



Med bare litt gjør det selv-
erfaring kan to personer bygge
senga inn i et skap på ei helg.

Lett oppskrift

- 1 RAMMEMADRASS
- 1 SETT BESLAG
- MDF-PLATER

EKSTRA gulvplass med ei skapseng

Gjør Det Selv

LETT

VANSKELIG

VANSKELIGHETSGRAD:

Får du platene skåret til hos trelastforhandleren, skal du bare passe på å ta nøyaktige mål. Resten krever ikke så stor erfaring.

TIDSFORBRUK:

To personer kan klare det på et par dager. Malearbeidet kommer i tillegg.

PRIS: Cirka 5000 kroner

[før]

Senga tok opp mye av plassen i rommet.

[etter]

Senga er slått inn i skapet.

Senga er lett å slå opp takket være de praktiske gasstøtdempene.

Mange av oss mangler plass og har bruk for et ekstra rom. Løsningen kan være enkel – nemlig å lage ei skapseng. Da har du gulvplass om dagen og seng om natta.

Ei skapseng er et fantastisk møbel. Du får et ekstra rom i boligen din når senga skjules i et skap om dagen. Soverommet blir ikke lenger bare forbeholdt senger i enkelt- eller dobbeltstørrelse. Og det kan bli god plass til for eksempel et hjemmekontor, et barnerom eller et oppholdsrom.

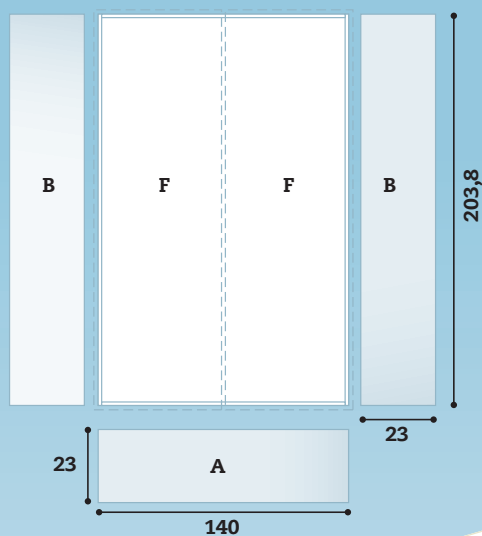
Hemmeligheten er spesielle hengsler med gasstøtdempere montert på skapet og senga. Disse støtdempene får senga til å bli nesten så lett som ei fjær hvis de passer til vekten på senga. Med noen få tilpasninger kan systemet lett brukes ved innbygning av en rammemadrass i opp til 160 centimeters bredde.

Skapsenga blir enda mer praktisk og funksjonell når det også er plass til sengetøyet. La dyner og puter bli liggende på senga. Sengetøyet spennes nemlig fast med reimer eller et dekke med stropper. Da blir det med opp når senga vippes loddrett.

Slik monterer du skapsenga

Skapet er 2,34 meter høyt (minstehøyden er 2,25 meter) og 43 centimeter dypt (minstedybde). Det er godt forankret i en solid vegg. Fronten («dørene») på skapet fungerer samtidig som sengebunn.

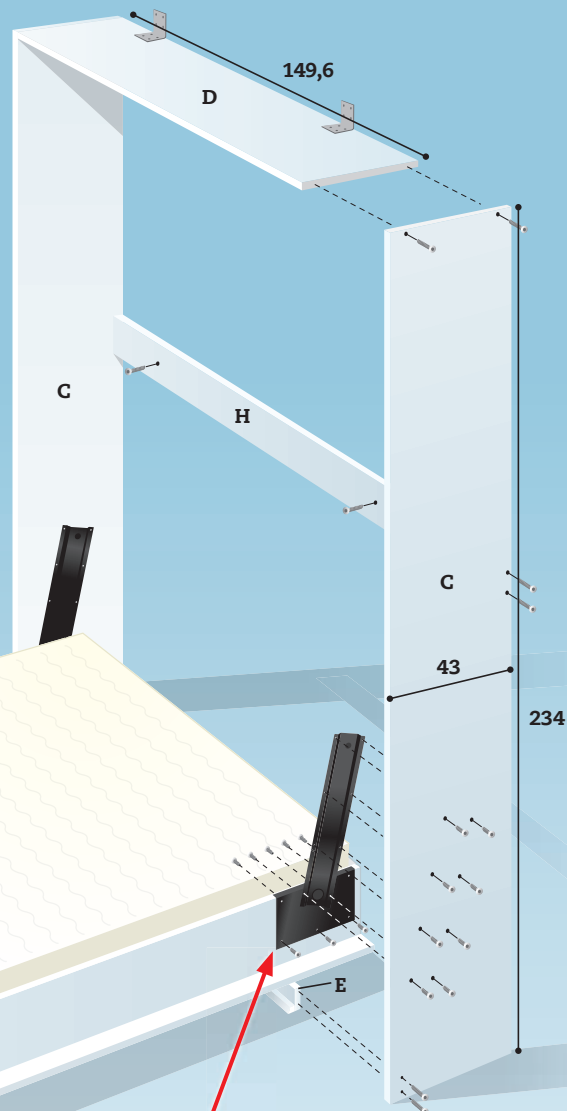
De fire mdf-platene A + B rundt senga flukter med underkantene på beinbeslagene. Dermed blir beinbeslagene borte under dekkplata i sengebunnen. Bare de to dreibare beina stikker ut av mdf-plata i fotenden.



