

Kodin

vinkki-
OPAS

toimiva & inspiroiva
työpiste



Näin luot viihtyisän ja toimivan työtilan

10
vinkkiä
kotiin



lucija-ros-unsplash

Vaikka sijoittaisitkin oman työpisteesi olohuoneeseen tai keittiöön, kannattaa viihtyvyyteen panostaa ja suunnitella työtila hyvin. Kotitoimiston ei tarvitse näyttää konttorilta, joten voit luoda sinne tunnelman, joka auttaa sinua keskittymään ja viihtymään. Kotona on mahdollista sisustaa työtila omaan ja kotisi tyyliin sopivaksi.

Kodin mahdollisuudet

VALITSE työpisteelle huone tai paikka, jossa viihdyt. Työtilan voi sijoittaa esimerkiksi vieras-huoneeseen tai ruokailutilaan. Tai löytyisikö sopiva käyttämätön sopukka eteisestä tai rappusten alta? Tärkeintä on löytää paikka, jossa mahdollisimman paljon omaa rauhaa. Ihanteellinen sijoitus on ikkunan lähellä ja paikassa, jossa tilan voi jotenkin erottaa tai rajata muusta huoneesta.



Tikkurila

Kaunis ja järjestelmällinen

HYVÄ ERGONOMIA tuppaa unohtumaan kotioloissa, mutta se kannattaa huomioida työtilassa. Hyvän työpisteen tärkeimmät osat ovat sopiva valaistus, tukeva pöytä tai taso, hyvä työtuoli ja tarpeeksi säilytystilaa, jotta tila pysyy siistinä.

KÄYTÄ mielikuvitusta luodessasi työpistettä. Käy läpi kodin huonekalut, mitä voit käyttää ja mitä pitäisi hankkia. Jos tilaan ei mahdu laatikostoa, voit käyttää kaunista koria säilyttimenä. Pienessä tilassa sirot ja muunneltavat kalusteet ovat käteviä. Esimerkiksi ruokapöydän vieressä oleva työpöytä muuttuu tarvittaessa tarjoilutasoksi, jakkara taas voi toimia apupöytänä työpöydän vieressä.

OLEMME KOONNEET ideoita ja erilaisia vaihtoehtoja työpisteeseen toteuttamiseen. Toivottavasti vinkit auttavat rakentamaan kotiisi sopivan, mieluisan ja rauhallisen työtilan.

Työniloa!

Sisustusterveisin

sisustussuunnittelijat

Leena ja Eija

Sisustus **Helppi**

1. Vaihtoehtoja pieneen tilaan

– Pieni työpiste huoneen seinustalle

Upeella

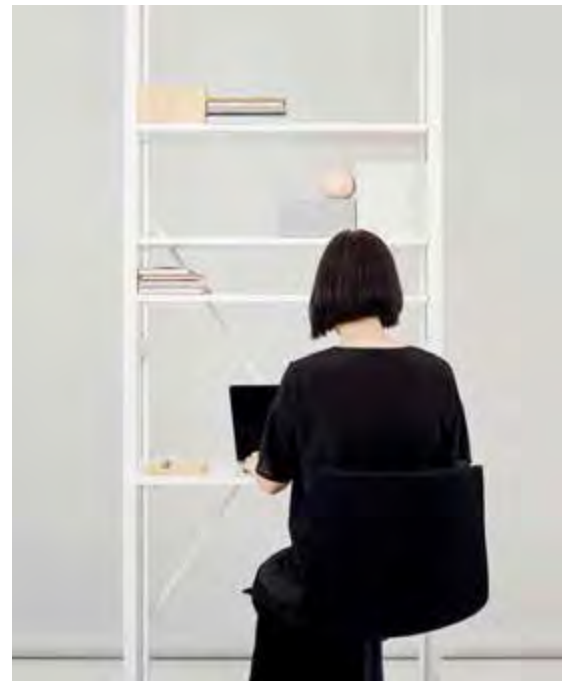


Boråstapeter

- Työpiste kirjahyllyn osana vie vähän tilaa ja sen voi sijoittaa erilaisiin paikkoihin asunnossa.



