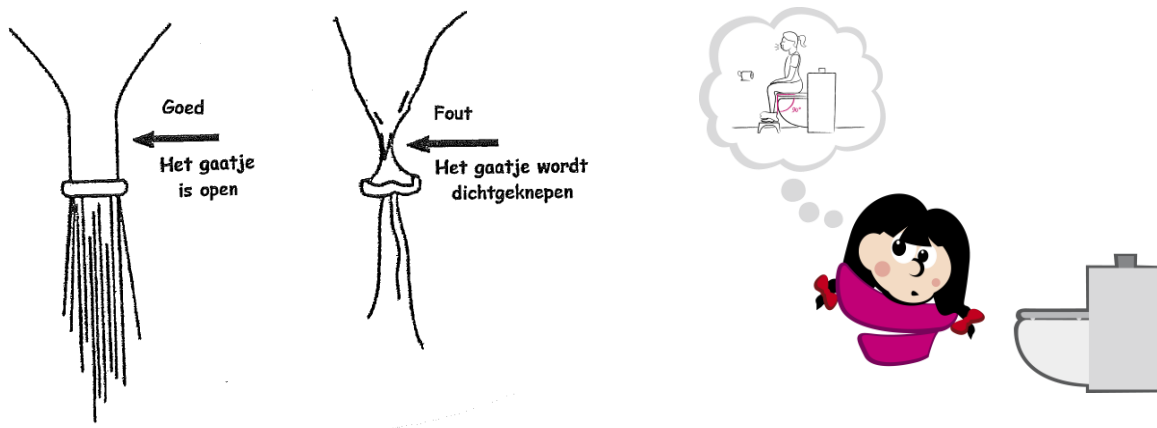


## Hoe moet je plassen

- Ga op de juiste wc (grote of kleine) zitten of gebruik een voetenbankje. (De benen moeten in een hoek van 90°).
- Doe je broek en onderbroek helemaal naar beneden tot op de enkels.
- Ga met je billen helemaal op de wc zitten en niet alleen op het puntje.
- Spreid je benen iets.
- Ga rechtop zitten en wel met een slappe buik, ontspannen houding.
- Als de plas komt ga dan blazen, fluiten of zingen. (Zo open je de deurtjes om de plas er uit te laten komen).
- Probeer de plas er in één keer er uit te laten komen. (Eén berg te plassen).
- Als je klaar bent met plassen, wiebel je van de ene bil op de andere bil, want er kan nog wat plas komen.
- Dan tel je rustig tot tien.
- Afvegen:
  - **Meisjes:** dit doe je staand en met wc papier veeg je van je buik naar je bips toe. Dit doe je twee keer. Let er ook op dat de binnen kant van je bovenbenen droog zijn geworden. (Nooit met wc papier op en neer veegen).
  - **Jongens:** drogen hun plasser even na.
- Dan de broek omhoog en je handen wassen.

Als je vragen hebt kun je bellen naar telefoonnummer 088 708 53 15 of stuur een e-mail naar de [plasenpoeppoli@zgt.nl](mailto:plasenpoeppoli@zgt.nl)



### Almelo

Zilvermew 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt