

Svenska E-sportförbundet x IKEA

Datum/Version: 2025-12-11



IKEA levererar idrottsutrustning till e-sporten

Svenska E-sportförbundet organiserar e-sport som idrott och här är det viktigt att ha rätt redskap. Att sitta rätt, med ergonomisk stol och bra bord, skapar förutsättningar för framgång.

”Tillsammans med IKEA möjliggör vi att e-sportföreningarna har tillgång till rätt utrustning till rätt priser för fysiska träningsrum. Detta i ett skede när vi etablerar den nya folksporten, för de många spelarna, med idrottens värdegrunder i hela Sverige” säger Sammi Kaidi, ordförande Svenska E-sportförbundet.

Möjligheter med e-sport i förening

För alla anslutna föreningar under Svenska E-sportförbundet erbjuder IKEA 3% på hela sortimentet (gäller ej servicetjänster, presentkort, elavtal, solceller eller värmepumpar) vid inköp via Företagsfaktura. Ansök här om att bli företagskund på IKEA: [IKEA företagsfaktura](#)

För personlig inköphjälp: [Leder kontakt - IKEA](#)

Föreningar kan även söka anläggningsstöd. E-sport har valts in i Riksidrottsförbundet (RF) och är därmed stödberättigade inom Riksidrottsförbundets olika stödsystem. Här kan den lokala e-sportföreningen söka anläggningsstöd genom det lokala RF SISU för skrivbord och stolar. Läs mer på www.svenskesport.se

Innehåll

Inredningstips

- Gör dig redo för spel

Produktförslag Bas, Standard och Elit

- Skrivbord, skrivbordsstol och lampa

Inredningstips

- Levla up

Inspiration

Produktförslag

- Övrig inredning

Gör dig redo för spel med inredningstips från IKEA

1. Välj rätt skrivbord

Vad ska du tänka på när du köper ett skrivbord?

Höjden är viktig - du ska kunna **sitta bekvämt** med armbågarna i **rätt vinkel** utan att spänna axlar och nacke. På många skrivbord kan höjden justeras vid montering, men det finns även **höj- och sänkbara** modeller som kan justeras från sittande till stående med en enkel knapptryckning.

Hur stort ditt gamingbord ska vara beror på din utrustning.
Fundera på;

- Hur många skärmar har du?
- Ska datorn stå på bordsskivan eller på golvet?
- Hur långt bak vill du placera skärmarna?
- Vad vill du mer få plats med på bordsskivan?
- Hur stor yta har du?

Innan du väljer bör du mäta din gamingutrustning och ytan du tänkt använda för att få en uppskattning på hur stort gamingbord du behöver.

Vissa gamingbord har även funktioner och detaljer som uppskattas av gamers, till exempel sluttande eller formad framkant som ger stöd för underarmar och handleder, smart kabelhantering, hylla för dator och krok för hörlurar.

Gör dig redo för spel med inredningstips från IKEA

2. Välj rätt gamingstol

Är det någon skillnad på vanliga kontorsstolar och gamingstolar?

Den största skillnaden mellan en kontorsstol och en gamingstol är hur **justerbara** de är. En gamingstol har vanligtvis ett ryggstöd som kan **lutas längre bak**, ett **högt ryggstöd** och ett **justerbart nackstöd**. På många modeller kan man även **justera sits och armstöd** i olika lägen. En annan skillnad är att gamingstolarna ofta har en mer skålformad sits med något upphöjda kanter på sidorna, vilket ger en mer omslutande känsla.

Vad ska du tänka på när du ska köpa en gamingstol?

Ergonomi först: välj en stol som går att justera efter din kropp – höjd, ryggstöd, armstöd och sits.

Justeringsmöjligheter: Bra gamingstolar erbjuder fler lägen än kontorsstolar

Hur mycket du spelar:

- Spelar du lite? En bekväm stol räcker.
- Spelar du mycket eller professionellt? Satsa på maximal komfort och många inställningar.

3. Välj rätt belysning

Vad ska du tänka på när vid val av belysning?

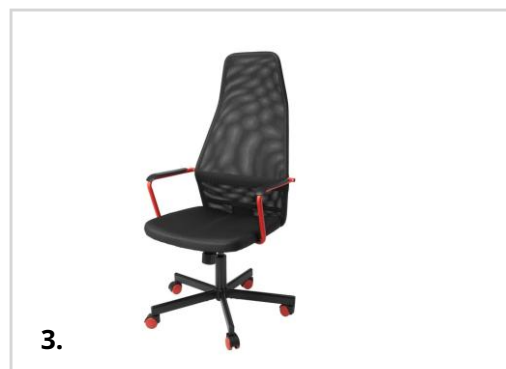
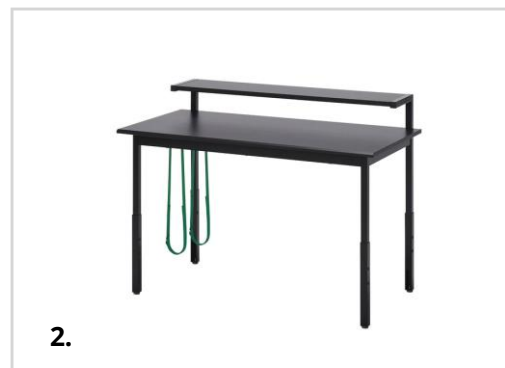
Belysningen är inte bara dekorativ och en förstärkning av spelupplevelsen – den kan också **minska kontrasten** mellan skärmen och ett mörkt rum, vilket i sin tur **minskar ögontrötthet**.

Streamar du samtidigt som du spelar?

Då är en **ringlight** ett smart val för att få **jämn belysning** och en mer professionell känsla i dina sändningar.

Med rätt belysning kan du göra din gamingstation både personlig och funktionell. En **ljusslinga** med justerbara färger låter dig snabbt ändra stämningen i rummet. Placera ljuslister längs skrivbordets kant eller bakom skärmen för att undvika bländning och skapa en mjuk ljusövergång.

Produktförslag - Bas



Produkter:

1. LAGKAPTEN/ADILS bordsskiva med ben 160x80 cm 649:-
Mixa och matcha bordsskiva och ben som du vill. Genom att köpa dem separat kan du skapa en kombination med en design och storlek som passar perfekt för det utrymme du har.

2. UTVISNING skrivbord för gaming med hylla 120x60 cm 1495:-
Höjden på benen går att ställa in manuellt på 6 olika höjder från 68 till 78 cm, så att du alltid kan sitta på en bekväm höjd.

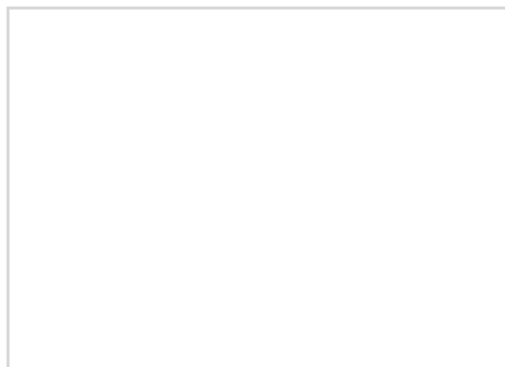
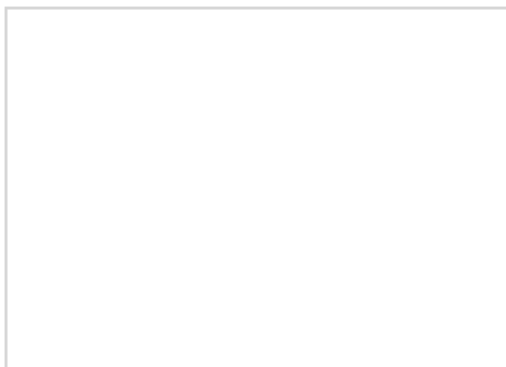
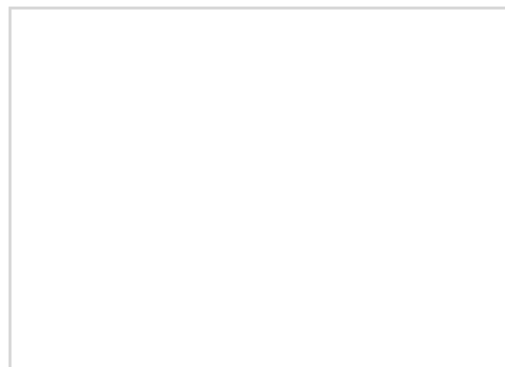
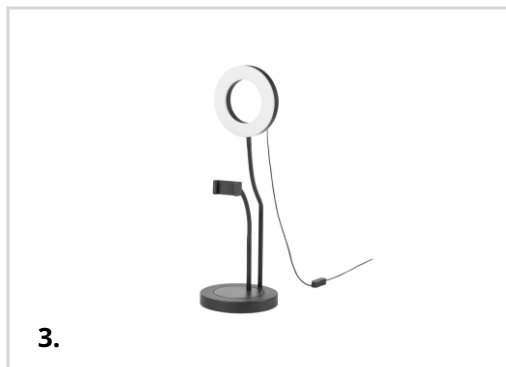
3. HUVUDSPELARE stol för gaming 599:-
Stolen kan justera höjd och vinkel så att man sitter riktigt bekvämt. Ryggstödet ger dig ett bra stöd för svanken – och även om spelet hettar till, kan du hålla dig kall tack vare meshnätet.

