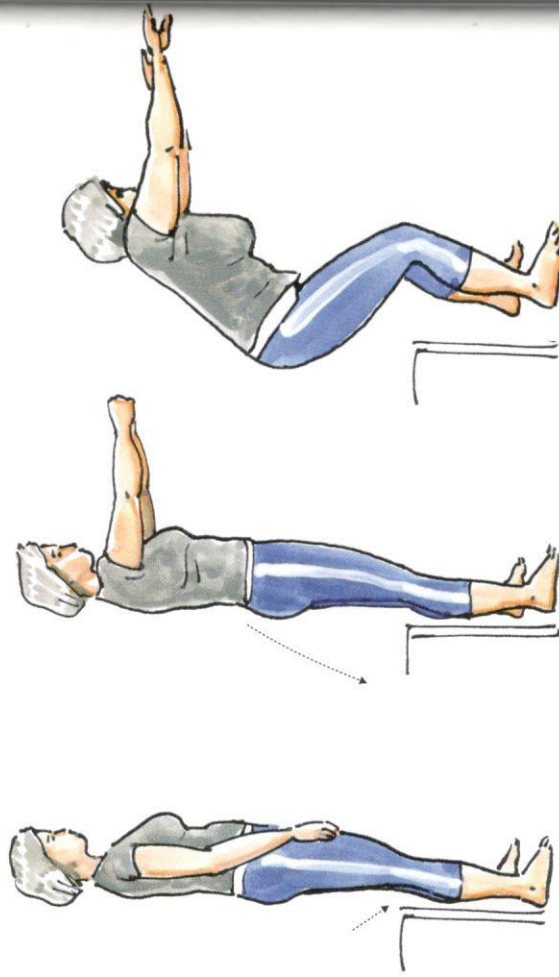


POSADIT SE

- Dojděte k židli.
- Otočte se zády k židli (pomocí rytmického krokování nebo navčičených otoček).
- Dotkněte se zadní stranou nohou židle.
- Pokrčte mírně kolena a předkloněte se.
- Rukama se chytňte područek nebo stran židle.
- Posazujte se s trupem lehce vzad.
- Nemáte-li područky, předpažte spojené ruce, předkloněte se a přenášejte váhu vzad.

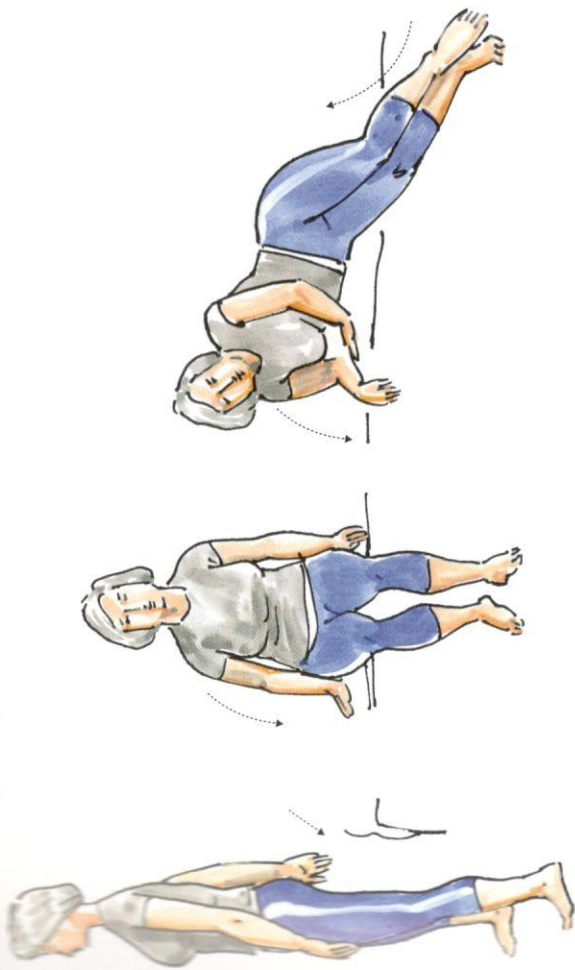


DOSTAT SE DO POSTELE – praktické je složit deku v nohách postele tak, aby začátek deky směřoval k hlavě. Deku se pak lépe přetahuje.

1. strategie

- Dojděte k posteli, otočte se a couvejte, dokud neucítíte okraj postele.
- Posadíte se na postel (viz sed).
- Pokládejte se bokem na postel a opřete se o loket.
- Zvedněte nohy na postel (po jedné nebo najednou).

- Chytněte deku, položte se úplně na bok a pak se přetočte na záda.
- Přetáhněte deku přes trup.



2. strategie

- Dojděte k posteli, otočte se a couvejte, dokud neucítíte okraj postele.
- Posadíte se na postel šikmo k polštáři a s oporou o ruce (viz sed).
- Zvedněte nohy na matraci (po jedné nebo najednou).
- Chytněte deku a dejte nohy pod ni.
- Pokládejte se na matraci a zároveň přetahujte deku.

