

Postup upratovania: KUCHYŇA

Krok 1: Pripravte si nástroje na upratovanie

Predtým, ako začnete upratovať, pripravte si všetky potrebné pomôcky, ako sú hubky, handričky, kefy, mop, vysávač a čistiace prostriedky.

Krok 2: Upratovanie stola a pultov

Odstráňte všetky nepotrebné veci zo stola a pultov. Riady opláchnite a uložte do umývačky alebo ich umyte ručne. Potom pulty a stôl pretrite čistiacim prostriedkom a utrite do sucha.

Krok 3: Čistenie digestora, sporáka a rúry

Sporák a rúru je najlepšie čistiť po každom použití. Ak sú však silne znečistené, môže byť potrebné použiť špeciálny čistiaci prostriedok. Digestor čistíte raz za mesiac, alebo častejšie, podľa toho, ako často varíte.

Krok 4: Upratovanie chladničky

Odstráňte všetky potraviny z chladničky, prekontrolujte ich dátum spotreby a znehodnotenú vyhoďte. Potom vyčistíte vnútro chladničky pomocou mäkkej handričky a čistiaceho prostriedku. Nakoniec potraviny vráťte späť do chladničky.

Krok 5: Upratovanie skriniek a zásuviek

Vyberte všetko z skriniek a zásuviek, vytriedte nepotrebné veci a vyhoďte ich. Potom skrinky a zásuvky vyčistíte a veci vráťte späť na svoje miesto.

Krok 6: Čistenie umývadla a kohútika

Umývadlo a kohútik sú často plné baktérií, preto ich dôkladne vyčistíte pomocou antibakteriálneho čističa. Kohútik očistíte aj zvnútra, aby ste odstránili všetky nečistoty a usadeniny.

Krok 7: Čistenie okien

Ak máte v kuchyni okná, nezabudnite ich vyčistiť. Použite čistiace prostriedky určené na sklo a utrite ich do sucha, aby ste predišli škvrnám.

Krok 8: Kontrola a úprava

Prejdite sa ešte raz po kuchyni a skontrolujte, či ste nič nezabudli. Ak je to potrebné, doplňte papierové utierky, utrite prach z rámkov obrazov alebo zariadení a upravte dekorácie.

Krok 9: Čistenie podlahy

Najprv vysajte alebo pozametajte podlahu, aby ste odstránili všetky odrobinky a prach. Potom podlahu umyte pomocou mopu a čistiaceho prostriedku. Uistite sa, že podlaha je úplne suchá, aby ste predišli nebezpečenstvu šmyku.

Krok 10: Odvoz odpadu

Nakoniec odveďte všetky odpadky a vyčistíte smetiakové koše. Kuchyňa by teraz mala byť úplne čistá a pripravená na ďalšie použitie.

KUCHYŇA – bežné upratovanie

	Krok	Postup
1.	Príprava	Nachystajte si všetky potrebné pomôcky na upratovanie: hubky, handričky, mop, vysávač.
2.	Riady	Umyte, utrite a odložte riady ručne alebo ich uložte do umývačky a keď je dostatočne naplnená, pustite umývací program.
3.	Stôl a pulty	Odložte všetky veci zo stola a pracovných dosiek. Čo nepotrebujete vyhodte a plochy utrite od špiny a prachu. Nakoniec vyleštite, ak je to potrebné.
4.	Sporák	Sporák očistite od hrubej špiny a mastnoty. Potom utrite do sucha.
5.	Umývadlo	Z dresu vyberte zvyšky jedla, ktoré sa zachytili vo výlevkovom sitku a vyhodte. Umyte umývadlo a odkvapovú časť od špiny a prípadnej mastnoty najprv čistiacim prostriedkom na kuchyne a potom povrchy vydezinfikujte. Utrite do sucha.
6.	Podlaha	<ul style="list-style-type: none">• Odložte všetky veci z podlahy, vyložte stoličky na stôl• Očistite nohy stoličiek od prípadných chlupov (ak máte domáce zvieratá) a prachu• Povysávajte alebo pozametajte od hrubej špiny• Umyte podlahu s použitím vody s prostriedkom na podlahy a mopom• Nechajte celkom uschnúť
7.	Smeti	Vyhodte všetky odpadky a umyte odpadkové koše.

KUCHYŇA – generálne upratovanie

	Krok	Postup
1.	Príprava	Pred začiatkom upratovania zhromaždíte všetky potrebné čistiace pomôcky (hubky, handričky, kefy, mop, vysávač, čistiace prostriedky).
2.	Stôl a pulty	Odstráňte všetky nepotrebné veci a následne ich pretriete čistiacim prostriedkom.
3.	Digestor, sporák a rúra	Odstráňte hrubú špinu, vyčistíte masť a pripálené zvyšky. Ak máte plynový sporák, rozoberte všetky odstrániteľné časti a dobre umyte. Sklokeramickú dosku vyleštíte.
4.	Upratovanie chladničky	Vyprázdňte chladničku, vyhodte nepotrebné potraviny a vyčistíte ju.
5.	Upratovanie skriniek a zásuviek	Vyberte všetko, vyhodte nepotrebné veci, vyčistíte a veci vrátite späť.
6.	Čistenie umývadla a kohútika	Dôkladne vyčistíte pomocou antibakteriálneho čističa, ak treba, použijete prostriedok na vodný kameň.
7.	Čistenie okien	Umyte rámy a sklo od hrubej špiny. Vyčistíte okná pomocou čistiaceho prostriedku určeného na sklo.
8.	Kontrola a úprava	Prejdite sa po kuchyni a skontrolujte, či ste nič nezabudli.
9.	Čistenie podlahy	Najprv vysajte alebo pozametajte podlahu, potom ju umyte.
10.	Odvoz odpadu	Odveďte všetky odpadky a vyčistíte smetné koše.