

Kilka lat temu, wraz z nadejściem pandemii koronawirusa świat stanął na głowie, a wraz z nim rytm życia i rozkład codziennego dnia. A wszystko przez obowiązującą długi czas izolację i duże ograniczenia w przemieszczaniu się. Wskazana stała się praca zdalna, jako prewencja przed chorowaniem pracowników, a co za tym idzie - spowolnieniem wydajności, a w skrajnych przypadkach - zawieszeniem działalności czy upadkiem firmy. Pracownicy biurowi i wszyscy, którzy mieli taką możliwość, przenieśli firmowe sprzęty - komputery, laptopy, telefony, do swoich domów. Tak zaczęła się "era pracy zdalnej".

O ile dorywcza - przejściowa praca w domu, nawet przy kuchennym stole, nie powinna nastęrczać większych problemów, to na dłuższą metę takie warunki bywają mocno uciążliwe. Trudności ze skupieniem się wśród domowych sprzętów, hałasujących domowników, a w końcu boleśnie odczuwalne skutki siedzenia na krześle nie przeznaczonym do pracy przed komputerem, poniekąd zmusiły pracowników do stworzenia domowego biura.

Odpowiednie warunki do pracy są ważne nie tylko na terenie biura czy zakładu. Gdy są niewłaściwe, na pewno dadzą o sobie znać - objawią się bólem spowodowanym nieprawidłową postawą, rozdrażnieniem/ sennością i słabą produktywnością. Szef z takiego obrotu spraw na pewno nie będzie zadowolony! Wydzielenie choćby małej strefy, kącika z biurkiem, krzesłem biurowym i lampą biurową, osłoniętej kotarą, ścianką, czy wysokim kwiatem już robi dużą różnicę!

Na szczęście, czas lockdownu mamy już za sobą. Możemy swobodnie się przemieszczać i podróżować. Pozostał pewien ważny wniosek. Pracodawcy zauważyli, że praca zdalna ma swoje plusy. Większa efektywność związana z pracą zadaniową, a także wzmożoną kontrolą (codzienne raporty), oszczędność miejsca i mediów (prąd, woda, gaz), a także możliwość zatrudniania pracowników z każdego miejsca na Ziemi to najważniejsze z nich. Idąc z duchem czasu, pojawia się coraz więcej ofert związanych z pracą na odległość, a pytanie o taką możliwość na rozmowie kwalifikacyjnej już nikogo nie dziwi.

Wraz z podjęciem decyzji o pracy w domu, warto się na nią przygotować. W jaki sposób? Przede wszystkim wydzielając dogodne miejsce, które pozwoli na komfort i skupienie się na zawodowych obowiązkach. Dostosowanie wielkości biurka do przestrzeni nie powinno stanowić kłopotu, gdyż na rynku dostępnych jest wiele modeli o różnych wymiarach. Najważniejsza jest odpowiednia głębokość, dzięki której będzie zachowana odległość od monitora, a także miejsce na ewentualne sprzęty i artykuły biurowe. Dobrym rozwiązaniem jest biurko z szufladą i szafką, które zmieści dokumenty w formacie A4, kartki do drukarki i inne, biurowe przedmioty. Warto także zwrócić uwagę na to, aby biurko było wyposażone w przelotkę do kabli. Takie rozwiązanie pozwoli zachować porządek na blacie i uniknąć zaplątania. Kolejną, równie ważną kwestią jest dobór odpowiedniego krzesła biurowego. Odpowiednio wyprofilowane oparcie i siedzisko z regulacją wysokości to podstawa, by móc spędzać na nim wiele godzin każdego dnia. Nie bez powodu powstały przepisy BHP, które skrupulatnie opisują czym powinno się charakteryzować krzesło pracownicze - po to, aby uniknąć szybkiego zmęczenia, bólu kręgosłupa, drętwienia nóg, a w konsekwencji - trwałych wad postawy. Pracodawcy muszą się do nich stosować, a więc tworząc miejsce pracy we własnym domu także warto zadbać o komfortowe warunki. Dodatkowym wyposażeniem domowego biura, pełniącym także funkcję dekoracyjną są półki oraz regały. Pomagają w składowaniu ważnych dokumentów, sprzętów, książek, czasopism branżowych, a także

segregatorów. Dobrze je mieć w zasięgu ręki. Oprócz kwestii praktycznych, warto zadbać także o przytulną atmosferę, jaką stworzą kwiaty doniczkowe, a także obrazy i plakaty zawieszane na ścianach. To naturalne, że lubimy przebywać w schludnych i miłych dla oka miejscach. Dlatego więc nasze home office takie nie ma być? Kolejną, ważną sprawą, na jaką należy zwrócić uwagę projektując biuro domowe, jest odpowiednie oświetlenie. O ile latem, zwłaszcza, gdy biurko znajduje się bliżej okna, nie ma z tym większego problemu, to w okresach jesieni, zimy, czy wieczorami sztuczne światło jest niezbędne. Oprócz lampy sufitowej, czy światła punktowego, które także pomoże udekorować wystrój, warto się zaopatrzyć w lampę biurkową. Światło padające bezpośrednio na blat biurka ułatwi pisanie na klawiaturze, czytanie dokumentów i treści z monitora. W innym przypadku, wzrok szybko się zmęczy, a w dłuższej perspektywie - zwyczajnie może ulec pogorszeniu. Jeśli chodzi o design i kolorystykę - o ile nie ma wyraźnych predyspozycji nawiązujących do stylistyki reszty pomieszczeń, najbezpieczniej jest skierować się ku klasyce. Proste, klasyczne meble biurowe zawsze będą prezentować się schludnie i bez problemu dostosują się do pozostałego wyposażenia pokoju / domu. Kolorystyka to także kwestia gustu, natomiast idąc tropem klasyki - najlepiej sprawdzą się odcienie bieli i naturalnego drewna. Modnego, loftowego charakteru dodadzą czarne, metalowe elementy, takie jak nogi biurka, stelaż regału czy klosz lampy.

Jeśli istnieje możliwość zagospodarowania całego pokoju na rzecz domowego biura, a zwłaszcza, gdy przyjmowani są w nim klienci/ współpracownicy/ kontrahenci, niezbędne będą dodatkowe siedziska w postaci foteli, kanapy oraz opcjonalnie - stolik kawowy, który może także służyć jako miejsce np. do podpisywania dokumentów. Z pewnością dużo więcej wyobraźni i trudu potrzeba, gdy nie ma osobnego pomieszczenia na biuro w domu. Wówczas z pomocą przychodzą wcześniej wspomniane ścianki czy wysokie rośliny, które pozwolą oddzielić biurko od reszty pomieszczenia. Innym rozwiązaniem może być także postawienie wysokiego regału. O ile to możliwe warto zadbać o to, aby po zakończonej pracy móc się udać do innej części mieszkania, która kojarzy się wyłącznie z wypoczynkiem i czasem domowym. Odpoczynek umysłowy jest tak samo ważny jak fizyczny, a więc jeśli czeka nas praca w trybie home office, zadbajmy o kwestie odpowiedniego wyposażenia. Gdy sami nie umiemy sobie z tym poradzić, można skorzystać z usług projektanta, który pomoże dobrać i usytuować meble biurowe, a także doradzi jak rozwiązać kwestie zagospodarowania umeblowanej już przestrzeni.