



GIGANTS ERGONOMIROND

BÖRJA DIN ERGONOMIROND HÄR.

FÖR FRISKARE OCH EFFEKTIVARE MEDARBETARE

Våra kroppar behöver variera rörelsemönstret för att de ska hålla livet ut. Därför är det viktigt att kunna variera arbetsställningen när du är på jobbet. En ergonomiskt anpassad arbetsplats minskar risken för belastningsskador och ger en lägre sjukfrånvaro. Dessutom ger den en ökad effektivitet och produktivitet med en frisk och välmående personal i slutändan. Här är våra bästa tips för en mer ergonomisk arbetsplats.

1 ARBETSBORDET

Behöver du ett fast arbetsbord eller ett höj- och sänkbart? Det beror på vilka arbetsuppgifter som du har och om du delar arbetsbordet med andra kollegor. Ett höj- och sänkbart bord är att föredra om du har långa arbetspass eller om ni är flera som delar på samma arbetsplatsbord. Rätt bord gör dessutom att du står bättre, mår bättre och blir mer effektiv.

2 STOL

En ergonomiskt utformad stol minskar risken för spänningsskador i axlar och nacke. Stolarna kan ställas in och anpassas utifrån dina behov. På så vis är det lättare att sitta korrekt och undvika felbelastningar.

3 ARBETSPLATSMATTA

Det gör stor skillnad att stå på en arbetsmatta och jobba i stället för på ett hårt betonggolv. Ryggen mår bättre och dessutom stimuleras blodcirkulationen. Skillnaden märks både efter en dag och inte minst efter många år.

4 BELYSNING

Är du trött i ögonen, har ont i nacken, besväras av huvudvärk eller har du svårt att koncentrera dig? Då kanske belysningen är för dålig. Om så är fallet är det naturligt att ändra kroppsställningen vilket kan leda till belastningsskador på sikt. Med rätt belysning blir du mindre stressad, kan göra ett bättre jobb och mår bättre.



ERGONOMIROND DEL 1 – ARBETSBORDET

Generella frågor som en säljare bör ställa till kund gällande belastningsergonomi innan man kommer fram till att bordsronden är ett nästa verktyg:

- Vilka typer av arbetsuppgifter kommer utföras? (tex plockning, packning, montering, elektronik, svets).
- Görs arbetet bäst under sittande eller stående arbete?
- Kräver arbetsmomenten stor rörlighet och räckvidd? (detta fås bäst vid stående arbete).
- Består arbetet av precisionsarbete, lättare arbete eller tungt arbete?
- Kommer bordet användas kontinuerligt eller främst som avlastningsyta?
- Är arbetsrotation eller skiftarbete aktuellt?
- Behöver arbetsytan vara tiltbar, tex för skrivarbete eller av- och pålastning?
- Behöver arbetsytan vara flyttbar, tex om den behöver användas på olika arbetsstationer?
- Är det ytterligare några funktioner som är viktiga?



För olika sorts arbete krävs olika typer av arbetsbord. Är det precisionsarbete, lättare arbete eller tungt arbete?

Kund:

Kontaktperson:

Telefon:

E-post:

Kontrollerad av:

Datum:

1. ANVÄNDNINGSSOMRÅDE

BESKRIV KORT VAD BORDET SKA ANVÄNDAS TILL

2. HÖJ- OCH SÄNKBART ELLER FAST

- Rekommendera alltid ett höj- och sänkbart bord för god ergonomi.
- En anpassningsbar arbetsplats minskar risken för belastningsskador.

VÄLJ MELLAN HÖJ- OCH SÄNKBART ELLER FAST:

Höj- och sänkbart

Fördelar: Mycket god investering i ergonomi. För bord som ska användas kontinuerligt. För arbetsrotation och skiftarbete. Möjlighet att justera för att få ergonomisk åtkomlighet till objekt. Möjlighet att variera mellan sittande och stående arbete. För precisionsarbete bör bordet vara något över armbågshöjd, för lätta och tyngre jobb något under armbågshöjd.

Fast

Fördelar: Ekonomiskt kortsiktigt alternativ. För bord som ska användas tillfälligt eller som avlastningsbord. ESD-miljöer. Miljöer med ej tillgång till el. Höjden bör enligt arbetsmiljöverket anpassas efter den längsta personen och den korta bör tillhandahållas något att stå på.

