



Guide för placering av mobila rum och bås

Dålig arbetsro, distraktioner och brist på avskildhet stör ofta medarbetarna i ett öppet kontorslandskap. När det varken finns tid eller plats för effektivt arbete, går en hel del effektiv arbetstid förlorad varje dag.

Ett öppet kontorslandskap har även sina fördelar – bara det finns tillgång till lugn och ro vid behov. Ett bullrigt öppet kontor blir genast en trivsammare och effektivare arbetsmiljö, när personalens olika behov tillgodoses.

Du kan enkelt förbättra arbetsron genom att skapa ”rum i rummet” och dela upp kontoret i olika zoner. I den här guiden hittar du tips och råd för hur du kan placera rummen och förbättra arbetsron.

Ofta gör små förändringar en stor skillnad. Det behöver alltså inte vara svårt eller dyrt att göra ett öppet kontor mer trivsamt, effektivt och motiverande.

INNEHÅLL

- | | | |
|---|---|-------|
| 1 | Varför satsa på en bättre fysisk arbetsmiljö? | s. 4 |
| 2 | Så här förbättrar du trivseln på kontoret | s. 7 |
| 3 | Val och placering av mobila rym | s. 11 |
| | • Tumregler för mobila rum | |
| | • Placering av mobila rum | |



1 VARFÖR SATSA PÅ EN BÄTTRE FYSISK ARBETSMILJÖ?

Efter arbetsdagen känner du dig trött, uppgifterna blir halvfärdiga, och tankarna flyger konstant iväg. Arbetsmiljön har en stor påverkan på varför du ständigt tappar koncentrationen.

I ETT ÖPPET KONTORSLANDSKAP BLIR DU AVBRUTEN 29% OFTARE.

Till och med i ett avskärmat kontorslandskap blir du avbruten 29% oftare än i ett eget arbetsrum.

DET TAR CIRCA 15–20 MINUTER ATT ÅTERHÄMTA SIG EFTER ETT AVBROTT.

Studier visar att en medarbetare i ett kontorslandskap tappar 3–5 timmars effektiv arbetstid per dag på grund av onödiga avbrott, om det tar till 20 minuter att återfå samma nivå av koncentration som före avbrottet.

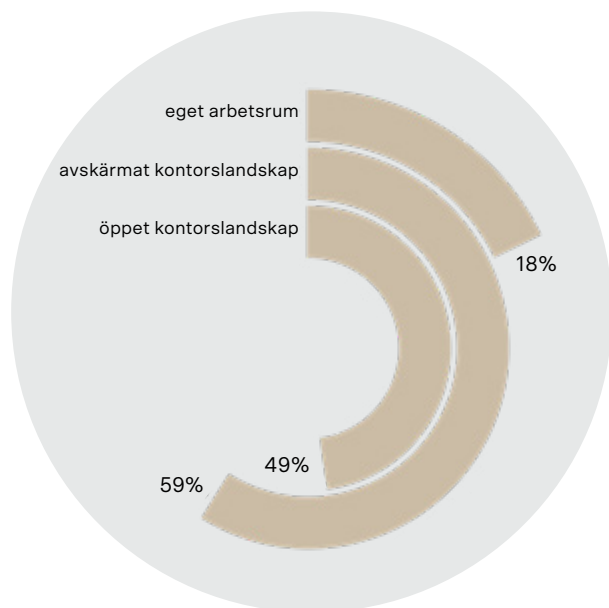
SAMMA RESULTAT 20% SNABBARE.

Studier visar även att samma resultat kan uppnås 20% snabbare, om det går att koncentrera sig på sina uppgifter utan att avbrytas eller distraheras.

