



Inderøy
Videregående Skole



Hybelboer i Inderøy kommune

INDERØY VIDEREGÅENDE SKOLE

2020/2021

Innhold

| | |
|---|----|
| Gode boforhold for trygghet og trivsel | 2 |
| Skolens tilbud..... | 2 |
| Hva finnes ved skolen | 2 |
| Oppfølging som gjelder hybelelever..... | 3 |
| Informasjon om E@..... | 3 |
| Tips og råd for et best mulig hybelliv..... | 5 |
| Tips til deg som skal bo i bokollektiv..... | 7 |
| Hybelrettigheter..... | 9 |
| Gode råd for deg som leietaker – fra hybelverter..... | 10 |
| Din egen sjef..... | 11 |
| Når hybellivet blir vanskelig..... | 12 |
| Enkle tips | 12 |
| Vennetipset..... | 12 |
| Faresignaler | 12 |
| Hva slags hjelp kan du få | 13 |
| Skolehelsetjenesten..... | 14 |
| Helsesykepleier sine faste oppgaver på skolen | 14 |
| Helsesykepleiers generelle arbeidsoppgaver i skolen | 14 |
| Helsestasjon for ungdom | 14 |
| Hybelboer og fritid..... | 16 |
| Noe av det som finnes på Inderøy: | 16 |
| Hybelboer og legehjelp | 16 |
| Tannlege | 16 |
| Noen viktige telefon nr. | 17 |
| Vaskeliste..... | 18 |

Gode boforhold for trygghet og trivsel

Inderøy videregående skole ønsker elever som trives og foreldre som føler seg trygge på at ungdommene som skal bo på hybel i Inderøy, blir godt ivaretatt gjennom fast oppfølging og gode rutiner. I denne brosjyren finner du informasjon om Inderøy videregående skole, om Inderøy kommune og hvilke tilbud som finnes.

Tilgang på bolig:

- Skolen har oversikt over hybelutleiere og er i dialog med dem.

Skolens tilbud

Inderøy videregående skole er del av AKSET kultur- og skolesamfunn.

AKSET kultur- og skolesamfunn sto ferdig i juli 2016 og er realisert av Inderøy kommune og Nord-Trøndelag fylkeskommune. AKSET består av seks pedagogiske og kulturelle virksomheter der hele det 13-årige skoleløpet er samlokalisert for første gang i Norge. AKSET omfatter fem kommunale virksomheter: Sakshaug skole, Inderøy ungdomsskole, Inderøy bibliotek, Inderøy kulturskole og Inderøy kulturhus – samt Inderøy videregående skole som er fylkeskommunal. Til sammen er det i overkant av 700 skoleelever i AKSET i aldersgruppen 6 til 19 år, og ca. 150 ansatte. Virksomheten i AKSET er selvstendige virksomheter, men drar nytte av hverandre og samhandler tett - om lokaler, drift, fagsamarbeid og utviklingsarbeid. AKSET ledes i fellesskap av samarbeidsorganet, som består av lederne fra de seks virksomhetene, etter en konsensusmodell. Rollen som koordinerende leder går på rundgang, for ett år om gangen.

Hva finnes ved skolen:

- ♥ Kantine – «dagens måltid».
- ♥ Elevtjenesten (bestående av sosialpedagogisk rådgiver/PPT, spesialpedagogisk koordinator, miljøveileder, karriereveileder og OT (oppfølgingstjenesten)).
- ♥ Skolehelsetjenesten. Helsesykepleier har fast kontortid på skolen og kan også nås på mobil.

- ♥ Kontaktlærer har oppfølgingssamtaler med alle elever. For hybelboere skal tema «livet som hybelbeboer» også tas opp.
- ♥ Sosialpedagogisk rådgiver og miljøveileder er tilgjengelig for samtaler.
- ♥ Oppringning ved fravær som ikke er varslet (kontaktlærers ansvar).
- ♥ IKO (identifisering/kartlegging/oppfølging) – et program for tett oppfølging av den enkelte elev.
- ♥ SLT (Samordningsmodell for lokale, forebyggende tiltak mot rus og kriminalitet).
- ♥ Internforestillinger ved skolen.
- ♥ Ulike forestillinger og konserter på skolen.
- ♥ Fredagsøyeblikket i AKSET.
- ♥ Bibliotek.

