

húsateigurin

v/ Bjarka Høigaard
møbla- og innrættingarark. DMI

Arbeiðsrørslur

Í teimum fyrru þortunum havi eg nevnt eitt sindur um, hvussu ið eitt sethús (ella ein íbúð) í dag verður bygt upp, hvat tilfar ið vanligu verður nýtt, og um onnur teknisk viðurskipti. Í hesum partinum og nakað framyvir skal eg koma inn í øki, ið hava eina meiri abstrakta ávirkan á, hvussu ið umhvørvið verður í einum sethúsi ella eini íbúð at liva undir. Her hugsi eg fyrst og fremst um innrættingina av sethúsunum ella íbúðini, um fast og leyst innbúgv og amboð, um ljós og lampur, og um aðrar umstøður hesum viðvíkjandi.

Hvussu var fyrr

Tað er eyðsæð, at bæði tann fysiska ramma, sum er húsið ella íbúðin, og innrættingin av henni, hevur eina ávirkan á manna-kroppin á ein ella annan hátt. Í gomlum døgum búðu fólk ofta í kældum og fuktigum húsum, og við innbúgv, sum tæy skuldu nýta at arbeiða við, gera mat, hvíla seg í og sova í, ið oftani var ikki serliga væl hósandi og viðhvørt beinleiðis skaðiligt fyri heilsuna. Her hugsi eg um ov høg ella ov lág borð og stólar, ov stuttar og trongar sengur o.a., ið førði til óneyðugt og ov skjótt slit upp á ymsar líkamslutir, ið síðani góvu bæði gikt og onnum sliteyðkenni, oftani í einum ungum aldri.

Kanningararbeiði

Frá hesi áðurnevndu tíðini og til dagin í dag, er eitt stórt og umfangandi kanningararbeiði farið fram hesum spurningi viðvíkjandi, samstundis sum ramma uttanum tað einkulta menniskja er vordin munandi betri við støðugt turrari, liggjari, ljósari og reinari íbúðum og húsum. Kanningararbeiðið hevur sýnt, at góður innrættingur, gott innbúgv og amboð og røtt nýtsla av teimum bæði heima og á arbeiðs-plássinum, hevur stóra ávirkan á hvussu skjótt ella seint ið mannakroppurin verður slitin.

Arbeiðsrørslur

Nógv úrslit av hesum kanningum eru givin út á prenti, og »Statens Husholdningsråd« t.d. hevur givið út ein bóking undir heitinum: »Arbejdsbevægelse«. Hesin bókingur sigur m.a., at tá kropp-

urin undir einum arbeiði verður ávirkaður meira enn hann toir, er hetta oftani orsakað av eini skeivari arbeiðsstøðu — at man ikki hevur lært ella er varðugur við, hvussu man eigur at nýta kropp sín á ein rætlan hátt undir einum arbeiði ella í eini hvílistøðu, — at innbúgv og amboð í stødd og skapi ikki passa til persónin, — ella at umhvørvið sum so frammanundan ikki er ilagi, so sum ov myrkt ella ov ljóst, ov turt ella ov vatt, ov heitt ella ov kallt, ella upfattur okkurt annað.

Eitt fremmant orð nevnt »Ergonomi« og tað merkir læran um, at laga arbeiðspláss, amboð, maskinur og umhvørvi til menniskjuni, ella sagt við nøkrum øðrum orðum — læran um hvat ið eitt menniskja toir líkamsliga og sálarliga.

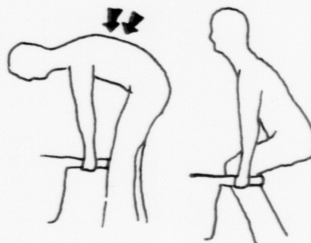
Kroppurin

Uttan at koma alt ov nær inn á læknavísindina, kann eg líka nevna eitt sindur um sjálvan kroppin og hvørja ávirkan, ið nakrar ávisar rørslur og støður hava á hann.

Kroppurin er bygdur upp kring eina beinagrind, ið telur okkurt um 200 lutir. Har hvør luturin nertur við ein annan, er eitt lið, og tað eru liðini sum gera, at kroppurin kann røst. Liðini eru ógvuliga viðbrekin og tæy slífast lætt, av tí at liðbróskið ógvuliga seint letur seg endurnýggja aftur. Tað er gott fyri liðini, at tæy dagliga, t.d. við fimleiki, fáa loyvi at strekkja seg heilt út. Men undir einum arbeiði hevur liðið tað best, um tað fær loyvi at virka í eini millumstøðu, har ið tað toir mest. Liðini eiga ikki

at overvast tá ið tæy eru í síni ytstu-støðu. Lyftur tú t.d. ein tungan lut upp frá gólvinum við boygnum ryggi, verða ryggjageisl-

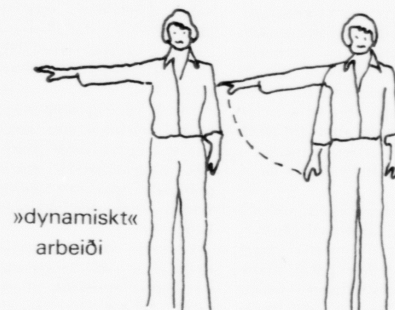
arnir overvaðir og hetta kann t.d. føra til ein discoprolaps ella okkurt annað.



