

Doba covidová udělala z bytů kanceláře

Máme pro vás pár tipů, které vám pomohou ulehčit současný trend – home office.

■ -lb-

Současná pandemická situace stále více ovlivňuje a mění zaběhnuté rutiny běžného života... Naše byty se nám staly restaurací, fitness centrem, dětským hřištěm a v mnohých případech také kanceláří.

A když už doma máme pracovat, tak je třeba ho trochu k tomu upravit. Kde jinde bychom měli začít, než u pracovního stolu, který bývá centrem dění každé domácí kanceláře?

Pokud už má ten váš něco za sebou a plánujete jeho výměnu, případně výměnu pracovní desky, sáhněte po inovativním nanomateriálu,

který každodenní pracovní nasazení hravě zvládne. „Jde o vysokopevnostní laminát, který na svém povrchu nese nanočástice. Ty mu dodávají sametovou hebkost a pocitovou hřejivost, takže zónu domácího pracoviště snadno zútulní,“ říká Martin Dusík, vedoucí obchodního oddělení největšího českého výrobce nábytkových dveří.

Také vás nebaví neustále hledat redukci USB do zásuvky pro mobil? Existuje jednoduché řešení – změnit klasickou zásuvku na tu s koncovkou USB.

„Pro instalaci zásuvek s USB koncovkou není třeba žádných speciálních předchozích příprav. Stačí jednoduše odšroubovat kryt stávající klasické elektrické zásuvky a vnitřní elektrostrojek nahradit USB blokem, který změní střídavé napětí 230 V na stejnosměrné 5 V a 1000 mA. V posledním kroku se jenom přiklopí a přišroubuje pohledový kryt s USB zakončením,“ říká Lenka Vodíková, vedoucí marketingu výrobce domovní elektroinstalace.

Stolní počítač, notebook, wifi router... to jsou spotřebiče, bez kterých se domácí kancelář asi neobejde. Jejich společným znakem je však citlivost na přepětí v síti, kvůli kterému může dojít k jejich poškození. Jak takovým nehodám předjet?

„Pokud máte systém přepětové ochrany domu řešený již v rámci projektu od elektroprojektanta, ochranu elektronického vybavení domácí kanceláře pak snadno zajistíte pořízením zásuvek s přepětovou ochranou, které jsou takovým „strážcem spotřebičů“,“ říká Marek Beneda, obchodně technický zástupce společnosti, která se zabývá výrobou domovní elektroinstalace.



KDYŽ už doma musíte pracovat, je důležité si čas rozvrhnout.

Foto: Vekra

Podle něj tyto zásuvky dokážou zachytit přepětí a upozornit na něj jedním ze dvou způsobů – zásuvka se světelnou signalizací je vybavena zeleně svítící diodou, která v případě poruchy zhasne, a zásuvka se zvukovou signalizací při poruše začne vydávat pískavý zvuk, takže se hodí zejména do míst, kde ji nemáme přímo na očích. Pokud dojde k poruše, je nutné zásuvky vyměnit za nové, aby i nadále plnily správně svoji funkci.

Pozor na stres

Při práci z domu je nejdůležitější udržet si rovnováhu. Mezi prací a domácími radostmi či starostmi. Mezi aktivitou a odpočinkem. I mezi pasivitou a fyzickým pohybem. Proč je to důležité? Kvůli výkonnosti, motivaci i zdraví.

Největším skrytým nepřítelem zdraví při práci z domu je stres. Možná si to ani neuvědomujeme, ale číhá na nás v mnohých podobách.

Stresory mohou být i vztahy v domácnosti, hrající si děti, nedostatek pohybu, problém zorganizovat si pracovní dobu, prokrastinace.

Při dlouhodobé práci z domu hrozí i syndrom vyhoření nebo nabytí nepříjemného pocitu, že práce, kterou děláte, je v podstatě zbytečná.