3. LÄNGD OCH DJUP

- Se bild till höger som visar komfortzonen, inom vilka utrymmen det är ergonomiskt att jobba Grönt zon rekommenderas och står för det inre arbetsområdet, gult för yttre arbetsområdet och rött olämpligt arbetsområde.
- Välj storlek utifrån kundens utrymme så att det inte hindrar framkomligheten för passage, ex städmaskiner, truckar.
- Ett större bord är inte alltid det bästa alternativet. Välj storlek, det vill säga längd och djup, utefter reellt behov och behövd arbetsyta. Ett för stort bord blir ofta även avlastningsyta.

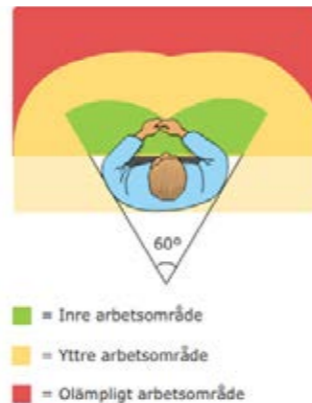


Bild från Arbetsmiljöverket.

VÄLJ EN STANDARDLÄNGD- OCH DJUP PÅ BORDSSKIVAN:

Längd	Djup
<input type="checkbox"/> 1200	<input type="checkbox"/> 600
<input type="checkbox"/> 1600	<input type="checkbox"/> 800
<input type="checkbox"/> 2000	

För andra önskemål ange här:

Längd Djup

4. MAXBELASTNING

- Med total belastning menas allt som ska förvaras och hanteras ovanför stativet (dvs bordsskiva, hyllor, lådor, innehåll i lådor, pelare etc).
- Gå upp en extra nivå i maxbelastning om det är viktigt att bordet ska vara stabilare mot stötar, slag och vibrationer.
- Vid lyft och lastkapacitet avses alltid utbredd last.
- Stabile: våra fast bord (ej höj- och sänkbara), Flex: våra höj- och sänkbara bord.

UPPSKATTA TOTALA BELASTNINGEN PÅ BORDSSKIVAN

- 0-200 kg** – Flex 100, 150, 200, 200S.
- 200-400 kg** – Stabil 300, Flex 375.
- 400-600 kg** – Stabil 500, Flex 500.
- 600-1000 kg** – Stabil 750, hydrauliskt 1000.

VALDE DU ATT GÅ UPP EN NIVÅ?

Gå upp en extra nivå i maxbelastning om det är viktigt att bordet ska vara stabilare mot stötar, slag och vibrationer.

- Ja
- Nej

5. YTSKIKT

LAMINAT

Användningsområde: Monterings- och packarbetsplatser ex där vätskor eller avsyning förekommer.

Fördelar: Reptålig. Tål de flesta kemikalier och vätskor. Glattare yta som gör det lätt att skjuta undan objekt såsom förpackningar.

VINYL

Användningsområde: Monteringsarbeten, finmekaniskt arbete.

Fördelar: Mjukare, dämpande och därmed mer skonsam yta. Små detaljer såsom skruva och muttrar studsar inte iväg

EKPARKETT

Användningsområde: Verkstadsarbete med krav på hållbarhet och skonsamhet mot material.

Fördelar: Repar ej arbetsstycket. Alulist i bak- och framkant enbart på 2000 och 2500 mm, övriga enbart i framkant för att skona skivkanten.

STÅL

Användningsområde: Verkstadsarbete ex slipning, svetsning, bearbetning.

Fördelar: Robust. Reptålig.

BOARD

Användningsområde: Allround bord för enklare verkstadsarbete ex packbord.

Fördelar: Ekonomiskt alternativ. Skonsam mot material. Tål olja.

ESD-LAMINAT

Användningsområde: Montering, reparation, lödning och packning av ESD-känsliga produkter för elektronikindustrin. 8-polig jordplint monterad för att jorda skivan. Ska kompletteras med handledsband och jordningsbox..

Fördelar: Reptålig. Tål de flesta kemikalier och vätskor. Glattare yta som gör det lätt att skjuta undan objekt såsom förpackningar

ESD-MATTA

Användningsområde: Montering, reparation, lödning och packning av ESD-känsliga produkter för elektronikindustrin. 8-polig jordplint monterad för att jorda skivan. Ska kompletteras med handledsband och jordningsbox.

Fördelar: Mjukare, dämpande och därmed mer skonsam yta. Små detaljer såsom skruvar och muttrar studsar inte iväg.

