



Sådan binder man sit bælte



1. Læg bæltet over maven og hold den korte ende ("mærke-enden") fast med venstre hånd. Læg bæltet omkring ryggen.



2. Sno bæltet om livet, så "mærke-enden" holdes fast. Grib den løse ende med højre hånd.



3. Stik den løse ende op under bæltet (begge lag). Hvis du trækker begge ender frem foran dig og de ikke er lige lange, må du justere længden.



4. Læg "mærke-enden" ind under den anden ende, løft den op og stik den ned i "hullet" (bag venstre arm).



5. Træk i de to ender til knuden er stram. Du kan evt. klemme om enderne ved knuden, så bæltet bukkes. Så bliver knuden mindre. Slut af med et kraftigt ryk i begge ender, så knuden strammes helt.



Bemærk! Hvis du har streg på dit bælte (gul, rød, sort), skal stregen sidde i det bundne bæltets venstre side (set fra dig selv). Altså skal du starte med stregen i højre side ("mærke-enden")!!!

Sådan...