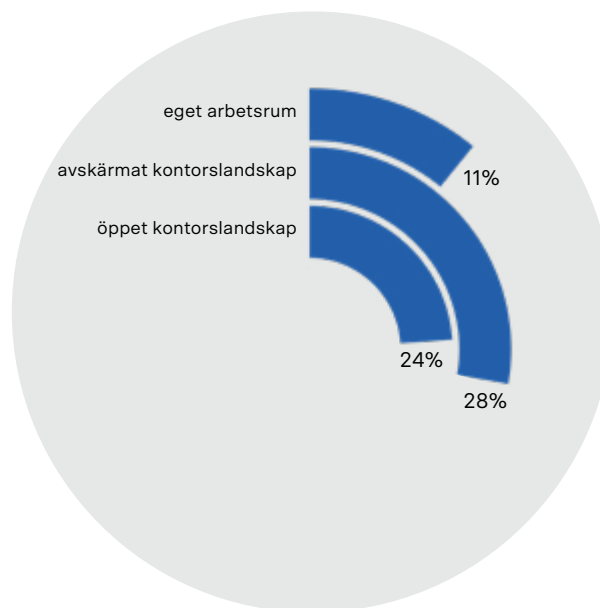
Ett bullrigt kontorslandskap har konstaterats öka känslan av stress och trötthet och minska effektiviteten i arbetet. När arbetet ständigt avbryts, tar det längre att slutföra sina uppgifter jämfört med om uppgiften utförs i lugn och ro.

Adrenalinivån ökar markant redan efter 3 timmars arbete i ett bullrigt kontorslandskap. En ökad stressnivå försämrar koncentrationsförmågan ytterligare och gör arbetet splittrat.

