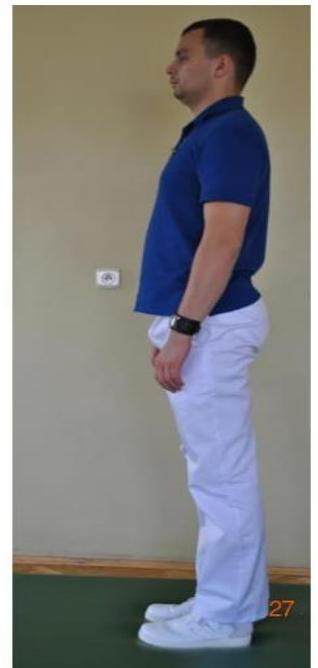


# Schemat podnoszenia się po upadku

## Podnoszenie się



1. Przejdź z pozycji leżącej do klęku podpartego



2. Wyprostuj się

3. Wykonaj klęk jedno nogę

4. Wstań

## Podnoszenie się z wykorzystaniem sprzętu pomocniczego



1. Wstawanie przy pomocy krzesła