6. PÅBYGGNAD

- Med påbyggnad menas allt som kan byggas på i bakkanten på ett bord.
- Påbyggnad är till för att få undan saker, hänga upp saker, ha allt på en plats.
- Använd ex ledbara armar för att objekten ska komma närmare dig (se bild 1 och 2).
- Placera det som används ofta nära dig.
- Placera tunga föremål längre ner, lätta längre upp.

ENKEL ELLER DUBBEL PÅBYGGNAD



Enkel

Dubbel

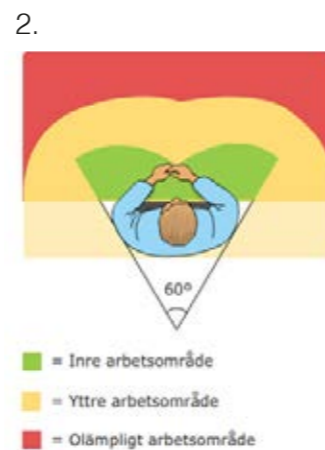
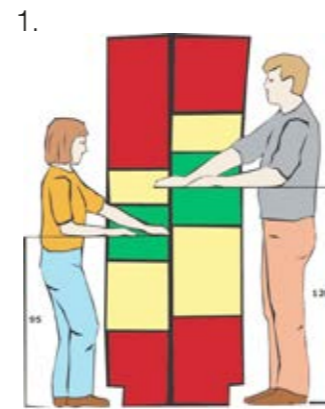
ÖNSKAS HURTS?

Ja Antal lådor:

Nej

ÖNSKAS MONTERINGSHJÄLP?

Ja Nej



Bilder från Arbetsmiljöverket.

VÄLJ TILLBEHÖR

Bilder

- | | |
|---|--|
| 1. Linjär belysning Välj mellan: Led <input type="checkbox"/> Lysrör <input type="checkbox"/> | 11. Elpanel horisontell Antal uttag? 6 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> |
| 2. Sidobelysning Välj mellan: Led <input type="checkbox"/> Lysrör <input type="checkbox"/> | 12. Ledbar arm (olika längder)..... <input type="checkbox"/> |
| 3. Balansblock..... <input type="checkbox"/> | 13. Plastbackslist som monteras på ledbar arm..... <input type="checkbox"/> |
| 4. Svängbar arm..... Längd? 700 mm <input type="checkbox"/> 1000 mm <input type="checkbox"/> | 14. Verktygspanel som monteras på ledbar arm..... <input type="checkbox"/> |
| 5. Löpvagn..... <input type="checkbox"/> | 15. Dokumenthållare som monteras på ledbar arm..... <input type="checkbox"/> |
| 6. Verktygspanel..... Färg? Grå <input type="checkbox"/> Blå <input type="checkbox"/> | 16. Hylla som monteras på ledbar arm..... <input type="checkbox"/> |
| 7. Upphållningsskena för backar (flera färger)..... <input type="checkbox"/> | 17. Flatscreenfäste som monteras på ledbar arm..... <input type="checkbox"/> |
| 8. Hyllplan (olika djup)..... <input type="checkbox"/> | 18. Laptopphylla som monteras på ledbar arm..... <input type="checkbox"/> |
| 9. Pärnhållare..... <input type="checkbox"/> | 19. Ipad hållare som monteras på ledbar arm..... <input type="checkbox"/> |
| 10. Elpanel vertikal Antal uttag? 6 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> | 20. Utdragbar tangentbordshylla..... <input type="checkbox"/> |



För komplettering av befintligt bord, skicka bild och storlek på bordet till inredning@gigant.se

ERGONOMIROND DEL 2 – STOLAR

Generella frågor som en säljare bör ställa till kund gällande belastningsergonomi innan man kommer fram till att stolsronden är ett nästa verktyg:

- I vilken miljö ska stolarna användas?
- Hur mycket skall stolarna användas?
- Om kunden önskar byta ut sina stolar, vad är de i så fall nöjda med och mindre nöjda med gällande stolarna?
- Har man några miljökrav internt på företaget som stolarna ska kunna motsvara?
- Vad har kunden för förväntningar på stolen ergonomiskt, livslängd, flexibilitet m.m.? Vem hos slutkunden påverkar inköpsbeslutet av stolar?

