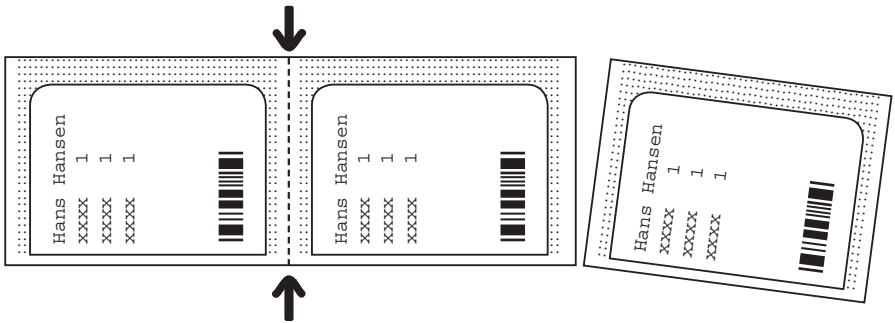


## Leiðbeining um hvussu skamtposin verður upplatin

### Tak posan av

Millum hvønn posa er gatan (sí pílar).

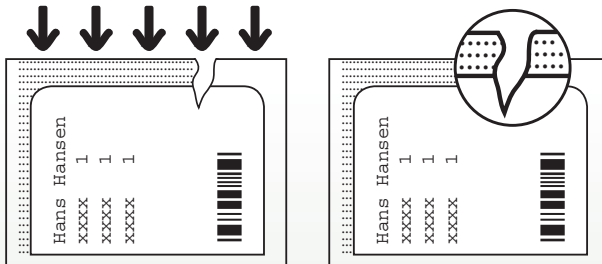
Skræð posan av har gatanin er.



### Posin verður latin upp

Skræð síðuna á posanum eitthvørt stað (sí pílar) fyri at lata hann upp.

Lat vera við at skræða posan í horninum.



### Góð ráð

Tøm innihaldið í posanum niður í ein tóman kopp ella eitt tómt glas. So hevur tú betri stýr á heiliváginum.



Drekk altíð ríkiligt av vætu, tá tú tekur tín heilivág.