

# Zer egin KONTRAKO EZTARRITIK joaten denean?



**1** Pertsonak arnasa hartu eta ez tul egin badezake, **EZTUL EGITERA ANIMATU.**



Ezin duenean arnasarik hartu, azkar jokatu.



**2** Bere atzean jarri, toraxetik esku batekin heldu eta pertsona aurrerantz makurtu. Esku-ahurra erabiliz bizkarrean erdialdean 5 kolpe arte eman.



**3** Arazoa konpontzen ez bada, jarri bere atzean eta besoekin inguratu. Ukabila zerratuta zilborraren gainean jarri, ukabila beste eskuarekin heldu eta barrurantz zein gorantz indartsu sakatu. Errepikatu 5 aldiz.



5 kolpe bizkarrean



5 sabel-konpresio

**4** Bizkarrean 5 kolpe eta 5 sabel-konpresio txandakatu buxadura konpondu arte edota pertsonak konortea galdu arte.



112 ra deitu

**5** Pertsonak konortea galtzen badu, etzan lurrean eta 112ra deitu.



30 bihotz-konpresio



2 aireztatze

**6** 30 bihotz-konpresio jarraian eta ondoren 2 aireztatze objektua atera arte.