

## تعلم كيفية النهوض بسلامة بعد السقوط

مستلقي على ظهرك ، قم  
بإمالة جسمك إلى الجانب  
وإستخدم الذراع الأخرى كدعم  
لك.



١

للدعم الجانبي، ارفع ساق  
واحدة الي الجانب.



٢

قم بالاتكاء على الكوعين  
وعلى الركبة مع مد الساق  
الأخرى .



٣

قم بثني الساق الممدودة  
لتكون في وضع الركوع  
على يديك وركبتيك.



٤

يمكنك التحرك بمساعدة  
يديك وركبتيك لإيجاد شيء  
يدعمك و يساعدك على  
النهوض.



٥

إستخدم الدعم (على سبيل  
المثال: كرسي) للنهوض  
برفق.



٦