

LIGHTUP textförslag sociala medier

Belysningen på kontoret ska underlätta för att kunna se och utföra arbetsuppgifterna, dessutom ska det bidra till en behaglig miljö som är stimulerande för arbetet. Några av de grundläggande kraven på en bra kontorsbelysning är:

- Tillräckligt ljus på rätt ställe.
- Så lite bländande ljus som möjligt.
- Ett jämnt ljus på arbetsytan.
- Inte för stora kontraster mellan arbetsyta och omgivning.

Läs mer ljus och belysning på Arbetsmiljöverkets hemsida: www.av.se/inomhusmiljo/ljus-och-belysning

#lightupbymatting #arbetsmiljoverket #måbrapåjobbet #skrivbordslampa #ledbelysning #hälsa #kontor #hemmakontor #förebygggersmärta #mattingofficewellness

Forskning visar att rätt belysning gör oss effektivare, piggare och dessutom gör att vi får färre sjukdagar. Felaktigt utformad belysning gör bland annat att man blir trött, sover dåligt och får huvudvärk och spänningar i nacke och rygg. Det beror på att kroppen försöker kompensera för de dåliga ljusförhållandena genom att spänna musklerna. I en undersökning gjord av Novus på uppdrag av Belysningsbranschen så uppger flertalet yrkesarbetande svenskar att belysningen på deras arbetsplats är viktig för att de ska må bra på jobbet. En felaktig belysning medför ofta felaktig arbetsställning, ibland med ryggbesvär som följd. Med bra belysning kan du arbeta i rätt ställning. Lagom starkt, bländ- och flimmerfritt ljus kan göra det lättare att arbeta.

#lightupbymatting #måbrapåjobbet #skrivbordslampa #ledbelysning #hälsa #kontor #hemmakontor #förebygggersmärta #mattingofficewellness

#lysuppimörkret #höstenärhär #ledbelysning



Matting AB, Box 514, SE-441 15 Alingsås, Sweden **visiting address:** Tomasgårdsvägen 19, 441 39 Alingsås
phone: +46 322 67 08 00 **e-mail:** info@matting.se www.mattingofficewellness.se **bankgiro:** 724-6747
VATnr: SE556151190701 **SWIFT-code:** SWEDSE55 **IBAN number:** SE16 8000 0830 4801 4000 3609