

ciche miejsce do pracy

Obojętnie, czy pracujemy w domu czy poza nim, warto jeden pokój przeznaczyć na gabinet. A jeżeli metraż naszego domu lub liczebność rodziny na to nie pozwalają, to może uda się na ten cel zająć choćby miejsce pod schodami... Bo kto powiedział, że na gabinet nadają się tylko pokoje z oknami? Taki azyl, miejsce odosobnienia i skupienia naprawdę przyda się każdemu.



fol. Vox Industrie SA

Współczesny gabinet najczęściej łączy funkcje miejsca do pracy, pokoju komputerowego i domowej biblioteki. Jeżeli zakładamy, że będą z niego korzystać wszyscy domownicy, najlepiej urządzić go w pobliżu centrum dziennego życia rodziny. Natomiast, gdy

nasza praca wymaga skupienia i zależy nam na ciszy i spokoju – lepiej gabinet przenieść w strefę mniej uczęszczaną przez resztę rodziny np. na poddasze.

Jeszcze inaczej warto zaplanować lokalizację gabinetu, który będzie

pełnił rolę naszego biura. Gdy przewidujemy, że będziemy przebywać w nim z osobami spoza rodziny – warto urządzić go w pobliżu wejścia lub wręcz zapewnić sobie osobne wejście. Wszystko po to, by nie naruszać naszej prywatności.



CO JEST NIEZBĘDNE?

Oczywiście, inaczej swoje miejsce pracy urządzi plastik, a inaczej księgowy, który sztalugi, farby i tusze zastąpi szeregiem segregatorów. Gdy większość czasu spędzamy przy komputerze – pomyślmy o wysuwanej blacie na klawiaturę – to bardzo wygodne rozwiązanie.

Bardzo ważny jest wybór odpowiedniego siedziska, które przede wszystkim powinno być wygodne. I to zawsze, zarówno podczas pracy przy komputerze, jak też czytania, słuchania muzyki czy oglądania telewizji. Dlatego przed jego kupnem warto zrobić przymiarę. Posiedzieć na nim minimum 5 minut i w tym czasie sprawdzić, czy powierzchnia oparcia naśladuje krzywą naturalnej pozycji kręgosłupa, czy szyja spoczywa wygodnie na podgłówniku i czy na odpowiedniej wysokości zamontowane są podpórki pod łokcie. W gabinecie, w którym większość czasu spędzamy z dala od biurka przyda się fotel z podnóżkiem, na którym można wygodnie oprzeć nogi.

Do biurka czy innego miejsca, przy którym pracujemy najwygodniejszy jest fotel obrotowy. Powinien mieć w miarę krótkie poręcze pod łokcie i łatwo prze-

suwać się. Pożądana jest także możliwość regulacji wysokości siedziska i kąta nachylenia podpórki pod plecy.

CHROŃ PRZED KURZEM

Zawsze w gabinecie, prócz blatu do pracy przydadzą się szafki z szufladami i regały, które pozwolą na odpowiednie posegregowanie dokumentów. Jeżeli nasz pokój do pracy jest jednocześnie domową biblioteką, przyda się miejsce na książki. Ale nie byle jakie. Najlepiej ustawiać książki na półkach chronionych szklanymi

drzwiczkami. Wtedy kurz, chętnie zbierający się na papierze, nie ma do nich dostępu.

Pamiętaj

- Ekran komputera nie powinien znajdować się przed lampą lub być ustawiony w kierunku światła. Najlepiej, by światło padało z jednej, lewej strony.
- Nie ustawiaj biurka przy oknie. Widoki na zewnątrz będą cię rozpraszały. Najlepiej siedzieć twarzą do ściany lub na pokój.
- W wąskim pomieszczeniu najwygodniej jest ustawić biurko pod ścianą.
- Gdy w gabinecie nie ma okna, zadbaj o bardzo dobre oświetlenie sztuczne.



- 1 Męski gabinet. Przepastny fotel „uszatek” zdradza nam, że gospodarz tego gabinetu większość czasu spędza na lekturze (fot. Fryderyk Gallery)
- 2 Pojemna szafa na książki. Szyby chronią je przed kurzem. Dzięki dodatkowemu oświetleniu łatwo trafić na poszukiwany tom (fot. Senator)
- 3 Małe miejsce do pracy. Ot, do napisania listu (fot. Gerflor)