4. LÖPARBANA stol för gaming 1295:-
Utformningen på det höga ryggstödet och nackstödet ger din kropp, nacke och huvud ett stadigt och bekvämt stöd. Höjden på nackstödet är justerbart för att ge din nacke ett skönt stöd när du spelar.
Automatiskt motstånd – Anpassar ryggstödet motstånd efter din kroppsvikt.
Synkroniserad gungmekanism – Följer dig när du lutar dig bakåt, öppnar höfter och bål för bättre blodcirkulation och energi.

5. NÄVLINGE arbetslampa 149:-

Alla priser är inklusive moms. Observera att prisförändringar kan förekomma.

Produktförslag - Standard



Produkter:

1. UTESPELARE skrivbord för gaming 160x80 cm 1795:-
Ett stort och stadigt gamingbord. Höjden på detta bord går att ställa in manuellt på 6 olika höjder från 68 till 78 cm, så att du alltid kan sitta på en bekväm höjd.

Metallnätet längst bak på skrivbordet släpper igenom luft som kyler din PC och är så stadigt att du även kan klämma fast ett par skärmarmar.

Det är enkelt att hålla skrivbordet rent och prydligt med hjälp av kabelnätet under bordsskivan.

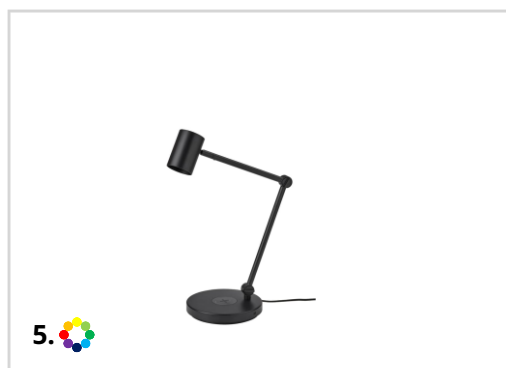
2. MATCHSPEL stol för gaming 1795:-
Den synkroniserade sits- och rygglutningen på stolen följer dina kroppsrörelser och justerar stolen i rätt läge. Den reglerbara och låsbara gungfunktionen ger ökad stabilitet och kontroll i olika sittlägen.


Utformningen av det höga ryggstödet ger din kropp, nacke och huvud ett stadigt och bekvämt stöd. Din rygg får stöd och extra avlastning av det inbyggda svankstödet. Ryggstödet nätmaterial släpper igenom luft, vilket är extra skönt när matchen drar ut på tiden.

3. LÅNESPELARE ringbelysning med telefonhållare 299:-

Alla priser är inklusive moms. Observera att prisförändringar kan förekomma.

Produktförslag - Elit



 Finns i fler färger.

Produkter:

1. UTMANING skrivbord för gaming 160x80 cm 2995:-
Den stora, djupa bordsskivan ger plats för flera skärmar och rätt avstånd för ögonen, medan den sluttande framkanten avlastar armar och handleder. En kabelränna med lock håller sladdar dolda och ytan är tålig, matt och behaglig för ögonen. Underredet ger gott om benutrymme, har krokar för hörlurar och är justerbart i bredd för olika bordsskivor. Välj en ergonomisk arbetshöjd när du monterar skrivbordet.

2. UTMANING sitt/ståbord för gaming 160x80 cm 4945:-
Ett eldrivet skrivbordet hjälper dig att spela bättre och längre eftersom du kan välja din mest ergonomiska position. Kvalitetstestat för år av upp- och nedgångar, inte bara i spelet. Ändra position regelbundet mellan sittande och stående så förbättrar du blodcirkulationen och får mer syre till hjärnan, vilket hjälper till att öka energinivån, uppmärksamheten och produktiviteten. Bordsskivans sluttande framkant ger skön avlastning för dina underarmar och handleder.

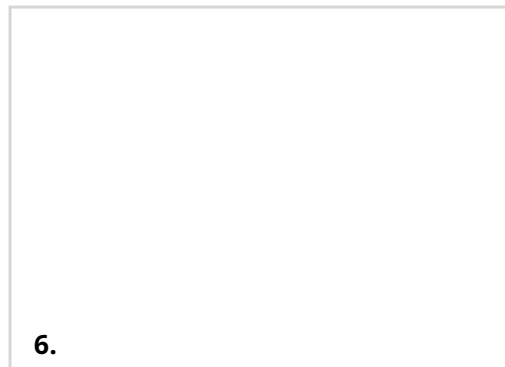
3. STYRSPEL stol för gaming 2495:-
Gamingstolen hjälper dig att prestera på topp. Justera nackstödet, svankstödet, armstöden och sitsens höjd och djup – meshmaterialet håller dig sval när spelet hettar till! Gunglås i 4 lägen som låser stolen i olika vinklar för ökad stabilitet och stöd. Hjulen låser sig när stolen inte används för att hålla den säkert på plats.

