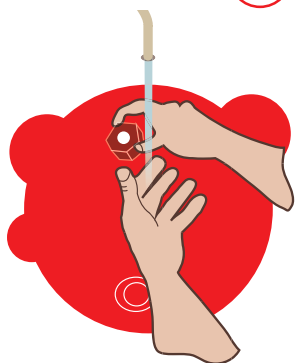




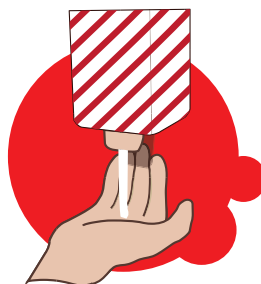
Pkt. 4-8 wykonuj seriami po 5 razy



Czas 40 - 60 sek.



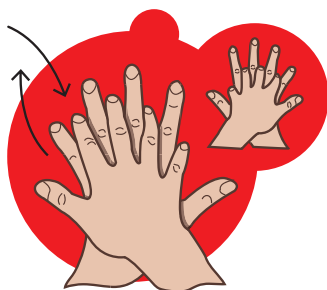
1. Zwilż ręce.



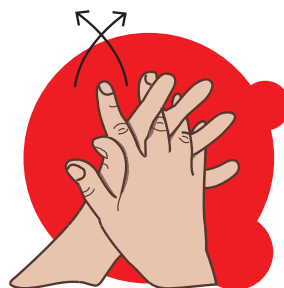
2. Nanieś odpowiednią porcję



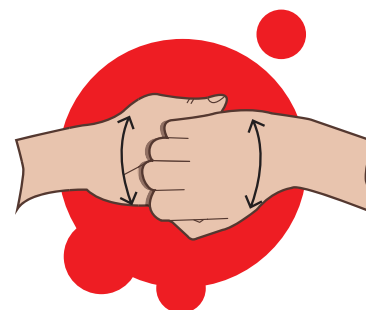
3. Myj ręce według schematu.



4. Pcieraj dłoń o dłoń.



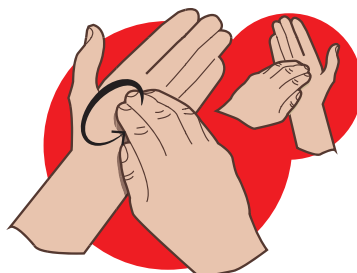
5. Pcieraj wewnętrzną część dłoni i powierzchnię zewnętrzną drugiej dłoni. Zmiana ręki.



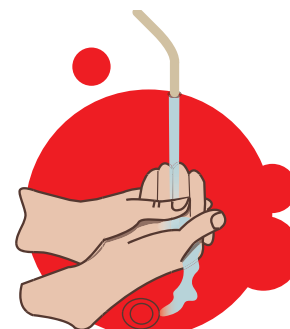
6. Pcieraj grzbietową powierzchnię zgiętych palców pod zagięciami palców drugiej dłoni.



7. Kciuk dłoni ujęty w drugą dłoń. Wykonuj ruchy obrotowe wokół kciuka. Zmiana ręki.



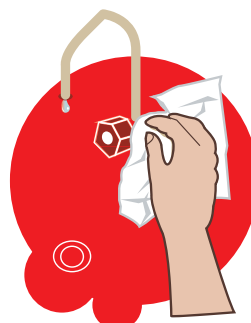
8. Pcieraj okrężnie opuszkami palców jednej dłoni w zagłębieniu drugiej dłoni. Zmiana ręki.



9. Dokładne spłucz mydło z dłoni. Pamiętaj o nadgarstkach.



10. Osusz dłonie ręcznikiem papierowym.



11. Zakręć kran używając ręcznika papierowego.



12. Twoje ręce są czyste.