

PLUS

guide

16
sider

BT MARTS 2011 - flere guider på bt.dk/plus

DEN STORE GUIDE TIL

Rengøring

■ KØKKEN

■ STUE

■ BADEVÆRELSE

■ BØRNEVÆRELSE

■ EKSPERTENS BEDSTE RÅD

Rent i hele huset

INDHOLD I DETTE HÆFTE:



Side 4-8

Sådan gør du rent i køkkenet



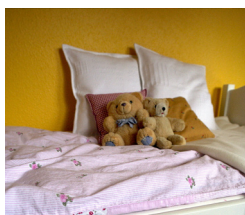
Side 9-12

Sådan gør du rent på badeværelset



Side 13

Sådan gør du rent i stuen



Side 14

Sådan gør du rent på børneværelset



Side 15

Ekspert Michael René's bedste råd

PLUS

B.T. Plus udgives af Berlingske Media. Ansv. chefredaktør: Peter Brüchmann. Redaktionschef: Anders-Peter Landert. Redaktion: Lisa Fuchs. Tekst: Berit Hartung. Foto: Claus Bech mfl.



Nu er det tid til at svinge kosten!

+ Så er det sæson for forårs-rengøring, men alt for mange af os ved ikke, hvordan vi gør ordentligt rent. Forårssolen skinner gennem ruden. Den giver energi, varme og glæde, men frem sammen med lyset dukker også fedtede vinduer, spindel-væv og nullermænd. Først nu kan vi for alvor se, HVOR meget skidt, vi faktisk har liggende i kro-gene. Så frem med spand, kost og klude. Det er tid til at skure hytten godt og grundigt igennem. Der er bare ét problem: Alt for mange af os ved ikke, hvordan vi gør rent.

De gode gamle husmoder-dyder døde, da kvinderne i løbet af 60'erne smed forklædet og for-

lod nilfisk og kødgryder og indtog arbejdsmarkedet.

»Kvinderne er kommet ud på arbejdsmarkedet, og der er mange gode teknikker, som ikke er blevet ført videre til de yngre generationer. Og så har mange af os rigtig travlt. Rengøring er blevet noget, vi skal have overstået hurtigt, og derfor er der også risiko for, at rengøringsstandarden bliver ringere.«

Det siger Michael René, lektor fra Professionshøjskolen Metropol og forfatter til rengøringsbogen "Håndbogen i praktisk hjælp".

»Vi gør mindre rent ofte i stedet for at tage den store hovedren-gøring. Den har vi ikke rigtig tid til. Vi tager lidt i ny og næ, siger

Michael René, som opfordrer os til at holde fast i det med de små skridt. Hold fast i at gøre lidt engang imellem. Det kan være en stor opgave at gøre hele kø-le-skabet rent, men tag en hylde en gang imellem, for så får du det gjort. Skab en god stemning og gør rent sammen med resten af familien, så det ikke bliver til en ærgerlig ting, som bare skal gøres.

Og kniber det med tiden, råder Michael René os til at tage det vigtigste først:

»Hvis du ikke har så meget tid, så fokuser på køkkenet, toilettet og entreen.«

Se her i guiden, hvordan du gør.

PLUS

Køkken

Køkkenet skal holdes rent for at sikre en god fødevarehygiejne. Gør det til en vane, at du altid gør rent, når du har lavet mad



Husk: Hvis der er ting, der er meget beskidte, så begynd med at sætte det i blød, og gå i gang med de andre elementer i køkkenet imens.

Hvor tit: Køkkenbordet, komfur og alle steder, hvor du laver mad, skal tørres af hver dag. Du skal gøre hovedrent, når det trænger eller mindst hver fjortende dag.

Hvorfor: Du og din familie risikerer at blive syge, hvis køkkenet ikke er rent.

Komfur/ ovn og/eller mikroovn

Bland varmt vand og sulfo. Tag en klud eller plastikbørste og vask kogeplader, ovn og mikroovn i den varme sæbeopløsning. Skyld efter med koldt vand. Er kogepladerne, ovnen eller mikroovnen meget snavsede, er det bedre at bruge brun sæbe. Smør et tykt lag brun sæbe på pletterne med en klud eller

engangssvamp. Skrub indtil pletterne er opløst og skyl efter med koldt vand. Er der tale om ældre og fastbrændte pletter, så smør komfuret ind i sæbeopløsningen og pak lågen og andre snavsede elementer ind i husholdningsfilm. Lad komfuret stå sådan natten over. Vask komfuret rent og skyl efter med koldt vand. Gentag behandlingen indtil pletterne er væk.

