

Skrifstofan

MIÐVIKUDAGUR 12. SEPTEMBER 2018

Kynningar: Múlalundur, Hirzlan

Meira en möppur á Múlalundi

Múlalundur vinnustofa SÍBS býður fyrirtækjum og einstaklingum allt fyrir skrifstofuna og skapar um leið tækifæri fyrir fólk með skerta starfsorku til að leggja sitt af mörkum til atvinnulífsins. Úrval og verð kemur þægilega á óvart. ➔2





Á Múlalundi starfa dugmiklir einstaklingar sem framleiða gæðavörur sem notaðar eru víða um land. MYNDIR: EYÞÓR



Vistvænt og endurnýtt plast er notað í framleiðsluvörur Múlalundar.



Á Múlalundi fær fólk sem hefur skerta starfsorku tækifæri til atvinnuþátttöku.

Framhald af forsiðu →

Á Múlalundi fást allar almennar skrifstofuvörur á einum stað, pappír og ritföng. Við segjum stundum að þetta sé einfaldasta samfélagsverkefnið, að panta skrifstofuvörur frá Múlalundi, sem hvort er þarf að kaupa, og fá þær sendar daginn eftir," segir Sigurður Viktor Úlfarsson, framkvæmdastjóri Múlalundar vinnustofu SÍBS.

Á Múlalundi starfa dugmiklir einstaklingar sem kjölfar slyss eða heilsubreysts hafa þurft að takast á við andlegar og líkamlegar fatlanir og veikindi.

„Það er sannarlega ánægjulegt þegar fyrirtæki fletta samfélagslegu verkefni saman við eigin daglega rekstur með því að kaupa skrifstofuvörurnar af Múlalundi. Með því fá þau gæðavörur og þjónustu sem aftur styður starfsfólk Múlalundar í að byggja upp sjálfstraust og þrótt með virkri þátttöku á vinnumarkaði. Fólk er enda mjög mikilvægt að fá að mæta til vinnu, eiga vinnufélaga og vera virkt í samfélaginu," segir Sigurður.

Vinsæl vefverslun

Á heimasíðunni mulalundur.is er rekin stór og vinsæl vefverslun. „Þar geta viðskiptavinir valið úr glæsilegu úrvali skrifstofuvara, og bæði verð og úrval koma ánægjulega á óvart. Einfalt er að versla á netinu og við sendum vörurnar strax daginn eftir," upplýsir Sigurður. Fari þóntun yfir 16.000 krónur er frí heimsending um land allt, en fyrir lægri pantanir er lágt sendingargjald.

Pennar, pappír og dagbækur

Múlalundur selur allt sem hugsast getur fyrir skrifstofuna.

„Verðin hjá okkur eru vel samkeppnishæf og oftar en ekki erum við ódýrari en aðrir," upplýsir Sigurður. Hann segir miskilningsgæta um að Múlalundur selji einungis eigin framleiðsluvörur, svo sem möppur og plastvasa, en þar sé einnig boðið upp á pappír, penna, töflutúss, löggiltan skjalapappír og allt mögulegt annað fyrir skrifstofuna. Hægt er að fá fjölbreytt úrval penna frá BIC, Milan, Pentel Energel og mörgum fleirum. „Á haustin býður Múlalundur landsins mesta úrval af dagbókum. Þeir sem vilja geta látið gylla eða þrykja nöfn og fyrirtækjamerki í

dagbækurnar og skapað með því vinnu í leiðinni," útskýrir Sigurður. „Margir kjósa að kaupa allar sínar skrifstofuvörur hjá Múlalundi og það styrkir okkur mikið í starfi, enda þarf ekki að fara lengra en á Múlalund eftir almennum skrifstofuvörum," segir Sigurður.

Röð og regla með Egla

Egla-brefabindi og -möppur hafa fyrir löngu fest sig í sessi í íslensku atvinnulífi.

„Hér innanhúss segjum við gjarnan: „Röð og regla með Egla," segir Sigurður og brosir.

„Við seljum líka timaritabox sem lita út eins og Egla-möppur og eru hugsuð fyrir skýrslur og gögn sem ekki er hægt að gata. Með þeim er snyrtilegt að horfa yfir hillur skrifstofunnar með allt í stíl," segir Sigurður.