- Tänk på att kundens upplevelse av deras befintliga stolar påverkar valet av ny stol.
- Tänk på att hur mycket stolarna ska användas ställer krav på stolens kvalitet.
- Vilken miljö stolarna kommer användas i påverkar i många fall klädseln på stolen.
- Ta hänsyn till bordet eller den närliggande arbetsytan som kommer samspela med stolen.

1. MILJÖ

Kryssa i vilken miljö som passar bäst för din stol.

- Kontorsmiljö
- Offentlig miljö
- Lagermiljö
- Lätt industri
- Tung industri
- Slip- och kapmiljö
- Svetsmiljö
- Oljig miljö
- ESD-miljö

2. ANVÄNDARE

Välj om det är en eller flera som ska använda stolen.

- En användare
- Fler användare

3. ANVÄNDNING

Ange på ett ungefär hur länge stolen kommer brukas per dag.

timmar per dag

4. TYP AV STOL

Ange sitthöjdsintervall. Obs: siffrorna är ungefärliga.

- Låg (300-500 mm)
- Hög (500-800 mm)

5. TYP AV STOL

Välj typ av stol.

Typ av stol	Användningsområde	Avlastning
<input type="checkbox"/> Ståstöd Stol	Om du arbetar stående eller halvsitter under korta perioder	●○○ 1
<input type="checkbox"/> Sadelstol	Om du föredrar att jobba aktivt med musklerna när du sitter under korta eller långa perioder	●●○○ 1,5
<input type="checkbox"/> Industristol	Om du ska sitta under längre stunder	●●●○ 2
<input type="checkbox"/> Bevakningstol	Om du ska sitta under mycket långa stunder	●●●● 3

6. TILLVAL

KLÄDSEL

Vilken klädsel slutkunden väljer är delvis baserad på hur nöjd kunden är med klädseln på sin nuvarande stol, hur länge och många som ska sitta på stolen samt vilken miljö den ska användas i. Om det är många användare som ska använda stolen under långa stunder så är det viktigt med bra andningsförmåga och slitstyrka. Men även andra egenskaper kan vara styrande. Välj klädsel.

Tyg

Användningsområde: Finns tygvarianter för tung industri och lätt industri, samt för offentlig miljö och kontorsmiljö.

Egenskaper: För lätt industri och tung industri: Mycket slitstarkt, viss andningsförmåga. För offentlig miljö och kontorsmiljö: Slitstarkt, bra andningsförmåga.

Konstläder

Användningsområde: Lätt industri, tung industri, lagermiljö, sjukvård, offentlig miljö.

Egenskaper: Mycket slitstarkt, lättare att hålla rent jämfört med tyg, väderbeständigt.

ESD-konstläder

Användningsområde: ESD miljö.

Egenskaper: Antistatisk.

Polyuretanskum

Användningsområde: Tung industri, slip- och kapmiljö, svetsmiljö, oljig miljö.

Egenskaper: Mycket slitstarkt, inget kan tränga in då det är formgjutet polyuretanskum, tål olja, damm, fett och svetsstänk.

HJUL

Lättrullande

Användningsområde: Mjuka golv såsom textilmatta.

Trögrullande

Användningsområde: Hårda golv såsom sten, betong, parkett, linoleum.

Glidknappar

Användningsområde: Vilket golv som helst. Där det är viktigt att stolen hålls stilla

STÖD

Det stödet kunden är i behov av är i många fall personligt och beror dels på hur nöjd kunden är med stöden på sin nuvarande stol samt vilken typ av arbete som ska utföras.

Nackstöd

Användningsområde: Bevakningsarbete.

Armstöd

Användningsområde: Statiskt arbete, finmotoriskt arbete, support för att kunna resa sig upp, avlastning för axlarna.

Ryggstöd

Användningsområde: Bevakningsarbete, längre sittande perioder.

Fotstöd

Användningsområde: Där sitthöjden är hög och behöver kompletteras med fotring eller fotplatta.

7. UTBILDNING

Önskas utbildning för hur användarna kan få full utväxling av stolen?

Ja

Nej

Behöver du hjälp med val av stolar eller har du andra funderingar? Kontakta inredning@gigant.se

ANTECKNINGAR

ERGONOMIROND DEL 3 – MATTA

- I vilken miljö ska mattorna användas?
- Vad har kunden för förväntningar på mattorna ergonomiskt, tålighet m.m.?
- Har man några miljökrav internt på företaget som mattorna ska kunna motsvara eller andra krav såsom underhåll?
- Om kunden redan har mattor, vad är de nöjda med och mindre nöjda med gällande mattorna?

