

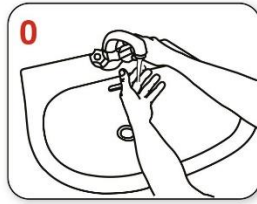


Nederlandse Brancheorganisatie
Sportverzorgers en Masseurs
WWW.NBSM.INFO

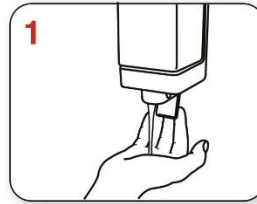
Hoe was ik mijn handen met water en zeep?



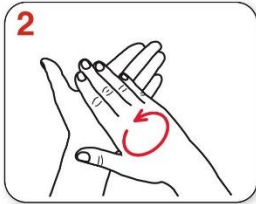
Vereniging Opleidingsinstituten
voor Sportmassage
WWW.VOSOPLEIDINGEN.NL



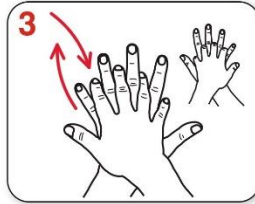
0
Maak de handen
nat met water



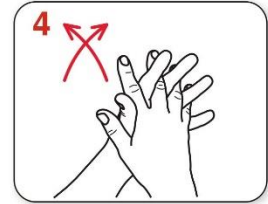
1
Neem genoeg zeep voor
beide handen en polsen



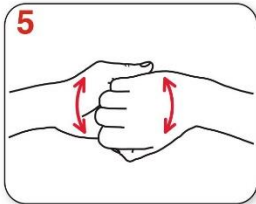
2
Wrijf de handpalmen tegen elkaar



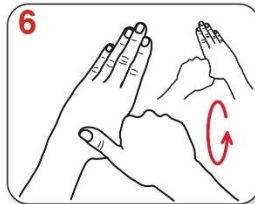
3
Wrijf de handpalm over de handrug
met de vingers in elkaar



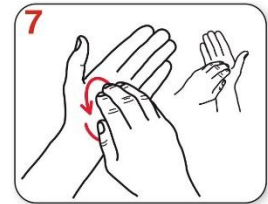
4
Wrijf de handpalmen
en de vingers in elkaar



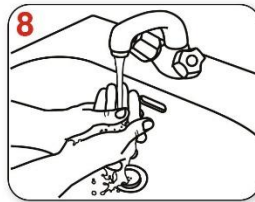
5
Wrijf de achterkant van
de vingers in de handpalmen



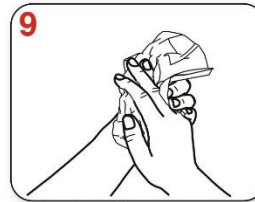
6
Wrijf de duim en pols
in de handpalm



7
Maak een draaiende wrijvende beweging
met de vingertoppen in de handpalm



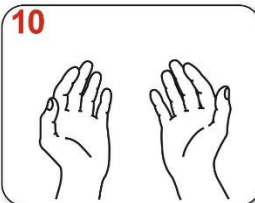
8
Spoel de handen en polsen
af met stromend water



9
Maak de handen goed
droog met een
papieren wegwerpdoekje



40-60 sec



10
... en de handen zijn schoon