„Fyrirtæki geyma gjarnan gögn í möppum um ákveðinn tíma en færa þau svo yfir í skjalakassa til að endurnýta möppurnar. Við bjóðum vitaskuld upp á allar þessar lausnir og gott betur, en Egla og fleiri vörur Múlalundar fást í öllum helstu ritfangaverslunum," segir Sigurður en Egla er íslenskt heiti og sækir uppruna sinn í Egils sögu Skallagrímssonar.

Starfsmannaskirteini og innri markaðssetning

Múlalundur býður upp á barmmerki og hálsbönd fyrir starfsmannaskirteini, fundi og ráðstefnur. Þau eru ymist framleidd af starfsfólki Múlalundar eða innflutt.

„Í dag merkjast sífellt fleiri fyrirtæki starfsfólk sitt og þá henta barmmerki og hálsbönd vel. Þau fást í fjölmörgum litum og eru búin sérstakri öryggislæsingu sem opnast sjálfkrafa þegar rykkir er í böndin," útskýrir Sigurður.

Múlalundur framleiðir einnig músamottur sem eru vinsælar hjá fyrirtækjum til innri og ytri markaðssetningar.

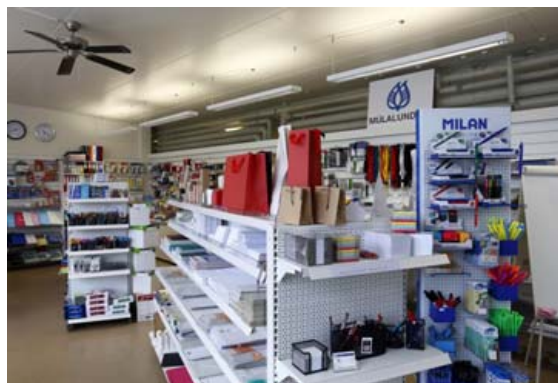
„Á motturarnar eru þá prentuð skilaboð til starfsmanna tengd verkferlum, gæðastöðlum, sam-eiginlegum markmiðum eða átakverkefnum sem starfsmenn hafa svo við höndina í dagsins önn í orðsins fyllstu merkingu," segir Sigurður.

Verum vandlát á plast

Margar af vörum Múlalundar eru framleiddar úr plasti og leggur Sigurður áherslu á að fólk sé vand-



Sigurður segir einfalt samfélagsverkefni fyrir fyrirtæki landsins að styðja við atvinnusköpun fatlaðra á Múlalundi.



Á Múlalundi fást allt sem þarf á skrifstofuna.

lært þegar kemur að kaupum á plastvörum.

„Mikilvægt er að plastvörurnar uppfylli evrópska staðla um hreinleika, þær sé endingargóðar, sem mest endurnýtt og framleiddar sem næst notkunarstað til að lágmarka skaðleg áhrif á umhverfið."

Plastið sem Múlalundur nýtir í sína framleiðslu uppfyllir öll þessi skilyrði. Það er framleitt í Evrópu og skráð í evrópska gagnagrunna (REACH) sem tryggir gagnsæi innihaldsefna.

„Plastið hefur evrópska vottun til notkunar við leikfangagerð þar sem er gert ráð fyrir að börn stingi því upp í sig. Það tryggir einnig skaðlaust vinnuumhverfi starfsfólks og viðskiptavina," segir Sigurður.

Vörur Múlalundar hafa margsannað sig þegar kemur að góðri endingu.

„Plastið sem Múlalundur nýtir er 40 til 60 prósent endurnýtt og ný erum við að gera tilraunir með 100 prósent endurunna plastvasa sem vonandi koma á markað á næstu

mánuðum. Hreint, vottað plast, sem er að stórum hluta endurnýtt, framleitt stutt frá notkunarstað, notað ár eftir ár og loks skilað aftur í endurvinnslu að notkun lokinni, er góður kostur fyrir umhverfið."

Öllum er mikilvægt að vinna

Múlalundur hefur frá árinu 1959 verið rekin af SÍBS, með stuðningi Hapdrættis SÍBS og verður því 60 ára á næsta ári. Þar hafa þúsundir einstaklinga með skerta starfsorku fengið annað tækifæri og blómstrað á ný.