Oppfølging som gjelder hybelelever

- ♥ Hybelevene blir invitert på hybeltreff. Det arrangeres en gang i måneden (gjør ulike aktiviteter sammen).
- ♥ Hybelkurs i starten av skoleåret der elevene kan lære mer om økonomi, kosthold, renhold, døgnrytme og psykisk helse.
- ♥ Førstesamtale med alle vg1 hybelboere (kort bli-kjent-prat) tidlig i skoleåret.
- ♥ Oppfølgingssamtaler med elever ved behov.
- ♥ Samarbeid med heimen ved behov. Både hybelboeren, men også foreldre/foresatte kan ta kontakt hvis det er noe, men de er selv ansvarlige for hybelen.
- ♥ Samarbeid med hybelvertene.
- ♥ Samarbeid med skolehelsetjenesten og E@.

Informasjon om E@

E@ er en kveldsåpen ungdomskafe som er åpen mandag, tirsdag, onsdag og torsdag, kl.16 – 20. Kaféen driftes av frivillig ungdom på kveldstid. Hovedmålgruppen er ungdom fra 13 år og oppover, og alle er velkommen. Målet for E@ er å være en trivelig, trygg, rusfri og inkluderende sosial møteplass for ungdom i kommunen. E@ arrangerer

ulike typer arrangementer og E@ tilstreber å ha gratis inngang på disse for at alle skal kunne delta. Det er ingen medlemsavgift på E@. E@ følger skoleruta og holder stengt i ferier. Kafeen driftes av VIDU på dagtid. VIDU tilbyr varierte og meningsfylte arbeidsoppgaver for mennesker med ulike behov for arbeidstilpassing og arbeidspraksis.

E@ har biljardbord som er tilgjengelig for alle i kafeen på kveldstid. Fra kl. 16 får ungdommer og studenter all drikke og enkelte retter fra menyen til 20 % rabatt. Det blir også laget og servert billige og gode middagstilbud på kveldskafeen (25 kr). Gratis mat blir servert på ulike arrangementer. Det skal ikke oppleves kjøpepress på E@. Alle er velkomne til å bare henge eller komme innom for å spise, selv om de har kjøpt mat på butikken.

Tips og råd for et best mulig hybelliv

♥ Sunt og variert kosthold er lurt

- Tenk både helsemessig og økonomisk – maten skal gi deg energi.
- Ta med mat hjemmefra (matvarer som kan fryses er kjekt å ha).
- Ta med lunsj på skolen.
- Lag mat sammen med andre (flere som spleiser).
- Delta på kurs etter skolestart for å få nyttige tips.

♥ Ha kontroll på økonomien

- Sett opp et ukes budsjett og regnskap for enklere å holde kontrollen.
- Sjekk gode råd på ung.no. For lån/stipend: laanekassen.no.

♥ Vær sosial

- Fortsett med tidligere fritidsaktiviteter her? Det er en fin måte å bli kjent med nye folk og få nye venner.
- Inviter folk hjem til deg på besøk. Inviter deg selv på besøk til andre.
- Er du lei deg og har hjemlengsel (det er helt naturlig og normalt!), ring hjem og få trøst! Eller besøk noen andre som også kanskje sitter alene på hybelen sin.

♥ Gjør skolearbeid

- Selv om det ikke er noen voksne som henger over deg så må leksene gjøres.

♥ Legg deg i rett tid, stå opp i rett tid

- For å lære må man være uthvilt. PC og mobil stjeler både tid og søvn. Slå av i tide!
- Tenk på hvor mye søvn du trenger, og når du MÅ legge deg for å få nok søvn.
- Hvor sent er det egentlig greit å ha besøk om kveldene?

♥ Vær aktiv på fritida, skaff deg en hobby

- Det er fint å ha noe å gjøre, når man slipper plagsomme søsken og masete foreldre.

♥ Tren

- Trening er en fin måte å komme seg ut på.
- Du kan oppdage Inderøy og få frisk luft.

- Det bidrar til god helse og mer overskudd i hverdagen.
- Det kan være sosialt.
- Det kan brukes som en viktig avkobling i hverdagen – særlig om du føler på mye stress.

♥ Ikke arranger hybelfest

- Hybелverter ønsker ikke at det arrangeres fest i egen bolig.
- Det kan være fristende å arrangere fest, men er det like fristende å tørke spy og betale for ødelagte kopper og kar?
- Er det ok for deg å arrangere fest på din hybel? Hvis ikke, hva skal du si hvis noen foreslår det?
- Skolen oppfordrer elevene til å dra hjem i helgene for å unngå hybelfester, men også fordi det for de fleste er viktig å ha tett kontakt med heimen i det lange løp.

