

Ako si spríjemniť home office

Bratislava 10. augusta 2021 – Práca z domu sa stala súčasťou takmer každého zamestnania. Či už z domova pracujete dlhodobo alebo home office kombinujete s dochádzaním do kancelárie, nemali by ste zabúdať na vhodné pracovné prostredie. Dôležitú úlohu hrá nielen správne sedenie, ale tiež hluk v miestnosti aj intenzita svetla, ktorú vám pomôže regulovať tienenie okien.

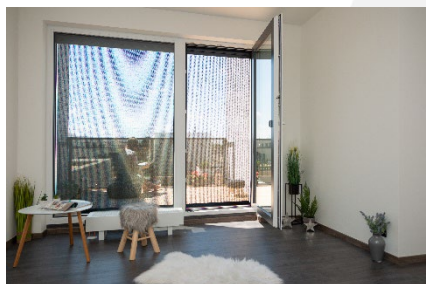
Základ je správne sedenie

Prostredie, v ktorom celé dni pracujete, zásadne ovplyvňuje vaše nasadenie, pracovné výsledky i zdravie. Rozhodne by ste preto nemali podceňovať jeho dôležitosť. Na čo je potrebné sa zamerať? V prvom rade dodržiavajte zásady správneho sedenia. Stolička by mala umožňovať vzpriamené držanie chrbta a výška stola zasa zodpovedať výške lakťov. Pokiaľ vaše zamestnanie vyžaduje prácu na počítači, majte monitor ideálne v úrovni očí.

Svetlo pod kontrolou

Vašu koncentráciu pri práci môže tiež narušovať nadbytok alebo nedostatok svetla. Počas krátkych zimných dní sa preto nezaobídete bez kvalitnej stolnej lampy, ideálne s dennou bielou farbou svetla (hodnota 4000 K alebo vyššia). Na jar a v lete by vám naopak nemali pri práci svietiť slnečné lúče priamo do očí alebo počítača. Intenzitu svetla môžete ľahko regulovať pomocou vnútorného a vonkajšieho tienenia.

Vonkajšie tienenie nahradí aj klimatizáciu



Vonkajšie tienenie zastaví slnko ešte pred oknami a dokáže tak znížiť teplotu v miestnosti až o 10 °C, takže vám ušetrí náklady za prevádzku nezdravej klimatizácie. Modernou voľbou sú napríklad screenové rolety, ktoré niektorí výrobcovia tiež označujú ako zvislé fasádne clony. Tieto látkové vonkajšie rolety zabezpečia dokonalú ochranu nielen pred slnkom, ale aj pred vetrom. „Například screenová roleta [Unirol 100 Z](#) vďaka zipsu, ktorý drží roletu pevne v lište, odolá vetru s rýchlosťou až 90 km/h,“ dodáva **Filip Šimara**, obchodný riaditeľ najväčšieho českého výrobcu tienenia CLIMAX.

TIP: Pokiaľ si vonkajšie tienenie obstarávate do novostavby, vyplatí sa jeho montáž naplánovať už vo fáze projektu. Môžete tak jeho schránku nechať umiestniť pod omietku alebo do stavebného prekladu. Montáž možno ale previesť aj dodatočne.

Screenové rolety sa vyrábajú z kvalitných, stálofarebných a odolných textílií, ktoré môžete vybrať z mnohých farebných odtieňov, takže ich jednoducho zladíte s fasádou domu alebo farbou okenných rámov. Na výber sú tiež látky s rôznou priepustnosťou svetla. Tzv. blackoutové látky sú vybavené špeciálnou vrstvou, ktorá neprepustí žiadne svetlo. Perforované látky naopak obsahujú malé otvory, vďaka ktorým umožňujú priehľad von, ale zároveň zaisťujú dostatočné súkromie pred pohľadmi zvonku.