„Múlalundur stendur sjálfur undir stærstum hluta tekna sinna, sem er allt að því einsdæmi á vinnustofum fólks með skerta starfsorku. Hver einasta króna skiptir Múlalund máli og ávinningurinn er samfélagsins í heild því saman hjálpuð við fleirum sem glima skerta starfsorku að komast á vinnumarkað. Starfsemi stendur því og fellur með viðskiptavinum okkar og í dag standa mörg fyrirtæki sig vel í að fletta daglegri starfsemi við samfélagslega ábyrgð. Með því vinna allir," segir Sigurður.

Múlalundur vinnustofa SÍBS er við Reykjaland í Mosfellsbæ. Sími 562 8500. Skoðið úrvalið á mulalundur.is.

Glæsileg íslensk hönnun og smíði á skrifstofuna



Fyrir Á Guðmundsson starfa íslenskir hönnuðir sem hafa þróað húsgögn og hönnunargripur sem skapa notalegt andrúmsloft. Hver hlutur ber einkenni klassískrar hönnunar en er einnig fallegur smíðisgripur sem er þægilegt að nota og sómir sér vel á skrifstofunni.



Skrifstofuhúsgögnin færðu í Hirzlan

Hirzlan í Síðumúla hefur í 25 ár flutt inn og selt gæðahúsgögn frá Danmörku og Þýskalandi. Fyrirtækið leggur megináherslu á að bjóða upp á fjölbreytt skrifstofuhúsgögn og er löngu orðið þekkt fyrir gæði, þjónustu og gott verð.

Við höfum síðustu tvö ár unnið að mikilli uppbyggingu innan fyrirtækisins. Þannig einbeittum við okkur nú sérstaklega að skrifstofuhúsgögnum og höfum tekið inn fleiri vörumerki til að geta boðið upp á enn betra úrval," segir Halldór Ingi Stefánsson, sölustjóri Hirzlanar.

Hirzlan hefur verið starfrækt í 25 ár og er aðili að ramma-samningnum Ríkiskaupa sem er gæðastimpill í sjálfu sér. Úrvalið í verslun Hirzlanar í Síðumúla 37 er mikið en tölurverð áhersla er lögð á að húsgögnin sé nútímaleg og notendavæn.

Skrifborðsstólar frá Wagner með nýrri veltitækni

„Ýmsar rannsóknir hafa leitt í ljós að kyrrseta getur orsakað ýmis heilsufarsvandamál. Wagner Dondola skrifborðsstólarnir sem við bjóðum upp á eru útbúnir nýstárlegri veltitækni en þá færast seta stólsins með hreyfingum notandans í allar áttir. Það gerir að verkum að álagið á bakið minnkar og kemur í veg fyrir kyrrsetu. Við segjum oft að það skipti ekki máli að stóllinn hreyfist, heldur hvernig hann hreyfist," lýsir Halldór. Þessir stólar eru einnig með öllum þeim stillingum sem góður skrifborðsstóll þarf að hafa. Wagner Dondola stólarnir eru þýsk gæðavara og þeim fylgir tíu ára ábyrgð.

Setið og staðið að vil

Önnur leið til að koma í veg fyrir kyrrsetu er að standa á meðan unnið er við tölvu en krafa um slíkan möguleika hefur aukist mjög meðal skrifstofufólks undanfarin ár. „Hirzlan hefur stórukið úrval sitt á rafmagnsborðum á síðustu misserum. Hjá Hirzlaninni getur þú fengið rafmagnsborð í stærðum frá 120x70 cm beinum borðum upp í 200x160 cm hornborð. Borðin má ymist fá með einum, tveimur eða þremur mótörum. Okkur þykir minnisstýring nauðsynlegur hluti af rafmagnsborðum og því er hún innifalín í öllum okkar rafmagnsborðum," segir Halldór og bendir á að allir geti fundið sína draumavinnustöð í Hirzlaninni.

Hirzlan býður rafmagnsborð á mjög góðu verði. Þau eru nú á til-



Halldór Ingi Stefánsson og Marta Sigurjónsdóttir tylla sér á setklatta frá Tapa en í bakgrunni má sjá August simastól og fundarklefa. MYND: SIGTRYGGUR ARI

boði en hægt er að fá rafmagnsborð frá 48.800 krónum.