4. JÄRVFJÄLLET kontorstol 3495:-
Ryggstödet i nät ger god ventilation, medan klädseln i narvläder är slitstark och får fin patina över tid. Den är ergonomisk med många justeringsmöjligheter: nack- och svankstöd, armstöd, sitthöjd och sittdjup. Synkroniserad gungmekanism, gunglås och automatiskt motstånd ger komfort och stöd, och hjulen har säkerhetslås när stolen inte används.

5. NYMÅNE arbetslampa m trådlös laddning 699:-

Alla priser är inklusive moms. Observera att prisförändringar kan förekomma.

Övriga produkter - Till skrivbordet

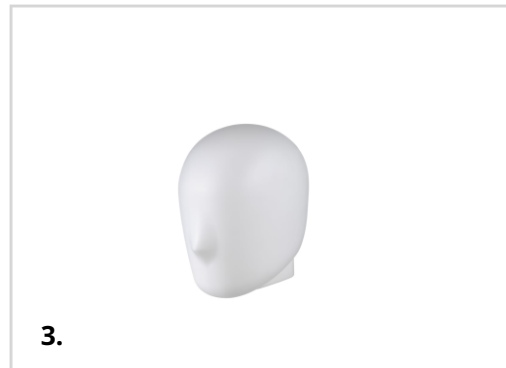


Produkter:

- | | |
|--|-------|
| 1. STUBBERGET bordsfäste för 2 skärmar | 499:- |
| 2. STUBBERGET bordsfäste för 1 skärm | 399:- |
| 3. LÅNESPELARE bildskärmsställ | 199:- |
| 4. LÅNESPELARE hållare för accessoarer | 279:- |
| 5. LÅNESPELARE mugghållare | 99:- |

Alla priser är inklusive moms. Observera att prisförändringar kan förekomma.

Övriga produkter - Lampor



Produkter:

- | | |
|---|-------------|
| 1. NYMÅNE bordslampa | 299:- |
| 2. HÖGVIND bordslampa flerfärgad | 299:- |
| 3. ISKÄRNA bordslampa | 299:- |
| 4. VARMBLIXT LED väggampa | 599:- |
| 5. ORMANÄS LED ljuslist 4 m, färgat & vitt spektrum | 399:- |
| 6. NYMÅNE takspot med 1 spot & 4 spot | 149:-/399:- |

Alla priser är inklusive moms. Observera att prisförändringar kan förekomma.

Levla up inredningen med tips från IKEA

4. Hur kan du förbättra akustiken i rummet?

Ibland går det hett till, och när man lever sig in i spelet är det lätt att ljudnivån stiger – särskilt om du samtidigt kommunicerar med andra spelare. Som tur är finns det effektiva metoder för att minska ljudnivån och förbättra akustiken.

- Akustikpaneler och skärmar ger den mest effektiva dämpningen.
- Textilier är ett annat sätt. Häng gardiner i kraftigt tyg längs väggarna, lägg en tjock matta på golvet och komplettera inredningen i gamingrummet med stoppade möbler såsom soffor eller fåtöljer.

5. Gör gamingrummet till din/er oas

När alla de funktionella delarna är på plats och din utrustning är inkopplad kan du ta en extra titt i rummet.

