EHBO vaardigheden: Ondersteunend verplaatsen

Hoe kun je het best ondersteunend verplaatsen:

* Ga aan de gezonde kant van het slachtoffer staan
* Laat hem/haar een arm om je slaan
* Hou die arm stevig vast bij de pols
* Sla je andere arm om het middel van het slachtoffer en hou zo mogelijk de onderarm vast
* Zet je heup achter zijn/haar bil
* Zet met je vrije voet een klein stapje vooruit
* Til met je heup het slachtoffer iets op en zet een stap achteruit
* Herhaal de laatste stappen tot jij en het slachtoffer uit de gevarenzone zijn.