Utgangspunktet vårt er en standard rammemadrass som «pakkes inn» i plater. Tilpass målene etter dine egne behov: Mål madrassens lengde, bredde og tykkelse for sikkerhets slyld.

Rammemadrassen måler 140 x 200 cm og er 23 cm tykk

Beinbeslagene er skjult. Vi ser bare de tynne beina.



De spesielle vippebeslagene gjør det lett å slå opp senga.

Dette inneholder Häfele-beslagspakka

Her er det komplette innholdet i Häfele-pakken som får senga til å vippe inn i skapet: 2 bein med uttrekks- og dreiefunksjon, 2 dreibare beslag til seng/skap, 2 gasstøtdempere, 3 sett reimer, 2 pk. skruer og 1 tegning med maler. I skrivende stund har ikke Häfele norsk importør, men utstyret kan skaffes fra den svenske importøren.



Mdf-plater

Skapsenga lages av 19 mm mdf-plater. Du kan kjøpe dem på mål eller skjære dem til selv. Platene har skarpe kanter, men de kan rundes med overfres. Det ser fint ut hvis alle de utvendige og synlige kantene har en avrunding.

Det blir også lettere dersom du på forhånd maler platene med grunning og to ganger halvblank hvit akrylmaling (for eksempel glans 40) med rull.

Du får det fineste resultatet dersom du også kler forsiden av senga (sengebunnen) med mdf-plater slik vi har gjort her, men du kan også montere et forheng eller dører som skjuler senga.



1 Sjekk at alle platene er som de skal være: Målene skal passe, og kantene skal ikke være skadet.



2 Avrund alle kantene på alle mdf-platene. Vi har brukt et fas-fresestål med diameter 22,2 mm.



TIPS

Tilskjæring av platene. Sjekk prisen før du velger å få skåret til alle platene. Noen trelasthandlere tar bare en kvadratmeterpris, andre tar også betaling per snitt de sager. Prisforskjellen kan bli stor.



WWW

Er du dus med overfresen? Er du ikke, kan du følge vårt overfreskurs på nettet: www.gjoerdetselv.com. Klikk på «kurs» i den grønne spalten til venstre på forsiden.



Ønsker du en større avrunding, velger du et større fresestål.

3 De rundede kantene er behagelige å ta på, pene å se på og langt lettere å male pent enn skarpe kanter. Tørk støv av platene før du maler dem.



4 Mal alle platene. Først et strøk grunningsmaling (akryl), så en mellomsliping med slipepapir korn 180 og endelig to strøk maling. Rull på malinga med en skumrull slik at det blir ei pen overflate på alle platene.

DETTE HAR VI BRUKT

Materialer

Beslag (pakke fra Häfele):

- Løftebeslag til skapseng, 2 stk.
- Gasstøtdempere til 70 kg, 2 stk.
- Vinkelføtter, 2 stk.
- Dyneholdere (reimer), 3 stk.

