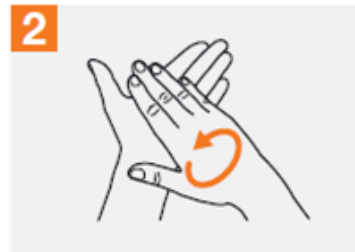


## Aðferð við handsprittun



1a Setjið handspritt í þurran lófa, nægilega mikið til að þekja alla fleti handa



2 Nuddið höndum saman, lófi við lófa



3 Nuddið handarbak (beggja handa) með lófa



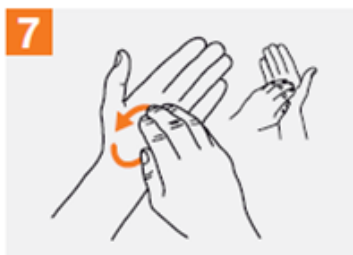
4 Nuddið á milli og í kringum fingur



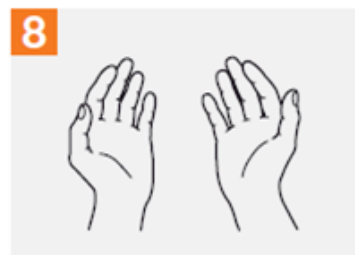
5 Nuddið fingur ofan í lófa gagnstæðrar handar



6 Nuddið þumalfingur



7 Nuddið fingurgómum í lófa



8 Þegar hendur eru þurrar eru þær öruggar

Heildartími handsprittunar: 20-30 sekúndur