

Orden i rengøringsmidler på 10 minutter

Se, hvad du har, læs etiketterne og behold det, du bruger.



FIND, HVAD DU SKAL BRUGE

Indhold

START DIN OPRYDNING OG METODEN

Hurtig vej: Start med Rengørings App	3
Vigtig note om rengøringsmidler og sikkerhed	5
Hvorfor rengøringsmidler hober sig op	9
De 4 dele af en oprydning i rengøringsmidler	12
Orden i rengøringsmidler på 10 minutter: Rækkefølgen af trin	18
Rengøringsmidler: Se, hvad du har	21

ETIKETTER, ÉT STED OG APPEN

Rengøringsmidler: Læs etiketten	24
Rengøringsmidler: Vælg ét sted	35
Dagen for din oprydning i rengøringsmidler: En plan på én side	43
Rengørings App	55
Slutcheckliste: Orden i rengøringsmidler på 10 minutter	58

KOM I GANG

Hurtig vej: Start med Rengørings App



Hvis du har halvbrugte flasker og sprays derhjemme og ikke ved, hvad du har, kan Rengørings App hjælpe dig i gang nu.

FORTSAT

Du svarer på 5 spørgsmål, og appen giver dig en plan med 5 trin: se, hvad du har, læs etiketten, vælg ét sted, skriv, hvad du bruger, og sæt en dag til at kigge igen.

I appen kan du også gemme favoritter og lave personlige noter, så din app bliver tilpasset med dine egne noter og personlige præferencer.

Du kan oprette 2 komplette personlige planer gratis.

Læs først den vigtige note om rengøringsmidler og sikkerhed. Brug derefter appen til en plan, eller læs videre og lær metoden i dit eget tempo.

Åbn appen

<https://guides.gladedage.dk/rengoering/>

EN ENKEL BEMÆRKNING

Vigtig note om rengøringsmidler og sikkerhed



Denne guide giver hverdagsidéer til at se, hvilke rengøringsmidler du har, læse etiketterne, vælge ét sted til dem og sætte en dag til at kigge igen. Det er generel information. Det er ikke rådgivning om sundhed, sikkerhed, rengøring eller miljø.

FORTSAT

Den fortæller ikke, hvilket produkt du skal købe, hvordan du bruger et produkt, hvordan du blander produkter, eller hvordan du slipper af med et produkt.

Den lover ikke, at dit hjem bliver rent, eller at noget produkt er sikkert. Den nævner ingen mærker og giver ingen priser.

Rammen på 10 minutter, de 4 dele, rækkefølgen af trin, det ene sted og den ene tjekdag er guidens egne idéer. De er en måde at komme i gang i det små på. De kommer ikke fra en officiel kilde.

FORTSAT

Guiden støtter sig til 2 amerikanske offentlige sider: én fra den amerikanske miljømyndighed U.S. Environmental Protection Agency, EPA, og én fra den amerikanske forbrugersikkerhedsmyndighed U.S. Consumer Product Safety Commission, CPSC.

Hver gang guiden siger, hvad en side siger, skriver den «ifølge EPA» eller «ifølge CPSC».

Alt andet er guidens egne forslag, og det siger den.

FORTSAT

For alt om, hvordan du bruger eller opbevarer et bestemt produkt, er etiketten på det produkt stedet at kigge. Hvis du er i tvivl, så skriv «spørg» ud for det og lad det stå, som det er.

Denne guide og appen beder dig aldrig om et kortnummer, et kontonummer, et CPR-nummer, en adresse eller en adgangskode. Skriv dem venligst ikke ind i nogen af dem, og skriv dem ikke i dine noter.

Du behøver aldrig at gøre et trin, der føles som for meget. Hvis et trin ikke passer ind i din dag, så spring det over og gå videre til et andet.