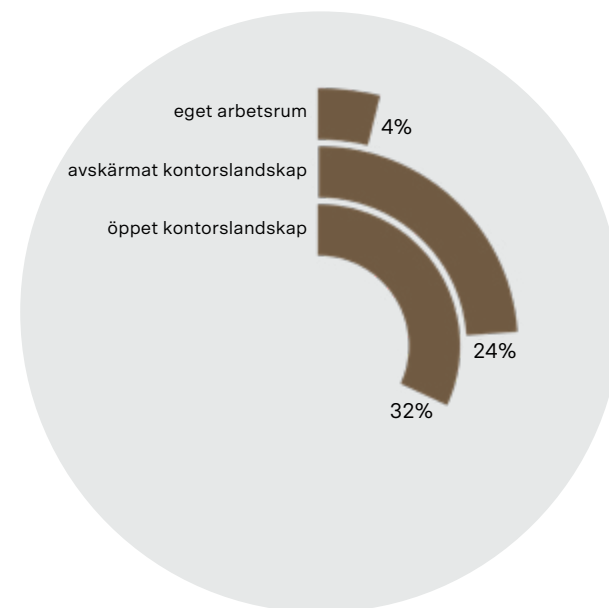
En bullrig arbetsmiljö
stör arbetet



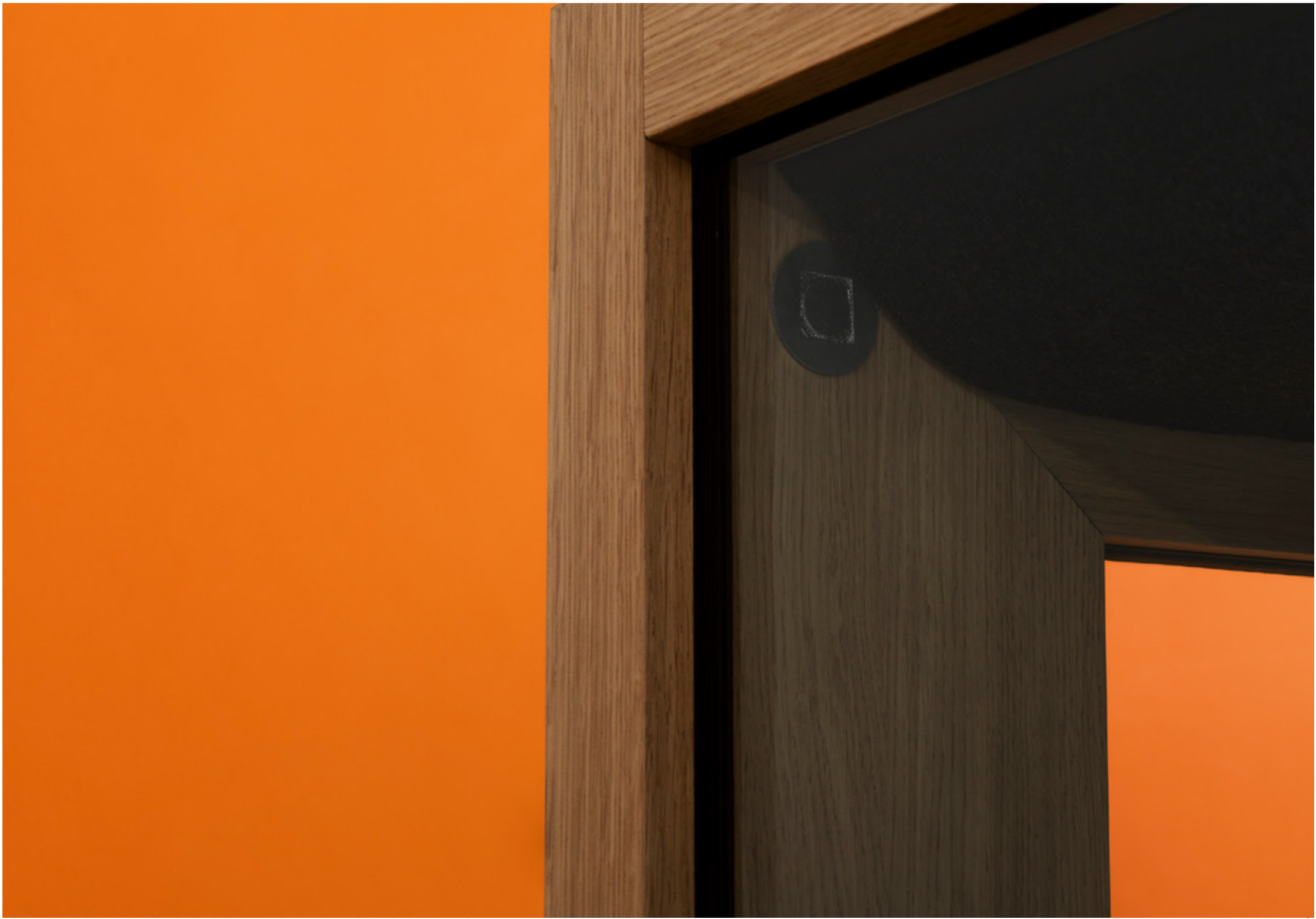
Arbetsmiljön är
för bullrig



Visuella distraktioner
stör arbetet



KÄLLOR:
↳ [Talouselämä](#)
↳ [Helsingin Sanomat](#)
↳ [WorkFront](#)

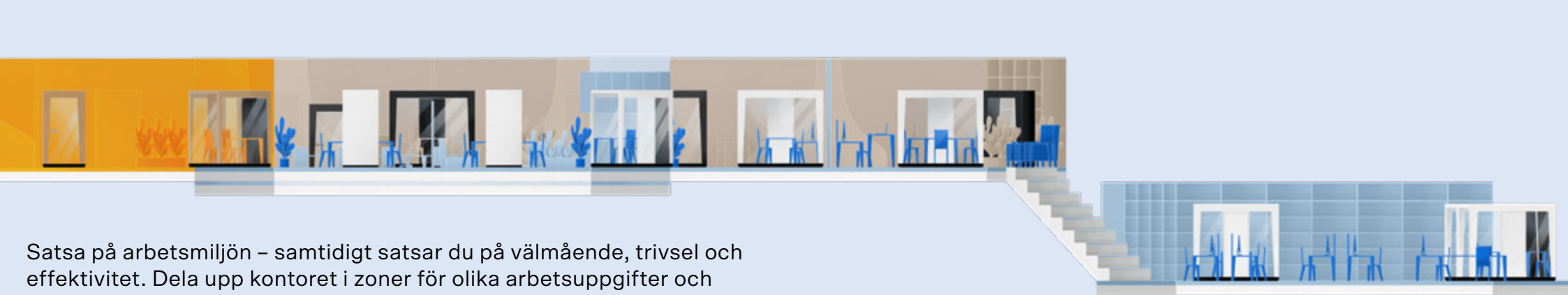


2 SÅ KAN DU FÖRBÄTTRA TRIVSELN PÅ KONTORET

I det moderna arbetslivet bör varje medarbetare ha möjlighet att koncentrera sig utan störningsmoment, hålla möten, ta pauser, ringa telefonsamtal utan att störa andra, och brainstorma med andra medarbetare. På ett inspirerande kontor finns det plats för alla dessa behov och arbetssätt. Då kan medarbetarna själva välja en arbetsplats som passar deras aktuella uppgift och behov.