Pas på: Brun sæbe er stærkt ætsende, og derfor fjerner det al fedt fra huden og i værste fald kan det give åbne sår. Derfor er det vigtigt, at du altid bruger handsker, når du arbejder med brun sæbe.

Keramisk kogeplade

Skrab glaspladen fri for fastbrændte madrester med den specielle skraber, der følger med

PLUS

glaspladen. Kom midlet på, lad det stå nogle minutter og vask efter med koldt vand.

Almindelig kogeplade

Har du en god gammeldags kogeplade, kan du gøre den ren med varmt vand og opvaskemiddel. Brug en klud eller plastikbørste og vask kogepladerne sæbevandet. Skyld efter med koldt vand. Er pladerne meget snavsede, så prøv med brun sæbe i stedet for. Smør et tykt lag brun sæbe på pletterne med en klud eller engangssvamp. Skrub til pletterne er opløste og skyl efter med koldt vand. Er pletterne brændt for godt fast, så smør kogepladerne ind i en opløsning af vand og brun sæbe.

Pak dem ind i husholdningsfilm. Vask kogepladerne rene og skyl efter med koldt vand. Gentag, indtil pletterne er væk.

Pas på: Brug altid handsker, når du bruger brun sæbe.

Emhætte

Gør emhætten ren med varmt vand og opvaskemiddel. Brug en klud eller plastikbørste, og vask emhætten med sæbevandet. Skyld efter med koldt vand. Vask filteret foran udsugningen med sæbeopløsningen og/eller skift kulfilteret i emhætten. Gentag behandlingen, indtil snavset er væk.

Køleskab

Gør dit køleskab rent, når du kan

se, at det er beskidt eller mindst hver anden måned. Sluk for skabet og tøm det. Vask hylder og vægge med en klud med vand og sulfo, og skyld efter med koldt vand. Rens afløbshullet bagerst i køleskabet i renden under køleelementet med en vatpind. Er renden fuld af vand, så fjern madrester og lignende, så vandet kan løbe fra igen.

Fryser

Afrim din fryser hver anden måned. Det er det mest hygiejniske, og det vil spare dig for strøm. Sluk fryseren og tøm den. Bland en halv liter varmt vandhane-vand med to liter kogende vand i en stor plastikskål. Stil plastikskålen med det varme



PLUS

vand ind på en hylde i fryseren eller i bunden. Lav en skål til hver hylde eller til hvert rum i fryseren. Lad fryseren stå åben en halv times tid, skift eventuelt vandet, hvis ikke al isen er smeltet, og gentag behandlingen. Den is, der ikke smelter, skraber du forsigtigt af med en lille plastikspatel, men pas på ikke at ødelægge fryseelementerne. Vask fryseren i varmt vand og mildt opvaskemiddel og skyl efter med koldt vand. Lad døren eller lågen stå åben og lad fryseren tørre.

Karklud

Kluden er et eldorado for bakterier, så husk at skifte den hver dag. Mindst! Beskidte klude vasker du ved minimum 60 grader, og hvis du af og til bruger kluden til at tørre op på gulvet, skal du smide den til vask med det samme og ikke bruge den på køkkenbordet bagefter.

Kogekedel/ kaffemaskine

Er din kedel eller kaffemaskine kalket til, er det vigtigt at gøre

den ren. Ellers tager det meget længere tid at koge vandet, og det bruger mere strøm. Du fjerner kalken ved at fylde kedel eller maskine med koldt vand og et afkalkningsmiddel – for eksempel citronsyre. Tænd apparatet, og lad opløsningen koge og tøm derefter apparatet. Er der stadig kalk tilbage, så gør det en gang til. Når du er færdig, hælder du rent koldt vand i og koger efter. Det gør du to gange. Så er kedlen eller kaffemaskinen klar igen.

**PLUS****Køkkenvasken**

Når din køkkenvask er beskidt, kan du skrubbe den med opvaskemiddel og skylde efter med koldt vand. Hvis den er meget beskidt, kan du tage noget ståluld med sæbe og bruge knofedt til at skrubbe vasken ren. Du kan også bruge soda. Kom flydende soda på en svamp og skrub vasken grundigt. Skyl efter med koldt vand.

