

Kézvédelem - A helyes lépések képekben!

**A következetes és rendszeres kézvédelem számít -
nem a mennyiség !**



**1) Vigyen fel a kézfejre egy
kis adagot.**



2) Egyenletesen oszlassa el.



3) Az ujjközöket és a



4) körömágyat ne felejtse ki

5.) a maradékot végül oszlassa el a tenyerén.