

Savo darbo vietoje praleidžiate nemažai laiko. Ar ji suteikia įkvėpimo darbui, o gal priešingai, trukdo? Tinkamai neįrengta darbo vieta gali sukelti ir stuburo negalavimų. Žemiau pateikti patarimai, į kuriuos patartina atsižvelgti.

Įsigykite ergonomišką klaviatūrą ir pelę

Ne visos klaviatūros ir pelės sukurtos vienodos. Kitaip nei aukštesnės klasės įranga, įprasti modeliai neturi ergonomiškų ypatybių. Ergonominė klaviatūra šiek tiek išlenkta, priešingai nei horizontalūs standartiniai modeliai. Ergonominė pelė turi būti pakelta ir patogiai suimti. Ergonomiški kompiuterio aksesuarai saugo nuo tunelinio riešo sindromo ir panašių negalavimų.

Įsigykite kokybišką darbo kėdę

Kai kasdien beveik 8 valandas prasėdi darbe, nenuostabu, kad didelė dalis biurų darbuotojų skundžiasi nugaros skausmais. Norėdami sukurti ergonominę darbo vietą, kuri kelia kūrybiškumą ir padeda išvengti nugaros skausmų, turite įsigyti aukštos kokybės kėdę darbui.

Atkreipkite dėmesį į medžiagą, iš kurios kėdė pagaminta – ji turi atlaikyti didelį krūvį. Įsitikinkite, kad kėdė turi atramą juosmens daliai, reguliuojamus porankius, yra reguliuojamo aukščio. Geriau įsigykite kėdę su ratukais, negu be jų. Maksimaliam patogumui, rinkitės kėdę su atlenkiamu atlošu.

Įsigykite dokumentų lentynėlę

Dokumentų lentynėlė yra nepamainomas daiktas ant darbo stalo. Jei jūsų stalas tam per mažas, galbūt laikas didesniai? Spauskite šią nuorodą, norėdami rasti sau tinkamą darbo stalą: <https://www.ofisasprabangiai.lt/produktai/stalai>.

Jei neturite erdvės didesniai stalui, galbūt galite pasistatyti spintelę su stalčiais po stalą.

Personalizuokite savo darbo vietą

Personalizuota darbo vieta ne tik sukuria geresnį darbo vietos vaizdą, bet, psichologų teigimu, labiau motyvuoja darbuotoją. Pasistatykite savo mėgstamą puodelį, brangių sau nuotraukų, galbūt vieną kitą nedidelį augalą.

Pagerinkite apšvietimą

Per mažas apšvietimas jūsų darbo vietoje gali varginti, bus sunku įžiūrėti kompiuterio ekraną ar perskaityti dokumentus. Kartais neužtenka vien palubėje esančio apšvietimo, todėl pasirinkite papildoma stalo lempa. Prastas apšvietimas, tiek pat, kiek ir per ryškus apšvietimas, gali varginti jūsų akis, todėl šviesą pakreipkite taip, kad ji kristų ant skaitomų dokumentų, ar pakankami apšviestų kompiuterį.

