

Hjemmekontor



Råd og tips godt inneklima og belysning på hjemmekontoret

Inneklima

Luftkvalitet

Når vi puster dannes det CO₂.

For høyt CO₂-nivå vil redusere konsentrasjonen vår og gjør oss trette og uopplagt.

Ikke alle boliger har mekanisk ventilasjon slik vi har på kontoret.

Luft jevnlig, gjerne med gjennomtrekk.



Inneklima

Temperatur

Når det blir for varmt blir vi trettede og ukonsentrerte.

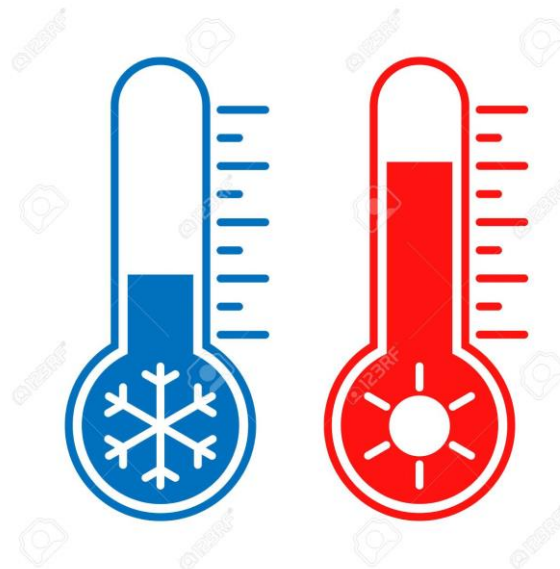
Anbefalt kontortemperatur er 20-22 grader.

NB! Kvinner konsentrerer seg ofte bedre ved temperatur opp til 25 grader.

Hjemme har vi det ofte varmere enn på kontoret.

Bruk et termometer og sjekk temperatur på din arbeidsplass.

Skru ned varmen i rommet hvis nødvendig. Slipp inn frisk og kald luft innimellom. Vent med å fyre i peisen til etter arbeidstid.



Dagslys

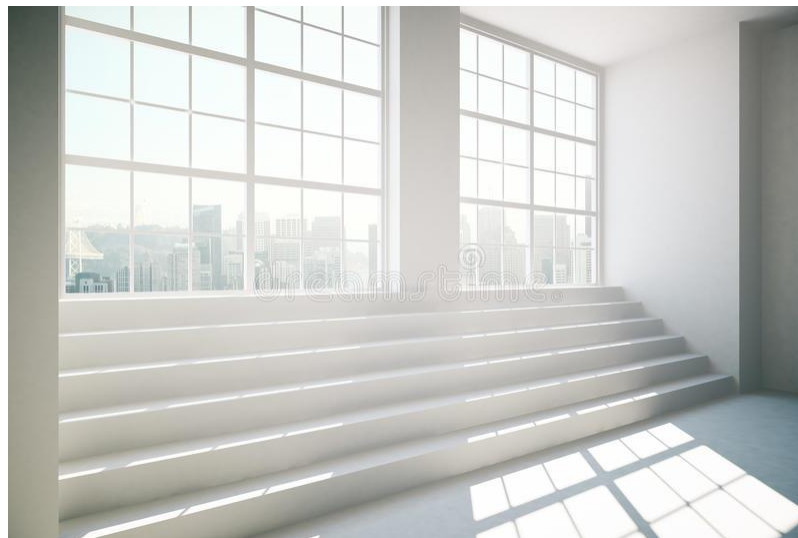
Kroppen vår trenger dagslys for å opprettholde de prosessene som skal skje i kroppen om dagen.

Etabler helst hjemmekontor i et rom med dagslys.

Har du ikke mulighet til det, anbefales det flere pauser i løpet av dagen i rom med godt dagslys.

Ta pausen en gang i timen.

Gå gjerne korte turer ut.



Belysning

Dårlig belysning kan føre til at vi anstrenger øynene våre.

Dette kan igjen føre til hodepine og nedsatt konsentrasjon.

Sørg for at du har godt nok lys.

Sett gjerne en ekstra arbeidslampe på bordet.

Sørg for at det ikke faller skygge (fra deg selv eller PC) på arbeidsflaten.



© www.ClipartsFree.de