Veilig binden

1: Gebruik je binder niet meer dan 8 uur.

2: Plan rustdagen in, minstens 1 volledige dag per week.

3: Gebruik je binder niet tijdens het slapen.

4: Gebruik alleen speciale sportbinders tijdens het sporten.

5: Gebruik geen te kleine maat.

6: Doe geen meerdere binders over elkaar aan.

7: Was je binder elke 2-3 dagen op max 30°C en gebruik geen droogkast.

8: Gebruik alleen officiële binders of andere veilige binding technieken zoals trans tape.

Binding safely

1: Don’t use you binder for more than 8 hours.

2: Plan resting days, a minimal of 1 full day a week.

3: Don’t use your binder while sleeping.

4: Only use special sportbinders while doing sports.

5: Don’t use too small sizes.

6: Don’t wear multiple layers of binders.

7: Wash your binder every 2-3 days at max 30°C and don’t use a tumbler dryer.

8: Only use official binders or other safe ways of binding like trans tape.