KOM I GANG

Hvorfor rengøringsmidler hober sig op



De fleste beslutter sig ikke for at eje mange rengøringsmidler. De lægger bare ét til ad gangen. En ny spray til badeværelset, en flaske, der var på tilbud, en refill, der kom med i en pakke.

FORTSAT

Intet beder dig om at stoppe op og kigge. Skabet under vasken fyldes langsomt op, og hver flaske var en god idé den dag, den kom hjem.

Der er heller ikke noget tydeligt tidspunkt at tjekke. Der bliver kigget i køleskabet, når du laver mad. Der bliver kun kigget i et skab fuldt af flasker, når noget løber tør, eller noget lækker.

Så en halv flaske bliver stående bagerst. Ingen husker, hvad den var til. Ingen vil gætte, og derfor bliver den stående dér endnu et år.

Etiketter hjælper ikke meget ved et hurtigt blik. Ord som «naturlig» eller «grøn» ser venlige ud, men de fortæller dig ikke, hvad der er indeni. Derfor kan en flaske føles svær at vurdere.

FORTSAT

Derfor kan «jeg burde få styr på rengøringsmidlerne» blive hængende i hovedet i månedsvis. Ingen gjorde noget forkert. Ugen var travl, og tanken havde ingen steder at gøre af.

Denne guide gør dig ikke til ekspert. Den gør noget mindre. Den viser dig, hvordan du ser, hvad du har, læser etiketterne, vælger ét sted og vælger én dag til at kigge igen.

Du behøver hverken redskaber eller viden. Du skal bruge en kuglepen eller din telefon, et kig på det sted, hvor du opbevarer dine rengøringsmidler, og cirka 10 minutter.

De 10 minutter er en startramme, ikke et løfte om, at du er færdig på 10 minutter. Det betyder, at én kort stund er nok til at vide, hvad der kommer derefter.

DE 4 DELE AF OPRYDNINGEN

De 4 dele af en oprydning i rengøringsmidler



En oprydning i rengøringsmidler kan føles som meget. Denne guide deler det i 4 dele, så du ser på mindre ad gangen. Inddelingen er guidens egen idé. Det er ikke en officiel liste.

FORTSAT

Se, hvad du har. En kort liste over de flasker, sprays og refills, du ejer, skrevet med dine egne ord. Du tæller ikke, og du bedømmer ikke endnu.

Læs etiketten. Ét kig på, hvad hver etiket siger. Ifølge EPA er ord som «miljøsikker» eller «miljøvenlig» vage påstande, og det er vigtigt at være forsigtig, når du læser dem.

Ét sted. Vælg ét sted til dine rengøringsmidler. Ifølge CPSC hører kemikalier og rengøringsmidler hjemme i et aflåst skab eller en aflåst boks uden for børns rækkevidde.

FORTSAT

Tjekdagen. Én dato, hvor du kigger igen. Datoen er guidens egen idé.

Hvis noget ikke passer, så læg det sammen med den del, der føles tættest. Delene er kun der for at hjælpe dig med at se på mindre ad gangen.

Du behøver ikke at gøre alle 4 dele samme dag. En lille start med én del er en komplet start.

METODEN

Din opgavedump om rengøringsmidler på 10 minutter



En opgavedump betyder at skrive alt ned, der falder dig ind, uden at sortere det. Stil en timer på 10 minutter. Denne ramme er guidens egen.

FORTSAT

Tag et stykke papir eller åbn noterne på din telefon. Skriv én linje for hver ting. Sæt dem ikke i rækkefølge. Bekymr dig ikke om, hvorvidt det er stort eller småt.

Skriv ned, hvad du ved, og hvad du ikke ved. Hvor står mine rengøringsmidler nu? Er der mere end ét sted? Hvilke bruger jeg hver uge? Hvilke har jeg aldrig brugt?

Du kan også skrive de små ting ned, som du hele tiden har tænkt dig at gøre. En linje, der siger «kig under badeværelsesvasken», er en komplet linje.