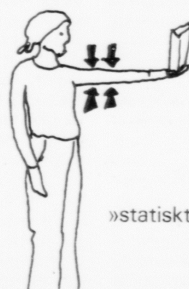
Vøddarnir, ið eru festir til beinagrindina, hava til arbeiði at røra liðini, og man skilur í millum tvey sløg av vøddaarbeiði: »dynamiskt« og »statiskt« arbeiði. T.d. eru allar rørslur dynamiskt arbeiði, meðan eitt statiskt arbeiði er tað, tá ið ein ella fleiri vøddar verða hildnir í eini ávisari støðu í longri tíð í senn, uttan at teir fáa loyvi at hvíla inn imillum. Kroppurin er førur fyri at gera eitt ávist dynamiskt arbeiði í upp til fleiri tímar í senn, um tað bert fer fram á ein høgvan og ikki ov skjótan og møðismiklan hátt, sum t.d. tá ið

vit renna okkum ein túr, ella leika okkurt bóltspæl. Eitt statiskt arbeiði har aftur ímóti, letur seg sjáldan gera í eitt longri tíðarskeið í senn. T.d. um tú heldur á eini bók við strektum armi. Møðin vil tá skjótt merkjast í herðum og ærmum, inn til tú ikki orkar at halda longur.

Tæy flestu arbeiði eru tó ein samblending millum statiskt og dynamiskt arbeiði. T.d. ein innkeyps-túrur við einum beriposa í hvørjum armi, tá gera beinini eitt dynamiskt arbeiði, meðan armarnir gera eitt statiskt arbeiði.



»dynamiskt«
arbeiði

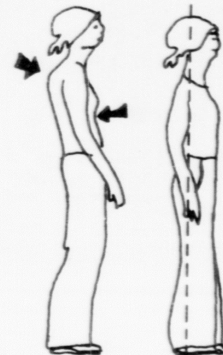


»statiskt« arbeiði

Standandi støða

Í standandi støðu skulu vøddarnir halda kroppin í javnvág, og hetta er tí meiri krevjandi, enn tá ið man situr ella liggur. Í standandi støðu hevur tað stóran týdning, at man

stendur so upprættur sum møguligt og at man hvílir javnt á báðum beinum, annars verða ávis lið og vøddar overvaði og hetta kann føra til pinu og slitskaðar sum frálíður.



Tað hevur eisini týdning, at man ikki stendur ov leingi í somu støðu, men hvílir seg inn imillum. Undirlagið, sum man stendur á, hevur eisini sín stóra týdning. Hørd evni so sum grót, betong, keramik eru ikki so góð fyri kroppin at standa á sum

meiri bleyt evni sum træ, linoleum, teppi og líknandi.

Í næsta partinum skal eg koma inn á hvønn týdning alt hetta, eg havi nevnt, hevur í samband við umhvørvið í húsinum ella íbúðini.

KUNNGERÐ

Tað verður her gjørt kunngjort, at val fyri 4 ár av

13 limum til Tórshavnar býráð
5 limum til Tórshavnar skúlaráð

fer fram mánadagin 1. december 1980.

Tíð og stað verður kunngjort seinri.

Valevnislistar skulu verða formanninum fyri valnevndini í hendi á býráðsskrivstovuni áðrenn kl. 12 á middegi mánadagin 10. november 1980.

Vart verður gjørt við, at valevnislistar bæði til býráðið og skúlaráðið kunnu hava færri og í mesta lagi 4 valevni fleiri enn tað samlaða talið av ívikavist býráðslimum og skúlaráðslimum, ið skulu verða valdir. Eisini verður gjørt vart við, at er tað, tá valevnislisti verður latin inn, greitt, at eitt valevni lýkur treytirnar fyri at sleppa undan vali, skal váttan frá avvarðandi valevni um at taka við vali fylgja við.

Valevnislisti skal verða undirskrivaður av í minsta lagi 15 og í mesta lagi 25 veljarum sum stillarum, og skal ein stillari flýggja inn listin saman við einum serligum lista yvir stillararnar, har teir eru skiliga lýstir við navni, starvi og bústaði.

Tórshavn, 9. oktober 1980

Valnevnd Tórshavnar býráðs