

- Asetage padi voodile või muule tasasele pinnale.
- Seadke keha nii, et kõrgem osa pakuks tuge seal, kus seda kõige rohkem vaja on.
- Vajadusel liigutage patja veidi, kuni leiate kõige mugavama asendi.
- Eemaldage ja peske kate vajaduse korral.