Din liste kan se sådan ud: kig under køkkenvasken, tjek skabet i gangen, find den spray, jeg altid tager, læs én etiket og skriv én dato. Det er kun eksempler. Din liste bliver anderledes.

FORTSAT

Ud for hver linje kan du skrive, hvilken af de 4 dele den hører til: se, hvad du har, læs etiketten, ét sted eller tjekdag.

Hvis en linje er et spørgsmål, så sæt et spørgsmålstegn til sidst. En side med 5 spørgsmålstegn er en god første side. Den fortæller dig præcis, hvad du skal kigge på.

Når timeren ringer, så stop. Du behøver ikke at gøre listen færdig. En halv liste er bedre end en liste i hovedet.

Gem siden. De næste afsnit fortæller, hvordan du bruger den.

METODEN

Orden i rengøringsmidler på 10 minutter: Rækkefølgen af trin



ÉT STED - ÉT ETIKETTJEK - ÉN TJEKDAG - 10 MINUTTER

FORTSAT

Her er den rækkefølge, denne guide foreslår. Det er guidens egen rækkefølge. Den stammer ikke fra en officiel kilde, og du kan ændre den, så den passer til din dag.

1. **Se, hvad du har.** Skriv de flasker, sprays og refills ned, du kan finde.

2. **Læs etiketten.** Se på, hvad etiketten siger, og skriv, hvad du lægger mærke til.

3. **Vælg ét sted.** Ét sted, som du let kan nå, og som passer til CPSC's råd.

FORTSAT

4. **Skriv, hvad du bruger.** Marker dem, du tager fat i.

5. **Sæt en tjekdag.** Vælg dagen til at kigge igen.

Du behøver ikke at gøre ét trin færdigt, før du går i gang med det næste. Men hvis du ikke er sikker på, hvor du skal starte, så start øverst.

Tag ét trin i dag. En kort start, som du gennemfører, er bedre end en stor, som du dropper.

Hvis du deler dit hjem med nogen, så vis dem siden, når du er færdig. Når 2 personer kigger på den samme side, finder de ofte noget, som den ene har glemt.

De næste afsnit gennemgår trinnene ét for ét.

SE, HVAD DU HAR

Rengøringsmidler: Se, hvad du har



Det første trin er at se, hvad du har. Dette afsnit er guidens eget. Det bruger ingen officiel kilde, og det fortæller dig intet om selve produkterne.

FORTSAT

Start på det sted, du tænker på først. For de fleste er det skabet under køkkenvasken. Du kan også have rengøringsmidler på et badeværelse, i et skab i gangen, i et vaskerum eller i en garage.

Se på ét sted ad gangen. Tag ikke alting ud. Kig, og skriv en linje for hver ting med dine egne ord: «blå spray, badeværelse», «hvid flaske, gulv», «refill, køkken».

Skriv ikke mærket, hvis det tager tid. Nogle få ord, der lader dig vide, hvilken du mener, er nok.

Skriv, hvor hver enkelt står nu. En flaske på 2 steder er noget, det er godt at vide.

FORTSAT

Beslut ikke noget endnu. Dette trin er kun til at se. Der er intet rigtigt tal og intet forkert tal.

Hvis du finder noget, hvor du ikke kan se, hvad det er til, så skriv «spørg» ud for det. Gæt ikke. Etiketten er stedet at kigge, og det næste afsnit handler om den.

Hvis du finder en flaske uden etiket, så skriv også det ned. Denne guide fortæller dig ikke, hvad du skal gøre med den. Etiketten og produktets producent er de steder, hvor du kan spørge.

Når du har set på stedet, så stop. Du behøver ikke at gøre de andre i dag. Skriv «andre steder» nederst på siden.

LÆS ETIKETTEN

Rengøringsmidler: Læs etiketten



At læse etiketten er det andet trin. Dette afsnit er mest guidens eget, og det bruger én idé fra EPA's side.