Pas på: Brug handsker, når du arbejder med soda. Har du problemer med kalk i køkkenvasken, kan du afkalke den med en mild syre som for eksempel citronsyre. For at få vasken helt blank og skinnende igen, kan du sætte proppen i og smøre en stribe tandpasta i vasken. Hæld en liter køligt/lunkent vand og skrub vasken med en børste. Gør det, indtil køkkenvasken er blank og skinnende. Du kan også pudse vasken op med bagepulver, en sjat vand og en klud.

Pas på: Brug handsker, når du arbejder med citronsyre.

Afløbet

Afløbet i køkkenet bliver fyldt med fedt, sæbe og madrester, og det risikerer at sætte sig fast. Du kan rense afløbet med flydende afløbsrens eller kautisk soda. Hvis du bruger afløbsrens: Åbn for det varme vand og skyl afløbet igennem. Hæld en halv liter afløbsrens i afløbet og lad det stå en time. Skyl efter med varmt vand. Gentag, til der ikke er mere snavs i afløbet.

Fliser/ eller klinker (glaserede)

Sidder der madrester og fedt på



dine køkkenfliser, kan du gøre dem rene med universalrengøring. Fyld en fem liters spand med varmt vand og cirka to spiseskefulde Ajax eller lignende. Vask fliserne grundigt med en blød svamp eller klud. Bliv ved, indtil fliserne eller klinkerne er rene.

Husk: Brug altid handsker, når du arbejder med universalrengø-

ringsmidler.

Fliser/ eller klinker (ikke glaserede)

Har du meget slemme pletter fra mad, kan du fjerne dem med brun sæbe. Smør et tykt lag brun sæbe på pletterne med en engangssvamp, skrub indtil pletterne er opløst og skyl efter med koldt vand. Er det gamle og fastbrændt pletter, så lad den brune sæbe sidde og dæk det med husholdningsfilm. Lad det sidde sådan en times tid. Skyl derefter af med koldt vand.

Pas på: Brug altid handsker, når du arbejder med brun sæbe.

Køkkenbordet

Gør køkkenbordet rent med varmt vand og opvaskemiddel. Brug en klud og vask køkkenbordet med sæbevand. Brug aldrig en metalsvamp, skurepulver eller lignende, for de ridser. Skyl efter med koldt vand. Gentag behandlingen indtil snavset er væk.



PLUS**Køkkenskabe**

Det er vigtigt, at dine køkkenskabe er rene. Indret dem, så du samler tørre produkter som mel, havregryn, cornflakes i et skab og våde produkter som olie, balsamico i et andet. Isolér produkter, der lugter, så der ikke overføres aromastoffer mellem madvare i køkkenet. Gør køkkenskabe rent med varmt vand og opvaskemiddel efter behov, men som minimum hver anden måned. Opdager du melmøl, så støvsug grundigt i alle revner og sprækker. Smid støvsugerposen ud sammen med det angrebne produkt i en tæt forseglet pose.

**Køkkengulvet (linoleum)**

Har du linoleum på dit køkkengulv, skal du vaske det i en speciel sæbe til linoleum. Skyld gulvet efter et par gange med koldt vand. Gentag behandlingen, indtil pletterne er væk. Hvis der ikke er kokosolie i den sæbe, du har, skal du efterbehandle gulvet. Bland linolie og mineralsk terpentin, og vask gulvet efter med det, så får det en silkeagtig overfalde. Vil du have et blankt gulv, så giv det en efterbehandling med voks. Hvis gulvet er meget snavset: Vask det i en brun sæbe, som er lavet specielt til linoleum. Bland fem liter varmt vand med cirka en håndfuld brun sæbe. Sørg for, at sæben er helt opløst. Sæt gulvet i blød. Lad det

stå og arbejde i cirka ti minutter, og skyld gulvet efter et par gange med koldt vand.

Vigtigt: Brug altid handsker, når du bruger brun sæbe, grundrenningsmidler eller universalrengøringsmiddel.

Opvaskemaskine

Husk opvaskemaskinen, når du gør rent i køkkenet! Først tømmer du filteret for madrester og vasker gummikanten på maskinen i sulfovand. Selve maskinen gør du ren ved at vaske med et særligt maskinvaskemiddel med klor ved 60 grader. Vask maskinen tre gange ved 60 grader. Bagefter vasker du maskinen en enkelt gang igennem uden vaskemiddel for at få alle klor- eller sæberester skyllet ud af maskinen. Du kan også vælge at gøre din opvaskemaskine ren i brun sæbe. Det fjerner skidt og fedt fra maskinen og vandlåsen. Kom en teskefuld brun sæbe i det rum, der er beregnet til vasketabletter i opvaskemaskinen. Tænd maskinen og vask ved 60 grader. Gentag tre gange. Derefter vasker du maskinen igennem uden vaskemiddel for at få alle sæberester skyllet ud af maskinen.

