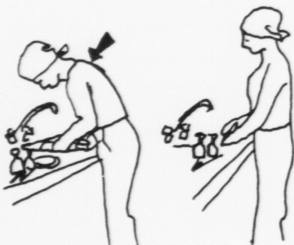


Rættar stöddir á innbúgv og amboðum

Í seinasta partinum, ið nevndist »Arbeidsrørslur«, kom eg eitt sindur enn á hvønn týðning, ið tann fysiska rannan, sum er sethúsið ella íbúðin, og innbúgv og amboð hava á mannalikamið. Við bóklinginum »Arbejdsbevægelse«, ið Statens Husholdningsråd hevur givið út, sum grundarlag, nevndi eg nøkur dømi um hvørjar fylgjur, ið ein skeiv arbeids- ella hvílístøða kann hava á líkamíð. Í hesum partinum skal eg koma eitt sindur inn á, hvussu ið man kann fyrirbyrgja ein stóran part av hesum líkamsskaðum, við m.a. at laga innbúgv, tól og amboð eftir tí einstaka persóninum.



Ymiskar stöddir

Menniskjuni eru ógvuliga ymisk í stödd. Meðan japanar og kinesar liggja um goðar 155–165 cm í hædd i meðal, liggja vit norðbúgvur um goðar 165–175 cm í hædd i meðal. Og fara vit til Afrika, so finnast har fólksløg, ið eru so små sum dvørgar, meðan onnur liggja yvir tveir metrar í hædd i meðal.

Men eisini færoyingar imillum kann hæddarmunurin vera rættiliga stórur. Bæði imillum børn á sama aldri og vaksin á sama aldri. Og i gomlum dögum vóru forfedrar okkara væl lægri i meðan, enn vit eru i dag. Hetta kann man sjálvur vísa sær við at vitja gamlar, friðaðar bygningar kring oyggjarnar og kanna eftir hvussu, ið rúm- og hurðahæddir, borð- og stólahæddir, seingjarlongdir o.a. ofta vóru so mikið minni i stödd tá, at ein færoyingur i meðal stödd neyvan hevði kunnað nýtt tey somu hús við innbúgv i sama líki i dag. Men tað hevur sjálvandi eisini havt sína ávirkan t.d. á innbúgv ið tá á dögum, at fólk

i ein ávisan mun bæði arbeiddu, sótu og lógu øðrvísi enn vit gera i dag. T.d. nærmast sótu nógv og svóvu i koyggjunum, og tí var tað ikki so neyðugt at gera tær so langar. Tey sóru eisini meira upprætt á stólunum tá, og tí vóru stólarin eisini hæreftir gjørdir rættir og beinir. Og tey flettu seyð, krúvdu fisk og arbeiddu ull á sjálvum gólvunum — og tí var kanska ikki brúk fyri nøkrum borði!

Hús, innbúgv, tól og amboð

Hús, innbúgv, tól og amboð sum verða framleidd i dag, verða sum oftast tilevnaði soleiðis, at tey i so stóran mun sum gjørligt passa til tann einstaka brúkaran. Men tá ið tað bara innanfyri ein ávisan fólksból sum t.d. okkum færoyingar, er so stórur munur á frá persóni til persón i hædd, er tað klárt, at her verða nøkur eftir, har ið stöddin á lutinum ikki kemur at passa til teirra. Hetta serstakliga tá ið man veit, at t.d. so stórir lutir sum hús, bílar og eins-

takir møblar ikki finnast i ymiskum »nummarstøddum«, sum vit kenna tað frá skóm, toyi og øðrum klæðningi. Eitt dømi um hette vóru teir fyrstu japansku bílarnir, ið komu til Færoyar. Hesir vóru so trongir, at ein meðan persónir i hædd sat ógvuliga kroystur i teimum, av tí at teir vóru ætlaðir til fólk, ið vóru nógv minni enn vit i hædd.

