

TAKARÍTÁSI RUTIN útmutató és feladatlista

Készítette: Oberling Léna



www.rendegykattintasra.hu

Szia!

Tudom, hogy nem könnyű feladat egy otthont több napon keresztül tisztán és rendezetten tartani, a feladatok sokaságát koordinálni, a családtagok dolgait fejben tartani. Munkahely, család, határidők, állandó rohanás egyensúlyban tartása az idő hiánya mellett, pláne nem egyszerű feladat.

Az, hogy az otthonszervezés, a rád váró feladatok miatt, egy állandó stresszfaktort képvisel az életedben, nem épp a világ legjobb dolga.

Ahhoz, hogy mi tudjuk uralni az otthonunk adta feladatok sokaságát, nem kell fejben tervezni és megjegyezni mindent. Ahhoz, hogy a valóságban is segítségünkre legyen ez a terv, le is kell írunk. Ennek a kivitelezésében lesz segítségére ez a takarítási rutin kialakításához készült gyakorlati útmutató.

Olvasd el, tervezd meg, írd le, majd kezd el rendszeresen elvégezni!

Ha pedig kérdésed van, akkor azt a Kiút a KáOSZból Facebook csoportban tedd fel, és a kérdezz-felelek napon válaszolni fogok rá.


Oberling Léna


az otthonoddal suttogó,
szelektálási és takarítási szakértő,
tisztaságkritikus, író





INNEN INDULUNK


Mielőtt megírnád a listák listáját is, gondold végéig, hogy honnan indulsz. Az alábbi kérdésekkel segítek neked egy kicsit abban, hogy a lehető legjobb pozícióból tudj elindulni a takarítási rutinok kialakítása útján.

 **Aktuális életszakaszod?** Ha most lépted át friss házasként életed első otthonának küszöbét, akkor a nulláról kell felépítened a rutinjaidat. De ha már gyakorlott háziasszony vagy évek óta, akkor valószínűleg csak korrigálni kell azt, ami most nem működik nálad.


 **Gyerekek életkora?** Minél kisebb egy gyermek, annál több kosz keletkezik, annál több elvégzendő feladatot produkál az otthonod.


 **A házban élők száma?** Ha egyedül vagy párban élsz, akkor kevesebb feladat vár rád elvégzésre, de ha van 4 gyermeked és egy férjed, akkor több takarítás feladatra kell számítanod.


 **A munkád helye?** Ha otthonról dolgozol, akkor kényelmesebben tudod beosztani a napi és heti teendőket. Ha munkahelyre jársz napi szinten, akkor az esti és a hétvégi időszakban tudsz gondolkodni, netán még reggel fél óra.


 **Helyiségek kihasználtsága?** Ha egész nap üres a ház, akkor kevesebb kosz keletkezik. Ha csak hétvégén használjátok a konyha funkcióit, akkor kevesebbet kell ott takarítani. Ha csak tusoltok és a kád szárazon marad, akkor a tusolót kell gyakrabban takarítani, a kádat viszont ritkábban.


INNEN INDULUNK


 **Állatok a lakásban?** Ha hosszú szőrű a kisállat, vagy éppen vedlik, akkor bizony sokkal több tennivalód lesz. Az sem mindegy, hogy egy vagy két, netán több állat hancúrozik a nappaliban a gyerekek mellett.

 **A család szokásai?** Ha a kinti cipő levétele nem vált nálatok szokássá, ha a levetett ruha nem a szennyeskosárba landol, ha mindenki ott hagy mindent a konyhapulton, akkor az otthonod takarítása egy végtelen történet lesz.


 **Az otthonod jelenlegi állapota?** Ha a szekrények tetején két újni port vélsz felfedezni, ha a vízkőtől már nem látod a csempe mintáját, ha a nagytakarítás szó számodra ismeretlen fogalom, akkor a napi és a heti takarítási rutin megálmodása helyett, inkább a mindenre kiterjedő káoszmentesítő nagytakarításra koncentrálj.


