

Как учить человека вставать из положения сидя на полу.

Первый способ

■ Человек, которого вы обучаете, возможно, сможет встать из положения сидя на полу, придерживаясь за стенку. Учите человека опираться руками о стену, когда он встает.

■ Человек может быть не в состоянии встать, придерживаясь за стену, но возможно, он способен сделать это, держась за деревянные перекладины, прикрепленные к стене, и подтягиваясь вверх.

■ Прикрепите к стене три прочные деревянные перекладины. Самая нижняя из них должна находиться на уровне лица человека, которого вы обучаете.

■ Человек должен сесть лицом к стене. Он кладет руки на самую нижнюю перекладину и начинает подтягиваться вверх, пытаясь встать.

■ Когда человек поднимается, он цепляется руками за перекладины и встает.

■ Если это необходимо, помогайте человеку подтягиваться, чтобы встать. Однако просите его, насколько это возможно, обходиться без посторонней помощи. Повторите это много-много раз. Помогайте человеку с каждым разом все меньше и меньше, до тех пор пока он не сможет обходиться без вашей помощи.

■ Учите человека вновь садиться из положения стоя, также держась за стенку или за перекладины, перебирая их сверху вниз, до тех пор пока он не сядет на пол.

