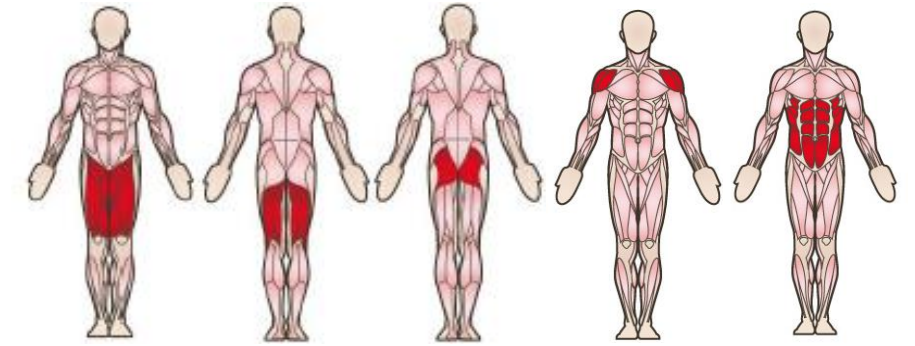


# Retten und Transportieren

**Ganzkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur,  
Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur**



Transportiere deinen Kameraden mit Hilfe der Transporttechniken aus dem Reglement zur Selbst- und Kameradenhilfe (59.005) von einem Fanjon zum anderen (Gamstragegriff).

**Achtung:**

Der Rücken muss beim Anheben des Kameraden gerade sein.