- Tänk på att en matta avlastar knän, rygg, höfter, fötter samt ökar blodcirkulationen.
- Att investera i en matta minskar risken för halka.
- En tumregel är att ju slätare matta, desto lättare att göra rent.
- Gigant Comfort Industri och Flex kan kompletteras med gul kantlist för att tydligt markera kanten och undvika snubbelrisk.

1. MILJÖ

Välj den typ av matta som passar din miljö bäst. Nedan följer ett urval av våra mattor.

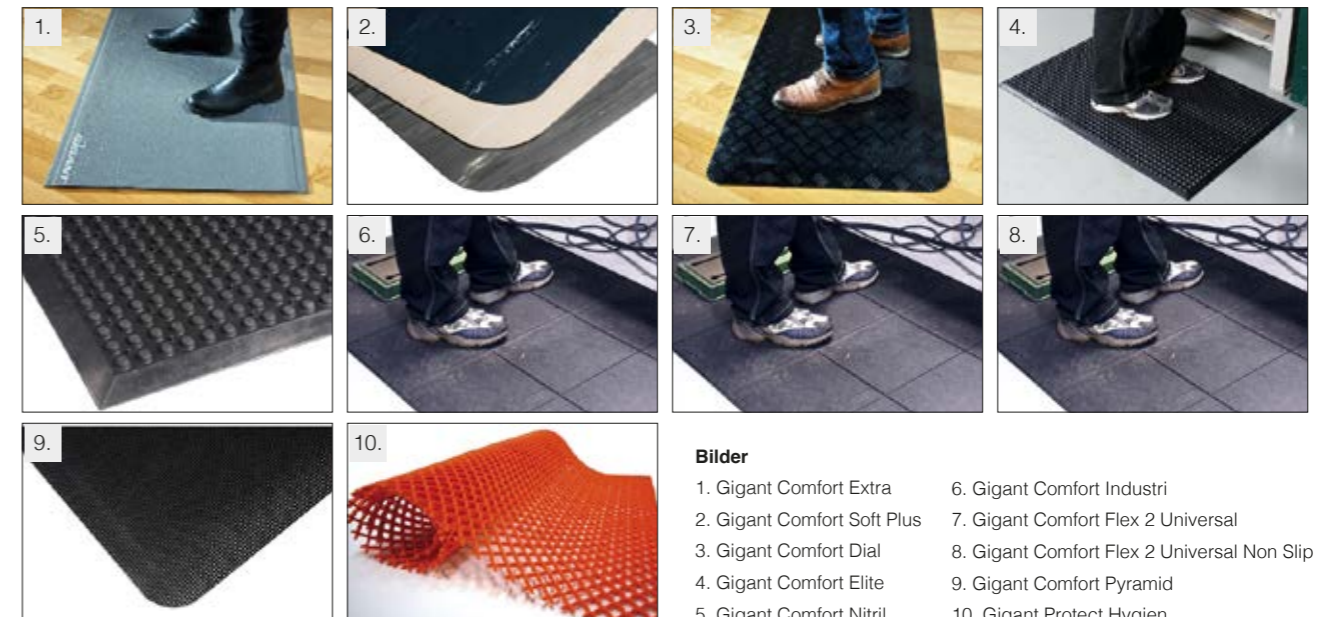
- = Olja
- = Vatten
- = Svetsning
- 1 prick = Olämplig
- 2 prickar = Ganska lämplig
- 3 prickar = Fullständigt lämplig
- ★ = Kan konfektioneras

Egenskaper	Nr	Mattor	Lagermiljö	Lätt industri	Tung industri	Svetsmiljö	Livsmedelsmiljö
●	1	Gigant Comfort Extra	●	●			
● ● ● ● ●	2	Gigant Comfort Soft Plus	●	●	●	●	
● ● ● ● ●	3	★ Gigant Comfort Dial*	●	●	●	●	
● ● ● ● ●	4	★ Gigant Comfort Elite	●	●	●		
● ● ● ● ●	5	★ Gigant Comfort Nitril	●	●	●		●
● ● ● ● ●	6	Gigant Comfort Industri**	●	●	●	●	●
● ● ● ● ●	7	Gigant Comfort Flex 2 Universal	●	●	●	●	
● ● ● ● ●	8	Gigant Comfort Flex 2 Universal Non Slip	●	●	●	●	
● ● ● ● ●	9	Gigant Comfort Pyramid	●	●	●	●	
● ● ● ● ●	10	Gigant Protect Hygien***					●

