

Duscha

- Ta fram rena underkläder
- Plocka bort det som behövs för att undvika att det blir blött t.ex. matta.
- Se till att ha tvål och schampo framme vid duschplatsen
- Se till att ha en badhandduk i badrummet
- Om duschdraperi finns så dra för detta.
- Sätt på duschen.
- Börja med att duscha hela kroppen och håret.
- Börja med att tvätta håret och skölj rent från allt schampo.
- Tvåla in hela kroppen, börja uppifrån och ner.
- När du har tvättat hela kroppen så sköljer du dig ren med vatten.
- Stäng av duschen.
- Torka hela kroppen med badhandduken.
- Sätt på dig deodorant under armarna och rena underkläder.
- Ta på dig rena kläder och lägg de smutsiga i tvättkorgen.

