

Rautek

- Kniel ter hoogte van de schouder bij het slachtoffer neer
- Zet een voet achter het hoofd.
- Ga met je hand onder de nek door en vervolgens onder zijn oksel
- Leg je andere hand in zijn andere oksel.
- Breng het slachtoffer in een zittende houding en ga zelf achter het slachtoffer zitten.
- Schuif je armen onder zijn oksels door en pak 1 arm met beide handen vast.
- Let op de plaatsing van je duimen.



- Ga in hurkhouding zitten.
- Til het slachtoffer door je beide benen te strekken.
- Versleep het slachtoffer.
- Leg het slachtoffer voorzichtig neer.