Mer informasjon om beslagene: www.haefele.se

19 mm mdf-plate:

- 2 kortsider (A) à 23 x 140 cm
- 2 langsider (B) à 23 x 203,8 cm
- 2 skapsider (C) à 43 x 234 cm
- Topp (D), 43 x 149,6 cm
- Bunn (E), 10 x 149,6 cm

- 2 skapfronter (F) à 60 x 212 cm
- 1 tilpasningsstykke mellom skapfrontene (G), 27 x 212 cm

21 mm furubord, glattkant:

- Midtbord (H), 149,6 x 10 cm

Festing til vegg:

- 2 vinkelbeslag à ca. 50 x 20 mm
- Expandet spikerplugg (fra Relektra Import AS), 6 stk. à 6 x 60 mm
- Treskruer, 8 stk. à 5,0 x 25 mm

Skruer til montering av platene:

- 28 møbelmonteringsskruer Ø15, 6,3 x 80 mm

- 1 pk. treskruer, 5,0 x 60 mm
- 1 pk. universalskruer, 5,0 x 25 mm

Maling:

- Grunningsmaling, hvit, 3 liter
- Tremaling, akryl/hvit, 2,8 liter halvblank (dvs glans V40)

Dessuten:

- 2 treklosser til montering av bein à 4 x 6,5 x 15 cm
- 1 rammemadrass, 140 x 200 cm

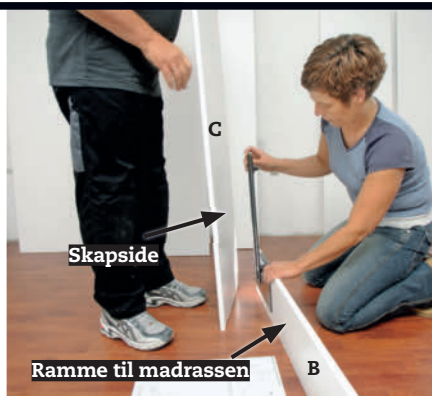
Spesialverktøy

- Overfres

Beslagene

Nå er det en fordel å være to om oppgaven. Først skal dere kle rammemadrassen med ei utvendig ramme av mdf-plater. De to vippebeslagene monteres på de lange sideplatene (B), helt ute i endene ved de tverrgående mdf-platene (A). Det følger en mal med beslagene slik at dere lett kan merke opp til skru hullene. Beslagene skrur dere fast med skruer.

De to beina som følger med beslagene, monteres så i fotenden av bunnramma på rammemadrassen. Snu først låsetappen 90 grader i beslagene fordi beslagene skal monteres «omvendt» for å kunne bære mest mulig – se boks på neste side.



1 **Prinsippet for monteringen** av de spesielle beslagene er enkel: Den ene halvdel av beslaget monteres på madrassramma, den andre halvdel på skapsiden. Her er det godt å være to.



2 **Legg malen** som følger med beslagene på en utvendig langside, og merk opp hull til skruene. Her er den lagt opp til 7 mm hull.



3 **Bor opp med et 7 mm bor.** Du må bore nøyaktig slik at hullene i ramma og hullene i beslaget passer sammen.



4 **Skru fast dreiebeslaget til ramma** innvendig. Vent med de tre skruene i forsiden av beslaget.



5 **Stram alle skruene** med en unbrakonøkkel. Bruk ikke så mye makt at skruhodene graver seg ned i plata.

MATERIALER



Forsenk skruene.

Mdf-plata er hard slik at det er viktig at du borer opp med et forsenkerbor slik at skruhodene ikke stikker ut. Det er nesten umulig å få en skrue til å forsenke seg selv i mdf.



FAGUTTRYKK

Medium Density Fibreboard.

Mdf-platene, som ofte kalles møbelplater, er ofte et bedre valg enn vanlige sponplater når du skal lage møbler. De er mye sterkere, og du kan bruke tynne plater når de er av mdf.

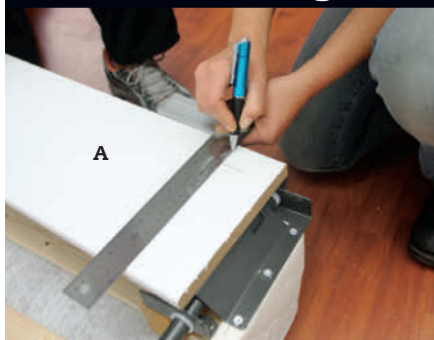


6 **Gi sengebeinbeslaget ekstra støtte** med en liten kloss. En del av beslaget henger fritt og må derfor understøttes. Sag nøyaktig til klossen og bank den inn under beslaget.