FORTSAT

Tag ét produkt i hånden og se på forsiden og bagsiden. Skriv navnet ned, den første linje af det, der står om, hvad det bruges til, og ethvert segl eller mærke, du ser.

Ifølge EPA kaldes vage påstande som «miljøsikker» eller «miljøvenlig» også greenwashing, og siden siger, at det er vigtigt at være forsigtig, når du læser dem. Et venligt ord på forsiden er ikke noget bevis.

FORTSAT

Guiden fortæller ikke, hvad påstanden betyder for et produkt. Den hjælper dig kun med at lægge mærke til, hvilke ord der står på forsiden, og hvilke der står på bagsiden.

Se efter 2 ting og skriv, hvad du ser: hvad etiketten siger, at produktet er til, og om det har et segl eller mærke fra et program. Det næste afsnit handler om de segl, EPA nævner.

Etiketten er også stedet, hvor producenten skriver anvisningerne til det produkt. Denne guide gentager ingen af dem. Hvis en etiket siger noget, du ikke forstår, så skriv «spørg» og gå videre.

FORTSAT

Læs ikke alle etiketterne i én omgang. Vælg de 3 flasker, du bruger mest. Tallet 3 er en idé fra guiden, ikke en regel.

Hvis en etiket er slidt af eller for lille til at læse, så skriv det ned. En note, der siger «kan ikke læses», er bedre end et gæt.

Når du har læst 3 etiketter, så stop og se på din side. Du ved allerede mere, end du gjorde for 10 minutter siden.

GRØNNERE PÅSTANDE OG MÆRKER

Rengøringsmidler: Grønnere påstande og mærker



Segl og mærker er den tredje idé i oprydningen. Dette afsnit bruger EPA's side, Identifying Greener Cleaning Products, og det tilføjer nogle få små idéer, som er guidens egne.

FORTSAT

Ifølge EPA kan nogle rengøringsprodukter indeholde kemikalier, der er knyttet til irritation af øjne, hud eller luftveje, og miljømærker er et godt værktøj til hurtigt og nemt at finde grønnere produkter.

Ifølge EPA certificerer deres Safer Choice-program produkter, der har sikrere ingredienser for mennesker og for miljøet.

Ifølge EPA er mærket Design for the Environment, kaldet DfE, til antimikrobielle produkter som desinfektionsmidler og hygiejnemidler. Det kræver, at et produkt opfylder reglerne for registrering af pesticider og Safer Choice-kriterierne.

FORTSAT

Ifølge EPA har begge mærker søgeværktøjer på nettet. Guiden gentager ikke, hvad der står i dem. Hvis du vil tjekke et produkt, er EPA's side stedet at starte.

Guiden anbefaler ikke noget produkt. Den siger ikke, at et produkt med et mærke er bedre for dig, eller at et produkt uden et er værre. Den hjælper dig kun med at se, hvilke mærker der er på dine etiketter.

FORTSAT

Skriv på din side, hvilket af dine 3 produkter der har et mærke, og hvilket der ikke har. Hvis du ikke er sikker på, at et mærke er det, EPA mener, så skriv «spørg».

Et mærke, du ikke genkender, er ikke et problem. Skriv det ned og slå det op en anden dag.

Hold dette afsnit kort. At læse en etiket er et lille skridt, og én linje på din side er nok.

DESINFEKTIONSMIDLER

Rengøringsmidler: Desinfektionsmidler og hvor de passer ind



Desinfektionsmidler er en del af mange skabe. Dette afsnit bruger EPA's side, og det dækker kun det, den side siger.

FORTSAT

Ifølge EPA er det bedst at begrænse desinfektionsmidler til områder, hvor folk sandsynligvis rører ved forurenede overflader, som badeværelsesarmaturer, dørhåndtag og andre overflader, der ofte berøres.

Ifølge EPA behøver mange almindelige rengøringsopgaver, som at rengøre vægge eller gulve, normalt ikke et desinfektionsmiddel.

