**Heimlich greep**

De Heimlich greep wordt gebruikt om een blokkade van de luchtwegen te verhelpen. Dit doe je alleen wanneer een slachtoffer niet meer kan hoesten.

**Heimlich greep in stappen:**

1. Ga achter het slachtoffer staan en sla uw beide armen om zijn of haar buik (tussen de navel en het onderste deel van het borstbeen). Laat het slachtoffer naar voren buigen.
2. Maak met één hand een vuist, en pak deze met de andere hand vast.
3. Plaats uw heup tegen het slachtoffer en trek maximaal 5 keer krachtig naar u toe. Als het losse object los komt, stopt u met de Heimlich greep.

Komt het object niet los, wissel de Heimlich greep dan af met de 5 slagen tussen de schouderbladen. Als het slachtoffer niet meer reageert, leg hem of haar dan op de grond en bel 112.