* Finns i ESD-variant

** Finns med gul kantlist

*** Enbart halkskydd



Bilder

- 1. Gigant Comfort Extra
- 2. Gigant Comfort Soft Plus
- 3. Gigant Comfort Dial
- 4. Gigant Comfort Elite
- 5. Gigant Comfort Nitril
- 6. Gigant Comfort Industri
- 7. Gigant Comfort Flex 2 Universal
- 8. Gigant Comfort Flex 2 Universal Non Slip
- 9. Gigant Comfort Pyramid
- 10. Gigant Protect Hygien

2. STÅENDE ARBETE

Ange hur länge du står och jobbar vid din arbetsstation:

timmar per dag

3. LÄNGD OCH BREDD

De stjärnmarkerade mattorna kan konfektioneras och resterande mattor kan ofta kapas i rätt storlek och form. Ange vilken längd och bredd på mattan som önskas eller skicka en enkel ritning till inredning@gigant.se.

Längd cm Bredd cm

Behöver du hjälp med mattor eller har du några frågor? kontakta inredning@gigant.se

ERGONOMIROND DEL 4 – BELYSNING

- Vad är de nöjda med och mindre nöjda med gällande belysningen?
- I vilken miljö ska belysningen användas?
- Har man några miljökrav internt på företaget som belysningen ska kunna motsvara?
- Tänk på att en bra allmänbelysning påverkar medarbetarna, arbetsresultatet och det totala ljusbehovet positivt.
- Takhöjd, fönster samt färg på väggar, golv och tak påverkar vilket ljus du får i lokalen och på din arbetsplats.
- Undvik att växla arbetsområde mellan stark och svag belysning, ögat upplever det som en bländning vilket bl.a. kan leda till trötthet och huvudvärk.
- Använd en luxmätare för att se om ljusstyrkan är minst 1000 lux för precisionsarbete eller minst 300 lux för lättare och tyngre arbeten. Tänk dock på att behov av ljus varierar med åldern. En 40-åring behöver dubbelt så mycket ljus som en 20-åring och en 60-åring behöver dubbelt så mycket ljus som en 40-åring för att se lika bra.
- Att dimma ljuset är bra för att anpassa ljuset till arbetet som utförs.
- Uppstår bländning, reflektioner eller skuggbildning vid något tillfälle? Bländning sker om ljuset träffar ögat direkt. Reflektioner är reflexer av ljus i blanka material. Skuggor kan bildas om det är fel vinkel på belysningen eller om något är i vägen.
- Byt ut dina gamla halogenlampor och lysrör till LED med rätt drivdon så får du inte bara ett bättre helt flimmerfritt ljus, du sparar också mycket el. Tack vare den mycket långa livslängden hos LED blir det få driftsavbrott.
- Behöver du belysning i en miljö där det finns vibrationer eller risk för fukt? LED-lampan är mycket tålig mot detta.

1. LJUSBEHOV

ALLMÄNBELYSNING

Användningsområde: Gångar, golv, indirekta arbetsytor.

- Ytor som ska belysas m²
- Takhöjd m
- Färg på väggar Ljus Mörk
- Färg på golv Ljus Mörk
- Vilken ljusmängd krävs lux (se lathund på sidan 22)
- Dagsljus Ja Nej
- Vilken IP-klass behövs (se lathund på sidan 23)

ARBETSBELYSNING

- Precisionsarbete (1000 lux)**
Användningsområde: Elektronikverkstad, precisionsmekanik, avsyning, detaljarbete.
- Lättare arbete (500 lux)**
Användningsområde: Kontorsarbete, föreläsningssalar, pack- och plock, datorjobb.
- Tyngre arbete (300 lux)**
Användningsområde: Tyngre verkstadsarbete, slipning, svetsning.

Om armaturen skall placeras i en lokal där det råder extrema förhållanden, t ex biltvätt eller kylrum kan det finnas säkerhetskrav som man måste ta hänsyn till.

Ange vilken IP-klass som behövs.

IP-klass (se lathund på sidan 23)

LATHUND BELYSNINGSKRAV MED LUXVÄRDEN

För ingående förklaring av bl.a. lux och Ra se Gigants whitepaper Belysning.

