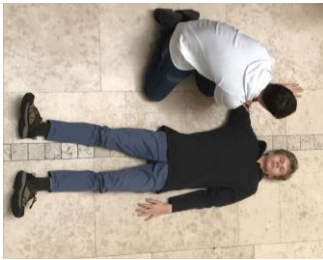


# Stabil oldalfekvés



1. Az illető csipívonálával egyvonalban letérdelünk.



2. A hozzánk közelebbi karját dupla derékszögben a feje mellé hajtjuk.



3. A másik kezét az arcának a felénk közelebbi oldalhoz hajtjuk úgy hogy a tenyere kifelé nézzen.



4. Az egyik kezünkkel felhúzzuk a távolabbi lábát.



5. A térdét fogva átdöntjük magunk felé



6. A fejét felhajtjuk, hogy a nyál ki tudjon folyni és légutat iztosítsunk



7. A felső lábát dupla derékszögbe helyezzük



8. Végül légzésvizsgálatot végzünk