7 **Skru fast beslaget.** Skru det både inn i klossen og i selve bunnramma på rammemadrassen.

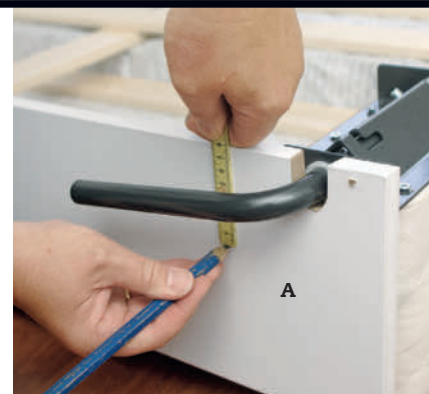
Ramme til senga



1 Merk opp på sidene (A) ut for beina slik at det blir plass til at beina kan slå ut uten å komme borti plata.



2 Sag etter markeringen med ei stikksag slik at det blir et lite hakk som beinet kan stikke ut gjennom.



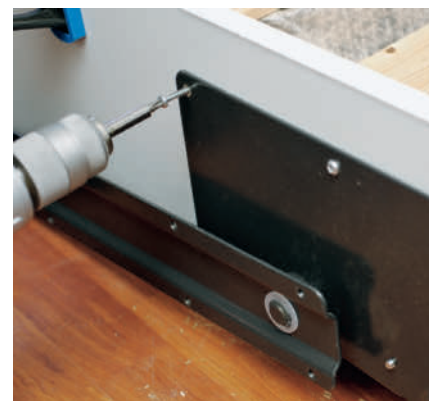
3 Skru fast MDF-plata med universal-skrur 5,0 x 25 mm i hver av de to uttrekkbare beslagene. Mål 8 cm ned fra underkanten av madrassen slik at du kan skru fast MDF-plata i bunnramma.



4 Bor gjennom de korte sidene (A) og bunnramma ut for markeringene dine med et 4,5 mm bor. Skru fast plata med 5,0 x 60 mm treskrur.



5 Sett MDF-platene (B) på langsidene av madrassen. Hold dem foreløpig på plass med tvinger.

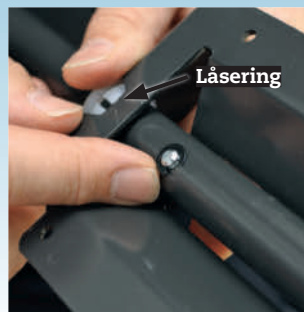


6 Nå kan du også sette skruer gjennom de tre hullene i dreiebeslagene på forsiden. Bruk lange skruer som når godt inn i ramma på madrassen.

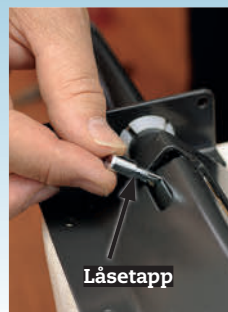
Sengebeina skal snus



1 Legg beinet på kanten av sengebunnen og se hvilken vei beinet kan dreies mot gulvet.



2 Fjern låseringen på baksiden av låsetappen med ei tang eller en skrutrekker.



3 Trekk ut låsetappen, og dreii beinet 90 grader.



4 Trykk låsetappen tilbake i beinet, og trykk låseringen tilbake på plass. Sjekk at beina kan dreies i ønsket retning.

Ramme til skapet

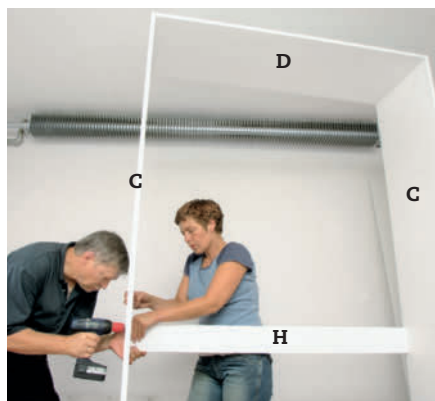
Når rammemadrassen har fått sider, skal du måle bredden fra utsiden av det dreibare beslaget på den ene siden til utsiden av det tilsvarende beslaget på den andre siden. Er målet for eksempel 149,6 cm har du skapets innvendige bredde. Kontrollér bredden før du sager til topplata, bunnen og midtbordet på mål og skruer dem sammen med de loddrette platene. Den innvendige bredden på skapet må nemlig være nøyaktig fordi rammemadrassen skal hektes opp i skapsidene. Det er mal til markering av åtte skruehull på hver skapside til dreiebeslaget. Høyden på skapet tilsvarer lengden på madrassen inkludert mdf-kledning og bein.



