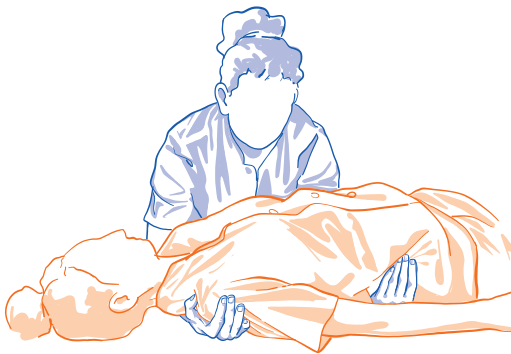




mutualia

#mutualiakm0

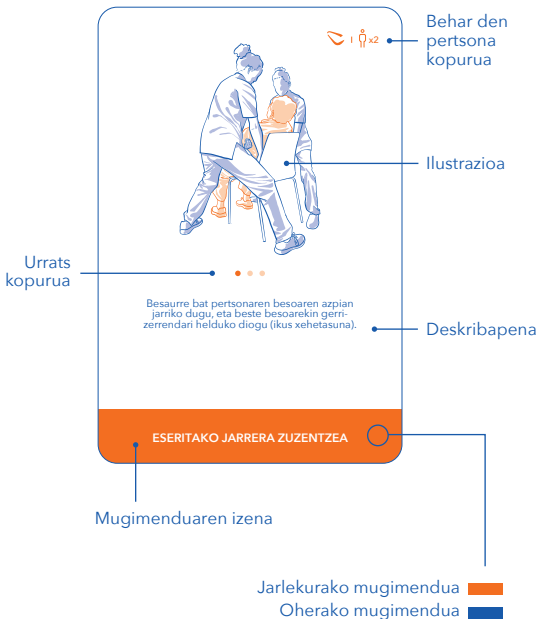
Pertsonak mobilizatzeko eskuliburua



Zertarako da eskuliburu hau?

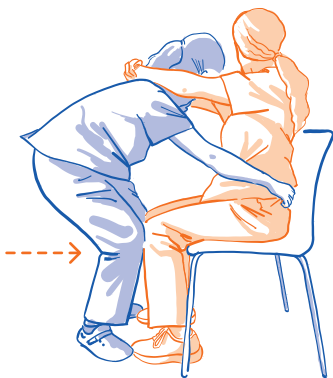
Eskuliburu honek pertsonak mobilizatzeko teknikarik ohikoenak eta zaintzaileentzat interesgarrienak iruditzen zaizkigun mugimenduak biltzen ditu.

Mugimendu bakoitza grafikoki azaltzen da, hainbat urratsetan eta modu errazean deskribatuta, azkar ulertu ahal izateko.



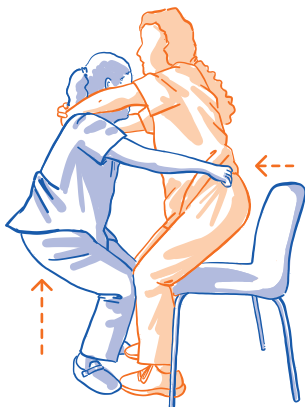
Jarlekurako mugimendua





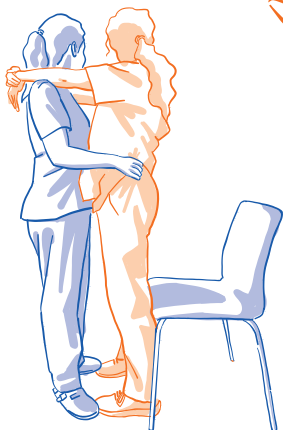
Belaunak aurrez aurre jarri eta pertsonari

**ESERITA EGOTETIK ZUTIK
EGOTERA**



Gerri-zerrendatik aurrerantz eta
gorantz tiratuko dugu, gure belaunak
luzatu ahala.