 **A zsúfoltság vagy az átláthatóság jellemzi a helyiségeket, a szekrényeket?** Egy olyan helyiségben, ahol lépni sem lehet a felhalmozott dolgoktól, ahol a káosz jellemzi a sarkok és szekrények állapotát, nem lehet takarítani. Ebben az esetben első lépésként a szelektálást ajánlom fiókról fiókra haladva.


 **Hol található az ingatlan?** Sűrűn lakott lakótelepen, tanyán, erdő közepén? Ezek mind befolyásolják, hogy naponta vagy hetente egyszer kell port törölgetned.

 **Kiszervezel?** Most vagy a jövőben valamelyik feladat elvégzése kiszervezésre kerül? Mert akkor annál csak a „hogyan csináljam” módját kell elsajátítanod.

INNEN INDULUNK

 **Melyik helyiségek, felületek koszolódnak a leggyorsabban?** Ezeket gyakrabban kell majd takarítanod.

 **Egyben vagy szétaprózva?** Van annyi időd, hogy a konyhát teljes egészében kitakarítsd? De másik oldalról is érdemes ezt a kérdést megvizsgálni. Egyben szereted letudni a dolgokat, vagy kisebb feladatok elvégzésében motiváltabb vagy?

 **Családtagok bevonása?** Kire mit és mikor tudsz rábízni? Mert nem kell egyedül csinálnod!

Módosítani, változtatni ér! Egy takarítási ruti, bár egy életre szóló maraton, de attól még nem szentírás! Ez mindig jusson eszedbe!

No, akkor lássuk a feladatokat!

NAPI TEENDŐK

A napi feladatok fogalma alá az tartozik, amiket minden egyes nap el kell végezned ahhoz, hogy az otthonod káoszmentes legyen. Ez a lista nem arról szól, hogy a háztartás adta összes feladatot felsoroljuk benne A-tól Z-ig, hanem csak azokat a teendőket tartalmazza, amiket a te tisztaságérzeted érdekében meg kell csinálnod. Vagyis azokat, amiket a káoszmentesítés érdekében tutira el kell végezned.

Szóval itt most ne olyan listában gondolkodj, ahol a feladatok elvégzéséhez napi 2-3 órás vagy hosszabb idő szükséges! Ennél kevesebb idővel kell számolni. Például reggel fél óra és este fél óra.

Természetesen a kisgyermekes családoknál akár több is lehet, ez csak irányadó. Te is úgy alakítsd ki a napi feladatlistádat, hogy a saját lehetőségeidhez mérten minél praktikusabb legyen! Akinek reggel 5-kor el kell már indulnia a munkahelyére, az valószínűleg nem fogja hajnalban összepakolni a gyerekszobát.

De aki otthonról dolgozik, az el tudja osztani a napi teendőit reggelre és estére is. Ezek csak példák és ötletek, melyekkel el tudod kezdeni az otthonod káoszmentesítő módszerét kialakítani.

NAPI TEENDŐK

BEJÁRAT ÉS FOLYOSÓ



- szekrényen kívüli cipők helyretétele
- az előszobában felejtett dolgok elpakolása
- megfelelő fogásra tenni a kabátokat
- porszívózás – felmosás (téli vagy esős időszakban)

LÉPCSŐK

- porszívózás

NAPPALI RÉSZ



- párnák, plédek megigazítása
- szétszórt újságok, könyvek, játékok stb. összeszedése
- porszívózás

ÉTKEZŐ RÉSZ



- az asztal letörlése minden étkezés után
- az asztalon maradt dolgokat mindig tegyék a helyére, és az asztal felülete mindig legyen üres!
- porszívózás

NAPI TEENDŐK

KONYHA



- elől hagyott dolgok elpakolása
- mosogató kitisztítása
- mosogatógép elindítása, kipakolása
- konyhapult áttörlése - a cél, hogy a konyhapult nagyjából üres legyen, csak azok maradjanak rajta, amik nagyon szükségesek
- konyhaszekrényen lévő maszatok eltávolítása
- felső és alsószekrény közötti burkolaton lévő maszatok letörlése
- szemét kivitele
- porszívózás

FELNŐTT HÁLÓSZOBA



- ágynemű megigazítása
- szétszórt, levetett ruhák összeszedése

GYEREKSZOBA



- játékok elpakolása
- szétszórt ruhák összeszedése
- ágynemű megigazítása
- porszívózás