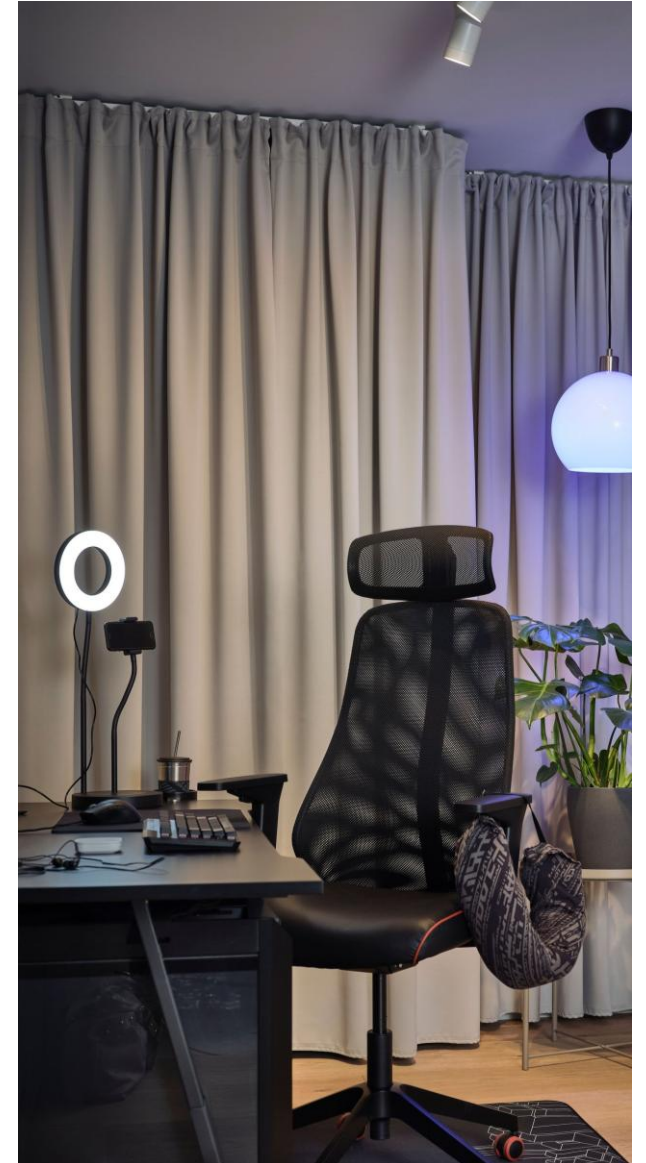
- Är det en trevlig känsla i rummet? Är det ett rum man vill hänga i?
- Ska man bara sitta på en gamingstol, eller ska rummet användas till något annat också?
- Behövs det kanske plats för fler än den/de som spelar? Kanske ska man även kunna umgås här, eller ta en paus från spelet. Finns det plats för en soffa eller ett par fåtöljer blir detta möjligt och ger även rummet en mjukare inramning.

6. Gaminghörna som smälter in

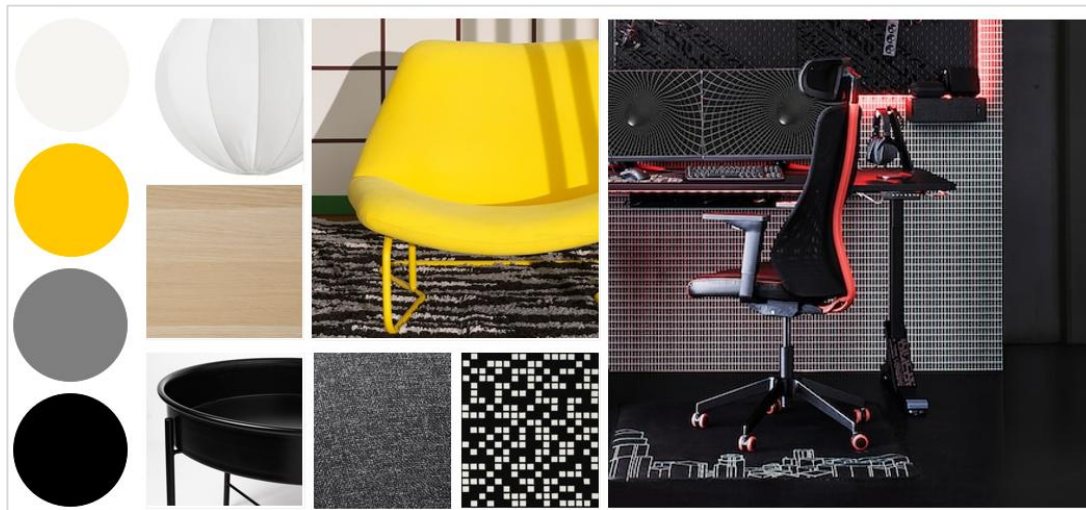
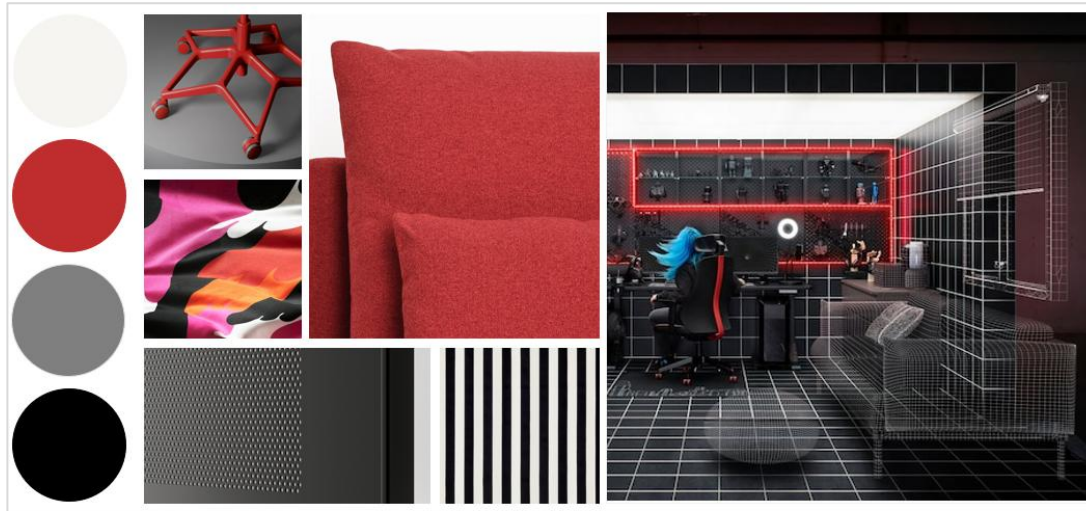
Är inte rummet ett separat gamingrum, utan det finns andra funktioner som ska dela yta? Då kan det vara bra att välja möbler och tillbehör som smälter in i rummets övriga inredning.