♥ Hold det ryddig og rent

- Det er hyggelig både for deg selv og for de du bor sammen med om det er rent og ryddig. Det kan fort bli dårlig stemning dersom man lever i andres rot.
- Når skal du vaske, og hvor ryddig skal det være på hybelen din?

♥ Planlegg!

- Planlegg innkjøp og økonomi så godt det lar seg gjøre. Det blir da mye mer forutsigbart og du kan leve bedre gjennom hele måneden.

Tips til deg som skal bo i bokollektiv

- ♥ **Vaskeliste!** Når skal man vaske? Skal man sette av en fast dag i uken eller gjøre det når det passer? Skal alle vaske hver gang, f.eks. ett rom hver, eller skal alle ha hver sin vaskeuke der den tar seg av hele husvasken? Hva innebærer det å ha vaskeuke? Det kan være lurt med en egen liste for hva som skal gjøres og hvem som skal gjøre det (forslag på mal til vaskeliste ligger ved denne brosjyren).
- ♥ **Vask opp etter deg selv!** Faktorer som bremsespor i toalettet, svidde matrester på komfyren, dvask og oppløst mat i sluken på kjøkkenet, hår eller sminkerester i vasken på badet, kan få den mest fattede kollektivboeren til å klynke i fortvilelse. Det er derfor viktig å unngå dette – så fli opp etter deg selv – du har ingen til å gjøre det for deg når du har flyttet hjemmefra. Når du lager mat vasker du opp utstyret du har brukt og rydder benken før du setter deg og spiser slik at det er klart for neste person som ønsker å lage mat. Sett skitne kopper direkte inn i oppvaskmaskinen og ikke la det stå igjen i vasken.
- ♥ **Interne regler** (ordensregler) bør diskuteres og fastsettes før man flytter inn, eller i en veldig tidlig fase av boforholdet. Om alle har blitt enig om reglene i forkant, kan man ikke surmule for regler man ikke liker. Man bør bli enig om hva som er hvem sitt ansvar.
- ♥ **Besøk må avtales** med resten! Masse besøk og snakking til langt på natt passer kanskje ikke for dem du bor sammen med. Det kan være lurt å sette regler for når besøk må dra hjem i ukedager og på helg. Kanskje er det greit å avklare hvor det er greit å oppholde seg når man har besøk og hvilke regler som skal gjelde da? Bør man bestemme et visst antall personer man får ha besøk av samtidig?
- ♥ **Hva er felles, hva er ikke felles?** Ikke ta av andres mat eller ting, dersom det ikke er klargjort at det er greit på forhånd.
- ♥ **Kommuniser tydelig og snakk om problemer** i det de oppstår, ikke vent til det har gått for langt. Ha gjerne månedlige møter hvor dere diskuterer hvordan dere ønsker å ha det i kollektivet. Si hva du ønsker og ta opp ting på en ordentlig måte, ikke gå og irriter deg over ting så lenge at det blir en stor greie. Ved å ta opp ting tidlig kan man unngå situasjoner hvor folk går rundt og blir

stadig surere for småting. Å ikke si ifra bidrar aldri til annet enn å gjøre vondt verre.

- ♥ **Romkameratene dine er ikke foreldrene dine:** Ta din del av ansvaret for leiligheten og hvordan det ser ut rundt dere. Alle må ta ansvar for sitt eget rot (rydd opp etter deg selv). Respekt og aksept for dem du bor sammen med.
- ♥ **Finn på hyggelige ting sammen.** Gjør hyggelige og sosiale ting sammen for å styrke fellesskapet.
- ♥ **Vær jovial.** Som nevnt tidligere – ta din del av ansvaret/gjør det du skal. Sørg for å få grønt lys før du får besøk. Ta hensyn til dem du bor med ved å ikke lage mye støy: ikke hør på høy musikk eller ha høy lyd på tv som virker forstyrrende. Unngå høylytt prating som kan virke forstyrrende når du har besøk ol. Tenk over hva du selv ville synes om du var i din samboers situasjon for å skape forståelse for den andre.
- ♥ **Vær fleksibel.** Dersom romkameraten glemmer vaskedagen sin, eller at oppvasken står en time eller to – minn den det gjelder vennlig på dette. Vi kan ikke endre andre, men er det noe vi selv kan gjøre for å bedre situasjonen? En vennlig påminnelse vil gi bedre resultat og bedre stemning i hjemmet, enn bitchblikking og negative kommentarer.