Vigtigt: Brug altid handsker, når du arbejder med brun sæbe og klor!

Husk: Hvis din maskine er kalket til, så følg brugsanvisningen og afkalk den. Du kan bruge en spiseskefuld citronsyre eller afkalkningstabletter specielt til opvaskemaskiner. Slut af med et skylleprogram eller en 60 graders vask for at få alle syre- og sæberester skyllet ud.

PLUS

Badeværelse

Vi afbryder meget af vores arbejde og færden i hjemmet med at gå på badeværelset. Derfor er hygiejnen her fundamental for vores generelle hygiejniske standard i hele hjemmet

+ Husk: På badeværelset gør du først bad og håndvask rent, så gulvet og til sidst toiletet. Husk at skifte vand og klude undervejs, når du gør rent og husk at skyl kluden op med rent vand og sæbe. Bland ALDRIG syre som eksempelvis wc-rens, citronsyre, eddikesyre med klorholdige produkter som klorin, rodalon og lignende. Det medfører giftige gasser.

Hvor tit: Badeværelset skal rengøres en gang om ugen som minimum eller efter behov.

Hvorfor: Det er let at overføre colibakterier fra et toiletbesøg på vores hænder til vores mad i køkkenet og det kan i værste fald medføre et par sygedage.

Håndvask

Lav en opløsning af universalrengøringsmiddel. Vask

håndvasken inklusiv armatur og skyl efter med koldt vand. Rens desuden afløb i både køkkenvask og toiletvask.

Vigtigt: Brug altid handsker, når du arbejder med universalrengøringsmiddel.

Spejl

Du kan gøre spejle rent med vinduesrens eller universalrengøringsmiddel.

Spray vinduesrens på et viskestykke, puds glasset til viskestykket ikke fugter glasset mere. Spray og puds hele glas





set i cirkulerende bevægelser fra det øverste venstre hjørne ned mod det nederste højre hjørne på den måde undgås striber. Alternativt laves en opløsning af universalrengøringsmiddel. Skrab glasset rent med en vinduesskraber og puds alle striberne på glasset hurtigt efter med et tørt rent viskestykke i cirkulerende bevægelser fra det øverste venstre hjørne ned mod det nederste højre hjørne på den måde undgås striber.

Vigtigt: Brug altid handsker, når

du arbejder med universalrengøringsmiddel og vinduesrens. Åbn alle vinduer inden opstart og tænd for udsugningen og begræns anvendelse af vinduesrens med sprit.

Badeværelsesfliser

Er dine badeværelsesfliser hvide af kalk, kan du fjerne det med en svag syre som citronsyre, eddikesyre eller Minus Kalk. Gør alle fugerne våde med koldt vand. Gør en balje klar med varmt vand og tilsæt den anbefalede

mængde citronsyre. Vask kalken af fliserne med en svamp. Vask efter med vand og sæbe og skyld efter med koldt vand. Det bliver du ved med, indtil kalkpletterne er væk.

Vigtigt: Brug altid handsker, når du arbejder med kalkfjerner.

Badekar

De fleste badekar er fremstillet af glasfiber, stål, akryl eller porcelæn og kan alle rengøres med universalrengøringsmiddel, der er svagt basisk. Vær

opmærksom på at stål eller støbejernsbadekar ikke tåler syre. Lav en opløsning af universalrengøringsmiddel. Vask badekaret inklusiv armatur og skyl efter med koldt vand. Gentag behandlingen, hvis der stadig er kalkpletter eller snavs.

Vigtigt: Brug altid handsker, når du arbejder med universalrengøringsmiddel.

Bruseniche

Rengøres på samme måde som badekar.

Badeforhæng

Hvis dit badeforhæng er blevet sort i kanten, så er der stor sandsynlighed for, at du har fået skimmelsvamp og det skal bekæmpes øjeblikkeligt, for det kan

sprede sig til fuger mellem fliser, sprækker, revner og træsorter på resten af badeværelset. Badeforhænget sættes i blød i en spand med varmt vand og rodalon i 30 minutter.

Forhænget skylles gentagne gange efter med rent koldt vand. Behandlingen gentages indtil skimmelsvampen er væk. Badeforhænget vaskes alene i vaskemaskinen ved minimum 60 grader med vaskepulver.