För att skapa en helhetskänsla kan du välja gamingbord och stol i färger och material som matchar resten av rummets inredning. Ett annat alternativ är att skärma av gamingdelen med en vikkvägg eller en gardin som fästs i taket – ett enkelt sätt att skapa en avgränsad zon utan att bygga om.

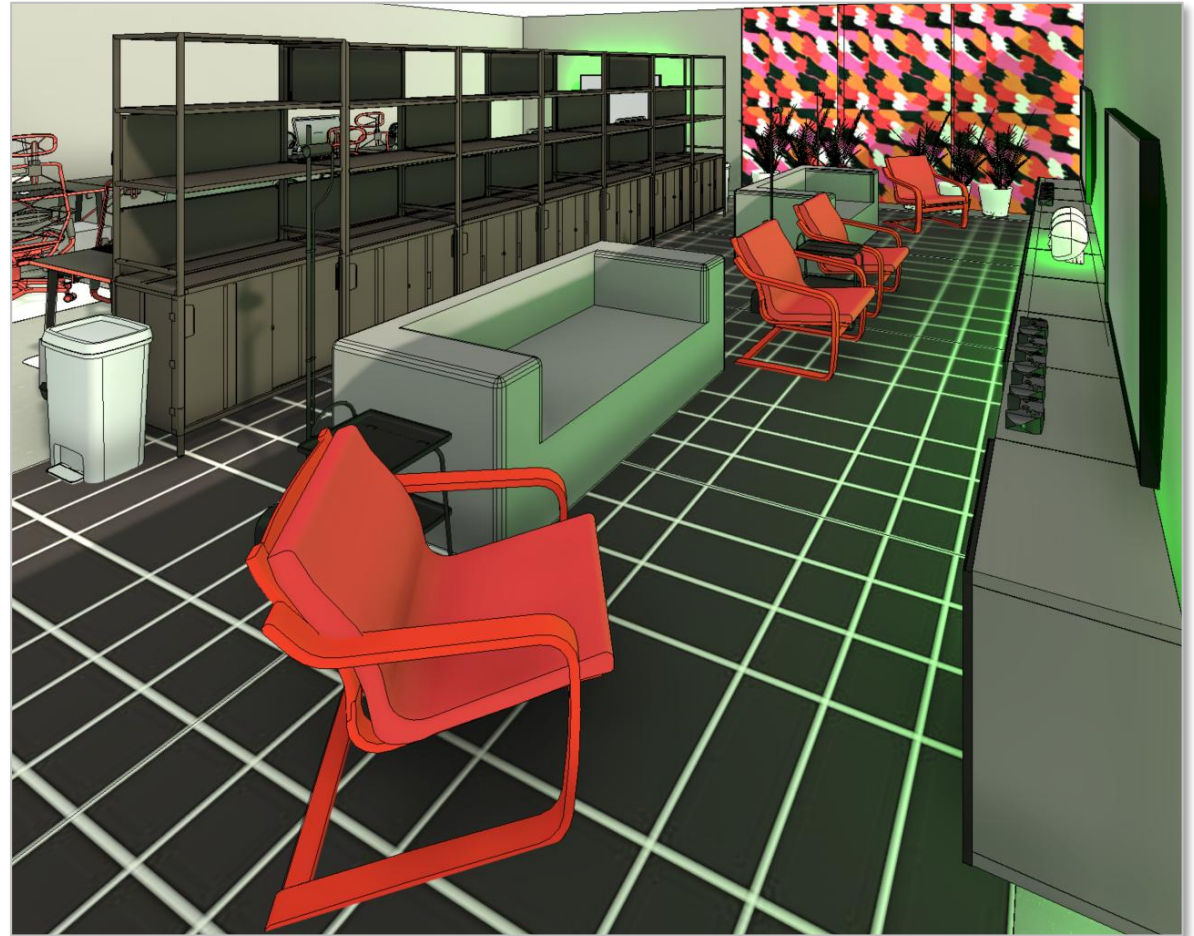
Inspiration



Inspiration - moodboards



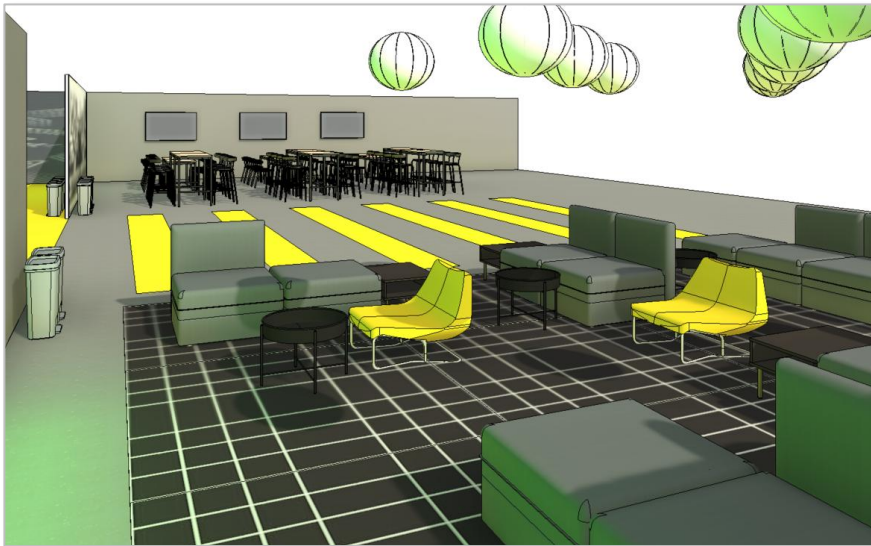
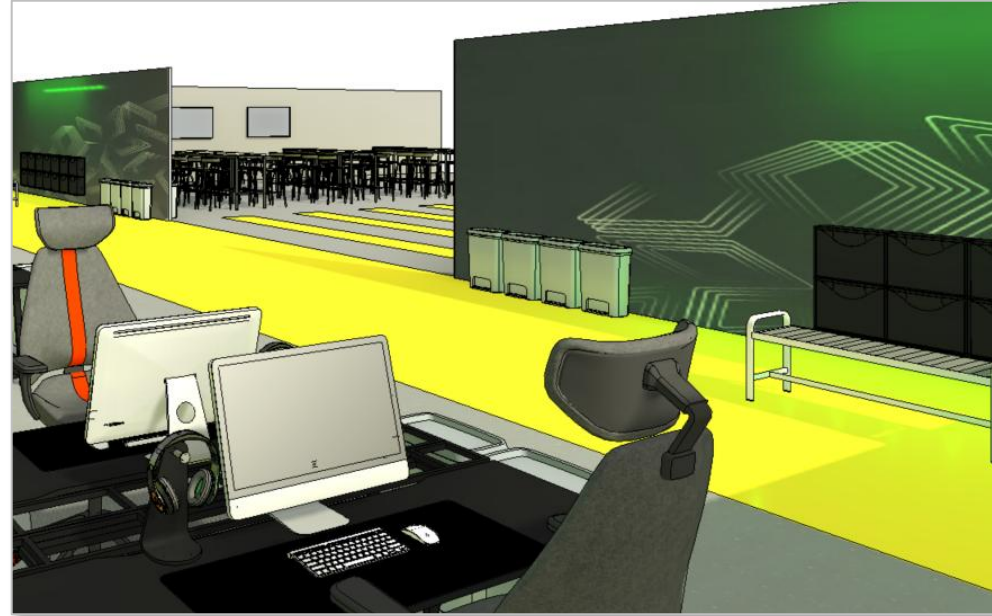
Inspiration - En mindre lokal (8 gamingpladser)



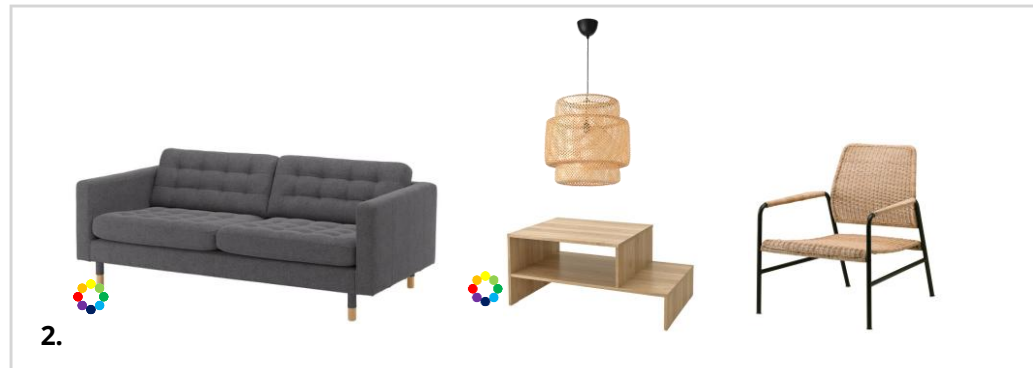
Inspiration - En mellanstor lokal (10 gamingplatser)