Typ av interiör, arbetsuppgift eller aktivitet	Lux	> Ra	Anmärkning
Korridorer	100	40	150 lux om fordon förekommer
Rum för medicinsk tillsyn och vård	500	90	Min 40000 K
Förpackningsområden	300	60	
Arbetsplats i processindustri	300	80	
Mätrum, laboratorier	500	80	
Färgkontroll	1000	90	Min 4000 K
Montering, grov	300	80	
Montering, medel	500	80	
Montering, fin	750	80	
Montering, precision	1000	80	
Montering, elektronik	1500	80	
Förpackningsbord	500	80	
Kassaarbete	500	80	
Ritningsarbete	750	80	
Kontorsarbete	500	80	

VAD ÄR IP-KLASS?

Med begreppet IP-klass menas vilken förmåga en armatur har att stå emot bl.a. damm och vatten.

Första siffran i IP-numret anger skydd mot intrång av fasta föremål	Andra siffran i IP-numret anger skydd mot fukt								
	Normalt utförande	Droppskydd x1	Dropp tät x2	Strilsäker x3	Sköljtät x4	Spolsäker x5	Spoltät x6	Vattentät x7	Tryckvattentät x8 ...m
Skydd mot fasta föremål större än 12 mm 2x	IP 20	IP 21	IP 22	IP 23 IP 23 T	IP 24				
Skydd mot fasta föremål större än 2,5 mm 3x	IP 30	IP 31	IP 32	IP 33	IP 34				
Skydd mot fasta föremål större än 1,0 mm 4x	IP 40	IP 41	IP 42	IP 43	IP 44 IP 44 T	IP 45			
Skydd mot damm 5x	IP 50				IP 54	IP 55	IP 56	IP 57	
Dammtät 6x						IP 65	IP 66	IP 67 IP 67 T	IP 68
Kommentar	Inget skydd	Skydd mot droppande vatten	Skydd mot droppande vatten vid en lutning av 15°	Skydd mot strilande vatten	Skydd mot överstrilande med vatten	Skydd mot vattenstrålar	Skydd mot tung sjö	Skydd mot inverkan av kortvarig nedsänkning i vatten	

T = Armaturens yttre temperatur är max 100°C

Märkningen består av bokstäverna IP tillsammans med två siffror. Exempel: IP 67 är dammtät och vattentät. I de fall då endast en av siffrorna behövs för att ange graden av skydd ersätts den utelämnade siffran med bokstaven X, t ex IPX3 eller IPX2

2. TYP AV ARBETSBELYSNING

■ KONTORSBELYSNING

Användningsområde: I kontorsmiljöer såsom industrikontor.

■ RIKTAD MASKINBELYSNING

Användningsområde: Där belysning behövs på en specifik operationsdetalj i maskinen.

■ ALLMÄN MASKINBELYSNING

Användningsområde: För inbyggnad och bra allmänbelysning i olika maskiner.

■ FÖRSTORINGSBELYSNING

Användningsområde: För industrier och laboratorier där förstoring med precision är ett högt krav.

■ BORDSBELYSNING

Användningsområde: Om det är allmänt bra allmänbelysning men där det behöver kompletteras med en extra lampa över ett specifikt område.

■ MONTAGEBELYSNING

Här kan man få linjär belysning (bild 1) och/eller sidobelysning (bild 2 och 3) som man kan montera på våra arbetsbord med påbyggnad. Längden på ditt bord avgör ditt ljusbehov:

- Mindre än 1600 mm – Enbart linjär belysning eller sidobelysning går bra.
- Mer än 1600 mm – Både linjärbelysning och sidobelysning kan krävas.

■ LINJÄR BELYSNING

Användningsområde: Är vanligast och används om man vill ha jämnt ljus över hela arbetsytan och när man avsynar.

■ SIDOBELYSNING

Användningsområde: Ofta komplement till linjär belysning om det finns risk för skuggbildning eller behov av förstärkt ljus. Man kan även välja ljus för olika arbetsmoment genom att tända eller släcka någon av dem.