EPA's side peger også på andre EPA-sider om desinfektionsmidler. Guiden går ikke ind i dem, og den fortæller dig ikke, hvordan du bruger noget produkt.

Tag din side og se på din liste. Skriv «D» ud for de produkter, der siger, at de desinficerer eller gør hygiejnisk rent. Hvis en etiket ikke siger det, så skriv ingenting.

FORTSAT

Tænk derefter over, hvor du bruger dem. Skriv én linje: «Jeg bruger det på». Hvis svaret er et sted, som mange hænder rører ved, er du på det sted, EPA beskriver. Hvis du ikke bruger det, er det også et svar.

Guiden siger ikke, om du bør eje et. Den siger ikke, hvor ofte du skal rengøre, eller hvordan du bruger et desinfektionsmiddel. Etiketten er stedet at kigge efter det.

Dette er et lille skridt. En side med nogle få «D»-mærker og nogle få linjer om, hvor du bruger dem, er en god side.

Hvis du ikke har noget, der desinficerer, er der intet at gøre i dette afsnit. Gå videre til det næste.

VÆLG ÉT STED

Rengøringsmidler: Vælg ét sted



Stedet er det tredje trin. Dette afsnit bruger CPSC's side, Poison Prevention, og det tilføjer nogle få små idéer, som er guidens egne.

FORTSAT

Ifølge CPSC bør kemikalier og rengøringsmidler opbevares i et aflåst skab eller en aflåst boks uden for børns rækkevidde.

Ifølge CPSC bør husholdningskemikalier opbevares i deres originale børnesikre beholdere.

Guiden siger ikke, hvordan du låser et skab, eller hvilken boks du skal bruge. Den nævner ingen mærker. CPSC's side er stedet at kigge efter mere.

Guiden tilføjer én egen idé om stedet. Vælg et sted, som du let kan nå, og som passer til de 2 linjer fra CPSC. Et sted, du kan nå, er et sted, du bruger.

FORTSAT

Hvis dine rengøringsmidler står flere steder, så vælg det, der er lettest at vedligeholde. Skriv «hovedsted» ud for det på din side.

Hvis du ikke er sikker på, hvor du skal sætte et produkt, så lad det stå, hvor det er, og skriv «spørg». Guiden flytter ikke ting for dig.

Skriv stedet på én linje. Tilføj endnu en linje med det, du skal bruge for at få det til at fungere, for eksempel «en boks med låg» eller «et sted højere oppe». Det er kun eksempler.

Hvis du deler dit hjem, så fortæl de andre, hvor stedet er. Et sted, som ingen kender til, hjælper ikke.

BØRN, PARTNER ELLER BOFÆLLER

Rengøringsmidler med børn, en partner eller bofæller



En oprydning i rengøringsmidler er lettere, når alle ved, hvad der sker. Dette afsnit er guidens eget sæt af idéer, og det dækker kun små, praktiske ting.

FORTSAT

Med børn. Ifølge CPSC hører kemikalier og rengøringsmidler hjemme uden for børns rækkevidde. Bed ikke børn om at hjælpe med flaskerne. Bed dem om at hjælpe med noget andet, som at tegne stedet på siden.

Med en partner. Del siden. Den ene kigger på etiketterne, og den anden skriver. Byt efter nogle få flasker.

Med bofæller. Skriv stedet på et ark og sig, hvem der kigger på det på tjekdagen. Skriv navnet og dagen.

FORTSAT

Med en forælder. Hvis du hjælper en forælder, så sæt dig ned med vedkommende ved køkkenbordet. Skriv de 4 dele på én side og lad vedkommende vælge stedet.

Alene. Gør starten på et tidspunkt af dagen, hvor du har energi. Gør ét trin og stop, når du vil.

I alle tilfælde skal du sige planen højt, før I starter. Sig, hvor lang tid det tager, og hvem der gør hvad.

Hvis nogen ikke vil være med, så lad være med at diskutere. Gør din egen del. Spørg igen en anden dag.