**ESERITA EGOTETIK ZUTIK
EGOTERA**

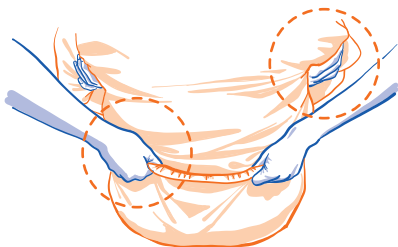


Pertsona zutik geldituko da, gure sorbalden gainetik besarkatzen gaituela, eta bera gerri-zerrendatik eutsita egongo da.

**ESERITA EGOTETIK ZUTIK
EGOTERA**



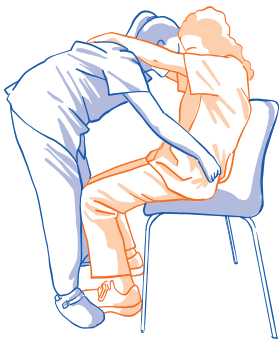
Besaurre bat pertsonaren besoaren azpian jarriko dugu, eta beste besoarekin gerri-zerrendari helduko diogu (ikus xehetasuna).



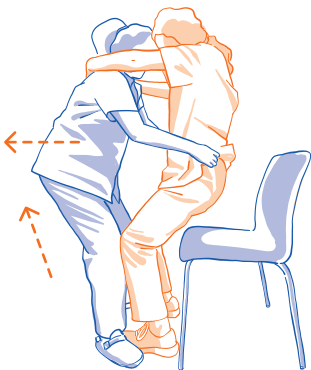
Gerri-zerrendatik eusteko
modu zuzena.



Haren enborra apur bat aurrerantz mugituta,
gorantz eta atzerantz tiratuko dugu, gure
gorputzaren pisua baliatuta.



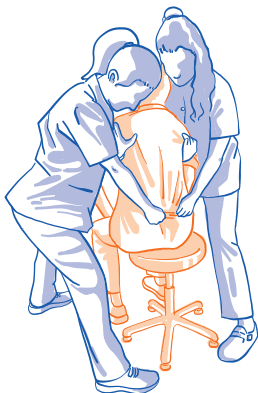
Pertsonaren besoak gure lepoaren inguruan.
Belaunak aurrez aurre jarri, eta gerri-zerrendatik
helduko dugu, haren enborra apur bat
aurrerantz mugituta.



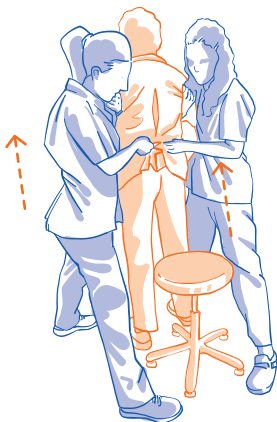
Gorantz eta atzerantz tiratuko dugu, gure gorputzaren pisua baliatuta.



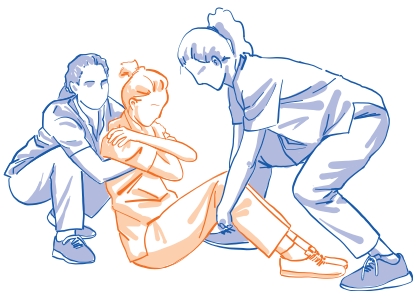
Pixkanaka jaitsi, eta haren pelbisa
eserlekuan atzera eramango dugu.



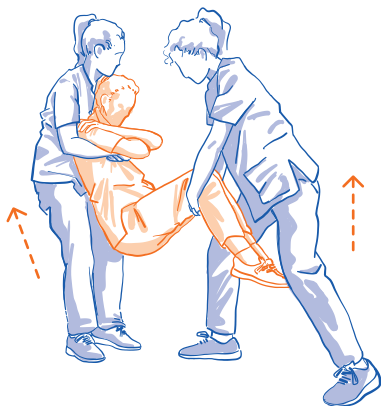
Besaurre bat haren besoaren azpitik jarriko
dugu. Beste besoarekin gerri-zerrendari
helduko diogu.