Stres se může projevat již zmiňovanou únavou, pocitem zbytečnosti, ale i nechutenstvím, nespavostí, podrážděností, zhoršenou náladou. Zvláště v tomto období, kdy se ani ve volném čase nemůžeme věnovat oblíbené kolektivní sportovní aktivitě, setkat se s přáteli nebo se zajít pobavit do kina či divadla.

Jak zvládnout práci z domu

■ 1. Dodržujte režim: Vstávejte ve stanoveném čase, převlékněte se z pyžama, dejte si snídani. Vše dělejte tak, jako byste opravdu odcházeli z domu do práce.

Dodržujte i přestávky na oběd či na kávu. Po skončení pracovní doby máte „padla“, není důvod řešit pracovní problémy, na ty bude čas zítra. Volný čas si rozvrhněte stejně, jako kdybyste fyzicky chodili do práce - vyhradte si čas na sebe, na děti, domácnost...

■ 2. Mějte svůj pracovní prostor: Velmi pomáhá, pokud máte v rámci domácnosti svůj pracovní kout. Ať už to bude kancelářský stůl a židle nebo stůl v kuchyni, vy i vaši rodinní příslušníci byste měli vědět, že je to místo, kde pracujete a kde máte po ruce vše, co potřebujete.

■ 3. Dělejte si pracovní plány: Jako byste byli v práci, každý den byste měli mít seznam úkolů, kterým se budete věnovat. Užitečné je mít i týdenní a měsíční plán. Měl by být reálný s ohledem na to, kolik času a sil vyžaduje splnění jednotlivých úkolů, abyste se ani nepřepínali, ale ani neměli pocit, že máte moře času, a pak najednou prokrastinováte.

Součástí plánu by rozhodně měla být i komunikace s kolegy. Během práce z domu je více než kdy jindy důležité komunikovat nejen elektronicky, ale i živě. Naplánujte si telefonáty, on-line porady. A pokud v práci neprobíráte vždy jen práci, ani nyní není důvod nevěnovat se chvíli i jiným tématům.

■ 4. Dbejte na zdravou stravu: Výhodou práce z domu je, že si můžete dopřát plnohodnotné jídlo, a ne polotovar koupený kdesi v bufetu. Přednost dávejte chutným jídlům plným vitamíny, které vám pomohou udržet se v dobré kondici.

V práci máte nárok na polední pauzu, tak si ji dopřejte. A pokud jste si během běžného pracovního režimu podporovali zdraví a imunitu i výživovými doplňky, i nyní je důvod užívat vhodné množství vitamínu C, D, B, hořčík, zinek, železo a betaglukan.

■ 5. Protáhněte se: Dlouhé sezení za počítačem neprospívá svalům, zádlům, očím ani mozku. A tak se i při práci z domu každé dvě hodiny protáhněte, udělejte pár kroků, změňte polohu.

Po práci si aspoň každý druhý den dopřejte procházku nebo běh na čerstvém vzduchu.

■ 6. Napijte se: Při dlouhém sezení u počítače není problém zapomenout na pitný režim. Jeho nedodržováním se zbytečně zatěžují ledviny a hromadí se toxické látky v těle. -tz-



- geometrické plány
- vytyčování hranic
- podklady pro projekty
- technické mapy
- pasporty budov

veškeré geodetické a zeměměřičské služby

Jungmannova 1
674 01 Třebíč
☎ 568 847 255-8
zelená linka: 800 111 088

www.geoding.cz



Slavíme 30 let vzniku firmy
Dačice 89/II., Tel./fax: 384 420 123
Mob.: 777 618 585-6
e-mail: zahradnictvi.dacice@seznam.cz
www.zahradnictvi-dacice.cz

- ✓ Balkonové květiny a letničky, bylinky
- ✓ Okrasné dřeviny
- ✓ ČAROVĚNÍKY - zakrslé roubované rostliny do koryt a malých nádob

Thuja occ. Smaragd
160+/470,- Kč