

Dit hjemmekontor skal give arbejdsglæde

Hvad enten du arbejder hjemmefra flere dage om ugen eller i ny og næ får lidt fra hånden, når de små er lagt i seng, bør din hjemmearbejdsplads tilgodeses to ting: Funktion og velvære

Af Maria B. Svejstrup

Kampen er begyndt. Kun fire meter fra dig står computeren og venter, men vejen derhen er belagt med udfordringer. Fra gulvet kæmper løbeskoene og lørdagens ulæste avis om din samvittighed, mens børnene

leger tagfat om dine ben. Og fra hjørnet lokker sofaens bløde puder og fjernbetjeningen.

Lyst og overskueligt

Jo, forhindringer og fristelser står i kø, når der skal arbejdes hjemmefra. Og derfor skal hjemmearbejdspladsen indrettes, så den tilgodeser såvel dit

arbejde som det hjem, den skal fungere i.

- Om du har fire, tolv eller seksen kvadratmeter til rådighed er ligegyldigt. Blot du husker at tænke funktion, ergonomi og miljø ind i din indretning, forklarer indretningsarkitekt MDD, Estrid Elsted, fra tegnestuen Abita på Østerbro i København.

Det optimale er at indrette kontoret i et separat rum, hvor døren kan lukkes og arbejdsroen sikres. Men for de af os, der ikke lige har et værelse til overs, kan det også fint indrettes i eksempelvis stuen eller soveværelset.

- Det vigtigste er, at arbejdspladsen bliver en permanent plads. Også selvom du bruger en bærbar pc til formålet. For skal du først til at fjerne kaffekopper, legetøj og andre distraherende elementer fra spisebordet, bliver det sværere og mere frustrerende at komme til at arbejde, erkender indretningsarkitekten.

- Men undgå at klemme pladsen ind i en mørk krog. Den skal indrettes et fredeligt, rydeligt, lyst og overskueligt sted og holdes i harmoniske farver, så du skaber en atmosfære, der fremmer din motivation og arbejdsglæde, understreger hun.

Gode møbler et must

At kontorets møbler bør vælges

ud fra det formål, de skal tjene, lyder som en selvfølge. Men det er det ikke.

- Mange køber glasborde for at skabe et lyst og let indtryk. Men de glemmer, at glas er køligt og dermed ubehageligt at arbejde længere tid ved, fordi hænder og underarmene let bliver kolde. Og at de støjer gevaldigt, når man lægger en kuglepen eller et telefonrør på dem, fortæller Estrid Elsted, der i stedet anbefaler træborde og andre borde med varme overflader.

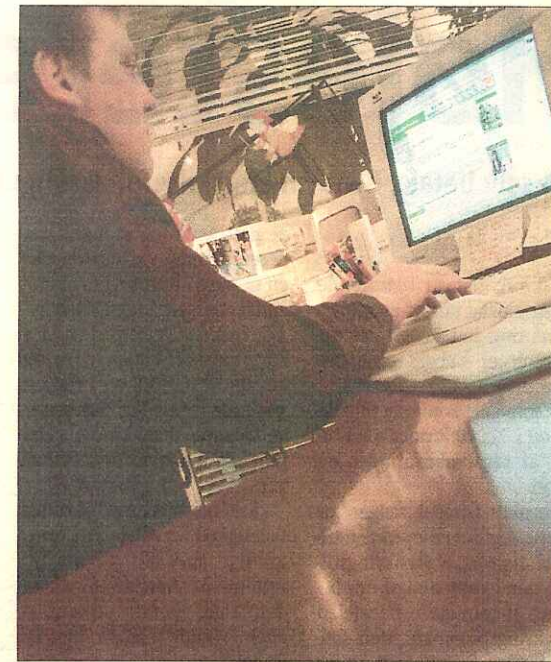
Et andet krav til arbejdsbordet er, at det skal kunne indstilles i højden. Det samme gælder stolen, der skal kunne variere siddestilling i både højde, dybde og sædehældning.

- En god stol koster måske 2.000 kroner. Men de er givet godt ud, fordi gode stole sikrer både dig og resten af familien god komfort. Ofte har mænd og kvinder jo brug for forskellige indstillinger, og børnene skal også sidde godt, når de skriver stil eller spiller computerspil, minder Estrid Elsted om.

Sæt system i rodet

Især når flere bruger arbejdspladsen, er der behov for at sætte system i tingene.

- Hav reoler, skuffer, skabe, mapper og kasser at arkivere dine materialer i. Ellers ender de som rod på skrivebordet og



En hjemmearbejdsplads skal tilgodeses både funktion og velvære.

tærer på dit mentale overskud, lyder arkitektens erfaring. - Overvej også et hængemappe-system. Så kan du arkivere uden først at lede efter hullklippen.

En andet råd er at skærme alt af med låger. Det giver en behagelig ensartet overflade at se på. Både når du arbejder, og når vennerne kigger forbi til et glas rødvin.

Personligheden til forskel

For selvom du skal bruge arbejdspladsen til opgaver, som du bliver betalt for at løse, skal den også fungere i hjemmet. Ja, hjemmet må endda gerne sætte sit præg på den, så det bliver noget særligt at arbejde hjemme.

- På jobbet er det begrænset, hvor personligt et præg vi kan sætte på omgivelserne. Men

hjemme kan pottedplanter, portrætter af familien gøre både hyggeligere og mindre stressende at få noget fra hånden, slutter arkitekten.

Flere tip til vellykket hjemmearbejde

- Fortæl din familie, hvornår du ikke vil forstyrres.

- Skift jævnligt arbejdsstilling og gå lidt rundt. Det holder gang i blodcirkulationen.

- Strukturér din tid, så arbejdet og fritid ikke flyder sammen.

Vidste du, at...

... 600.000 danskere med jævne mellemrum arbejder hjemmefra?

(Kilde: HK-Service)

Tjekliste for hjemmekontorer

- Placering: Fredeligt, lyst, ryddeligt og overskueligt
- Belysning: Udnyt dagslyset og suppler med indirekte lys i loftet/på væggen og en arbejdslampe med asymmetrisk lys, der kaster jævnt lys over tastatur og papir. Lysdæmpere giver fleksibilitet
- Luft: Behagelig temperatur og jævnlig udluftning
- Bord: Indstilleligt med varm overflade, minimum 140 cm langt og 100 cm dybt. Placeres, så du har udsyn til både vindue og dør
- Stol: Stabil og indstillelig (i højde, dybde og sædehældning). Polstret sæde af materiale, der tillader huden at ånde
- Skærm: Placeres 50-70 centimeter fra brugeren og vinkelret på vinduer, så lysreflekser undgås. En fladskærm giver mere plads på bordet
- Lyd: Undgå glasflader og andre materialer, der kan forårsage unødigt støj. Computerstøj kan normalt afhjælpes med relativt billige it-komponenter
- Ledninger: Spændes op på væg eller under skrivebord
- Opbevaring: Reoler, skabe, skuffer, hylder, mapper og kasser
- Trivsel: Harmoniske farver, planter og personligt præg

Læs mere om hjemmearbejde på:

www.hjemmearbejdspladsen.dk

www.distance.bar-foka.dk/Den_gode_hjemmearbejdsplads