TRIN FOR TRIN

Aftenen før din oprydning i rengøringsmidler



Aftenen før er lettere, når tingene er tæt på. Dette afsnit er guidens egen plan. Det tager kun et par minutter.

Se i din kalender og vælg et tidsrum på 10 minutter i morgen. Skriv det ned.

FORTSAT

Læg en kuglepen og et stykke papir, eller din telefon, dér hvor du ser dem om morgenen. Hvis du har din opgavedump, så læg den sammen med dem.

Tænk over, hvilket sted du vil se på først. Skriv det øverst på din side, eller skriv «spørg», hvis du ikke ved det endnu.

Find et frit sted på et bord eller en bordplade, hvor du kan lægge din side. Du behøver ikke at tage noget ud.

Hvis du deler dit hjem, så sig til de andre, at du vil prøve. En kort besked er nok.

Du behøver ikke at forberede mere end det her. En lille start i aften gør i morgen lettere.

TRIN FOR TRIN

Dagen for din oprydning i rengøringsmidler: En plan på én side



En start er lettere med en plan på én side. Planen er guidens egen. Skriv den på ét enkelt ark og opbevar det, hvor du kan nå det.

FORTSAT

Øverst. Skriv datoen og det tidspunkt, hvor du starter og stopper.

Trin 1: Se, hvad du har (cirka 3 minutter). Se på ét sted og skriv en linje for hvert produkt.

Trin 2: Læs etiketten (cirka 3 minutter). Vælg 3 produkter og skriv, hvad etiketten siger, at de er til.

Trin 3: Vælg ét sted (cirka 2 minutter). Ét sted, du let kan nå. Skriv det ned.

Trin 4: Skriv, hvad du bruger (cirka 1 minut). Marker dem, du tager fat i.

FORTSAT

Trin 5: Sæt en tjekdag (cirka 1 minut). Vælg en dag til at kigge igen. Sæt den i din kalender.

Tiderne er kun en grov rettesnor. Rammen er guidens egen.

Nederst. Skriv 3 linjer: hvad jeg gjorde i dag, hvad jeg vil spørge om, og hvad jeg vil gøre på tjekdagen.

Når tiden er gået, så stop. Fortæl nogen, hvad du gjorde, i én sætning. Det er slutningen på dagen.

Hvis planen ikke kan være på én side, har du skrevet for meget. Streg én linje over og behold resten.

METODEN

Efter din oprydning i rengøringsmidler: Dine første 10 minutter



Når du er færdig med starten, behøver du ikke at være færdig med alt. Dette afsnit giver dig et kort næste skridt. Rammen på 10 minutter er guidens egen.

FORTSAT

Se på din side. Du kan se en liste over produkter, nogle få etiketter, et sted og nogle få linjer, der siger «spørg».

Brug de første 3 minutter på at se på de linjer, der siger «spørg». Vælg én. Skriv, hvor du vil lede efter svaret. For de fleste er svaret på etiketten eller på EPA's eller CPSC's side.

Brug de næste 3 minutter på at gøre én lille ting. Det kan være at læse endnu en etiket eller at vælge hovedstedet.

FORTSAT

Brug de næste 2 minutter på at lægge siden et sted, hvor du kan finde den næste gang. Køkkenet, en mappe eller et foto på din telefon virker alle sammen.

Brug de sidste 2 minutter på at skrive tjekdagen i din kalender. Giv den et tydeligt navn: «Rengøringsmiddeltjek».

Prøv ikke at gøre det hele i dag. En kort liste, som du vender tilbage til, er bedre end en lang liste, som du dropper.

Hvis du vil have én lille ting mere, så læs de 2 CPSC-linjer endnu en gang højt. Det hjælper at høre dem, så de sætter sig fast.

Stop så for i dag.

