

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

1



2



3



Βρέξτε τα χέρια σας στο τρεχούμενο νερό, σε στάση προς τα κάτω. Πάρτε υγρό σαπούνι και κάντε σαπουνάδα σ' όλες τις επιφάνειες των χεριών.

4



5



6



Τρίψτε ανάμεσα στα δάκτυλα με τη δεξιά παλάμη πάνω στη ράχη του αριστερού χεριού και αντίστροφα.

Τοποθετήστε τα χέρια παλάμη με παλάμη, πλέξτε τα δάκτυλα και τρίψτε καλά.

Τρίψτε τις ράχες των δακτύλων του αριστερού χεριού στη παλάμη του δεξιού χεριού και αντίθετα.

7



8



Τρίψτε με περιστροφικές κινήσεις τους αντίχειρες μέσα στις παλάμες.

Τρίψτε με περιστροφικές και μπρος – πίσω κινήσεις τα ακροδάκτυλα μέσα στις παλάμες.

9



10



11



Ξεπλύνετε τα χέρια σας σε στάση προς τα κάτω. Στεγνώστε τα χέρια σας σε χειροπετσέτι. Χρησιμοποιείστε τη χειροπετσέτα, για να κλείσετε τη βρύση.

Εικόνα 2: Εκτός από την πρόσθια και οπίσθια επιφάνεια της παλάμης, ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στα μεσοδακτύλια διαστήματα, κάτω από τα νύχια, στους αντίχειρες και στους καρπούς.