Brúkarin ræður

Men meðan brúkarin ikki ræður yvir hús- og bílastøddum (her meinast við stöddina á tí einstaka hús- ella bíllagnum), hevur hann nógv stórri ávirkan á stöddina á innbúgv t.d., so at tað júst passar til hann. Men nýtir hann altíð henda møguleika? Nei, tíverri. Hetta kunnur fysioterapeutar og onnur serkøn innan mannalikamið fortelja okkum alt um. Men meðan hesin sami brúkarin, sum er ógvuliga erkvisin i aðrar mátar, sum t.d. tá ið hann skal velja klæðir og annað, ið passar júst til hann — her er ofta talan um millimetrar — ja, so tekur hann sær ofta av luttum, tá ið tað kemur til innbúgv, sjálvt um hesir seinnu lutirnir eru nógv dýrari enn teir fyrru, um tað skuldi gjørt neyðugt, vegna skeiva stödd, at skifta teir út við aðrar meiri hóskaði lutir.

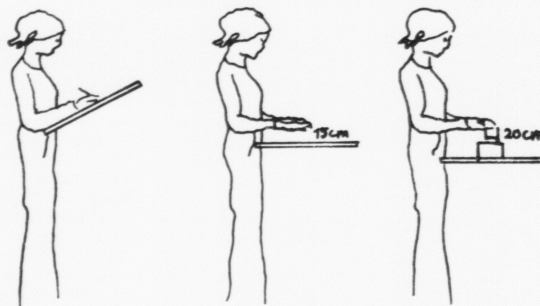
Og hvørjar eru so hesir »hóskaði« lutirnir. Jú, tað eru lutir, ið víðkomandi kann nýta at standa ella sita og arbeida við, kann sita og eta við v.m., kann sita ella liggja og hvíla sær i o.s.fr. — uttan at kroppurin fær óneyðugt fortædd av hesum. Hesir lutir kunnur bytast upp i fylgjandi bólkar: Arbeidsborð til standandi arbeiði, stólar, beinkir og krakkar til sita og arbeida, eta o.a. á borði til sitandi arbeiði ella at sita og eta við v.m., bleytir stólar og sofar at hvíla seg i, sengur og líkandi at sova i, og reolir og skáp at goyma lutir i.

Innbúgv ið og mannakroppur

Av tí a hvør einstakur brúkarur sum áður nevnt, er ymiskur i stödd og kroppsbýgningi (hábeintur, lábeintur o.s.fr.), er tað eingin

húsateigurin

v/ Bjarka Højgaard
møbla- og innrættingarark. DMI



»tabel« yvir, hvussu ið mátni á innbúgvinum skulu verða til ein ávisan aldursból. Tó, finnast nakrar reglur, ið tann einstaki brúkarin kann rætta seg eftir. Taka vit teir einstøku møblarnar i tí raðfylgju sum teir eru nevndir omanfyri, siga hesar reglur okkum fylgjandi.

Arbeidsborð til standandi arbeiði eiga at verða i einari hædd upp frá gólv, ið svarar til 10–15 cm undir albogahædd. Verða tól nýtt i standandi stöðu, ið krevja nógvur armkrefit, so sum borimaskinur, rørimaskinur ella bara at knóða eitt breyð, eigur arbeiðshæddin her at verða einar 5 cm lægri enn tann fyrri. Eitt undantak i samb. við standandi arbeidsborð eru teir sonevndu skrivipultarnir. Av tí at hesir vanligu hava eina flatu, ið hellur á skák útfætur og at ein tí ikki noyðist at toygja seg inn yvir plátuna, kann henda borðplatu-hædd verða i eini hædd, ið svarar til undirkant alboga, ella 10–15 cm omanfyri vanligu, standandi borðplatu-hædd (malt upp til niðara kant av skriviplátuni).