Haren enborra apur bat aurrerantz mugituko dugu, eta gorantz tira egingo dugu, gure gorputzaren mugimenduarekin lagunduta.



Pertsona batek belaunen azpitik helduko du; beste batek, berriz, besoen azpialdetik, gorputza inguratuta.

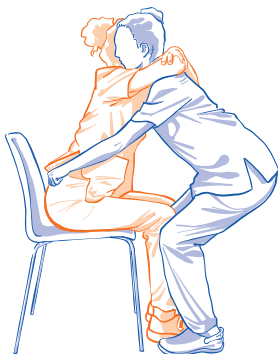


Zutik jarriko gara zangoetako muskuluekin
bultza eginda eta bizkarra zuzen
mantenduta.

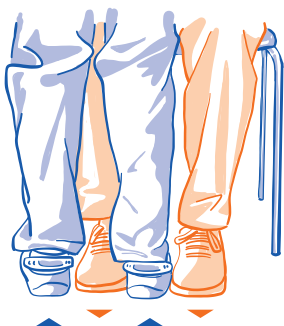


Pertsona aulkira eramango dugu, eta behar bezala eseraraziko dugu.

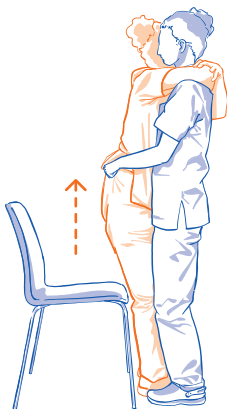
LURRETIK AULKIRA



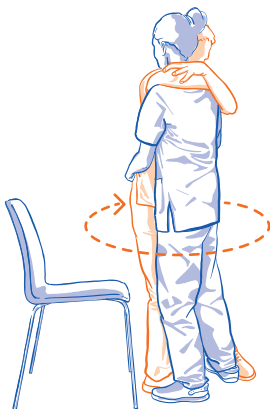
Haren besoak gure lepoaren inguruan jarriko ditugu, eta bi eskuekin gerri-zerrendatik helduko dugu, belaur bat inko duela.



Gure oinak harenekin tartekatuta egongo dira, belauna inkatu ahal izateko.



Gorantz eta aurrerantz egin tira,
persona zutik jartzeko.



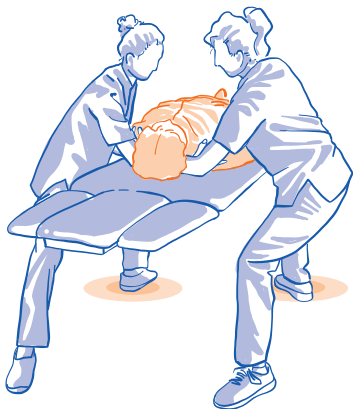
Zango baten laguntzarekin, haren zango bat jasoko dugu, eta haren bidez pibotatuko dugu.



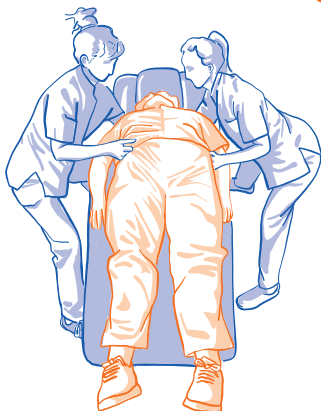
Pertsona gurekiko aurrez aurre jarriko
dugu, 90°-ko biraren ondoren.

