1. Войти в душевую кабину .

2. Открыть кран, довести с помощью регулировки температуру воды до приемлемой.

3. Смочить голову и тело.

4. Вымыть голову шампунем, вымыть волосы, уши, лицо.

5. Моющем средством (гелем для душа) намылить всю поверхность тела, начиная с шеи, уделяя особое внимание всем изгибам тела, трудно доступным для обработки местам.

6. По истечении 1 минуты смыть моющее средство с тела руками сверху вниз.

7. Мыльной рукой обработать краны в душе. Смывая моющее средство набрать в руки воды и омыть кран, затем закрыть краны и выйти в грязную раздевалку.

8. Открыть упаковку с полотенцами.

9. Достать аккуратно полотенце для ног, бросить его пол наступить на него обоими ногами осушив при этом ступни ног .

10. Достать полотенце для тела.

11. Вытереть тело полотенцем, начиная с головы (сверху вниз).

12. Полотенце бросить в корзину.

13. Пройти в чистую раздевалку.