Siti-hæddin á stólinum, beinkinum ella krakkinum eigur at svara til longdina á beinum, malt frá líni til up undir knesbótarnar. Og sitidýpin hevur her eisini sín stóra týðning. Ein tummil-fingrareglur sigur, at hæddin i setrinum frá gólvi, pluss dýpin á setrinum, ganga við tvey skal svara til hæddina á persóninum. So um hesin liggur um 176 cm í hædd og hann situr væl á stólinum, sum hevur 45 cm siti-hædd, eigur tann rætta sitidýpin hjá honum at verða 43 cm (45 + 43 x 2 = 176 cm). Tað vil við øðrum orðum siga, at lægri vit fara við stólasetrinum, grynri verður tað (barrstólar t.d.), og lægri vit fara við setrinum, djúpari verður tað (hetta er tó mest vanligt at siggja við lágum og djúpum sofamøblum). Men felags fyri all hesi stólasög er, at kroppurin fær loyvi at verða so upprættur sum gjørligt. Krevur arbeiðið, at man skal toygja seg inn yvir eitt borð t.d., er tað ein fyrimunur, um stólasetrið kann

sveiggjast framyvir. Eisini hevur tað stóran týðning, at ryggurin i hvørjari einstakari stöðu verður styðjaður av einum stólabaki, ið eigur at sita beint omanfyri lendarnar, og sum kann flytast aftur og fram. Er stólinur so mikið høgur, at beinini ikki røkka niður á gólv, eigur hann at hava innbygdan fótstúðul, ella at ein leysur fótstúðul verður nýttur istaðin.



Ein borðhædd til vanligt sitandi skriviarbeiði t.d. kann eisini nýst til spisiborð, fundarborð v.m. Hæddin á hesum borðunum eigur at verða soleiðis, at beinini (her: lørini) ganga væl millum stólasetur og niðara part av borðplátukonstruktiónini. Hesin fráleiki svarar til 20–25 cm. Rætta borðhæddin verður so: Siti-hædd + fráleiki millum hesa og borðplátukonstr. + borðplátutjúkk. Verða tól so sum skrivimaskinur, seymimaskinur o.a. nýtt i sitandi stöðu, eigur arbeiðshæddin her at verða einar 5 cm lægri. Til sitandi arbeiði so sum tekning o.a. er tað ein fyrimunur, um borðplátan kann sveiggjast, so at man ikki noyðist at sita við boygðum ryggi inn yvir borðplátuna.

Sofamøblar og aðrir bleytir møblar eiga fyrst og fremst ikki at verða ov lágir, ov djúpir og ov bleytir, so at man noyðist at toygja seg nógv framyvir hvørja fer man skal røkka yvir at sofaborðinum ella at koma burtur úr teimum aftur. Hesir møblar eru ætlaðir at sita leingi i, og tí eiga teir at geva góðan stuðul til rygg, nakka og kanska armarnar við. Tað er t.d. ein fyrimunur hjá sonevndum lesi-lenistóli, at setur og stólabak (við nakkastuðli) kunnur sveiggjast

aftur og fram, so at man ikki noyðist at sita i somu stöðu alt ov leingi i senn. Gomul fólk, ið oftani lida undir ymisk sliteyðkenni sum gikt o.a., sita best i einum ikki ov bleytum lenistóli, ið er einar 5 cm lægri enn ein vanligur stólar av sama slag. Hartil skal hesin stólinur ikki verða ov djúpur og ov afturaboygður.

Sengurnar eiga at verða so mikið langar og breiðar, at víðkomandi persónur væl og virðiliga fær ligði útstrektur og fær vent sær i teimum. Undirlagið eigur ikki at verða ov bleytt og hæddin frá gólvunum upp til yvirkant á madrassu eigur ikki at verða lægri enn 5 cm undir stóla siti-hædd til víðkomandi persón, annars verður seingin ov tverlig at reida upp og at koma upp úr. Eg skal ikki koma nærri inn á hetta mál, av tí at hetta er ein grein, ið væl og virðiliga hevur verið víðgjørd i bløðum og tíðarritum i samband við útbygging av madrassum og seingjar-slegum.

Skáp og reolir eiga at verða soleiðis tilevnaði, at man røkkrur upp til ovastu hill og at man sleppur til niðastu hill uttan hóstak. Er tann niðasta hillin so mikið djúp, at man noyðist at liggja á knøum fyri at røkka inn á botnir i henni, er tað ein fyrimunur um henda hill og kanska tann næsta við kunnur trekkjast út á gliðarum.

I næsta partinum skal eg koma nærri inn á hetta og umskriva tað til talstøddir til hvønn lut sær, umframt onnur víðurskipti ið hava týðning i hesum sambandi.