- Työtason voi hyllyssä sijoittaa korkeammalle, jolloin siitä tulee seisomatyöpiste.



Lundia

- Kuvassa Lundian hyllykkö.



- Kuvan Fem by Fyra -työpöytää valmistaa Made by Choice.



Finnish Design Shop

- Pöydän saa muutettua seisomatyöpisteeksi, jolloin alatasolle jää hyvää säilytystilaa.

! Tyylikäs ja kevyt
työpöytä sopii kodin
muuhun kalustukseen ja
sisustukseen.



Vepsäläinen

- Pieniä kirjoituspöytiä löytyy paljon erilaisia malleja eri valmistajilta.
- Habitatin Beckett-työpöydässä on kolme laatikkoa, yksi edessä ja kaksi takana.



Työpöydän voi sijoittaa
myös ilmapasti keskemälle
huonetta.

*Keveä,
siirrettävä*



Vepsäläinen

- Kuvassa Acro-työpöytä.
- Pukkijalat ja sen päällä sopivan kokoinen taso toimii myös kevenä työpisteenä, jonka voi tarvittaessa siirtää pois.

Ilmava



Vepsäläinen

- Kuvassa Cupertino-sarjan pöytä, tuoli Adeleide ja hylly Bordeaux.



Vepsäläinen

- Kätevässä pienessä työpöydässä on hyllytilaa.
- Kuvan Capo-työpöytä on seinään kiinnitettävä.



Vepsäläinen

- Seinälle asennettu taso ei vie lattiatilaa.
- Kuvassa Cupertino-työpiste, Adelaide-tuoli ja Como-kirjahylly.

2. Työtila vieras- tai makuuhuoneessa



Boråstapeter

- Työpöytä makuuhuoneessa ei häiritse unia niin paljon, jos sen saa pidettyä siistinä. Tapetti Boråstapeter
- Vierashuone on yleensä vähäisessä käytössä, joten sinne saa hyvän työpisteen.

3. Luo työpiste olohuoneeseen

*Tilan-
jakaja*

Olohuoneessa on hyvä erottaa työtila muusta huoneesta.



Boråstapeter

- Työtilan voi erottaa muusta huoneesta esimerkiksi ovellisella lasiseinällä.
- Myös seinän maalaaminen eri sävyllä tai tapetointi on hyvä erottamiskeino.
- Tilanjakajana voi käyttää esimerkiksi matalaa hyllykköä tai sermiä. Myös kasveilla saa hyvin rajattua tilaa. Tapetti Boråstapeter

4. Oma työhuone

Oven
takana



! Työn ja vapaa-ajan välille on helpompaa tehdä raja, jos asunnossa on huone, jota käytetään ainoastaan työhuoneena.

- Työhuoneessa on tilaa isommallekin pöydälle ja tilaville säilytyskalusteille.

Boråstapeter

- Erillinen työhuone suo oman rauhan ja sinne on myös helppo kutsua asiakkaita.
- Jos huoneessa on tarpeeksi tilaa, voit sijoittaa sinne kaksi työpistettä; matalan istumista varten ja korkeamman pöydän seisomatyöskentelylle.



Vepsäläinen

- Kuvassa Fritz Hansenin Essay-pöytä ja N01-tuoli.

5. Jos työskentelet pöydän kulmalla

*Moni-
toiminen*



Jos et tarvitse kokopäiväisesti työlle omistettua tilaa, voit sijoittaa työpisteen ruokapöydän kulmalle olohuoneeseen, ruokailutilaan tai keittiöön.

- Ruokapöydän kulmalla työskennellessä kannattaa panostaa hyvään tuoliin.
- Jos pöydän alle ei mahdu laatikostoa, tyhjennä yksi keittiön kaappi papereita ja tarvikkeita varten.
- Tulostimen alustana voi käyttää pientä sivupöytää.



