

Stabiele zijliging

- Kniel aan de kant van het gezicht van het slachtoffer.
- Aanspreken.
- Schud aan de schouders.
- Controle ademhaling (kinlift).
- Pak de arm die het dichtstbij ligt leg hem horizontaal.
- Leg de andere arm in de alaf houding.
- Houd je eigen hand tegen de hand van het slachtoffer.
- Pak het knie wat het verst van je vandaan ligt en trek het omhoog.
- Draai het slachtoffer door het knie naar je toe te trekken.
- Hou de hand van het slachtoffer tegen zijn wang.
- Zorg dat de elleboog van de zelfde hand de grond raakt.
- De knie moet in een rechte hoek liggen.
- Controleer de ademhaling.