ETT FLEXIBELT ARBETSLIV KRÄVER ETT FLEXIBELT KONTOR

När det är möjligt att utföra sitt arbete i en inspirerande miljö som dessutom stöder den aktuella arbetsuppgiften, ökar trivseln i arbetet. När man förflyttar sig mellan olika zoner under dagens lopp får man dessutom lite pausgymnastik på köpet. Att dela upp kontorslandskapet i zoner möjliggör såväl intensivt individuellt arbete som diskussioner och brainstorming. När zonerna dessutom utrustas med mobila rum och båsar, stöder den öppna lokalen arbetet och kan dessutom enkelt vidareutvecklas om behoven senare förändras.

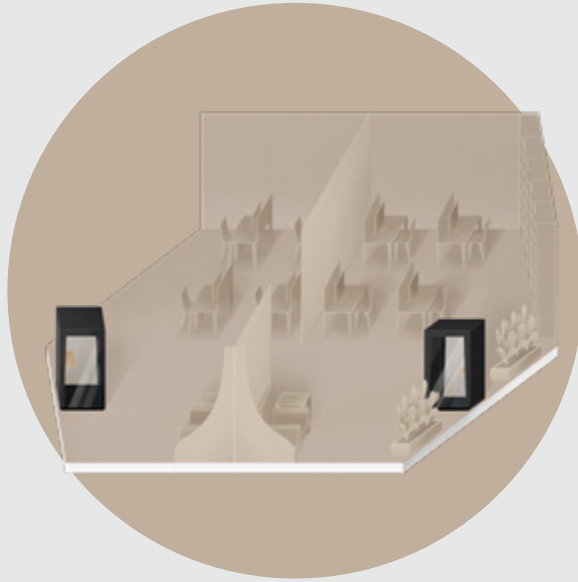


Satsa på arbetsmiljön – samtidigt satsar du på välmående, trivsel och effektivitet. Dela upp kontoret i zoner för olika arbetsuppgifter och erbjud medarbetarna smarta mobila rum och båsar.

ZONER FÖR EFFEKTIVT ARBETE

TYST ARBETSOMRÅDE

Det här området möjliggör intensivt arbete, som kräver en hög nivå av koncentration. Samtal och diskussioner är inte tillåtna – gå till ett annat område om du behöver tala med en kollega. Ljudet på mobilen hålls avstängt. Det är få som tillbringar hela dagen i den tysta zonen – det är en plats för individuellt arbete, t.ex. för skrivuppgifter eller kundofferter.



ÖPPET ARBETSOMRÅDE

I den öppna zonen är stämningen avslappnad – jobbet utförs individuellt men sida vid sida. Det är tillåtet att föra diskussioner och tala i telefon, men man undviker helst att störa andra mer än nödvändigt, och långa samtal och diskussioner tas helst i ett telefonbås eller avskilt rum. Här utförs rutinuppgifter och grundprincipen är att det är tillåtet att gå fram och prata med en medarbetare som sitter och jobbar här.



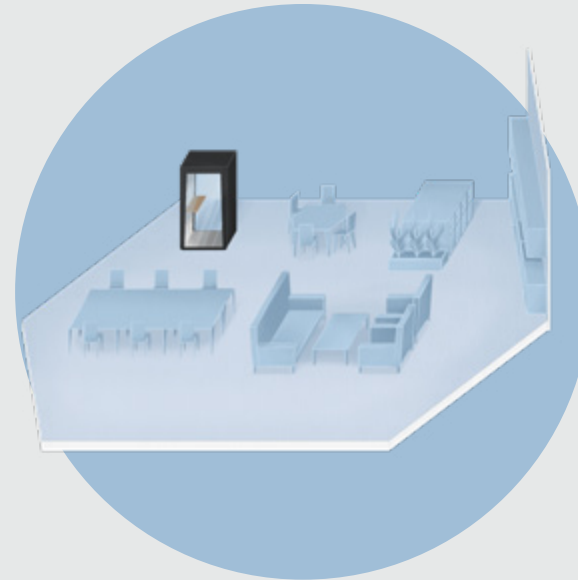
GRUPPARBETSOMRÅDE

Det här är en kreativ zon för nyskapande och grupparbete – här är det tillåtet att diskutera. Zonen kan vara utrustad med mötesrum eller avskärmda grupparbetsområden. En annan idé är att placera ut grupper av arbetsplatser för team som arbetar tillsammans med ett gemensamt projekt.



