

8 usprawnień przestrzeni roboczej w warunkach pracy zdalnej w domu

Praca zdalna w domu jest zupełnie inna niż praca w biurze. Bazując na sprzęcie i akcesoriach ergonomicznych od pracodawców powinniśmy być w stanie stworzyć środowisko, w którym będzie można funkcjonować bez rozpraszania uwagi i dyskomfortu.



Przydatne wskazówki w codziennej pracy

Koncentracja podczas pracy w zaciszu domowym zależy od wielu czynników, w tym:



dobrego samopoczucia



kondycji fizycznej i stanu zdrowia



wystarczającej ilości snu



zdrowego odżywiania



aktywności fizycznej



komfortowego stanowiska pracy



czynników rozpraszających



charakteru wykonywanej pracy

Chociaż wszystkie te czynniki są zmienne w czasie i czasami trudne do przewidzenia, niektóre z nich można kontrolować – zwłaszcza warunki pracy i obszar roboczy.

Oto kilka pomysłów na proste modyfikacje przestrzeni roboczej, których możesz użyć, aby poprawić obszar roboczy pracy zdalnej w domu.

1

Uporządkuj miejsce pracy

Bądź bezwzględny! Poddaj recyklingowi, sprzedaj lub oddaj za darmo wszystko, co nie jest niezbędne do codziennej pracy. Przebywanie w bałaganie może mieć niekorzystny wpływ na samopoczucie i utrudnia osiągnięcie ergonomicznej pozycji podczas pracy.

Podziel swój blat roboczy na strefy.

Im częściej czegoś używasz, tym bliżej Ciebie powinno się znajdować.



CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

Sprawdź, jak możemy Ci pomóc w pracy!
www.ergotest.pl

Fellowes Polska SA | ul. Bandurskiego 94 | 05-270 Marki k. Warszawy | +48 (22) 205 21 00
Copyright © 2022 Fellowes Polska SA. Wszelkie prawa zastrzeżone.

2

Zadbaj o porządek na swoim biurku

Powierzchnia biurka nie powinna służyć do przechowywania. Kontener pod biurko to świetna inwestycja.

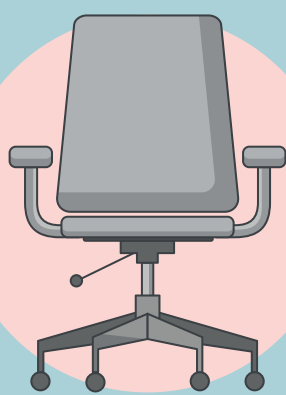


3

Zainwestuj w produkty ergonomiczne

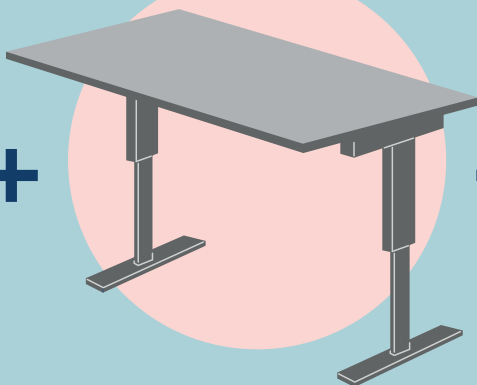
Jeśli wykonujesz swoje obowiązki pracownicze pracując zdalnie, nie oszczędzaj na sprzęcie! Tanie zakupy nie jest opłacalne na dłuższą metę, zwłaszcza że zwykle stracisz ważne funkcje regulacji, które pomogą utrzymać Twoje ciało w zdrowiu i bez kontuzji.

Podstawowe wyposażenie stanowiska pracy:



regulowany
fotel biurowy

+



biurko z wystarczającą
przestrzenią roboczą

+



akcesoria
ergonomiczne

4

Pracuj aktywnie przy biurku typu sit-stand

W biurze mamy tendencję do częstszego przemieszczania się – ostatecznie jest dużo do zrobienia. Sumując wszystkie wykonane kroki podczas pracy z biurze, może się okazać, że w domowym zaciszu brakuje zalecanych 10 000 kroków dziennie.

