

112/061

Kalea eta zenbakia - Hara iristeko biderik onena - Erraztu sarbidea

**Korderik gabe!
Ez du arnasarik hartzen!**
(edo arnasbideak blokeatuta ditu):

RCP 30:2



a

“Anbulantzia bidean duzu jada”
“Zurekin egongo gara hura iritsi arte”
“Esku libreko telefonorik baldin badaukazu, erabil ezazu”



b

“Maniobra batzuk nola egin azalduko dizut. Bizitza salba dezakete, eta ez dute minik eragiten”

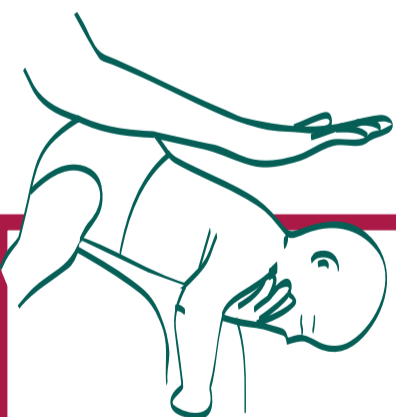
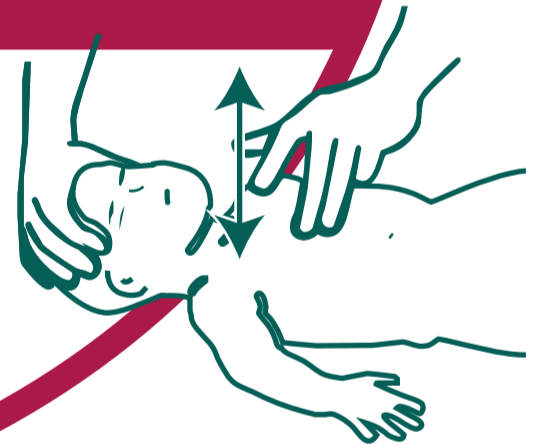


1. Ipini haurra lurrean, ahoz gora.
2. Ipin zaitez haurraren ondoan, belauniko, haren bularraren parean. Eutsi haurraren kopetari esku batekin; bestearekin, berriz, kokotsa altxatu.
3. Hartu arnasa, estali zure ahoarekin umearena, eta egin putz, poliki eta sendo. Hartu arnasa berriro, eta berriz egin putz. Begiratu bularra altxatzen zaion. Egin gauza bera bost aldiz.
4. Ipini zure eskuak, gurutzatuta, haurraren bularraren erdian, besoak zuzen dituzula. Haurra txikia baldin bada, esku bakarrarekin egin dezakezu; urtebetetik beherakoa bada, bi hatzekin.
5. Zapaldu bularra, azkar eta sendo, 30 aldiz; ondoren, egin putz bi aldiz.
6. Zurekin beste norbait baldin badago, txandakatu bi minutuz behin: batek, putz egin; besteak, bularra zapaldu.
7. Txandakatu bi minutuz behin edo nekatzen zaretenean.

c

Erritmoa markatu: 1 eta 2 eta 3 eta... 9
Minutuko 100 aldiz zapaldu

Aldian behin, animatu ezazu:
“Oso ondo ari zara”
“Ez gelditu: segi horrela”



Bere kordean badago:

1. Eztul eginarazi.
2. Ez badu egiten: begiratu haren ahoan, eta atera objektua, bistara baldin badago.

Bularreko haurra

Ipini haurra besaurrearen gainean. Eman bost zaplada bizkarrean eskuaren orpoarekin. Ondoren, bost aldiz zapaldu toraxa.

Haurrak

Ipini haurraren atzean. Eman bost zaplada bizkarrean eskuaren orpoarekin. Ondoren, bost aldiz zapaldu sabela, atzetik besarkatuta.

Korderik gabe badago:

1. Ipini lurrean, ahoz gora.
2. Zapaldu bularra 30 aldiz, eta bi aldiz sartu airea.

RCP 30:2

GAAB

Gorputz arrotz batek arnasbideetan