Hybelrettigheter

Når du skal finne hybel, tenk over om det er et rom du tror du vil trives på. Hvordan man bor har veldig mye å si for hvordan man trives ellers. For å kunne fokusere på skolen er det viktig å bo greit.

Hva du bør tenke på når du skal finne hybel

- ♥ Se over hybelen før du skriver under kontrakt. Ha gjerne med deg noen, og ikke godta hva som helst; f.eks. merkelige begrensninger i bruk av dusj, varme, ikke lov å koke mat ol.
- ♥ Sjekk at man kan åpne vinduene.
- ♥ Se etter godkjente rømningsveier, brannvarslere og sjekk det elektriske. Vær obs på svidde lampeskjermer, løse ledninger, ovner som ikke virker osv.
- ♥ Si ifra om ting du ser som er ødelagt og be dem som leier ut hybelen om å ordne det.
- ♥ Skriv alltid kontrakt. Standardkontrakt kan lastes ned fra internett. Det er viktig å lese leiekontrakten godt.
- ♥ Alle ordninger/avtaler skal stå i kontrakten
- ♥ Det anbefales å inngå en tidsbestemt leieavtale. Hybelboer eller utleier må da si opp avtalen 3 måneder før utflytting. Det vanlige med en hybel er gjerne 1 måned oppsigelsestid.
- ♥ Utleier kan kreve opptil 6 måneders husleie i depositum. Dette kan gå til dekning av manglende husleie eller skader. Det er ikke vanlig å kreve så mye når det er snakk om leie av en vanlig enkel hybel. Dersom kontrakten ikke sier noe om hvordan leieobjektet skal leveres tilbake vil prinsippet om normal slitasje gjelde. Da må utleier akseptere en viss reduksjon i standard ut fra hvor langvarig leieforholdet har vært. Det er lurt å gå befaring med utleier både før du flytter inn og i god tid før utflyttingsdatoen så du selv har tid til å rette opp i eventuelle feil.
- ♥ Leien kan ikke endres fritt. Det er lov å øke leia en gang i året, første gang etter 12 måneder (og med konsumprisindeksen). Utleier kan derfor ikke skru opp prisen ved å skylde på økte fellesutgifter eller strømkostnader dersom det ikke står noe om dette i kontrakten. Dersom leietaker ikke tegner eget

strømabonnement, og det står i leiekontrakten at leietaker må betale løpende strømpriser, vil husleien øke med strømprisen.

Annet:

- ♥ Forhold deg til husreglene slik at du ikke får trøbbel med hybelutleier.
- ♥ Veksle mobilnummer med utleier så du raskt kommer i kontakt med utleier om det skal oppstå noe.
- ♥ Har du ikke kontrakt og får problemer med utleier, har du likevel dine rettigheter. For råd og tips kan du ringe forbrukerrådet.
- ♥ Sent ute med å betale leie? Det bør ikke skje, men om det gjør det, sørg for å gi huseier beskjed og ikke la det gjenta seg. Det er langt lettere å tilgi en leieboer som legger seg flat og forklarer situasjonen, enn en som later som ingenting og håper det ikke blir lagt merke til.

Gode råd for deg som leietaker – fra hybelverter

Disse rådene er utarbeidet i et samarbeid mellom skole og hybelverter i Inderøy kommune.

- ♥ Utleier plikter å holde boligen i forskriftsmessig stand.
- ♥ Boligen leies ut rengjort. Leietaker forlater boligen rengjort.
- ♥ Om bilder, plakater o.l. henges opp skal dette enten henges fra taklist eller festes med lett fjernbar festemasse. Det skal ikke nyttes spiker /stifter i vegger.
- ♥ Boligen skal være rengjort og søppel skal bringes kildesortert ut i riktig søppeldunk til hver helg/ferie.
- ♥ Framleie er ikke tillatt.
- ♥ Overnattingsgjester aksepteres ikke (Jfr. Brannforskrifter)
- ♥ Skader på bolig eller inventar meldes utleier umiddelbart.
- ♥ Leietaker plikter å sørge for at boligen er i samme stand ved utflytting som ved innflytting, dog med fradrag for alminnelig slitasje.
- ♥ Røyking er IKKE tillatt.
- ♥ Leietaker plikter å opptre hensynsfullt overfor øvrige leietakere.
- ♥ På ukedager skal det være ro og fritt for besøk kl. 2300.

♥ Alkohol tillates ikke brukt.

♥ Bruk av narkotiske- og andre ulovlige stoffer i boligen vil bli meldt politiet.

Foresatte og skole informeres.