Oherako mugimenduak

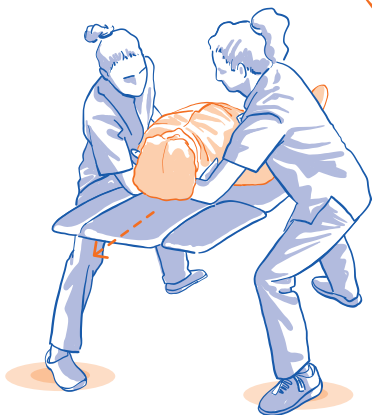




Gorputzetik hurbil dagoen besoa lepoaren
azpitik pasatuko dugu, eta beste aldeko
sorbaldari heldu.



Beste besoarekin gerri-zerrendaren
aurrealdetik helduko diogu.



Zangoetako muskuluen laguntzaz egingo dugu bultza, pisua batetik bestera pasatuz, belaunak lexionatuta eta bizkarra zuzen dugula.

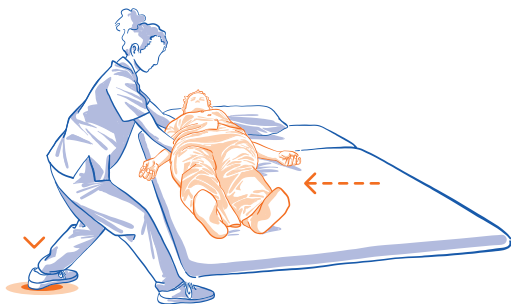


Pertsonaren zangoak ohearen ertzera
mugituko ditugu.

OHEAREN ERDITIK ERTZERA



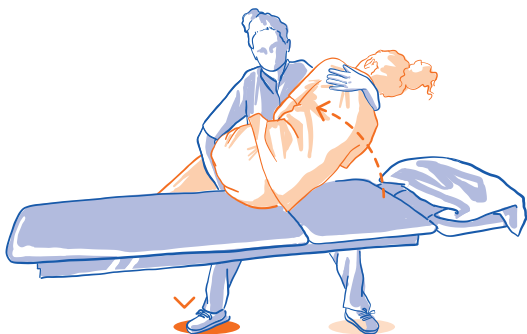
Bi besoak pertsonaren gorputzaren azpian sartuko ditugu; bata, sorbalden parean, eta bestea, pelbisaren parean.



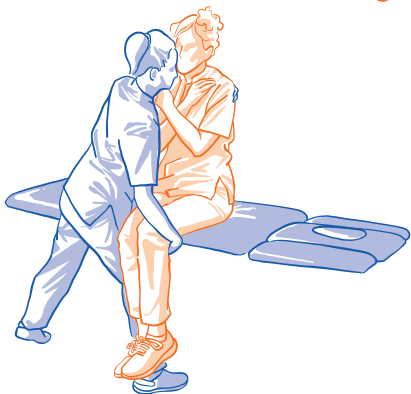
Zango bat aurreratu eta gure alderantz tiratuko dugu, aurreratutako zangotik bestera pisua aldatuta, belaunak flexionatuta eta bizkarra zuzen dugula.



Alboko etzaneratik abiatuta, sorbalda-
gerrikotik pasatuko dugu beso bat, eta
bestea, belauenen azpialdetik.



Mugimendu azkar baten bidez, pertsona eseraziko dugu, zango batetik bestera pisua aldatuz, inpultsua hartzeko.



Mugimenduaren amaieran, pertsona
ohearen ertzean eserita izango dugu.



Pertsonari belaun bat eta ukondoa flexionatuko dizkiogu; biratu behar dugun aldearen kontrakoak izango dira belauna eta ukondoa.



Kontrako aldeko belaun eta ukondotik
helduko diogu pertsonari.

**AHOZ GORAKO ETZANERATIK
ALBORANZKORA**



Gure alderantz biratuko dugu pertsona;
hartara, alboko etzanerako jarreran
geldituko da.



Nahiago baduzu,
eskuliburu hau
zure mugikorrean
eraman dezakezu.





www.mutualia.eus

Gizarte Segurantzaren prebentzio-ekintzei
buruzko plan orokorra



Plan de actividades preventivas de la Seguridad Social