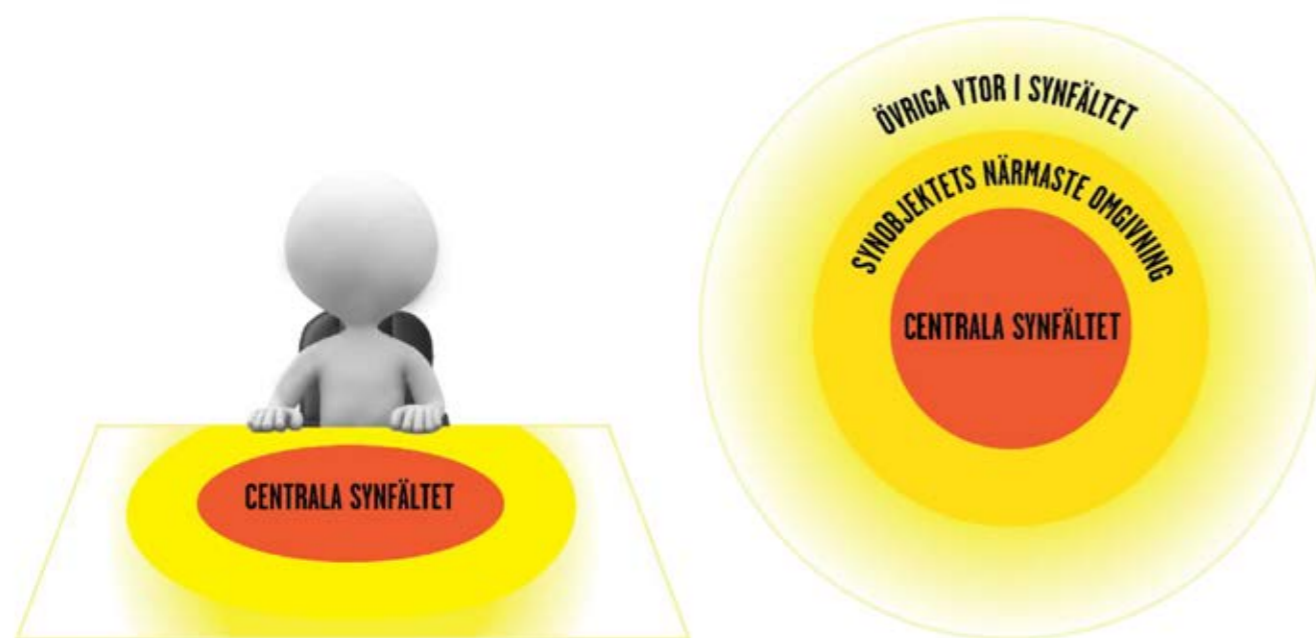


3. BELYSNINGSSOMRÅDE

När du jobbar sittande eller stående är det viktigt att det mesta av ljuset hamnar i det centrala synfältet dvs ditt arbetsområde (röd). Ditt arbetsområde kan vara en del av skrivbordet eller hela skrivbordet, beroende på om du rör dig när du arbetar. Oavsett vad ska ljuset avta ju längre ut från arbetsområdet man kommer i en skala 5:3:1, där 1 är det röda området (Centrala synfältet), 3 är det gula området (Synobjektets närmaste omgivning) och 5 är det yttersta gula området (Övriga ytor i synfältet).

Ange hur stort arbetsområde som ska belysas:

Längden på arbetsområdet	<input type="text"/>
Bredden på arbetsområdet	<input type="text"/>



4. UTVÄRDERING

Provhäng lampan för att uppskatta den bästa placeringen för att undvika följande:

Bländning

Bländning sker om ljuset träffar ögat direkt och kan upplevas som irriterande. Armatur på höjd under 5 m måste rastreras.

Skuggbildning

Skuggor kan bildas om det är fel vinkel på belysningen eller om något är i vägen. Hårda skuggor kan göra att du inte kan utföra dina arbetsuppgifter på rätt sätt. I många situationer kan det rentav vara farligt.

Reflektioner

Kan uppstå vid reflexer av ljus i blanka material eller om du har för ljusa eller mörka ytbeläggningar.

Därför rekommenderas matta ytor samt inte alltför mörka eller ljusa ytor.

Stroboskopeffekt

Olycksrisk på grund av att ögat uppfattar att exempelvis en maskindel står still, när den i själva verket roterar.

Obekväm huvudställning

En framåtlutande huvudställning undviks om belysningen är rätt placerad så att maximal ljusstyrka erhålls.

Var är då den bästa placeringen?

Svårt att räkna och planera belysningen själv? Kontakta inredning@gigant.se

KONTAKTA OSS GÄRNA!

www.gigant.se
gigant@gigant.se
Telefon: 0322-60 68 50
blog.gigant.se