Vigtigt: Brug altid handsker, når du arbejder med rodalon. Bland vand og rodalon udenfor i frisk luft eller med kraftig udluftning og ophold dig ikke i samme rum under iblødsætningen.

Afløb

Afløbet i badeværelset bliver

fyldt med hår, sæbe og slam, og det risikerer at sætte sig fast. Du kan rense afløbet med flydende afløbsrens eller kaustisk soda. Hvis du bruger afløbsrens: Åbn for det varme vand, og skyl afløbet igennem. Hæld en halv liter afløbsrens i afløbet og skyl metalbelægningen ren med en lille smule koldt vand og lad afløbet stå i blød i en time. Skyld efter med varmt vand. Gentag, til der ikke er mere skidt i afløbet.

Vaskemaskine

Tøm risten, og vask gummi-kanten på maskinen i en mild sæbeopløsning, for eksempel vand og sulfo. Skrub sæbebakken med en børste og koldt vand. Vask den med opvaskemiddel og skrub med en børste. Skyld



PLUS

med koldt vand. Selve maskinen renser du med et vaskemiddel med klor til vaskemaskiner. Gentag tre gange i alt. Bagefter skyller du maskinen igennem uden sæbe ved 60 grader. Vil du ikke bruge klor, kan du gøre maskinen ren med brun sæbe, som fjerner urenheder og fedt fra maskinen og vandlåsen. Kom en teskefuld brun sæbe i det rum, der er beregnet til vaskepulver. Vask ved 60 grader og gentag tre gang i alt. Vask efterfølgende ved 60 grader uden vaskemiddel for at få alle sæberester skyllet ud af

maskinen.

Er maskinen kalket til, så afkalk den. Brug afkalkningstabletter specielt til vaskemaskiner, eller tag en spiseskefuld citronsyre. Slut af med et skylleprogram eller en 60 graders vask for at få alle syrer og sæberester skyllet ud.

Toilet

Skrub toiletkummen og undersiden af brættet med wc-rens. Skyl efter med koldt vand. Sæt toilettet i blød. Hæld wc-rens rundt i kummen og under kanten af toilettet og lad det stå i 20

minutter og arbejde. Træk ud samtidig med, at der randen skrubbes grundigt. Til sidst laver du en opløsning af universalrengøringsmiddel.

Vask ovenpå først, derefter indeni og afslut med at vaske wc-brættet. Skyl efter med rent koldt vand.

Vigtigt: Brug altid handsker, når du bruger wc-rens og universalrengøringsmiddel.

**PLUS**

Stue

Begynd altid med grundig oprydning i stuen - FØR du går i gang med støvsugningen

+ Husk: Start med at rydde op, tørre støv af og vask alt af. Slut af med at støvsuge og/eller vask gulv.

Hvor tit: Efter behov eller mindst en gang om ugen.

Hvorfor: For at undgå allergi over for husstøvmider.

Vinduer

Vask af vinduer klares nemt med en opløsning af universalrengøringsmiddel. Vask vinduet grundigt med en blød svamp fugtet i sæbeopløsningen. Skrab vinduet rent med en vinduesskraber fra øverste venstre hjørne ned mod det nederste højre. Tør kanten af vinduet efter med et viskestykke eller en mikrofiberklud. Gentag, hvis der stadig er pletter. **Vigtigt:** Brug altid handsker, når du arbejder med universalrengøringsmiddel.

Gulvtæppe

Start med at støvsuge møblerne. Flyt dernæst så mange ting fra

gulvet op på møblerne, så gulvet er frit. Under en hovedrengøring skal der støvsuges ekstra lang tid på hver kvadratmeter.

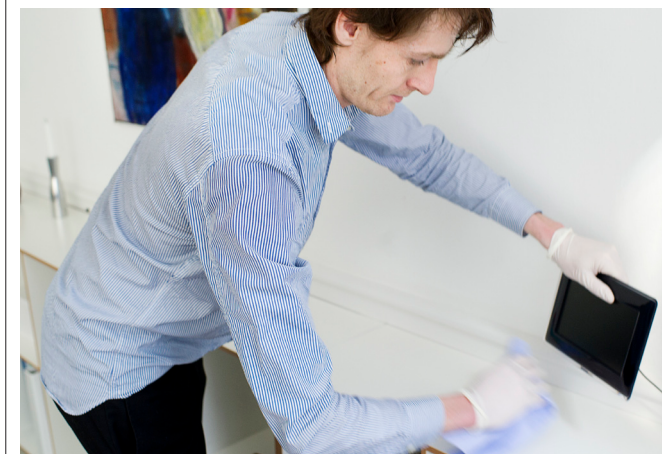
Tørre støv af

Start med at tørre støv af med en støvkost på alle bøger, billedrammer og lignende. Tør reoler, hylder og andet, der kan tåle vand af med en fugtig klud vredet op i lidt opvaskesæ-

be. Tør efter med en klud vredet op i rent koldt vand.