Nýir aukahlutir

Vöruval Hirzlanar er mikið og verður æ betra. Nýlega var nokkrum nýjungum bætt við. Má þar nefna skjáarma á frábæru verði en hægt er að fá einn arm á 11.900 krónum og arm sem gerður er fyrir tvo skjái á 20.900 krónum. Önnur nýjung eru gelmottur sem fólk getur staðið á en þær lina verki í fótum og baki fyrir þá sem standa lengi á sama stað. Einnig má nefna einföld og falleg skilrúm sem standa sjálf og kosta frá 39.900 krónum.

Falleg hönnunarvara

„Við höfum að undanförunum bætt vöruval okkar á húsgögnum fyrir opin rými, hótél, ráðstefnu- og veitingasali," segir Halldór. Hann nefnir sem dæmi fallega hljóðsófa, há vinnuborð, staflanlega stóla og ýmislegt fleira. Hægt er að velja á milli húsgagna frá nokkrum vörumerkjum sem eiga það sammerkt að bjóða upp á fallega hönnun.

Persónuleg þjónusta

Hjá Hirzlaninni er lögð áhersla á góða og persónulega þjónustu. „Þeir sem þurfa að panta húsgögn í ákveðið rými eða vilja draga úr hljóðvandamálum á skrifstofunni geta fengið til sín ráðgjafa frá okkur. Hann getur síðan sniðið lausnina að þeirra þörfum," segir Halldór.

Áhersla á hljóðvist

Goð hljóðvist er afar mikilvæg á skrifstofum, sér í lagi í opnum rýmum. Hirzlan er með umbod fyrir hljóðplötur sem henta á vegg eða loft þar sem bergmál eða læti eru mikil. „Hljóðplötur eru framleiddar í Danmörku og eru með vottun sem svona vara krefst. Í sýningarsal Hirzlanar má sjá úrval sýnishorna og bjóðum við alla velkomna að skoða og fræðast meira."

Hirzlan
SKRIFSTOFUHÚSGÖGN



Gelmotta, verð 12.900 kr.



Vinsælasti stóllinn. Ergo Medic með 360° Dondola veltitækni. Verð 169.900 kr.



Líklega ódýrustu rafmagnsborðin á landinu. Verð frá 48.800 kr.

Skjáarmar með gaslyftu. Til á lager fyrir einn eða tvo skjái. Verð frá 11.900 kr.



Sjón er sögu ríkari. Í sýningarsal Hirzlunnar í Síðumúla má sjá úrval sýnis-horna. Til dæmis Wagner fundarborð og stóla eins og sjást á myndinni.



Fallegu gæðahúsgögnin frá Wagner henta mjög vel fyrir skrifstofuna eða heimilið.



Úrvalið er mikið í Hirzlunni í Síðumúla. Hexa húsgögn eru til dæmis kjörin fyrir opin vinnurými.



Hjá Hirzlunni er að finna skemmtilegar hljóðvistarlausnir sem henta fyrir skrifstofuna.

Gott loft eykur vinnuafköst

Gott inniloft hefur góð áhrif á einbeitingu, afköst og velliðan starfsfólks. Mikilvægt er að hvorki sé of heitt né of kalt á skrifstofunni. Margar plöntur geta hreinsað loftið og framleitt súrefni.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriddinga@frettabladid.is



Gæði innilofs hafa veruleg áhrif á starfsumhverfið þar sem unnin eru skrifstofustörf en óheilmæmt inniloft hefur verið viðurkennt sem áhættuþáttur fyrir heilsu manna um allan heim. Það kemur því ekki á óvart að helstu kvartanir sem berast Vinnueftirliti ríkisins vegna óþæginda í starfsumhverfi tengjast innilofti. Fólk sem vinnur við slæm loftgæði getur t.d. fundið fyrir höfuðverk, þyngslum, óþægindum í öndunarferum og almennri vanlíðan.

