

Städa!

Klipp gärna ut listorna och sätt upp på t.ex. kylskåpet

Material

- ☐ Dammsugare
- ☐ Mopp och hink
- ☐ Disktrasor, mikrofiberdukar och skursvampar
- ☐ Fönsterputs och fönsterskrapa
- ☐ Olika rengöringsmedel/allrengöring
- ☐ WC-rengöring
- ☐ Toalettborste
- ☐ _____

Tips! Ha en bestämd plats för allt städmaterial, så att det blir lättare att komma igång.

Snabbstäda

- ☐ Öppna ett fönster och vädra
- ☐ Samla ihop och släng skräp
- ☐ Samla ihop kläder och lägg i tvättkorg/garderob
- ☐ Samla ihop disk och ställ i diskho/diskmaskin
- ☐ Ställ tillbaka övriga saker där de ska vara
 - ☐ ...eller lägg de i prydliga högar
 - ☐ ...eller göm i garderoben
- ☐ Bädda sängen
- ☐ Lägg kuddar och filter snyggt i soffan
- ☐ Ställ skor i par och häng upp/undan ytterkläder
- ☐ Torka upp synliga dammråttor, smuts och grus
- ☐ Snabbtorka synliga ytor, bord och diskbänk
- ☐ Borsta ur toaletten med toaborsten
- ☐ Torka av de synliga delarna av badrumsporslinet
- ☐ Ta ut soporna
- ☐ _____

Tips! Köp städservetter att använda vid snabbstädning.

Daglig städning

- ☐ Samla ihop och släng skräp
- ☐ Samla ihop kläder och lägg i tvättkorg/garderob
- ☐ Samla ihop disk och ställ i diskho/diskmaskin
- ☐ Ställ tillbaka övriga saker där de ska vara
- ☐ Torka av spis, köksbänkar och bord
- ☐ _____

Veckostäda

- ☐ Börja med daglig städning
- ☐ Dammtorka alla plana ytor och möbler
- ☐ Dammsug alla golv, mattor och tygmöbler
- ☐ Fukttorka alla golv
- ☐ Bädda rent varannan vecka/Vädra sängkläder varannan vecka
- ☐ Rensa gammal mat ut kylskåpet
- ☐ Byt handdukar i kök och badrum vid behov
- ☐ Putsa speglar med fönsterputs och trasa
- ☐ Använd rengöringsmedel och skrubbsvamp och gör rent handfat och badkar/dusch
- ☐ Använd WC-rengöring i toalettstolen, låt verka och borsta ur med toaborsten
- ☐ Använd allrengöringsmedel och toapapper och torka rent toaringen och utsidan av toalettstolen
- ☐ Ta ut soporna
- ☐ Lägg kuddar och filter snyggt i soffan
- ☐ Ställ skor i par och häng upp/undan ytterkläder
- ☐ _____

Tips! Belöna dig själv när du är klar.

Städa mer sällan eller vid behov

- ☐ Tvätta täcken, kuddar och filter
- ☐ Putsa fönster
- ☐ Städa bilen
- ☐ Rengör köksfläkten
- ☐ Rengör spis, micro och kylskåp
- ☐ Frosta av frysen
- ☐ Rensa avlopp/vattenlås
- ☐ _____