TING, DER BLIVER GLEMT

Rengøringsmidler, der bliver glemt



Nogle ting er lette at glemme. Denne liste er guidens eget sæt af huskepunkter. Den er ikke officiel, og nogle gælder måske ikke for dig.

- Flasken bagerst i skabet, bag den, du bruger.

FORTSAT

- Sprayen i det andet rum, som er den samme som den i dette rum.

- Refillen, der stadig ligger i posen.

- Skabet i gangen, som ingen åbner.

- Etiketten på bagsiden, som ingen læser.

- Noten, du skrev sidste gang og ikke kan finde.

FORTSAT

- Datoen for det næste kig på dine rengøringsmidler.
- Personen, der sagde, at vedkommende ville tjekke skabet.
- EPA's og CPSC's sider, som har listerne.

Hvis du ser noget her, som du ikke har set på, så skal du ikke have dårlig samvittighed. Det er dem, som alle glemmer, fordi de ikke larmer.

Vælg én fra listen. Føj den til din side. Skriv den ned og sæt en dato ud for den.

Hvis du bruger appen, former dine svar på 5 korte spørgsmål planen.

HVOR DU KAN BEGYNDE

Når din oprydning i rengøringsmidler falder fra hinanden



Planer ændrer sig. En travl uge kommer. Timeren ringer, og du har kun set på ét skab. Dette afsnit er til de dage. Idéerne er guidens egne.

FORTSAT

Du løb tør for tid. Stop. Skriv ned, hvor du stoppede. Gør resten i endnu 10 minutter.

Du kunne ikke finde en etiket. Skriv «ingen etiket» og gå videre. Du kan vende tilbage til den.

Du er i tvivl om et produkt. Lad det stå, som det er. Skriv «spørg». Etiketten og producenten er de steder, hvor du kan kigge.

Du kan ikke beslutte dig for et sted. Skriv 2 valg og vælg ét på tjekdagen. Ifølge CPSC hører kemikalier og rengøringsmidler hjemme i et aflåst skab eller en aflåst boks og uden for børns rækkevidde, så start dér.

FORTSAT

En anden bruger rengøringsmidlerne. Lad være med at diskutere. Skriv vedkommendes navn på siden og spørg, hvad vedkommende har lagt mærke til.

Månedens gik. Det sker. Skriv dagens dato og start forfra. Du behøver ikke at indhente det forsømte.

Du har ikke lyst. Gør én ting: se på én flaske og skriv én linje. Stop så. En lille start tæller.

Du behøver ikke at lave en perfekt start. En kort, rolig stund kan hjælpe mere end en perfekt plan, som du aldrig bruger.

Når du er klar, så start forfra. Åbn din side. Vælg det første trin.

VALGFRI APP

Rengørings App

Denne guide forklarer metoden. Rengørings App gør den til en plan for dit liv.

Du svarer på 5 spørgsmål: hvor dine rengøringsmidler står nu, cirka hvor mange du tror, du har, hvor meget du selv vil gøre, hvor meget tid du har, og hvem du deler dit hjem med.



FORTSAT

Appen giver dig en plan med 5 trin: se, hvad du har, læs etiketten, vælg ét sted, skriv, hvad du bruger, og sæt en dag til at kigge igen.

Appen giver ingen rådgivning om, hvilket produkt du skal bruge, eller hvordan du bruger eller blander noget produkt. Om opbevaring giver den ingen egen rådgivning for et bestemt produkt. Den lover ikke, at noget produkt er sikkert.

I appen kan du også gemme favoritter og lave personlige noter, så din app bliver tilpasset med dine egne noter og personlige præferencer.

FORTSAT

Du kan tilføje en note, der siger, hvornår du sidst kiggede på dine rengøringsmidler.

Du kan oprette 2 komplette personlige planer gratis. Derefter beholder du den med en engangsbetaling på 60 kr inkl. moms. Der er intet abonnement og ingen fornyelse.

Appen beder aldrig om et kortnummer, et kontonummer, et CPR-nummer, en adresse eller en adgangskode.