NAPI TEENDŐK

KAMASZOK SZOBÁJA

- ezeknek a feladatoknak az elvégzése a helyiségben élők feladata
- szanaszét szórt dolgok elpakolása
- szétszórt ruhák összeszedése, szennyeskosárba való helyezés
- ágynemű megigazítása

GARDRÓB

- a cél, hogy estére minden a megfelelő polcon legyen

FÜRDŐSZOBA

- ha valami használva van, akkor azt használat után a helyére kell tennie a használónak
- mosdó áttörlése
- tükörfelületek megtisztítása
- vécékagyló és ülőke áttörlése
- porszívózás - felmosás



HETI TEENDŐK

A heti feladatok listája a napi feladatok mellett párhuzamosan vezetendő, végezendő el.

Azokat a feladatokat tervezd be a heti rutin menetrendjébe, melyeket heti rendszerességgel szeretnél elvégezni, de akkor sem borul össze a ház, ha valamilyen oknál fogva nem sikerül megcsinálnod.

Ide már több mindent fel tudsz írni, viszont rugalmasabban tudod őket kezelni, mert az időbeosztásodhoz is, és a szabadnapokhoz is tudod igazítani.

Ebben a listában olyan nem szerepel, hogy szülőértekezlet, fodrász, nőgyász időpont stb. Ezeket a naptáradba kell vezetned.

Ebben a listában példákat olyan példákat sorolok fel, amik általában minden otthonban elvégzendőek. Bővítsd az otthonodra igazítva.

Arra azért mindig gondolj, és figyelj, hogy a tervezés csak akkor válik kézzelfogható és szemmel látható eredménnyé, ha tartod magad a napi és heti betervezett feladatlistához, és ezeket valóban el is végzed.

HETI TEENDŐK

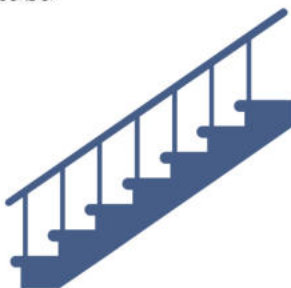
BEJÁRAT ÉS FOLYOSÓ



- pókhálózás
- portörítés minden felületen, az ablakpárkányokon is
- nedves takarítás a felületeken
- ajtók nedves áttörlése telibe
- bejárati ajtó üvegrészének letakarítása

LÉPCSŐK

- pókhálózás
- korlát rész nedves áttörlés
- felmosás



NAPPALI RÉSZ

- pókhálózás
- nyitott felületek portalanítása és nedves áttörlése
- kanapé, fotelok átportszívóztatása
- felmosás



ÉTKEZŐ RÉSZ

- pókhálózás
- portalanítás
- az asztal minden részének az áttörlése nedvesen
- székek áttörlése nedvesen
- felmosás

HETI TEENDŐK

KONYHA

- pókhálózás
- portörlet minden nyitott felületen
- konyhaszekrény külső felületének telibe törlése nedvesen
- felső és alsószekrény közötti burkolat telibe törlése nedvesen
- szemetes és annak tárolására szolgáló szekrény kitakarítása belülről
- felmosás

FELNŐTT HÁLÓSZOBA

- pókhálózás
- portörlet
- felületek nedves takarítása
- ágyneműhuzat áthúzása
- porszívózás és felmosás



GYEREKSZOBA

- pókhálózás
- portörlet
- nedves takarítás a felületeken
- ágyneműhuzat áthúzása - hétfő
- felmosás

HETI TEENDŐK

KAMASZOK SZOBÁJA

- ezeknek a feladatoknak az elvégzése a helyiségben élők feladata
- pókhálózás
- portörítés
- ágyneműhuzat áthúzása
- porszívózás - felmosás



GARDRÓB

- pókhálózás
- nyitott felületeken portörítés
- porszívózás és felmosás

FÜRDŐSZOBA

- pókhálózás
- a felületek nedves takarítása vízkömentesítéssel együtt - minden nyitott felületet, és a vizesblokkok körül lévő csempét is.