Brændeovn/pejs

Den mørkebrune og sorte farve på brændeovne eller pejse fjernes med tredobbelt salmiakspiritus. Tilsæt to spiseskefulde til fem liter varmt vand og vask brændeovnen eller pejsen af med en svamp. Skyl efter med koldt



PLUS

Børneværelse

Fugtigt og snavset vasketøj kan medføre skimmelsvampe og/eller møl



+ **Husk:** Saml alt fugtigt skrald op og smid det ud. Vask alt vasketøj. Begynd med at rydde op, tørre støv af og vask alt af. Afslut med støvsugning og/eller gulvvask.

Hvor tit: Efter behov eller mindst en gang om ugen.

Hvorfor: Fordi ungerne ikke skal blive grå af støv, når de sidder på gulvet og leger, og for at undgå, at de bliver allergiske over for husstøv.

Seng

Støvsug sengen. Vask alt sengetøj, og luft dynerne udenfor i det tørre forårsvejr.

Legetøj

Vask det legetøj, der kan tåle det, i en vaskepose.

Soveværelse rengøres på samme måde.

Ekspertens bedste råd

✓ Hyggeligt
Prøv at gøre rengøringen til en hyggelig begivenhed i stedet for noget, der bare skal overstås: Skru op for musikken, hør en lydbog eller inddrag ungerne i rengøringen.

✓ Tid
Har du ikke så meget tid, så fokuser på køkkenet, toiletet og entreen

✓ Lidt ad gangen
Husk: Små skridt hjælper også: Hvis du ikke er til den helt store hovedrengøring af eksempelvis hele køleskabet en gang hver fjortende dag, så tør en hylde af, når du alligevel har våde fingre fra opvasken. Så får du det gjort.

✓ Tilpas
Gør rent i noget tøj, du føler dig frisk og godt tilpas i.

✓ Organisér
Organiser dit arbejde på den måde, der virker mest motiverende for dig. Begynd med det, du har mest lyst til.

✓ Læs
Følg altid brugsanvisningen på apparater og rengøringsmidler

✓ Handsker
Brug handsker og skift dem, når de er slidte og hullede

✓ Skift ud
Skift viskestykker,

håndklæder, karklude og opvaskebørster og svampe. Din seneste opvask er ikke renere end din opvaskebørste, dit viskestykke eller din opvaskemaskine.

✓ Håndklæde
Lad være med at tørre fingre i viskestykket. Brug et håndklæde i stedet.

✓ Karklud
Skift karkluden mindst hver dag, og skyl altid karkluden og hæng den til tørre hver gang, du har brugt den.

✓ Rene hænder
Skift håndklædet tit: Dine hænder er ikke renere end dit håndklæde.

✓ Toiletbørste
Skift toiletbørsten og opvaskebørsten tit.

✓ Tag dig god tid
Når du støvsuger under en hovedrengøring, skal du gøre det ekstra grundigt. Et råd er cirka to til tre minutter på hver kvadratmeter.

✓ Luft ud
Luft ud, når du alligevel suser rundt. Der

skal luftes ud to til tre om dagen i fem til 10 minutter. En god regel er at lufte ud om morgenen, når du står op, om eftermiddagen, når du kommer hjem og om aftenen efter, du har spist.

✓ Ingen jord
Jorden skal ud af køkkenet. Krydderier skal ikke stå der, hvor du laver mad.

✓ Smid ud
Kik dine gamle skæbrætter igennem. Smid de gamle revnede ud og køb nogle nye.

✓ Skift lister
Skift kantlisterne på køkkenbordet. Her kan gemme sig mange bakterier fra jord og gamle madrester.



B.T.s rengøringsekspert: Michael René, lektor på Professionshøjskolen Metropol og forfatter til rengøringsbogen »Håndbog i praktisk hjælp, Munksgaard 2010«

Få meget mere indhold på B.T. Plus

Sundhed



Forbrug



Motion



Slank



Bil og camping



Rejser

Se mere på bt.dk/plus