

Hogyan dolgozzunk egészségesebben: 10 tény a Home Office-ről

1

Nem mindenkinek van otthon íróasztala. Teljesen mindegy milyen asztalt használ, de a magasságának 60-75 cm körül kell lennie az ülő munkához.

2

Ha a szék magassága állítható, akkor 42 és 53 cm magasság közé kell beállítani.

3

Az ideális testhelyzet 90, 90, 90: ülés közben a csípőjének, térdének és bokájának 90 °-os szögben kell lennie. Ha szükséges, tegyen egy könyvet a lába alá, hogy megtalálja a megfelelő pozíciót.

4

Álljon fel! Rendszeres időközönként válto-gassa az ülő és álló munkavégzést, ez jól tesz a keringésének és a hátának is.

5

Semmi sem nehezebb a szeme számára, mint órákig bámulni a képernyőt. Ezért javasoljuk a jó külső monitor használatát, még akkor is, ha laptopon dolgozik.

6

Ha nincs megfelelő helye a monitornak, monitortartó segítségével érhetjük el a tökéletes látószöveget, amely a felhasználatól 50-80 cm-re helyezkedik el, és a monitor felső része van szemmagasságban.

7

A gyerekek tombolnak, vagy a szomszédja felújít: a zaj hátrányosan befolyásolja a koncentrálóképességét. Ügyeljen arra, hogy a munkakörnyezete ne legyen túl hangos.

8

Az elhasználdott, száraz levegő fáradtá teszi, és hajlamosít a betegségekre. A rendszeres szellőztetés és a beltéri növények oxigénleket adnak és növelik a páratartalmat.

9

A munka és a szabadidő keveredése stressztényező (IBA jelentés). Rendezze el megfelelően dokumentumait a munka végeztével, például a VARICOLOR® fiókos irattárolóban, így csökkentheti a stresszt.

10

Nagyon korán reggel vagy későn este dolgozni az íróasztal mellett? Az otthoni munkavégzés megváltoztathatja a napirendjét. Biológiailag hatékony fényvel ellátott lámpák, mint pl. a LUCTRA® kollekcója, igazodik az Ön egyéni ritmusához így javítja jó közérzetét.