*Tuunaa
pöydän
kulma*

**Säädettävä
työtuoli voi
myös olla siro
ja kaunis.**

- Pöydän alle tai viereen voi sijoittaa siirrettävän ja sopivan kokoisen laatikoston.
- Tavallisessa tuolista saa mukavamman, kun laittaa ristiselän taakse ja/tai istuimelle pienen tyynyn.
- Tasapainotyyny on joustava ja saa aikaan liikettä selälle.
- Pieni työvalaisin ja kori papereille ovat kevyitä ja siirreltäviä ratkaisuja.

Eija Zweyberg



Lipasto toimii väliaikaisena työpisteenä



Kätevä

Tilaviin laatikoihin tai kaappeihin saa laitettua läppäriä ja tulostimen piiloon.

- Korkea lipasto toimii tukevana seisomatyöpisteenä ja samalla säilyttimenä.

Kannen takana

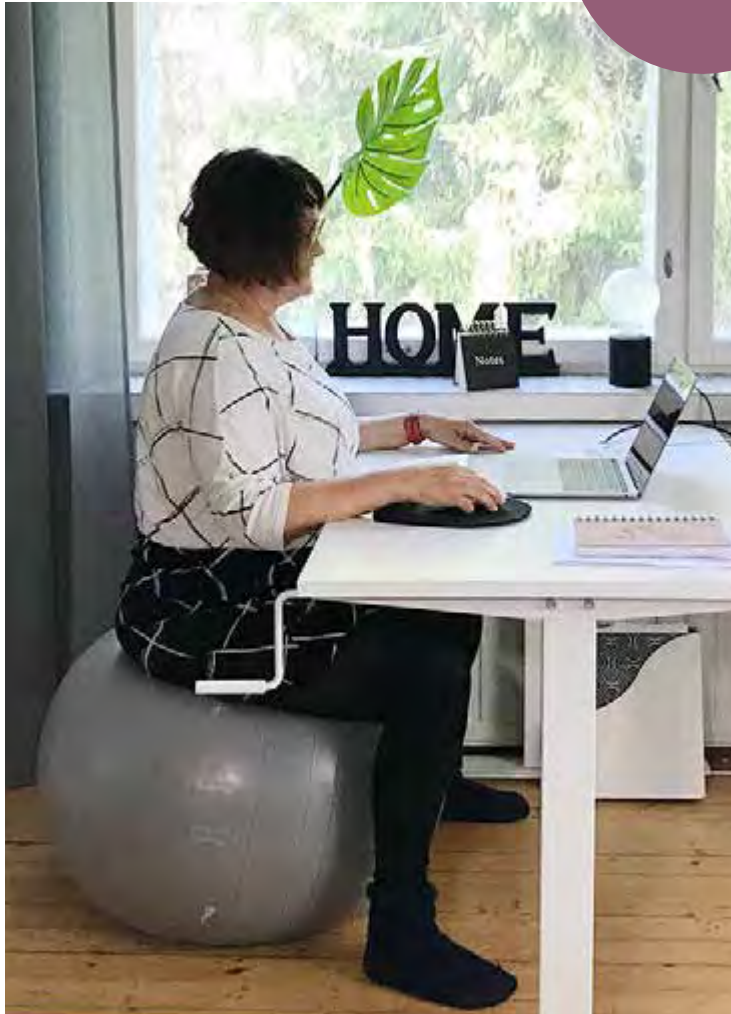
- Kirjoituslipasto sopii hyvin myös makuuhuoneeseen, koska kannen taakse saa kätkeytyä läppäriä ja muut työtarvikkeet; pois silmistä, pois mielestä.
- Lipastoja on saatavilla myös käytettyinä eri aikakausilta.
- Kuvissa Ikean lipastot.

Hyviä keinoja yksityisyyden luomiseen ovat selän kääntäminen huoneeseen päin ja kuulokkeiden käyttö.



6. Ergonomiasta

*Hyvä
asento*



Eija Zwegberg

- Oikea työasento auttaa jaksamaan, jos pitää istua pitkiä jaksoja.
- Käsivarret on hyvä olla noin 90 asteen kulmassa.
- Jumppapallo työtuolina lisää selän liikettä.
- Niska ja silmät eivät rasitu, jos katse on suunnattu hieman alaviistoon.
- Silmiä voi lepuuttaa suuntaamalla katseen välillä etäälle.
- Säädettyä pöytää on helppo käyttää.

