

## バイディングを着ける

Step 1



ブーツのかかと部分にあるクリップにウェアの裾を挟み込む。



Step 2



ブーツかかと部分の突起をバイディング背部のみぞに合わせて踏み込む。



Step 3



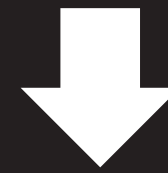
外側→内側の順でつま先側を踏み込み、カチッと音がしたらロック完了。

## バイディングを外す

Step 1



かかと外側にあるレバーを上げてロックを解除。



Step 2



かかとを持ち上げて、ブーツを前方へひねりながらバイディングを外す。

※滑走時の注意点



ブーツ内側のループにリーシュコード(流れ止め)を必ず装着しましょう！