PAUSOMRÅDE

En plats för fika, lunch och pauser. Avslappnade diskussioner passar bra i den här zonen, för att inte störa arbetsron i de andra zonerna.





3 VAL OCH PLACERING AV MOBILA RUM

Olika arbetszoner kombinerat med smarta rumslösningar möjliggör effektivt arbete. När du planerar att utrusta kontoret med mobila rum är det bra att utgå från själva behovet som ska mötas. Om kontoret exempelvis ska göras tystare och lugnare kan du erbjuda ljudisolerade rum för individuellt arbete eller öka antalet mötesrum. Det viktigaste är att ringa in vilken typ av lösning som stöder medarbetarnas behov och att säkerställa att lösningen inte är för komplex och att rummen är lättillgängliga.

5 TUMREGLER FÖR MOBILA RUM

- 1 Rummets användning avgör vilken lösning som är bäst.**
Vilket problem försöker du lösa? Börja planeringen med att reda ut behovet. Behöver kontoret utrustas med fler mötesrum, tysta arbetsplatser, telefonbås eller kanske ett fika- eller pausrum? Dessa faktorer avgör vilken typ av rum som är bäst, var rummet ska placeras och hur det ska möbleras.
- 2 Kontorets storlek behöver också beaktas.**
Om kontoret är litet och det bara finns plats för ett mobilt rum, kan lösningen anpassas för att täcka flera olika behov. Samma rum kan användas för telefonsamtal, diskussioner, individuellt arbete eller möten.
- 3 Säkerställ snabb och enkel tillgång.**
Ett telefonbås per fem medarbetare, och ett tyst arbetsrum per tio medarbetare har redan en stor inverkan på arbetsron. Ju fler spontana diskussioner som uppstår på kontoret, desto fler rum och båsar behövs.

- 4 Företagets bransch har en stor inverkan på behoven.**
Om merparten av de anställda jobbar med intensivt tankearbete, är det smart att ta de flesta diskussioner i avskilda rum och öka arbetsron i kontorslandskapet. Om arbetet i stället går ut på grupparbete, kan det vara smartare att reservera de avskilda rummen för intensivt individuellt arbete och tillåta diskussioner och spontana möten i kontorslandskapet.
- 5 Låt medarbetarna berätta om sina behov.**
Då säkerställer du att de nya rummen säkert motsvarar användarnas behov och stöder medarbetarna i deras dagliga arbete. Fråga medarbetarna om de saknar telefonbås, samtalsrum, arbetsrum – eller något annat?

I tabellen på nästa sida hittar du exempel på hur du kan lösa behoven i just din organisation.

Vi står mer än gärna till tjänst och skräddarsyr en lösning som passar just era behov och ert kontor.

↳ [KONTAKTA OSS](#)

KONTOR	UTMANING	VÅR LÖSNING
Öppet kontorslandskap, 20 medarbetare	Samtal och videomöten stör arbetsron. Antalet mötesrum är begränsat och telefonsamtal och videomöten stör arbetsron, då mötesrummen helst inte ska användas för videomöten med bara 1–2 deltagare.	4–5 telefonbås (Module Solo) placerade runtom på kontoret – detta säkerställer att rummen ligger nära tillhands för alla. Utöver telefonbåsen kan kontoret med fördel kompletteras med 1 mobilt mötesrum (Module Team).
Litet startupföretag, 5 medarbetare	Det lilla kontoret behöver fler lugna arbetsplatser för uppgifter som kräver koncentration, så att t.ex. programmerarna kan arbeta ostört.	1 medelstort mobilt rum (Module Duo) med flexibel möblering. Rummet utrustas med ett arbetsbord och en datorskärm, så att det även kan användas som arbetsrum av företagets programmerare. Två stolar, varav den ena är en fåtölj – då funkar rummet även som samtalsrum eller vilrum.
Öppet kontor, 10 medarbetare som jobbar tillsammans i team	Det öppna kontoret är bullrigt. Det är svårt att koncentrera sig på individuella uppgifter.	1–2 mellanstora mobila rum (Module Duo) för telefonsamtal och individuellt arbete samt 1 mötesrum (Module Team): när teamen samlas i mötesrummet är kontoret tystare.
Vardagsrumsliknande rum på ett universitet, delas av 80 studenter med plats för max. 30 personer samtidigt.	Rummet är livligt och bullrigt. Studenterna använder rummet för grupparbeten, individuellt arbete och läsning, men tillbringar också tid där mellan sina föreläsningar.	1–2 grupparbetsrum (Module Team) möjliggör såväl grupparbete som individuellt arbete. Rummen kan inte bokas på förhand. Vid behov är det lätt att addera fler rum och bås senare.

