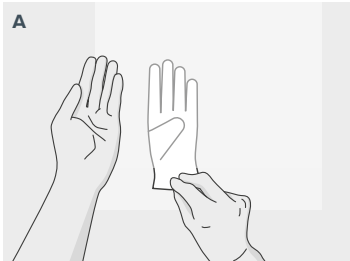
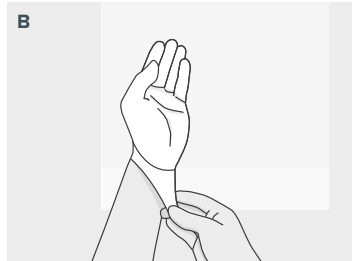


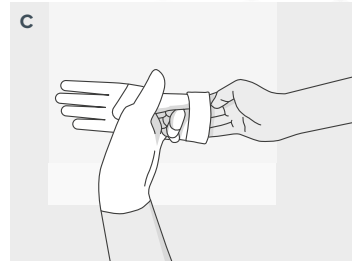
UZVELK



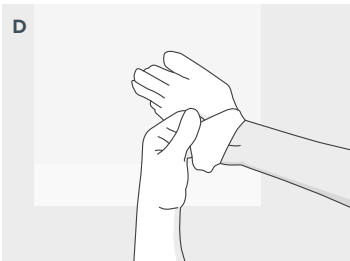
A
Satveriet viena cimda iekšdaļu un uzmanīgi pārvelciet pāri pretējai rokai



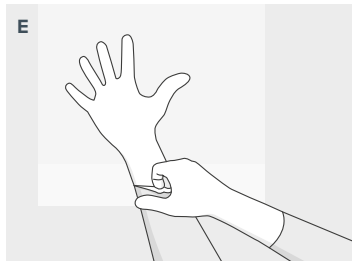
B
Uzmanīgi uzvelciet cimdu virs plaukstu locītavas, lai nosegtu halāta piedurkni



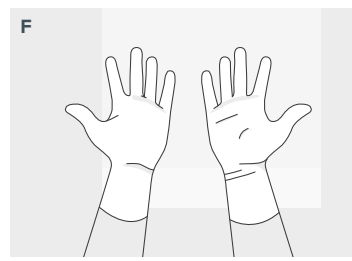
C
Paceliet otro cimdu zem salocītās manšetes, izmantojot cimdoto pirkstu



D
Uzmanīgi ievielciet otro roku cimdā

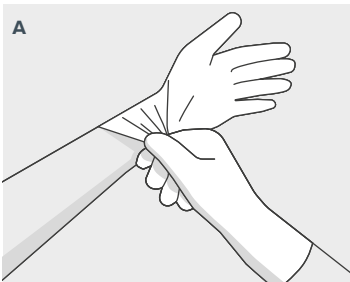


E
Ar cimdoto pirkstu atlokiet aproci virs plaukstu locītavas un halāta piedurknes

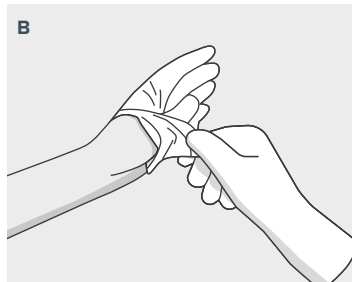


F
Pārliecinieties, ka cimdu pirkstu gali nepieskaras kailiem apakšdelmiem vai plaukstu locītavām

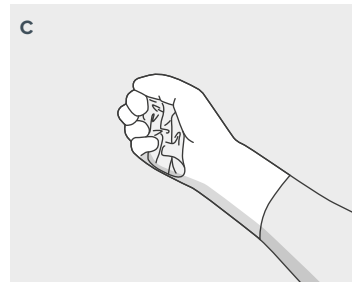
NOVELK



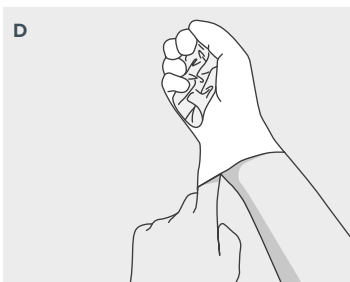
A
Satveriet viena cimda ārpusi ar otru cimdoto roku



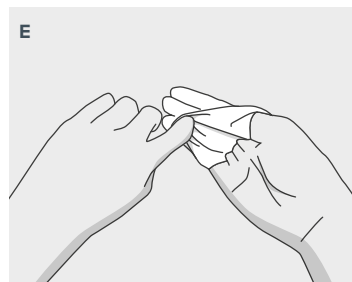
B
Uzmanīgi novelciet cimdu no rokas, izgriežot to uz āru



C
Saspied novilkto cimdu saujā un turiet to cimdotajā rokā



D
Iebīdīet savu necimdoto pirkstu otra cimda atvērumā



E
Uzmanīgi novelciet cimdu no rokas, atkal izgriežot to uz āru



F
Izmetiet atbilstoši