Biurko typu sit-stand umożliwia zmianę pozycji siedzącej na stojącą przez cały dzień pracy, stymulując krążenie krwi i wzmagając aktywność ruchową.



Możesz także ustawić alarm, aby regularnie się zmieniać pozycję i ćwiczyć – podskoki, przysiady i pompki świetnie nadają się do szybkiego przyspieszenia tętna (o ile jesteś zdrowy i sprawny).

5

Rośliny w miejscu pracy

Rośliny nie tylko poprawiają jakość powietrza, ale także tworzą atrakcyjne otoczenie oraz dodają koloru i stylu wszelkim przestrzeniom roboczym. Uważa się, że dodanie zieleni, fotografii, a nawet zmiany oświetlenia lub zapachu zwiększa produktywność nawet o 15%, a także podnosi ogólne morale i satysfakcję pracowników.



CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

Sprawdź, jak możemy Ci pomóc w pracy!
www.ergotest.pl

Fellowes Polska SA | ul. Bandurskiego 94 | 05-270 Marki k. Warszawy | +48 (22) 205 21 00
Copyright © 2022 Fellowes Polska SA. Wszelkie prawa zastrzeżone.



Znajdziesz nas na:





6

Korzystaj z zestawu słuchawkowego

Trudniej jest kontrolować poziom hałasu w domu niż w biurze. Rodzina, współlokatorzy, sąsiedzi i szczekające psy mogą utrudnić prowadzenie rozmów. W takim przypadku zestaw słuchawkowy z redukcją szumów może się naprawdę przydać. Nie tylko blokuje on szumy tła, ale także poprawia jakość rozmów.

7

Zarządzaj rozsądnie przestrzenią roboczą

Odblaski i odbicia od źródeł światła mogą przesłaniać ekran, powodując mrużenie oczu lub pochylanie się do przodu – to może spowodować problemy ze wzrokiem i układem mięśniowo-szkieletowym. Nie bój się przesuwania mebli, aby stworzyć komfortowe warunki do pracy. Zarządzanie przestrzenią to sztuka, ale przy odrobinie eksperymentów możesz radykalnie poprawić wygląd i funkcjonalność swojego miejsca pracy.



8

Zadbaj o oświetlenie w miejscu pracy

Kwestia oświetlenia jest często pomijana w domowych biurach, ale jest ona ważna nie tylko ze względu na zdolności człowieka do pracy, ale także w odniesieniu do prewencji zapobiegawczej zmęczeniu oczu, bólom głowy i innym poważnym problemom zdrowotnym. Użyj wielu źródeł światła i regulowanych lamp biurkowych, aby dostosować poziom światła do wykonywanego zadania – nie polegaj tylko na jednej żarówce sufitowej, która może sprawić, że miejsce Twojej pracy będzie niedoświetlone i ponure.



Metody radzenia sobie ze stresem

Kiedy jesteś zestresowany, wszystko wokół może wydawać się przytłaczające. Możesz mieć wrażenie, że jeśli stracisz kontrolę wszystko straci sens i się rozpadnie. Pamiętaj, że tak naprawdę nie jesteś sam. Pomoc jest na wyciągnięcie ręki – wystarczy o nią poprosić.

Zarządzanie poziomem stresu



Poproś o pomoc

Jeśli czujesz zbyt dużą presję w pracy, nie ignoruj tego i poproś o pomoc.



Porozmawiaj o problemach

Pomoc przybiera różne formy – rozwiązanie problemu może być prostsze niż myślisz.



Zadbaj o aktywność fizyczną

Wysiłek fizyczny wpływa na obniżenie poziomu hormonów stresu i zwiększa tolerancję na bodźce stresowe.



Zwolnij tempo

Skoncentruj się na tym, co robisz. Panikując nie dotrzymasz terminów.



Zidentyfikuj przyczyny

Poświęć trochę czasu na zastanowienie się nad przyczynami stresu.

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

Sprawdź, jak możemy Ci pomóc w pracy!

www.ergotest.pl

Fellowes Polska SA | ul. Bandurskiego 94 | 05-270 Marki k. Warszawy | +48 (22) 205 21 00

Copyright © 2022 Fellowes Polska SA. Wszelkie prawa zastrzeżone.



Znajdziesz nas na:

