

ÞRIÐJUDAGUR 6. NÓVEMBER 2012

# INNRETTINGAR

## & GÓLFEFNI

**Kynningarblað** Skrifstofuhúsgögn,  
eldhúsinnréttingar, skipulag og góð ráð við vinnuna.





# Unnið heima við

Fleiri og fleiri kjósa að vinna heima hjá sér. Gott er að innrétta ákveðið herbergi eða rými sem skrifstofu svo hægt sé að „fara“ í vinnuna.

Það hefur fæst í vöxt undanfarin ár að fólk vinni heima hjá sér, hvort sem það er hluti vinnunnar sem unninn er utan vinnustaðarins eða alfarið unnið heima við. Þá er mikilvægt að skapa sér rými þar sem hægt er að einbeita sér að vinnunni.

Það skiptir mestu máli að fólk líði vel við vinnu heima hjá sér. Huga þarf að bæði líkamlegri og andlegri heilsu. Það er þó óþarfi að ætla sér að innrétta heimaskrifstofu einn, tveir og þrír. Eftir smá tíma er auðveldara að sjá hvað er mikilvægt að hafa og hvað ekki.

Það skiptir miklu máli að velja borð í réttri hæð og góðan skrifborðsstól með mjúkri sessu og baki svo að álagið á líkamann sé sem réttast. Ef plássíð er nægt hentar L-laga eða U-laga borð best á skrifstofur. Ef vinnan felur í sér mikil skrif eða teikningar er gott að geta hallað borðinu til að minnka álag á háls og bak. Gott er að hafa þægilegan hæginda-stól í rýminu til að geta skipt um stellingu og umhverfi til dæmis á meðan lesið er.

Vel þarf að huga að birtunni. Það er ekki nóg að vera með loftljós heldur þarf líka að hafa borðlampa og lesljós. Mikilvægt er að hafa höfuðtöl á símanum ef þörf er á að nota símann mikið. Það er ekki gott að klemma símtólið á milli höfuðs og axlar, það er ávisun á vöðvabólgu og vesen.

Þá er mikilvægt að hafa nægt geymslurými fyrir blöð og bækur og annað tilfallandi. Passið þó að safna ekki óþarfa pappírnum og dóti, flestar upplýsingar má nálgast í tölvunni. Raðið húsgögnum og hirslum þannig að auðvelt sé að nálgast það sem mest er notað. Eyðið ekki plássi í tæki eða tól sem lítið eru notuð. Geymið þau annars staðar í íbúðinni.

Vinnurýmið þarf ekki að vera kuldalegt eða tómlegt, því margt er hægt að gera skemmtilegt til að lífga upp á það. Hafid myndir af fjölskyldumeðlimum á veggjum, blóm í potti á skrifborðinu eða eitthvað annað sem gleður augað og veitir vellíðan.



Mikilvægt er að ganga frá öllu á skrifstofunni þannig að ekkert fari í taugarnar á þeim sem notar hana. Lausar rafmagnssnúror sem sífellt er verið að rekast í angra flesta.



Ef allt er í röð og reglu næst betri einbeiting og afköst verða meiri. NORDIC PHOTO/GETTY



Ef ætluin er að vinna heima við er nauðsynlegt að útbúa sérstaka vinnuádstöðu.



Kyrrsetuvinna er líkamlega óholl. Notaðu lausa stund til að rækta líkamann.

NORDIC PHOTOS/GETTY

## Heilsan við vinnuna

Langar setur við skrifborð gera engum gott líkamlega. Með smá útsjónarsemi má nýta tímann við skrifborðið til að sinna heilsunni, jafnvel án þess að vekja óþarfa athygli.

### Æfingar sem hægt er að gera svo lítið beri á.

■ Spennu rasskinnarnar meðan þú situr í stólnum við tölvuna og haltu spennunni í 10 til 15 sekúndur. Endurtaktu aftur og aftur.

■ Réttu úr fótunum, öðrum eða báðum í einu, undir borðinu og haltu spennunni í nokkrar sekúndur. Endurtaktu aftur og aftur.

■ Dragðu inn magann og haltu spennunni í nokkrar sekúndur. Endurtaktu margoft.

■ Leggðu penna milli herðablaðanna og haltu honum þar.

■ Lyftu báðum öxlum upp að eyrum og haltu spennunni í nokkrar sekúndur. Slakaðu á og endurtaktu nokkrum sinnum.

■ Stólasveifla: Sittu í stólnum, lyftu fótunum frá gólfi og haltu í skrifborðsbrúnina. Snúðu þér svo til hliðanna nokkrum sinnum.