Inspiration - En större lokal eller skolan (30 gamingplatser)



Övriga produkter - Lounge

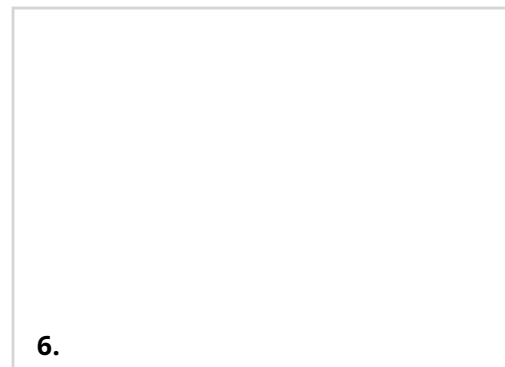


Produkter:

1. KLIPPAN 2-sits soffa	2995:-
LACK sidobord	129:-
ZEBRASÄV taklampa	49:-
GÄVLE fåtölj	399:-
2. LANDSKRONA 3-sits soffa	5795:-
HOLMERUD soffbord	699:-
SINNERLIG taklampa	699:-
ULRIKSBERG fåtölj	1495:-
3. VIMLE 3-sits soffa	5895:-
LISABO soffbord	1595:-
VARMBLIXT taklampa	1895:-
VEDBO fåtölj	2995:-

Alla priser är inklusive moms. Observera att prisförändringar kan förekomma.

Övriga produkter – Textilier



Produkter:

- | | |
|---|--------|
| 1. STOENSE matta 170x240 cm | 1295:- |
| 2. LOHALS matta 160x230 cm | 995:- |
| 3. GURLI kudde 50x50 cm | 108:- |
| SANELA kudde 50x50 cm | 158:- |
| STOCKHOLM 2025 kudde 50x50 cm | 178:- |
| 4. HOLMVI pläd grå | 59:- |
| KLIPPOXEL pläd blå | 199:- |
| STOCKHOLM 2025 pläd grön | 699:- |
| 5. MAJGULL mörkläggningsgardin 1 par | 499:- |

Alla priser är inklusive moms. Observera att prisförändringar kan förekomma.

Övriga produkter – Förvaring, avskärmning och whiteboard

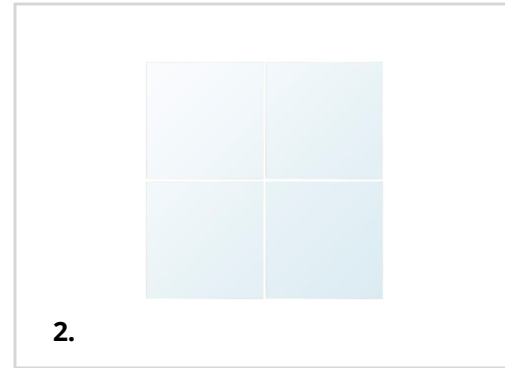


Produkter:

- | | |
|--|--------|
| 1. BESTÅ väggmonterad skåpskombination 180x42x64 cm | 3000:- |
| 2. TROTEN låsbart skåp sjudörrar 80x55x180 cm | 2495:- |
| 3. MITTZON ram på hjul med akustikpanel | 2990:- |
| 4. MITTZON akustiklåda på hjul för växter | 3995:- |
| 5. MITTZON ram på hjul m whiteboard och hylla 50x205 cm | 2390:- |
| 6. MITTZON akustikpanel/whiteboard | 3985:- |

Alla priser är inklusive moms. Observera att prisförändringar kan förekomma.

Övriga produkter - Dekoration och växter



Produkter:

- | | |
|--|----------------|
| 1. LÅNESPELARE hållare | 279:- |
| 2. BLODLÖNN spegel självhäftande 4 st | 99:- |
| 3. BONDIS väggklocka 38 cm | 199:- |
| 4. FEJKA monstera konstgj. växt 12 cm
NYPON kruka 12 cm | 59:-
39:- |
| 5. FEJKA hängande konstgj. växt 12 cm
NYPON kruka 12 cm | 79:-
39:- |
| 6. FEJKA benjamin fikus konstgj. Växt 21 cm
NYPON kruka 24 cm | 599:-
149:- |

Alla priser är inklusive moms. Observera att prisförändringar kan förekomma.