Rétt hitastig mikilvægt

Hitastig í skrifstofurými þarf að vera þannig að starfsfólki líði vel á vinnustaðnum. Það má því hvorki vera of kalt né of heitt. Rangt hitastig á skrifstofu getur beinlínis haft áhrif á einbeitingu og afköst starfsfólks og dregið úr vinnugleði. Fólk í kyrrsetuvinnu er næmara fyrir hitabreytingum en þeir sem mikið eru á ferðinni. Ef vinnurýmið er of kalt bregst líkaminn þannig við að auka vöðvaspennuna með þeim afleiðingum að erfiðara verður að hreyfa fingurna, vinnuhraðinn minnkar og aukin hætta verður á að gera mistök. Ef vinnurýmið er of heitt slaknar á vöðvunum, svitamyndun eykst og syfja og drungi getur færst yfir fólk. Hitinn dregur



Blóm lifga ekki aðeins upp á umhverfi skrifstofunnar heldur bæta þau líka inniloftið. MYNDIR: NORDIC- PHOTOS: GETTY

» Margar gerðir af blómum hreinsa loftið með því að brjóta niður varasöm efni og auk þess framleiða þau súrefni. Drekatré, fríðarlilja og tengdamamma eru dæmi um slíkar plöntur.

einu til að fá hreint loft inn í rýmið frekar en hafa litla rifu á gluggum allan daginn.

Þá skiptir miklu máli að skrifstofan sé þrífur reglulega. Þannig er hægt að draga úr ryki en það getur haft slæm áhrif á öndunarferin. Æskilegt er að nota umhverfisvæn hreinsiefni við þrífina, helst án ilmefna.

Blóm hreinsa loftið

Margar gerðir af blómum hreinsa loftið með því að brjóta niður varasöm efni og auk þess framleiða þau súrefni. Plöntur á borð við drekatré, fríðarlilju og tengdamömmu þykja einkar góðar í þessum tilgangi. Þær þurfa ekki mikla umhirðu en þess þarf að gæta að þær fái rétta vökvun.

Upplýsingar fengnar m.a. af heimasíðu Vinnueftirlits ríkisins og Umhverfisstofnunar.



Fólki líður almennt betur í vinnunni ef inniloftið er í lagi og hitastigið rétt.

þannig úr andlegri og líkamlegri færni starfsfólks og líkur á mistökum aukast. Kjörhitastig á skrifstofu er 20-22 gráður.

Ef skrifstofan snýr þannig að sólin skín beint inn um gluggann þarf að setja upp sérstök sólar-gluggatjöld eða öflugt loftræstikerfi sem heldur hitanum jöfnum. Sólar-gluggatjöld geta einnig dregið úr hitamöllu í skrifstofurými.

Regluleg þríf nauðsynleg

Mikilvægt er að hleypa fersku lofti inn á skrifstofuna, enda tryggir góð loftræsting gott loft. Betra er að lofta hressilega út í stutta stund í

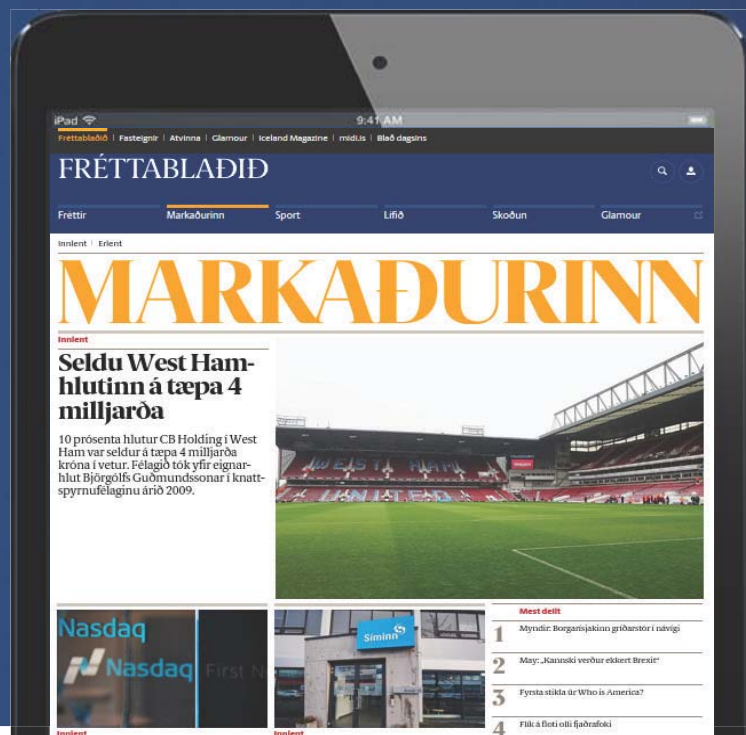
Markaðurinn ER Á FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Markaðurinn færir þér nýjustu viðskiptafréttirnar og greinargóða umfjöllun um viðskiptalífið.