1 Monter skapsidene med lange møbelmonteringsskruer M 6,3 x 80 mm. Du bør bore opp med et 5 mm bor slik at platene ikke sprekker. Møbelskruene strammes etter med en unbrakonøkkel.



2 Skru fast skapfronten (E) slik at den er trukket 5 cm tilbake fra framkanten. Bør opp med et 5 mm bor, og monter med møbelmonteringsskruer M 6,3 x 80 mm. Sett to skruer på hver side.



3 Reis opp skapet, og skru deretter fast midtbordet (H) cirka en meter over gulvet. Bør opp, og monter med møbelmonteringsskruer M 6,3 x 80 mm.



4 Sett skapet på plass. Kontrollér med et vater at skapet står loddrett. Markér plasseringen på vegg slik at du kan sette plugg i vegg – avhengig av hva vegg er laget av.



5 Skru fast topplata (D) til vegg med to vinkelbeslag innvendig i skapet eller oppå topplata. Bruk skruer etter hvilken veggtype du har.

Senga i skapet

Et Häfele-beslag består av to deler, en del skrudd på senga og en del skrudd på skapsiden. De to delene dreier rundt en bolt, som i vårt tilfelle skal sitte 35 cm over gulvet for at senga skal stå vannrett når den er slått ut. Høyden er basert på beinas frie høyde på 17 cm og Häfele-beslagets plassering på en 23 cm høy sidekledning (18 cm fra underkanten av plata). Beslagene er plassert 20 cm inne fra framkanten på skapsidene. Endrer du på disse målene, må du beregne en ny høyde for montering av beslaget i skapsidene. Det samme gjelder naturligvis hvis du endrer platetykkelsen.



1 Bruk malen til å merke nøyaktig opp plasseringen av beslagene på den innvendige siden av skapet. Bør opp i markeringene med forsenker og 9 mm bor.



2 Løft madrassen inn i skapet, og kloss opp senga slik at det loddrette beslaget kommer i høyde med de åtte skruehullene. Skru alle de 16 skruene i de to dreiebeslagene. Stram dem lett.

Gasstøtdemperne



- 1** Hekt en gasstøtdemper på beslaget som er montert på senga.
VIKTIG! Du må under ingen omstendigheter forsøke å fjerne stålbåndet som holder gasstøtdemperen sammen.



- 2** Sett skruen som følger med i gasstøtdemperen. Stram skruen godt slik at demperen ikke kan komme på avveier når stålbåndet løsnes om litt.



- 3** Vipp senga slik at gasstøtdemperen kan skyves inn på plass på beslaget som er skrudd på skapsiden (C). Løft senga litt opp slik at stålbåndet slakkes. Fjern stålbåndet. Nå kan senga fritt beveges opp og ned i skapet.

Skapfront på senga



- 1** Skapfronten (F) monteres på sengebunnen. Vi har valgt 19 mm tykke mdf-plater sagd på mål etter den innvendige bredden på skapet. Beregn cirka 8 mm luft langs skapsidene.



- 2** Skru fast mdf-platene på toppen, bunnen og sidene med treskruer, 5,0 x 60 mm. Bor opp og forsenk skruene. Lengen på platene er tilpasset slik at de går fri av fotspennet når senga vippes opp og ned.



- 3** Sett en stoppkloss øverst i skapet. Den lille mdf-klossen setter du 20 mm fra framkanten. Stoppklossen gjør at sengebunnen flukter med skapsidene når den står loddrett.



Har du bruk for ei mellomplate, kan du fuge sammenføyningen med akrylfugemasse.

- 4** Er det nødvendig, kan du tilpasse et stykke av ei mdf-plate til å sette mellom de to store platene. Her hadde vi for eksempel to plater à 60 cm og måtte bruke ei plate på 8 cm mellom de to for å få det til å passe.



Reimene kan du med fordel stifte fast.

- 5** Sett fast tre elastiske reimer til senga. De skal holde sengetøyet på plass når senga vippes loddrett. Reimene monteres på sidene med små lærstrimler.



Skapfronten stikker et par cm ut over sidene på madrassen. Her kan håndtaket monteres.