

# Postup upratovania: SPÁLŇA

## Krok 1: Pripravte si pomôcky

Predtým, ako začnete upratovať, zhromaždite všetko potrebné čistiace potreby, ako sú hubky, handričky, kefy, mop, vysávač a čistiace prostriedky.

## Krok 2: Upratovanie postele

Najprv posteľ upravte – vyzlečte posteľnú bielizeň, vyvetrajte matrac, periny a vankúše. Utrite rám postele a po vyvetraní navlečte čistú posteľnú bielizeň.

## Krok 3: Upratovanie nábytku

Uistite sa, že ste očistili všetky kúsky nábytku, vrátane skriniek, stolíkov, nočných stolíkov a šatníkov. Vyberte všetko zo skriniek a zásuviek, vyhodte nepotrebné veci a vyčistite interiér. Použite na to vhodný čistiaci prostriedok a nástroje. Potom veci vráťte späť na svoje miesto.

## Krok 4: Čistenie okien

Povysávajte okolie okien od prachu a pavučín, zveste závesy a záclony a dajte ich prať. Použite čistiace prostriedky určené na sklo a utrite ich do sucha, aby ste predišli škvrnám. Zaveste čisté záclony a závesy. Ak máte žalúzie, dôkladne ich vyčistite.

## Krok 5: Upratovanie podlahy

Najprv vysajte koberec a/alebo podlahu, aby ste odstránili všetky nečistoty a prach. Potom podlahu umyte pomocou mopu a čistiaceho prostriedku.

## Krok 6: Kontrola a úprava

Prejdite sa ešte raz po spálni a skontrolujte, či ste nič nezabudli. Uistite sa, že všetko je na správnom mieste a že je všetko čisté.

## SPÁLŇA – bežné upratovanie

|    | Krok       | Postup   |
|----|------------|--|
| 1. | Priprava   | Pripravte si všetky potrebné pomôcky na upratovanie: handričky, hubky, nástavce na vysávač, vysávač, mop.    |
| 2. | Posteľ     | Usteľte posteľ a z rámu a nočných stolíkov utrite prach.   |
| 3. | Podlaha    | Povysávajte podlahu od odrobiniek a hrubej špiny a následne ju umyte mopom a vhodným čistiacim prostriedkom. |
| 4. | Kontrola   | Skontrolujte, či ste na nič nezabudli.   |
| 5. | Vyvetrajte | Otvorte okno a nechajte do miestnosti prúdiť svieži vzduch.  |

# SPÁLŇA – veľké upratovanie

|    | Krok       | Postup  |
|----|------------|---|
| 1. | Príprava   | Pripravte si všetky potrebné pomôcky na upratovanie: handričky, hubky, nástavce na vysávač, vysávač, mop.   |
| 2. | Posteľ     | Najprv posteľ upravte – vyzlečte posteľnú bielizeň, vyvetrajte matrac, periny a vankúše. Utrite rám postele a po vyvetraní navlečte čistú posteľnú bielizeň.  |
| 3. | Nábytok    | Uistite sa, že ste očistili všetky kúsky nábytku, vrátane skriniek, stolíkov, nočných stolíkov a šatníkov. Vyberte všetko zo skriniek a zásuviek, vyhodte nepotrebné veci a vyčistite interiér. Použite na to vhodný čistiaci prostriedok a nástroje. Potom veci vráťte späť na svoje miesto.     |
| 4. | Okná       | Povysávajte okolie okien od prachu a pavučín, zveste závesy a záclony a dajte ich prať. Ak máte žalúzie, dôkladne ich vyčistite. Umyte rámy okien zvonku aj zvnútra. Použite čistiace prostriedky určené na sklo a utrite ich do sucha, aby ste predišli škvrnám. Zaveste čisté záclony a závesy. |
| 5. | Podlaha    | Najprv vysajte alebo zametajte podlahu, aby ste odstránili všetky nečistoty a prach. Potom podlahu umyte pomocou mopu a čistiaceho prostriedku.   |
| 6. | Kontrola   | Skontrolujte, či ste na nič nezabudli.  |
| 7. | Vyvetrajte | Otvorte okno a nechajte do miestnosti prúdiť svieži vzduch.   |