### Æfingar sem gætu vakið athygli samstarfsfólks en gera þér gott.

■ Stökktu upp frá tölvunni og skokkaðu á staðnum. Lyftu hnjánum vel upp og hamastu í um það bil 1 mínútu.

■ Hættu að senda vinnufélögum tölvupóst og gerðu þér frekar ferð til þeirra með erindið.

■ Tröppugangur: Forðastu lyftuna í lengstu lög og notaðu stigan í hvert sinn sem þú átt erindi milli hæða. Stikaðu upp fleiri en eina tröppu í einu.

■ Dansaðu í stólnum. Smelltu hressandi lagi í eyrun og hreyfðu þig í takt við tónlistina í sætinu.

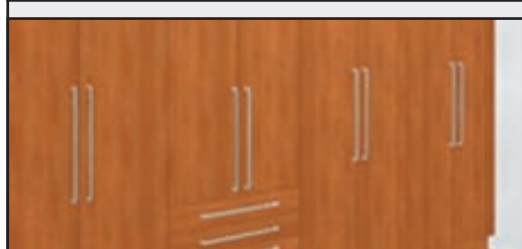
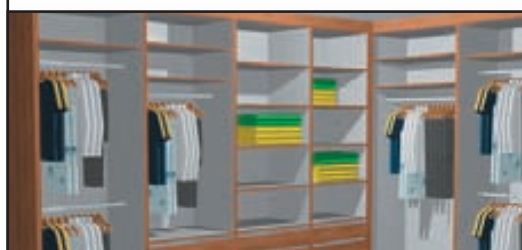
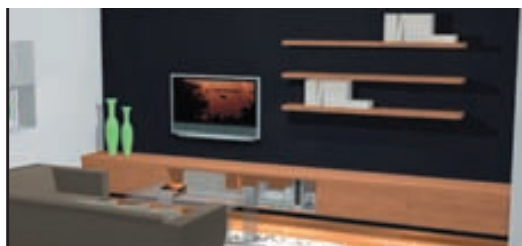
■ Stattu upp og snúðu baki í skrifborðið. Leggðu hendurnar á borðröndina og láttu þig síga niður í sitjandi stöðu. Endurtaktu oft. Snúðu þér að borðinu og gerðu nokkrar armbeygjur á borðbrúninni.

■ Ef þú þarft að bíða eftir ljósritunarvélinni geturðu notað tímann í hnébeiggjur upp við vegg. Hafðu bakið þétt upp við vegginn og láttu rassinn síga niður í sitjandi stöðu. Haltu spennunni í um það bil mínútu og endurtaktu þar til röðin kemur að þér að ljósrita.

■ Fagnaðarlæti: Notaðu hvert tækifæri til að „fagna“ með góðu froska-hoppi. Til dæmis því þegar tekst að losa stífluna í prentaranum, eða því að komið sé að hádegishléi, eða því að það sé kominn föstudagur.

Hafðu mjaðmabreidd milli fóta, beygðu hnén og stökktu hátt upp nokkrum sinnum.

Sjá: [www.greatist.com](http://www.greatist.com)



Sama verð um allt land

Brúnás-innréttingar eru íslensk hönnun og íslensk framleiðsla, framleiddar af trésmíðaverkstæði Miðás hf. á Egilsstöðum. Þær eru hannaðar af Guðrúnu Margræti Ólafsdóttur og Oddgeiri Þórðarsyni innanhússhönnuðum sem reka saman Go Form design studio í Reykjavík.

Í sýningarsal og verslun Brúnás-innréttinga, Ármúla 17a í Reykjavík, býðst viðskiptavinum fagleg þjónusta og ráðgjöf innanhússhönnuða við val á Brúnás-innréttingum. Sýningarsalur er svo einnig á Egilsstöðum að Miðási 9, í sömu byggingu og framleiðslan fer fram í. Þar er einnig að finna aðalskrifstofu fyrirtækisins.

Miðás 9, 700 Egilsstaðir, sími: 470 1600, fax: 471 1074  
Ármúli 17a, 108 Reykjavík, sími: 588 9933, fax: 588 9940

## DÚKAR OG STEINTEPPI Á SKRIFSTOFUNA

Það mæðir yfirleitt mikið á skrifstofugólfum og þarf að hafa allt önnur viðmið við val á gólfefni þar en heimavið. Það þarf að gera ráð fyrir umgangi fólks á hælum og útskóm sem og þungum borðum og skrifstofustólum sem verið er að færa til og frá.

