

آموزش گره مربع

برای محکم کردن باند مثلثی، همیشه از **گره مربع** استفاده کنید. این روش مطمئن است، در نمی‌رود، باز کردن آن آسان است و به حالت مسطح قرار می‌گیرد و به همین جهت، تحمل آن برای مصدوم راحت‌تر است. از بستن گره در اطراف یا مستقیماً روی محل آسیب خودداری کنید. چون این کار ممکن است برای مصدوم ایجاد ناراحتی کند.

نحوه گره زدن

(۱) انتهای سمت چپ (تیره) را از رو و زیر انتهای سمت راست (روشن) عبور دهید.



(۲) دو انتهای باند را در بالای سایر قسمت‌ها نگه دارید.



(۳) انتهای سمت راست (تیره) را از رو و زیر انتهای سمت چپ (روشن) عبور دهید.



(۴) برای محکم شدن گره، دو انتها را کشیده، سپس آنها را در زیر باند قرار دهید.



نحوه باز کردن گره

(۱) یکی از دو انتها و همان سمت از باند را محکم بکشید تا به حالت مستقیم درآیند.



(۲) گره را نگه داشته، انتهای صاف شده را از داخل آن بیرون بکشید.