Åbn appen

<https://guides.gladedage.dk/rengoering/>

TJEKLISTE TIL SIDST

Slutcheckliste: Orden i rengøringsmidler på 10 minutter



☐ Jeg skrev ned, hvad jeg ved, og hvad jeg ikke ved, i en opgavedump på 10 minutter.

☐ Jeg så på ét sted og skrev en linje for hvert produkt, jeg kunne se.

FORTSAT

- ☐ Jeg læste etiketterne på 3 produkter og skrev, hvad de siger, at de er til.
- ☐ Jeg lagde mærke til, hvilke af dem der har et mærke fra et program, og jeg skrev «spørg», hvor jeg var i tvivl.
- ☐ Jeg markerede dem, jeg tager fat i.
- ☐ Jeg valgte ét sted med CPSC's linjer i tankerne: et aflåst skab eller en aflåst boks, uden for børns rækkevidde, i de originale beholdere.

FORTSAT

- ☐ Jeg ændrede ikke, hvordan jeg bruger noget produkt, på grund af denne guide.
- ☐ Jeg skrev én note med mine egne ord og satte én tjekdag.
- ☐ Jeg skrev ingen kortnumre, adresse eller adgangskoder på min side.
- ☐ Jeg ved, at denne guide ikke lover, at noget produkt er sikkert, og at EPA's og CPSC's sider er stederne at kigge.

Udtrykket oprydning i rengøringsmidler på 10 minutter betyder én kort stund, hvor du ser, hvad du har, læser etiketterne, vælger ét sted og sætter en dag til at kigge igen.

KILDER

Kilder brugt til vejledningen om rengøringsmidler

Udsagnene om grønnere påstande, mærker, desinfektionsmidler og opbevaring kommer fra 2 amerikanske offentlige sider. De blev tjekket igen den 19. oktober 2026. EPA's side viser, at den sidst blev opdateret den 9. april 2026. CPSC's side viser ingen dato.

Tjek de officielle sider for den nyeste ordlyd.

Den første side handler om at identificere grønnere rengøringsprodukter. Den anden handler om at forebygge forgiftning i hjemmet.

FORTSAT

Denne guide bruger dem kun til disse idéer.

EPA siger, at man skal være forsigtig med vage påstande som «miljøsikker», og den nævner mærkerne Safer Choice og DfE.

EPA siger, at man skal begrænse desinfektionsmidler til områder, hvor folk sandsynligvis rører ved forurenede overflader, og at mange opgaver, som vægge og gulve, normalt ikke behøver et.

CPSC siger, at kemikalier og rengøringsmidler hører hjemme i et aflåst skab eller en aflåst boks, uden for børns rækkevidde og i deres originale børnesikre beholdere.

FORTSAT

De 4 dele, det ene sted, den ene tjekdag, opgavedumpen på 10 minutter, aftenen før, dagen og de første minutter efter starten er vores egne forslag. De er ikke officiel vejledning.

Denne guide giver ingen egen rådgivning om at bruge, blande, opbevare eller slippe af med noget produkt og ingen priser eller mærkenavne. Etiketten er stedet at kigge.

- U.S. Environmental Protection Agency, Identifying Greener Cleaning Products: vage påstande, Safer Choice, DfE og desinfektionsmidler. <https://www.epa.gov/greenerproducts/identifying-greener-cleaning-products>
- U.S. Consumer Product Safety Commission, Poison Prevention: opbevaring af rengøringsmidler i hjemmet. <https://www.cpsc.gov/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Poison-Prevention-Information-Center>

TILMELD DIG MAIL-LISTEN

Få den næste brugervenlige problemløsning omkring typiske hverdagsudfordringer først.

Nye miniguider, apps og praktiske idéer sendes til din private email, før de kommer andre steder. Vi fremsender kun en gang imellem, og gratis. Du kan altid framelde dig.

Tilmeld dig her