*Oikeat
työ-
välineet*

Oikeat työvälineet helpottavat työskentelyä.

- Näyttö on sijoitettu alemmalle tasolle kuin työpöytä.
- Erillinen näppäimistö ja rannetuellinen hiirimatto helpottavat työskentelyä.



Kotiin sopivia työtuoleja



Vepsäläinen

- Työtuolissa olisi hyvä pystyä säätämään ainakin korkeutta.
- Ihanteellisessa työtuolissa on lisäksi selkänöjan säätö.
- Tuoleja löytyy useilta valmistajilta ja niitä voi myös löytää käytettynä.

7. Päivärytmi ja rutiinit auttavat jaksamaan

bench-accounting-unsplash



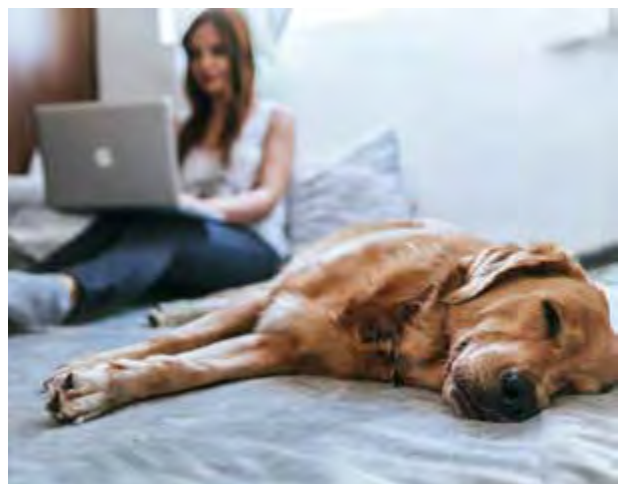
Muista:

- pitää ruoka- ja kahvitauot
- venytellä
- vaihdella työasentoa

Eija Zweyberg



bruno-emmanuelle-azs-unsplash



8. Tarpeeksi valoa

*Sopivasti
valoa*



Vepsäläinen

Paras paikka työpöydälle on ikkunan ja luonnonvalon lähellä.

- Talviaikana työtilaan voi tarvita useamman valonlähteen.
- Ikkunan lähellä näyttö suunnataan niin, ettei tuleva valo osu siihen suoraan. Sälekaihtimet auttavat säätämään valon määrää.
- Valaisimien on hyvä olla sellaisia, joilla voi säädellä työpisteen valon määrää ja suuntaa. Valaisimen valo suunnataan näppäimistölle tai papereihin.
- Hyviä työvalaisimia ovat siirreltävät pöytävalaisimet ja jalkalamput.
- Suuntaamalla valaisimen valon epäsuorasti katon katon tai seinän kautta vältät häikäisyä ja voimakkaita heijastuksia.

9. Viihtyisä työpiste inspiroi

Oman
näköinen

elsa-noblet-unsplash



**Viihtyisässä työtilassa
kohtaavat mukavuus,
esteettisyys ja
toimivuus.**

- Voit luoda kotitoimistoon tunnelman, joka auttaa keskittymään ja viihtymään.
- Voit sisustaa työpisteen omaan ja kotisi tyyliin sopivaksi esimerkiksi tauluilla ja hauskoilla purkeilla.
- Viherkasvit tuovat viihtyisyyttä ja puhdistavat ilmaa.

beazy-unsplash



10. Zoomissa

- Etäpalaverissa kiinnitä huomiota siihen, että kasvoillesi tulee riittävästi valoa ja tausta on levollinen.
- Voit sijoittaa ohjelman asetuksissa taustalle jonkin rauhallisen taustakuvan.

*Kamera
päällä*



goran-ivos--unsplash

Oppaan kokosivat sisustusarkkitehdit Leena Seppänen ja Eija Zwegyberg

Sisustus *Helppi*

www.sisustushelppi.fi | Facebook: @SisustusHelppi | Instagram: @sisustushelppi