Vínyl- eða línóleumdúkar eru afar hentugur kostur á hverskyns skrifstofugólf. Þeir eru gríðarlega slitsterkir og gott að nota á svæði sem mæðir mikið á. Þeir fást í alls kyns litaafbrigðum og má sníða til að vild. Þá er hægt að strjúka óhreinindi burt með auðveldum hætti. Það er engin tilviljun að dúkar eru oftast en ekki valdir sem gólfefni á heilu skólana, sjúkrahúsin og leikskólana.

Steinteppe verða sömuleiðis oft fyrir valinu en þau eru afar slitsterk og hafa fallett yfirbragð. Þau eru algeng á forstofur, verslunarrými, fundarsali, stiga, sameignir og hverskyns skrifstofur. Þau fást í mismunandi lit og grófleika en helsti ókosturinn er sá að þau eiga það til að spæna upp skósóla, auk þess sem þau geta verið kuldaleg og safnað óhreinindum. Það er þó auðveldara að þrifa þau en margur heldur. Ryksugan nær megninu upp og svo er bara að strjúka yfir með rakri gólfusku.

Sé um minni skrifstofu að ræða og mikil áhersla lögð á hlýlegt útlit og andrúmsloft er hægt að velja slitsterkt parket en þá þarf yfirleitt að gera ráð fyrir einhverju viðhaldi.





# BORÐ LEGGJANDI GÆÐI

KÄHRS PARKET ER FYRSTA  
VAL FAGMANNSINS

**Kährs**<sup>®</sup>  
QUALITY IN WOOD SINCE 1857



**Birgisson**

Ármúli 8 | 108 Reykjavík  
Sími 516 0600 | [www.birgisson.is](http://www.birgisson.is)



# Heimsklassahönnun á viðráðanlegu verði

Nýlega flutti **InnX** í nýtt og rúmgott húsnæði við Fossháls 1 í Reykjavík. Verslunin leggur áherslu á sölu innréttinga, húsgagna og skrifstofuhúsgagna sem einkennast af fallettri hönnun úr vönduðum efnum.

InnX innréttingar er metnaðarfullt og framsækið fyrirtæki á innréttinga-, húsgagna- og skrifstofuhúsgagnamarkaði. Fyrirtækið leggur mikla áherslu á að bjóða viðskiptavinum hágæðavörur á hagstæðu verði og framúrskarandi þjónustu. Nýlega flutti verslunin í nýtt húsnæði við Fossháls 1, sem er mun hentugra og skemmtilegra en fyrra húsnæði, að sögn Atla Ragnars Ólafssonar, sölustjóra hjá InnX. „Hér er hátt til lofts og vítt til veggja og það fer vel um viðskiptavinum okkar. Við bjóðum upp á sama góða vöruúrvalið og áður og heimsklassahönnun á viðráðanlegu verði.“ InnX byggir á þremur grunndeildum. Innréttingadeild selur innréttingar í eldhús og baðherbergi, fataskápa og fleira. Skrifstofuhúsgagnadeildin selur vandaðar vörur frá ýmsum gæðaframleiðendum og húsgagnadeildin



BoConcept á sér yfir 60 ára langa sögu í húsgagnahönnun.

MYND/VALLI

einblínir á sölu húsgagna frá danska fyrirtækinu BoConcept.

## Dönsk hágæðavara

„BoConcept á sér yfir 60 ára langa sögu í húsgagnahönnun og er útbreiddasti smásöluaðilinn í Danmörku á húsgögnum og hönnunarvörum. Það býður upp á gríðarlega mikið úrval af húsgögnum en um leið mikla valmöguleika. Viðskiptavinurinn getur þannig sjálfur tekið þátt í hönnuninni, til dæmis með því að púsla saman ólíkum einingum þegar kemur að vali á sófum. Auk þess getur hann valið allt að 80 mismunandi áklæði úr taui og leðri. BoConcept leggur mikla áherslu á valmöguleika viðskiptavina enda sækja þeir ár eftir ár í þetta gæðamerki.“

Auk hefðbundinna húsgagna er boðið upp á mikið úrval af smávörum til að krydda tilveruna og til að fegra heimilið. „Við bjóðum til dæmis upp á gott úrval af litríkum púðum, veggklukkur og alls kyns skrautmuni. Auk þess bjóðum við upp á fallettar handofnar indverskar gólfmottur sem vakið hafa mikla



„BoConcept leggur mikla áherslu á valmöguleika viðskiptavina,“ segir Atli Ragnar Ólafsson, sölustjóri hjá InnX.