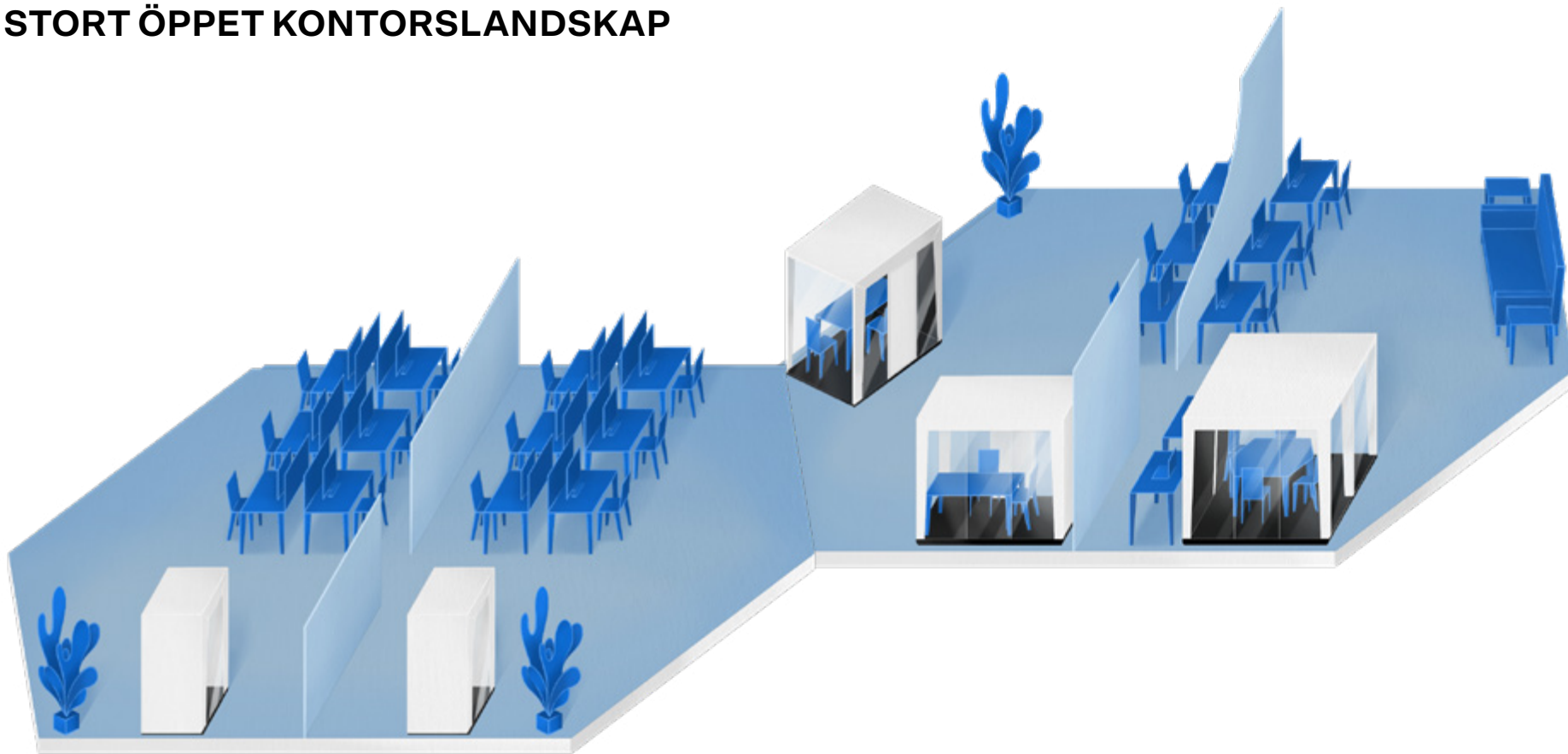
PLACERING AV MOBILA RUM OCH BÅS

Placera rummen så att de är inbjudande och känns lättillgängliga. När rummen och båsena ligger nära medarbetarnas arbetsplatser är tröskeln lägre att de faktiskt används. Placera dörren så den är riktad mot arbetsplatserna. Reservera minst en meter mellan rummet och närmaste arbetsplats – då säkerställer du arbetsron inne i och utanför rummet och undviker att skapa smala gångar i närheten av rummet.

På nästa sida hittar du exempel på placering av mobila bås och rum samt idéer för hur de kan användas. Välkommen till ett modernt kontor!



● STORT ÖPPET KONTORSLANDSKAP



Telefonbås – Samtal är ett av de vanligaste störningsmomenten i ett kontorslandskap. Ju fler medarbetare, desto fler samtal – och ju fler samtal, desto mer lider effektiviteten. I ett ljudisolerat bås kan telefonsamtal tas i lugn och ro utan att störa andra medarbetare.

Arbetsrum – En plats för intensivt arbete, t.ex. programmering, redigering eller skrivning. Oavsett vilket behovet är, är rummet till för uppgifter som kräver fullt fokus. Rummet placeras med fördel i hjärtat av kontoret för att säkerställa lätt tillgång. Se till att det är enkelt att se om rummet används eller är ledigt.

Diskussions-, mötes- och vilrum – Samtals- och mötesrum placeras gärna i nära anslutning till grupper som ofta arbetar tillsammans. Inred rummet med ett bord och stolar, och komplettera med gardiner och en fåtölj för en avslappnande miljö. Korta pauser ökar effektiviteten och ger ny energi.

