



Veilig tucken



1: Gebruik je tucking ondergoed niet meer dan 8 uur.



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



3: Luister naar je lichaam tijdens het sporten. Overweeg tucking ondergoed zonder een volledige tuck te doen.



4: Trek niet aan de geslachtsdelen bij het vastmaken van je tuck en bedek je eikel.



5: Gebruik geen te kleine maat.



6: Draag geen meerdere lagen tucking ondergoed.



7: Spoel je tucking ondergoed met koud water, was op max 30°C en gebruik geen droogkast.



8: Gebruik alleen officieel en veilig tucking ondergoed of tape.



Tucking safely



1: Don't use your tucking underwear for more than 8 hours.



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



3: Listen to your body while doing sports. Consider wearing tucking underwear, without doing a full tuck.



4: Don't pull on the genitals while doing the tuck and cover your glans.



5: Don't use too small sizing.



6: Don't wear multiple layers tucking underwear.



7: Rinse your tucking underwear with cold water, wash at 30°C and don't use a tumbler dryer.



8: Only use official and safe tucking underwear and/or tape.