Fylgstu með á frettabladid.is/markadurinn



Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



Þinn helsti stuðningsaðili

10

ára
ÁBYRGÐ

10 ára ábyrgð.
Ábyrgðarskilmála er að finna
á vefnum okkar, [IKEA.is](https://www.ikea.is).

Netefnið í bakinu hleypir
lofti í gegn og að bakinu
þegar setið er lengi.

Bakið fær nauðsynlegan
stuðning því sætisdyptin er
stillanleg og stóllinn er með
innbyggðan stuðning fyrir
mjóhrygginn.

Hægt að bæta við
örum **3.950,-**

Stillanlegur og læsanlegur
bak- og sætishalli eykur
jafnvægið og gerir þér kleift að
stýra setstöðunni.

Skrifborðsstóllinn hefur
verið prófaður til notkunar í
atvinnuskyni og uppfyllir
kröfur um öryggi, endingu
og stöðugleika samkvæmt
Evrópu- og ANSI/BIFMA
stöðlum.

Prófað fyrir
allt að 110 kg.



JÄRVFJÄLLET skrifborðsstóll

25.950,-



Verslun opin **11-21** alla daga - Veitingastaður opin 9:30-20:30 - [IKEA.is](https://www.ikea.is)





Lino, hannaður af Industrial Facility fyrir Herman Miller. Stóllinn er ætlaður bæði á skrifstofuna og á heimilið.

Besta hönnunin

Ritstjóri hönnunartimaritsins Dezeen í Bandaríkjunum, Dan Howarth, valdi þá hönnun sem honum þótti skara fram úr á NeoCon húsagnasýningunni sem haldin var í Chicago í júní. Hér má sjá brot af því besta sem myndi söma sér vel á hvaða skrifstofu sem er en allan listann má sjá á vefsiðunni dezeen.com.



Newson Aluminium stóllinn eftir Marc Newson fyrir Knoll. Hinn ástralski Newson fékk innblástur frá Tugendhat stólinum eftir Ludwig Mies van der Rohe frá 1928 þegar hann hannaði þennan álstól.



Woodstock skrifstofuhúsgögn hönnuð af Mark Müller fyrir Three H.



Inside Shapes frá sænska hönnunarstúdíóinu Form Us With Love. Þetta eru teppabútar sem hægt er að raða saman á mismunandi vegu til að búa til skemmtileg form og líti. Teppin eru hönnuð fyrir Shaw Contract.



Maari stóllina eftir spænska hönnuðinn Patricia Urquiola sem hún hannaði fyrir Haworth.

Ljúffengar eggjamúffur

Eggjamúffur eru einfaldur og hollur matur og henta vel sem létt nesti í vinnuna, bæði kaldar og upphitaðar.

Sex stykki

1 bolli eldaður kjúklingur, skorinn í litla bita. Einnig má notast við skinku, kalkún eða góða pylsu.

5 eggjahvítur

2 egg

¼ bolli mjólk

Salt og pipar

¼ bolli smátt saxað spinat

¼ bolli rifinn cheddar-ostur.

Hitið ofninn í 180 gráður. Þeytið saman í stórrí skál eggjahvíturnar og egginn tvö. Bætið mjólkinni út í og kryddið með salti og pipar. Bætið næst spinatinu út í ásamt kjúklingnum. Smyrjið múffuformið að innan og hellið blöndunni í. Stráið ostinum jafnt yfir. Bakið í um 20 mínútur eða þar til þær eru bakaðar inn að miðju. Berið fram volgt eða kalt. Þær geymast í ísskáp í 3-4 daga.



Loksins færðu stuðning í vinnunni

sedus

Knoll

Harpa / Skeifan 6 / Kringlan / 5687733 / epal@epalis / epalis



Quarterback frá Sedus með færanlegri setu og mjóbaksstuðningi.

Epalverð:

64.900.-



Chadwick frá Knoll sameinar falleg form og hámarksþægindi

Epalverð:

89.800.-



HÖNNUÐUR: DON CHADWICK