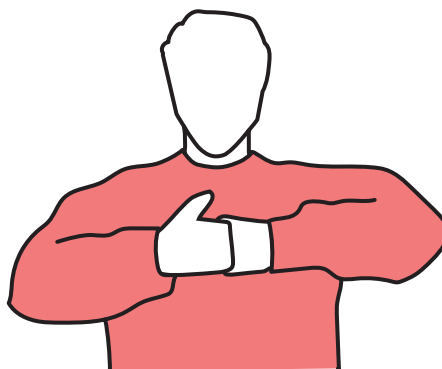


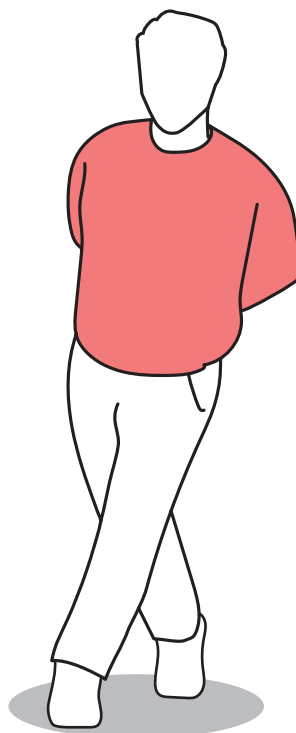
1. Sæt dig på hug



2. Lås hænderne og spænd armmusklerne



3. Kryds benene og spænd benmusklerne



FØRSTEHJÆLP STABILT SIDELEJE