Din egen sjef

Det er ofte både skremmende og spennende for de fleste å skulle flytte hjemmefra. Det kan være befriende å kunne bestemme over seg selv: når man vil legge seg, hvor lenge man kan være ute om kveldene, hva man skal spise osv. Andre kan ha konstant hjemlengsel, og savne foreldre, søsken og hunden. Kanskje skulle du ønske at du lå trygt på rommet hjemme. **Uansett hvordan du kjenner på det å bo på hybel, er det viktigste at du finner ut hvordan du vil ha det på din hybel, og hva som er viktig for deg!**

Når hybellivet blir vanskelig

Det er som oftest en fin erfaring å bo på hybel. Selv om man kan kjenne både på litt savn og hjemlengsel, går det som oftest bra likevel. Noen kan også slutte på skolen i løpet av skoleåret, og det kan være mange årsaker til det. En risiko er hvis man venter alt for lenge før man sier ifra til foreldre/familie eller skolen dersom man ikke har det bra. Selv om man gjerne vil klare seg selv, eller tror kanskje at alle andre forventer at man skal klare det, er det lov å kjenne at det blir for vanskelig. Kanskje oppdager eleven også at man har valgt feil linje, eller man mistrives på hybelen. Ikke gi opp!

Enkle tips:

- ♥ Fortell foreldrene dine eller andre voksne hvordan du har det
- ♥ Snakk med lærer/rådgiver/miljøveileder/helsesykepleier om hvordan du har det

Vennetipset!

- ♥ Har du en hybelvenn som sliter? Spør om du kan hjelpe, snakk med skolen eller foreldrene. Kanskje er det ikke så mye som skal til for at akkurat din venn skal få det bedre!

Faresignaler

- Hvis du ikke lenger klarer/orker å stå opp om morgenen.
- Hvis du er trøtt og sliten hele tiden.
- Hvis skolefraværet ditt øker utover det vanlige sykefraværet.
- Hvis du er hjemme på besøk og du bare gruer deg til å dra tilbake på hybelen.
- Hvis du ofte har store økonomiske bekymringer.
- Hvis du er mye alene og føler deg ensom.
- Hvis du gråter mye og synes livet er trist og tungt.
- Hvis du fester mye og det går utover deg selv, skole og økonomi.
- Hvis du ruser deg.
- Hvis du ikke orker å spise eller lage mat.
- Hvis du ikke orker å være sammen med venner og heller sitter inne og er trist.

Hva slags hjelp kan du få?

Snakk med lærer, sosialpedagog/rådgiver, miljøveileder, karriereveileder, spesialpedagog eller helsesykepleier om hvordan du har det – de har taushetsplikt!

- ♥ Hvis det er skolen og fagene som er problemet, kan det være at skolen kan tilrettelegge bedre for deg, hvis de vet hva det er du sliter med. Du kan kanskje få litt ekstra hjelp i fagene.

- ♥ Skolen kan hjelpe deg med å finne ut om ditt skolevalg var riktig og hva du skal gjøre hvis det ikke var det. Kanskje du kan bytte linje eller skole?

- ♥ Hvis det er hybelverten eller hybelen som er problemet kan noen hjelpe deg å snakke med utleier. Eller kanskje finne en annen hybel?

- ♥ Hvis det blir veldig vanskelig for deg å bo på hybel kan siste utvei være å flytte hjem igjen. Det er verken et nederlag eller en katastrofe.

Elever får ikke fravær når de er i samtale med sosialpedagog, spesialpedagog, karriereveileder, helsesykepleier eller miljøveileder på skolen.

Skolehelsetjenesten

Helsesykepleier vil kunne gi deg råd og veiledning blant annet om ernæring, fysisk aktivitet, psykisk helse, hygiene, prevensjon, rusmidler, sorg, mistrivsel og annet.

Syn og hørsel kan sjekkes etter forespørsel fra elev, foresatte og lærer.

Helsesykepleier kan skrive ut resept på hormonell prevensjon til jenter i aldersgruppen 16 – 20 år. Det er også mulig å få tatt Klamydia og gonoretest.

Helsesykepleier har fast kontortid på skolen. Oversikt henger på skolen.

Helsesykepleier sine faste oppgaver på skolen:

- Helseundersøkelse
- Oppfølging/individuell veiledning
- Tilbud om vaksine mot hjernehinnebetennelse

Helsesykepleiers generelle arbeidsoppgaver på skolen:

- Delta i tverrfaglig samarbeid for elever med spesielle behov
- Åpen dør for elevene
- Gruppe-/individuelle samtaler med elevene etter behov.
- Undervisning/helseopplysning i grupper/klasse etter behov.