MYND/VALLI

athygli.“ BoConcept á 60 ára afmæli í ár og af því tilefni verður til sölu í vetur sérstakt áklæði sem einn frægasti textílhönnuður Danmerkur hefur hannað.

## Vandaðar innréttingar

Innréttingarnar frá InnX koma frá virtum ítölskum framleiðanda sem heitir Aran. Hann er að sögn Atla

stærsti útflytjandi á innréttingum á Ítalíu og nýtur mikillar virðingar á heimsvísu. „Aran er framarlega í hönnun og er í miklu samstarfi við egypska innanhúshönnuðinn Karim Rashid. Við bjóðum upp á mikið úrval innréttinga frá þeim þar sem saman fer frambærileg hönnun og að sjálfsgöðu toppgæði.“ Fyrir utan að selja gæðavörur

leggur InnX mikla áherslu á vandaða og trausta þjónustu. „Það getur verið langt og flókið ferli að innrétta hús eða skipta út innréttingum. Við teiknum og hönnum endurgjalds-laust fyrir viðskiptavinum okkar og aðstoðum við ferlið frá upphafi til enda. Einnig bjóðum við upp á uppsetningar- og hönnunarráðgjöf í innréttingum og húsgögnum.“



## LEIÐINLEGUR DAGUR Á SKRIFSTOFUNNI?

Það getur tekið á að vera í vinnunni átta klukkutíma á dag. Þá er gott að vita að til eru ýmsar leiðir fyrir þá sem eru fastir í leiðinlegu starfi og þurfa að stytta sér stundir yfir daginn. Hægt er að eyða mörgum klukkutímum á dag í einfalda tölvuleiki og spil á netinu, til dæmis Sudoku og Angry Birds. Margar skemmtilegar og ókeypis leikjasiður eru auk þess á vefnum. Þá er einnig tilvalið að hressa upp á tungumálakunnáttuna með því að ráða krossgátur á erlendum tungumálum, en ótal vefir eru til sem innihalda ókeypis krossgátur, til dæmis á dönsku, þýsku og frönsku. Síðan er gaman að spjalla við vini og kunningja gegnum ýmis spjallforrit og hægt er að uppfæra stöðuna á Facebook og Twitter á 10-20 mínútna fresti. Margir eru með netið í símanum og þá lítur út fyrir að verið sé að svara mikilvægum tölvupósti. Áttu erfitt með að finna tíma til að lesa? Nú er hægt að velja úr miklu úrvali innlendra og erlendra hljóðbóka sem tilvalið er að hlusta á í vinnunni. Talandi um bækur, hvers vegna ekki að láta gamlan draum rætast og skrifa skáldsögu eða smásögu á meðan þú ert í vinnunni?

**25% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM INNRÉTTINGUM TIL JÓLA**

Við sniðum innréttinguna að þínum óskum. Þú getur fengið skúffur og útdregin tauborð undir vélarnar, einnig útdregin óhreinatausskáp, kútaskáp o.m.fl.

# BESTA VERÐ!

NÚ Í AÐDRAGANDA JÓLANNA HÖFUM VIÐ ÁKVEÐIÐ AÐ BJÓÐA OKKAR ALBESTA VERÐ, SANNKALLAÐ JÓLAVERÐ!

**30% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM RAFTÆKJUM ÞEGAR INNRÉTTING ER KEYPT**

**RAFTÆKI FYRIR ELDHÚSIÐ**

KOMDU MEÐ MÁLIN og við hönnuð, teiknum og gerum þér hagstætt tilboð

VIÐ KOMUM HEIM TIL ÞÍN, tökum mál og ráðleggjum um val innréttingar.

ÞÚ VELUR að kaupa innréttinguna í ósamsettum einingum, samsetta, eða samsetta og uppsetta.

FAGMENNSKA Í FYRIRRÚMI Þú nýtur þekkingar og reynslu og fyrsta flokks þjónustu.

**VÖNDUÐ RAFTÆKI Á VEGU VERÐI**

ÁBYRGÐ - ÞJÓNUSTA  
5 ár á innréttingum, 2 ár á raftækjum.  
Friform annast alla þjónustu.  
(Tímsmíðaverkstæði, raftækjavíðgerðaverkstæði).

Mán. - föst. kl. 9-18 · Laugardaga kl. 11-15

**ELBA friform.is**

Askalind 3 · 201 Kópavogur · Sími: 562 1500