

LE RELEVÉ DE CHUTE



Lors d'une chute, si vous vous retrouvez allongé sur le sol, seul et dans l'impossibilité de donner l'alerte, il devient vital de pouvoir se relever.

Voici des indications pour faciliter le relevé du sol :



Première étape

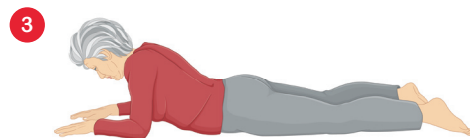
SE RETOURNER SUR LE VENTRE :



1 Depuis la position sur le dos mettez-vous sur le côté :
- groupez vos jambes et pliez les genoux pour faire basculer votre bassin d'un côté.



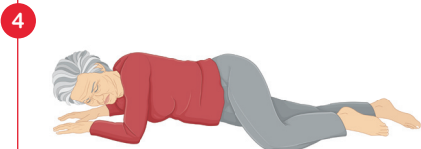
2 Continuez le mouvement de retournement :
- groupez les bras du même côté que vos jambes de façon à faire basculer le buste,
- veillez à ne pas coincer un bras sous le ventre au moment du retournement sur le ventre.



3 Redressez votre tête et votre buste en prenant appui sur vos avant-bras.

Deuxième étape

UNE FOIS SUR LE VENTRE IL FAUT POUVOIR SE METTRE À QUATRE PATTES :



4 Pliez un genou sur le côté.



5 Prenez appui sur le genou plié pour ramener l'autre jambe repliée dans la même position. Poussez sur vos avant-bras et prenez appui sur les mains : vous êtes alors à quatre pattes. Afin d'être plus stable, écartez légèrement les genoux.



6 Avancez doucement à quatre pattes jusqu'à une chaise ou tout meuble bien stable qui pourra servir d'appui ou vers un téléphone ou tout endroit qui vous permette d'appeler de l'aide.

Troisième étape

RELEVEZ-VOUS À VOTRE RYTHME :



7 Prenez le temps de relever le buste.



8 Mettez-vous debout doucement en vous servant de l'appui trouvé.



10 11 12 Reposez-vous un moment avant de vous remettre debout ou en attendant de l'aide.