

# Trivsel på hjemmearbejdspladsen

Dit arbejdsmiljø begrænser sig ikke til skolen. Også på hjemmefronten, hvor du forbereder dig, bør du tænke i godt arbejdsmiljø - både for dit helbred og for din trivsel

Hånden på hjertet: Hvor og hvordan sad du, da du sidst forberedte dig til din undervisning?

Sad du for eksempel i sofaen - eller ved middagsbordet omgivet af aviser? Så er det på tide at indrette et hjemmekontor, der fungerer for dig - og for resten af hjemmet. - Om du har fire, tolv eller seksten 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 bedste er at indrette kontoret i et separat rum, men det kan sagtens indrettes i en eksempelvis stuen eller soveværelset. - Det vigtigste er, at arbejdspladsen bliver en permanent plads. Også selvom du bruger en bærbar pc eller blot sidder med nogle papirer. Skal du først rydde op på spisebordet, bliver det sværere og mere frustrerende at komme til at arbejde, fortæller indretningsarkitekten.

- Men undgå at klemme arbejdspladsen ind i en mørk krog. Den skal indrettes et fredeligt, ryddeligt, lyst og overskueligt sted i en atmosfære, der fremmer din arbejdsglæde, understreger hun.

## Gode møbler et must

Derudover er det vigtigt, at du vælger de rette møbler, som passer til formålet. Næmlich arbejde.

- Mange køber glasborde for at skabe et lyst og let indtryk. Men glas er køligt og derfor ubehageligt at arbejde ved i længere tid, fordi hænder og underarme bliver kolde, pointerer Estrid Elsted, der i stedet anbefaler træborde og andre borde med 'varme' overflader.

Arbejdsbordet skal også gerne kunne indstilles i højden, og 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. Gode stole sikrer både dig og resten af familien god komfort, hvad enten der skal arbejdes, laves lektier eller spilles computerspil, minder Estrid Elsted om.

## Sæt system i rodet

Sidst men ikke mindst er et godt arkiverings-system værd at investere i. Med reoler, skuffer, skabe, mapper og kasser til at arkivere dine materialer i, undgår du rod på skrivebordet, der tærer på dit mentale overskud. Et andet godt råd er at skjærme 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. - For selvom du skal bruge arbejdspladsen til arbejdsopgaver, skal den jo også fungere i hjemmet. Så sæt gerne dit personlige præg med pottedplanter og portrætter af familien, lyder rådet fra indretningsarkitekten.

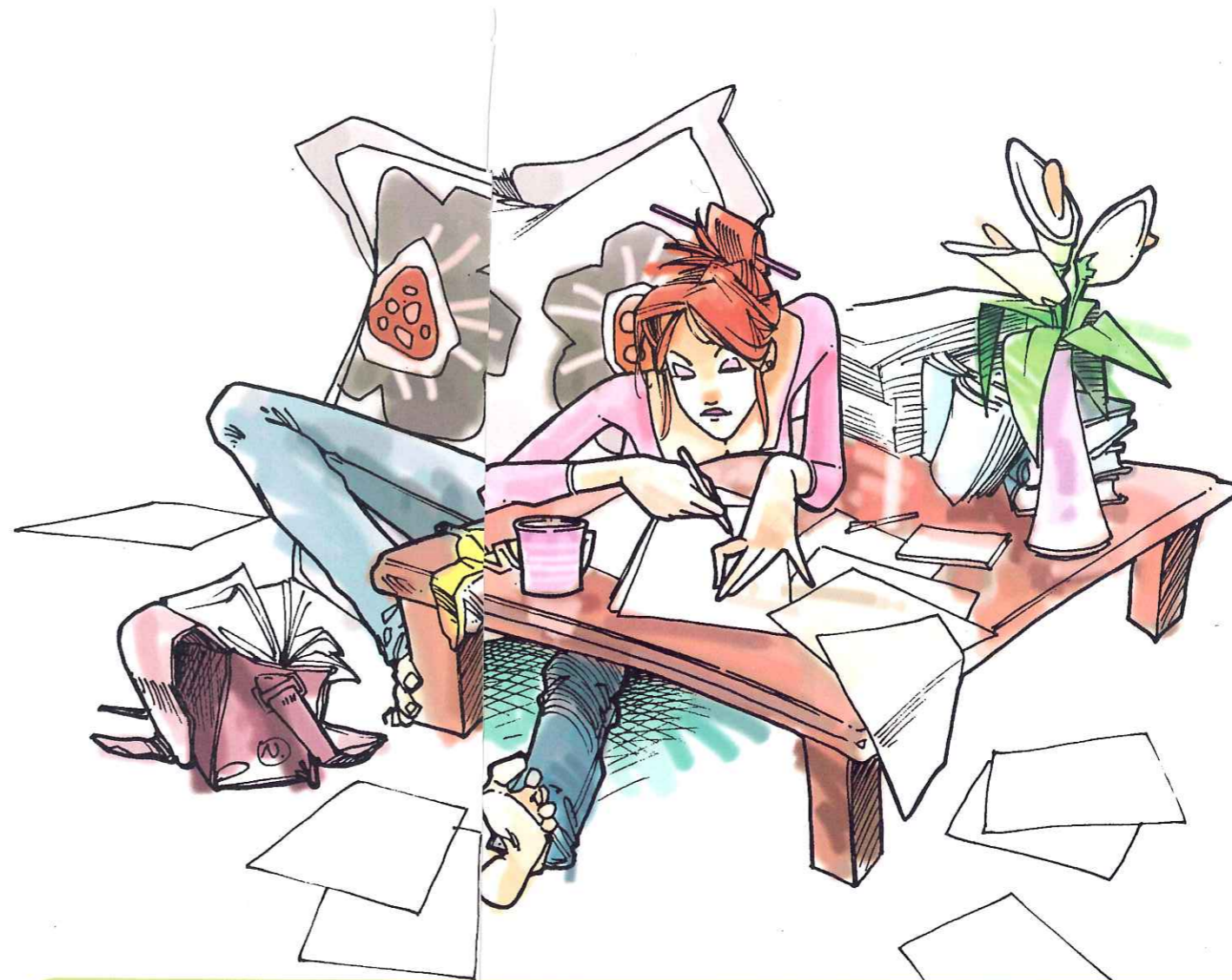


Illustration af Gekkographic

## Tjekliste til det

### 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.

## optimale hjemmekontor

### Bord:

Indstilleligt med behagelig overflade, minimum 140 cm langt og 70 til 80 cm dybt. Placeres, så du har udsyn til både vindue og dør.

### Ledninger:

Spændes op på væg eller under skrivebord.

### Skærm:

Placeres 50-70 cm i øjenafstand og vinkelret på vinduer, så du undgår lysreflekser. En fladskærm giver mere plads på bordet.

### Stol:

Stabil og indstillelig. Polstret sæde af materiale, der tillader huden at ånde.

### Lyd:

Undgå glasflader og andre materialer, der kan forårsage unødigt støj.

### Opbevaring:

Reoler, skabe, skuffer, hylder, mapper og kasser.

### Trivsel:

Harmoniske farver, som du trives med, planter og personligt præg.