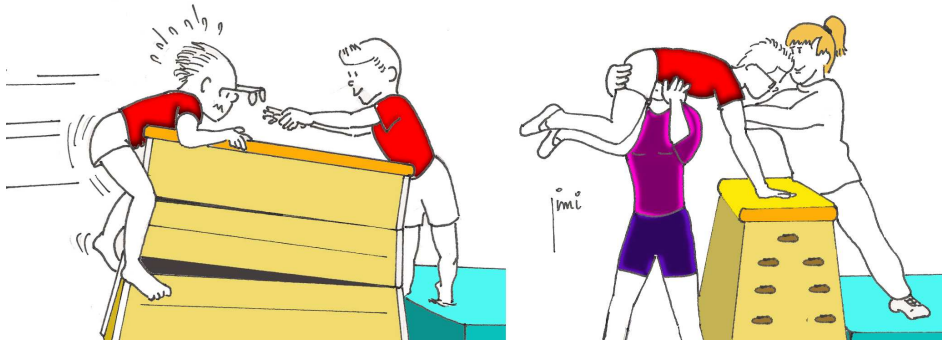


De 10 geboden van het helpen

Jimi Gantois

NIET ZO...

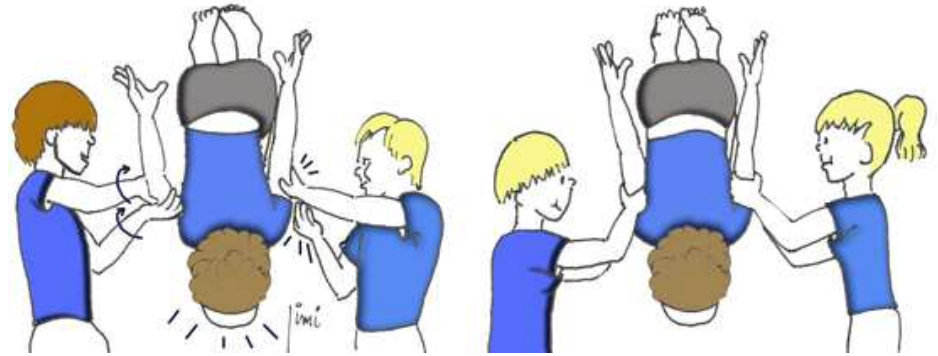
MAAR ZO!



1. De helper staat aan de kant van het toestel waar zich de meeste problemen voordoen.

NIET ZO...

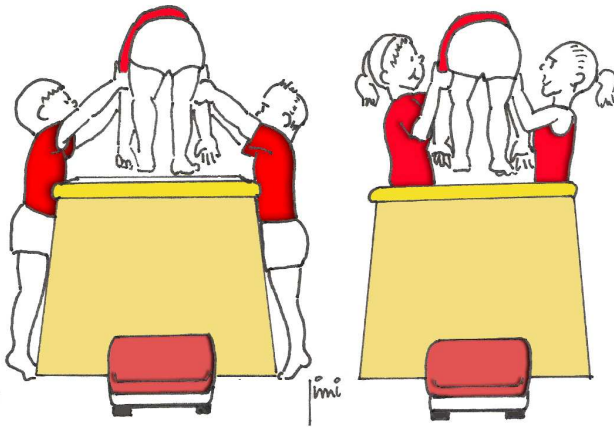
MAAR ZO!



2. Op het gevaarlijkste punt van de oefening past de helper de meest comfortabele greep toe.

NIET ZO...

MAAR ZO!



3. De helper stelt zich stevig op, kort bij de beweger.

NIET ZO...

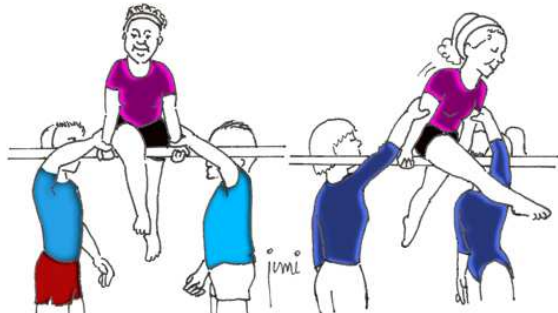
MAAR ZO!



4. De helper past zich aan de beweger aan en niet omgekeerd.

NIET ZO...

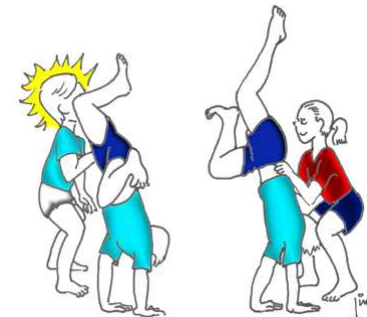
MAAR ZO!



5. Helpersgrepen aan de ledematen worden zo dicht mogelijk bij de schouder of het bekken toegepast.

NIET ZO...

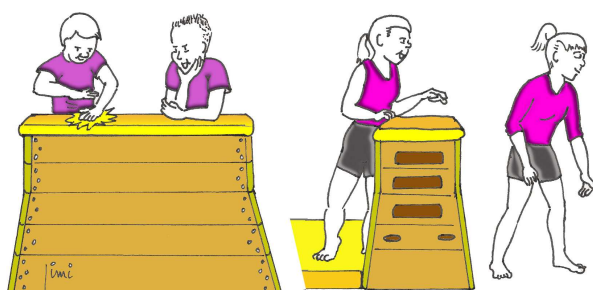
MAAR ZO!



6. De gevaren kennen voor mogelijke eigen kwetsuren bij het helpen.

NIET ZO...

MAAR ZO!



7. De helper toont door zijn houding dat hij klaar staat.

NIET ZO...

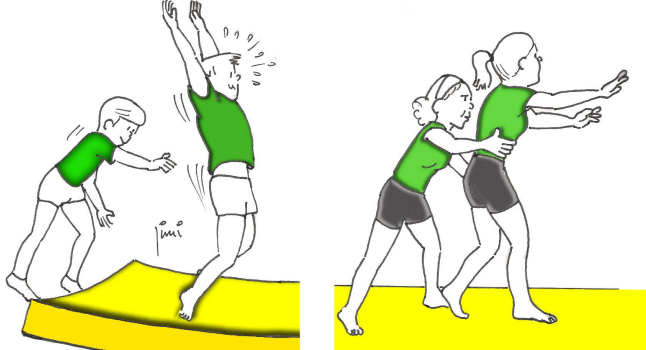
MAAR ZO!



8. Hulp doseren.

NIET ZO...

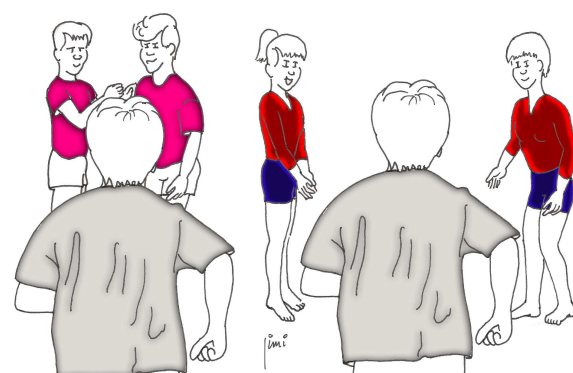
MAAR ZO!



9. Een goede helper begeleidt tot de beweging af is.

NIET ZO...

MAAR ZO!



10. Helpers laten voldoende ruimte voor de inleidende beweging