VENDÉGSZOBA

VENDÉG ÉRKEZÉSE ELŐTT

- ágynemű szellőztetése
- ágyneműhuzat felhúzása
- pókhálózás
- portörítés
- porszívózás - felmosás



VENDÉG OTTLÉTE ALATT

- elkalódott dolgok helyükre helyezése
- portörítés
- porszívózás

VENDÉG TÁVOZÁSA UTÁN

- elkalódott dolgok helyükre helyezése
- ágyneműhuzat lehúzása
- pókhálózás
- portörítés
- minden felület letakarítása nedves takarítókendővel
- ajtók nedves lemosása
- porszívózás - felmosás

VENDÉGSZOBA FÜRDŐSZOBÁJA

VENDÉG ÉRKEZÉSE ELŐTT

- pókhálózás
- mosdó áttörlése
- tükörfelületek megtisztítása
- vécékagyló és ülőke áttörlése
- porszívózás



VENDÉG OTTLÉTE ALATT

- elkalódott dolgok helyükre helyezése
- mosdó áttörlése
- tükörfelületek megtisztítása
- vécékagyló és ülőke áttörlése
- zuhany/kád áttörlése
- porszívózás

VENDÉG TÁVOZÁSA UTÁN

- pókhálózás
- mosdó áttörlése
- tükörfelületek megtisztítása
- vécékagyló kívül-belül és ülőke takarítása
- zuhany/kád egészének takarítása, lefolyóval együtt
- csempefelület telibe takarítása
- ajtó áttörlése nedvesen
- porszívózás - felmosás

EGYÉB RUTINOK

Havi rutin

Havi takarítást igénylő **feladatok** általában a háztartási gépek tisztításával függenek össze.

Nagytakarítás rutin

Vannak olyan feladatok, melyeket általában évente kétszer-háromszor kell elvégezni, a napi, heti és havi rutinon felül. Ezt **nagytakarítás**nak hívjuk.

Ha nem tervezed be a naptáradba, akkor előfordul, hogy december 20-án állsz neki ablakot pucolni, vagy a karácsonyi kerti dekorációt a nyuszi viszi el. Ha pedig nem végzed kell, akkor KÁOSZ Úr állandó vendégként bekopogtat hozzátok.

HÁZTARTÁSIGÉPEK

Mosógép - havonta

Szárítógép - havonta

Hűtő - havonta

Fagyasztó - 3 havonta

Sütő - ha sokat használod, akkor havonta, amúgy 3 havonta

Kerámialap/főzőlap - minden használat után, de hetente egyszer tuti

Micro - havonta, de ez használatától függően, akár hetente is esedékes lehet

Páraelszívó - havonta

Kávégép - havonta

Vízforraló - hetente

Konyhai kisgépek - minden használat után, de szétszedős takarítás havonta egyszer

Porszívó - havonta

Robotporszívó - havonta

Felmosószett - két hetente

Pókhálózó - havonta

Takarítókendők - minden használat után

SZEZONÁLIS FELADATOK

A NAPI, HETI FELADATOKON FELÜL

Az összes lámpatest nedves tisztítása - havonta

Minden dísz tárgy (falón és polcokon) nedves tisztítása - nagytakarítás

Fűtőtestek külső és belső és fűtés csövek külső takarítása - nagytakarítás

Szekrények belső felületeinek és tetejének nedves takarítása - nagytakarítás

Szekrények elhúzása és hátsó felületének takarítás - nagytakarítás

Ablakpucolás kívül és belül (szúnyoghálóval együtt) - nagytakarítás

Roló, redőny, szalagfüggöny, relaxa takarítás - nagytakarítás

Függönymosás - nagytakarítás

Nagy tisztítás szőnyegeknel - nagytakarítás

Plédék, lakástextilek tisztítása - havonta

Plüssállatok mosása - évente 4x használattól függően

Játékok rendszerezése szelektálása, tisztítása - havonta

Könyvek takarítása, rendszerezése - nagytakarítás

Lefolyók tisztítása - havonta

Ajtók lemosása - havonta

Matracok átfordítása, mélytisztítás - negyedévente

Szellőzőrácsok, falba épített ventilátorok - havonta

Terasz takarítása - szezonban hetente, szezonon kívül igény szerint

