

Slik får du roligere kontorlandskap

Innred smart, så få du ned lydnivået på kontoret. Det handler om å dempe datautstyr, telefoner og prat.

[JOHNNY GIMMESTAD, Aftenposten](#)

Først publisert: 06.01.08

Støy fra snakkesalige kolleger og tekniske duppeditter er noe av det som forstyrrer og irriterer oss moderne arbeidstagere mest, der vi sitter i stadig større og mer åpne landskaper. Og når det gjelder miljø på kontorarbeidsplassen, så er det aller beste å sitte i et eget kontor, skjermet fra forstyrrende lyder. Det sier Björn Hellström, ekspert på akustikk og arkitektur, til det svenske bladet DU & JOBBET.

Men virkeligheten ser som regel annerledes ut, vedgår eksperten og tilføyer: - Åpne landskaper er kommet for å bli. Vi arbeider stadig oftere tett på hverandre, med ulike oppgaver.

Mulige tiltak

. Mye kan allikevel gjøres for å få ned lydnivået og dempe romklangen. Et vanlig tiltak er å sette opp vegger.

- Det er en avveining hvor mye vi skal skjerme oss for å senke lydnivået. Til slutt blir det slik at vi sitter helt bortgjemte bak skjermer i trange, små bås. Da er poenget med et kontorlandskap borte, advarer Hellström.

Fagmannen understreker samtidig at prat fra kolleger og gjester er det som forstyrrer oss mest i landskapet.

- Det finnes såkalte psykoakustiske utredninger som viser at vi instinktivt forsøker å kode og forstå hva noen sier når de prater. Det kan vi ikke beskytte oss mot. Lyd fra andre kilder, som for eksempel en ventilator, kan vi derimot ha som bakgrunnslyd, om den ikke er for høy.

- I Tyskland og USA arbeider man mye med å legge på et sus på ca. 35 desibel i kontorer som fra begynnelsen av er godt dempet. Den innlagte lyden har samme frekvenser som menneskelig tale og skal ikke høres. Dette gjør at man til en viss grad stenger ute prat fra sine kolleger. En god grunnregel er å ikke sitte for tett, og for

mange, i samme rom, sier Hellström. Og han tilføyer: - Helst skal hver person ha 18 kvadratmeter arbeidsplass, men et mer realistisk utgangspunkt er at det skal være tre meter til nærmeste person, på alle sider.

Lydregler i åpne landskaper

Skru av PC-ens høyttalere, bruk øretelefoner om du vil lytte.

Svar direkte når telefonen ringer.

Gå vekk om du trenger å prate høyt og lenge.

Unngå forstyrrende besøk ved arbeidspulten.

Viderekoble bordtelefonen til mobilen når du forlater arbeidsplassen.

Ha alle telefoner på **lavt signal**

Tips

- 1. Oppadvendt lys** for ikke å ta bort absorberende flater fra taket. Lampen kan henge i tråd.
- 2. Lyddempende** veggplater finnes i ulike fargede mønstre. De skal sitte fra 0,9 meter over gulvet og strekke seg 1,5 meter opp.
- 3. Rom for samtaler** og for å ta imot gjester.
- 4. Skrittdempende** gulv eller tepper.
- 5. Telefon med headset** demper behov for å snakke høyt.
- 6. S toler på hjul** for å unngå skrapelyder.
- 7. V elfylte bokhyller** og stoppede møbler for å absorbere lyd.
- 8. Skjul PC-en** under kontorpulten.
- 9. Å sitte** i skrå linje, såkalt fiskebensmønster, er best. Da går talelyd ved siden av den som sitter foran.
- 10. Gardiner** av kraftig kvalitet.
- 11. Lydabsorberende** takplater. Hindrer at prat og annen lyd slår tilbake i rommet.
- 12. Ventilasjonen** skal ikke være for sterk, men kan gjerne gi en lav og jevn bakgrunnslyd.
- 13. Absorberende** skjermer mellom arbeidsplassene. Høyere enn synshøyden, slik at de skjermer for lyd når man sitter og prater. Helst skal du være skjermet også når du står og prater.
- 14. Sitt ikke** for tett. Helst skal avstanden fra person til person være minst tre meter.
- 15. Sitt ikke** nærmere veggen enn 1,5 meter for å unngå lydreflekser fra stemmer.