Helsesykepleier har taushetsplikt, og fortrolige opplysninger vil ikke bli gitt videre uten samtykke. Tjenesten er gratis og elevene får ikke fravær.

Helsestasjon for ungdom

Helsestasjon for ungdom er et helsetilbud for all ungdom mellom 16 og 20 år. Tilbudet er gratis. Timebestilling er ikke nødvendig. Hvis du derimot bestiller time, er det

forventet at du gir beskjed hvis timen ikke kan benyttes. Helsestasjon for ungdom er åpen annenhver torsdag fra kl. 13.00 – 16.30 (Oddetallsuker).

Diverse informasjon legges ut på Facebooksiden

<https://www.facebook.com/helsestasjonforungdomiinderoy/>

Hybelboer og fritid

Inderøy har et rikt kulturliv og mye flott natur. Det finnes ulike lag og foreninger i Inderøy.

Noe av det som finnes på Inderøy:

- ♥ Fotball, håndball, volleyball, skigruppe, taekwondo (Røra)
- ♥ Kulturskolen
- ♥ Kor
- ♥ Inderøy kulturhus (musikk, idrett, kunst, undervisning, møtested)
 - Konserter og arrangementer gjennom året
- ♥ Inderøy museums- og historielag
- ♥ Flere turstier (kulturstier), Inderøyturer
- ♥ BUA Inderøy (utstyrsbua)
- ♥ E@ - middag til 25 kr.
- ♥ Sandsand har sandvolleyballbane og fine områder for å sole seg, bade og slappe av
- ♥ Flere opplevelser kan du finne på «den gyldne omvei».

Hybelboer og legehjelp

Dersom du vet du vil ha behov for oppfølging av lege, anbefaler vi at du får fastlege i Inderøy kommune. Du har rett til å bytte fastlege inntil to ganger per kalenderår, men det krever at det er plass på listen til den legen du ønsker. Du kan enkelt bytte fastlege ved å gå inn på helsenorge.no sitt nettsted, og følge instruksjonene der.

Akutt legehjelp har du rett til uansett om du ikke har fastlege i kommunen.

Tannlege

Det kan være lurt å bestille time hos tannlege på ditt hjemsted i forbindelse med ferier for å unngå fravær.

Noen viktige telefon nr.

Legevakt: 116 117

Inderøy legesenter: 74 70 15 00

Ambulanse: 113

Brann: 110

Politi: 112

Inderøy videregående skole: 74 17 47 00

Rektor, Petter Skjervold: 98 45 87 15

Sosialpedagog, Mette Brattgjerd: 99 49 24 60

Miljøveileder, Marte Tanem: 95 05 70 48

Spesialpedagog, Merethe Green Ystad: 95 76 51 02

Karriereveileder, Kari Holtermann Øyen: 92 26 11 05

Helsesykepleier, Heidi Fossum Andreassen: 45 87 85 57

Vaskeliste

| | | |
|--------------|--|--|
| Kjøkkenet: | <ul style="list-style-type: none"> • Vaske kjøkkenbenken | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Vaske kjøkkenvasken | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Tøm sluket i vasken | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Vaske spisebord | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Start oppvaskmaskinen | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ta ut av oppvaskmaskinen | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Vaske ovnen | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Vaske felles maskin, som for eksempel mikro | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Gå ut med søpla | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Vask inni matskap/skuffer og kjøleskap | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Vask over kjøkkenskap utvendig/rundt håndtak | |
| | | |
| Badet: | <ul style="list-style-type: none"> • Vaske gulv (ta ekstra nøye under toalettet og i hjørner). | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Vaske toalettet (husk under + doknappen) | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Vask dusjen (dusjkran og dusjhode, gulv og evt. vegger/skillevegg (særlig flisene er ofte mer skitten enn de ser ut) | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Vaske speilet | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Rengjøre sluk i dusj og vask | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Tørk støv på flater/ der det samles støv | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Sette på felles vaskemaskin med kjøkkenhåndklær og kluter | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Gå ut med søpla | |
| | | |
| Gangen: | <ul style="list-style-type: none"> • Støvsug eller vask over gulvene | |
| | | |
| Felles stue: | <ul style="list-style-type: none"> • Støvsug/vask gulvet | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Støvsug sofa/mellom sofaputer | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Støvmopp hyller ol. | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • TV bør kanskje rengjøres? | |