

ZAŠČITITE SEBE IN DRUGE



PRED VADBO RAZKUŽITE ROKE.



PRED VADBO OČISTITE VADBENI PRIPOMOČEK, NAPRAVO, KI JO BOSTE UPORABLJALI. DOBRO OČISTITE DELE, KI SE JIH BOSTE DOTIKALI Z ROKAMI.



MED VADBO OBVEZNO UPORABLJATE BRISAČO, VELIKO NAJMANJ 120 CM X 60 CM.



PO VADBI ZA SEBOJ OČISTITE VADBENI PRIPOMOČEK, NAPRAVO, KI STE JO UPORABLJALI.



PO VADBI POSPRAVITE VADBENE PRIPOMOČKE NA ZA TO PREDVIDENA MESTA.