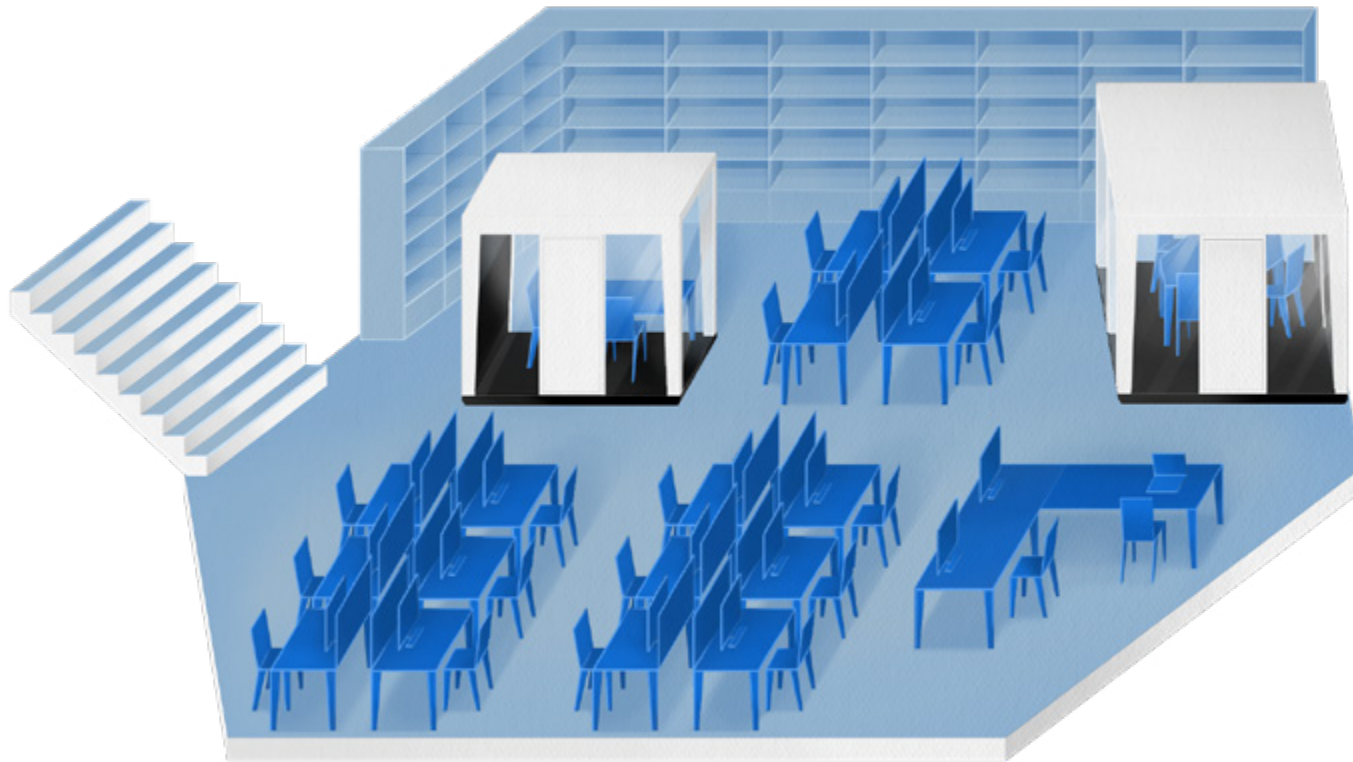
● TYST ARBETSOMRÅDE



Telefonbås – Placeras med fördel nära arbetsplatserna. Det är viktigt att telefonbåsen finns nära tillhands, så tänk även på att placera dörren så att den är riktad mot arbetsplatserna. Ofta placeras telefonbåsen på det tysta området och området för intensivt arbete – då är det lätt att vid behov sticka sig in för att ringa ett telefonsamtal.

Det är viktigt att reservera tillräckligt med utrymme runt de mobila rummen så att det inte bildas onödiga gåingar på kontoret eller börjar kännas för trångt.

● LITET ÖPPET KONTOR



När kontoret är litet är det inte möjligt att dela upp det i zoner. Då kan kontoret i stället delas upp med mobila rum och bås och på så sätt skapa lugna platser för koncentration och individuellt arbete.

Ett multifunktionellt rum är ofta den perfekta lösningen. En välfungerande akustik och ljudisolering möjliggör att arbetsron inte störs. Rummet inreds med fördel så att det kan användas för såväl telefonsamtal som snabba möten och intensivt individuellt arbete.

Smarta tips för placering av mobila rum och bås:

- Placera telefonbåsen nära fikarummet eller personalrestaurangen.
- Placera ett mindre mötesrum i aulan eller väntrummet.
- Placera ett telefonbås nära konferens- och mötesrummen – ofta finns det behov att ta samtal under dagen.
- Utrusta fikarummet med ett “nap room” – rummet inreds för tupplurar, vila, läsning eller meditation.



4 MODULE MOBILA RUM OCH BÅS

Module gör det möjligt att lyckas i en modern arbetsmiljö. Module förenar finländsk design med flera decenniers erfarenhet av teknisk planering och expertis inom arbetsmiljö. Resultatet är en smart lösning som möjliggör effektivt arbete, samarbete och koncentration.

MODULE MOBILA RUM OCH BÅS

Module Solo, Duo och Team är båsar och rum i olika storlek som gör det enkelt att utrusta kontoret med tillräckligt många avskilda rum för olika behov.

Varje Module har utmärkt ljudisolering och akustik, effektiv ventilation och bländfri indirekt belysning.



MODULE SOLO

Passar för:

- Telefonsamtal
- Videomöten



MODULE DUO

Passar för:

- Självständigt arbete
- Telefon- och videomöten
- Samtal
- Möten med 2 deltagare
- Vila



MODULE TEAM

Passar för:

- Möten med 2–4 deltagare
- Telefon- och videomöten

MODULE

Vill du ha tips kring planering av ett eget mobilt rum?

↳ [KONTAKTA OSS](#)

Läs mer om Module och planera ett eget mobilt rum

↳ [MODULESOLUTIONS.SE](#)

MODULE

SALES@MODULESOLUTIONS.EU

+358 10 281 4000

TERVASUONTIE 3

03100 NUMMELA, FINLAND