

## सुरक्षा किच पहनने के आठ चरण

### सुरक्षा किच पहनने के चरण



5

अलतररक पलटिंरों को लुपों लसेकालना सुलनलचित करेी



6

सुलनलचित करेे लक पृषीर् िलर् तक आसानी से पहुंचा



7

अपनी उंगललरों को कूले के पटि के नीचे सरकाकर किच



8

अपनी संपूण्य गलतशीलता सुलनलचित करेे



1

अक्र "A" से लचलहत लपछला अरेस्ट लबन्द का उपरोग करके किच को उठाएं।



2

करे के पटि को दोनों कंरों पर सरकाएं, लजससे पृषीर् िलर् दोनों कंरे की हलडिंरों



3

छाती का पटि जोड़ें। लद किच का अगला भाग दो भागों से जुड़ा हुआ है, तो उसे उलचत हुक से जोड़ें और सुलनलचित करेे लक



4

पैर की पलटिंरों को खींचे और उन्हें बकल का उपरोग करके