Nezabúdajte vetrať

Na produktivitu a pocit pohody pri práci majú veľký vplyv aj teplota a vlhkosť vzduchu. Uvádza sa, že optimálna teplota pracovného miesta by mala byť okolo 22 °C. Nezabúdajte tiež miestnosť pravidelne vetrať. Odporúča sa intenzívne vetranie aspoň 3-krát denne na niekoľko minút tak, že urobíte prievan. Vďaka prísunu pravidelného vzduchu predídete únave, malátnosti alebo bolestiam hlavy. Vetrať a súčasne regulovať množstvo svetla v miestnosti vám umožnia predokenné žalúzie, ktoré predstavujú najpoužívanejší typ vonkajšieho tienenia. Ich hliníkové lamely môžete totiž podľa potreby naklápať.



Lamely žalúzií možno vyberať až z 25 farieb a niekoľkých tvarov. Napríklad lamely typu Z do seba vďaka svojmu tvaru dokonale zaklapnú, takže v noci do miestnosti nevpušťa takmer žiadne svetlo. Ich prednosťou je aj menší nábal vo vytiahnutom stave. „Tento typ lamiel majú napríklad obľúbené vonkajšie žalúzie [Z-90](#) [Noval](#), ktoré sú navyše vybavené plastovým tesnením slúžiacim na presnejšie a tichšie dovretie,“ informuje **Filip Šimara**. Výhodou žalúzií s lamelami v tvare písmena C je zase možnosť natáčať ich na obe strany. Pretože majú zaoblené hrany, vzájomne sa pri stiahnutí nedotýkajú. Vďaka tomu sú veľmi tiché.

Eliminujte rušivé zvuky

Každý potrebuje mať na prácu svoj pokoj. Pre niekoho to znamená úplné ticho, iný si rád pri práci púšťa hudbu. Sústredenej práci ale rozhodne neprospievajú rušivé zvuky, ako sú húkajúce sanitky, zvuky zo staveniska alebo hlasný rozhovor. Okrem nevhodnej lokality môže byť príčinou nadbytočného hluku tiež zlá akustika miestnosti. Tú však možno rôznymi spôsobmi zlepšiť. Napríklad pomôže, keď si na okná zaobstaráte vnútorné látkové tienenie.

„Vnútorné látkové rolety nielenže zlepšia akustiku v miestnosti, ale ochránia vás pred priamymi slnečnými lúčmi a doprajú vám potrebné súkromie. Vďaka tomu, že je možné vyberať z mnohých farieb, vzorov a typov látok, stanú sa elegantným doplnkom interiéru,“ dopĺňa **Filip Šimara**. Látkové rolety tiež jednoducho farebne nakombinujete s ďalšími doplnkami v miestnosti, takže vaše pracovné miesto bude útulnejšie a bude sa vám tam lepšie premýšľať aj pracovať.

Ideálne na deň i noc

Ak pracujete v miestnosti, ktorú zároveň využívate na odpočinok, oceníte vnútorné rolety v prevedení deň a noc. Dvojitá látka rolety [Varieta Zebra](#) sa skladá z plných a priesvitných pruhov. Pokiaľ sa pruhy striedajú, preniká svetlo do interiéru a roleta tak vytvára čiastočné zatienenie. Keď roletu stiahnete tak, aby na seba plné pruhy nadväzovali, docielite úplné zatemnenie potrebné pre spánok.

Kombináciu látok pre denné a nočné použitie môžete mať tiež v prípade [látkového plisé](#), ktoré možno oproti rolete sťahovať v oboch smeroch. Môžete tak vytvoriť tieniaci pruh ľubovoľnej výšky napríklad uprostred okna. Pomocou plisé navyše zatieníte aj okná atypických tvarov. Hravo si poradia aj so šikmými, polkruhovými alebo trojuholníkovými oknami. Plisé je tiež ideálne na tienenie strešných okien.



Viac informácií a inšpirácie nájdete na www.servisclimax.sk.

Silvia Keráková, 10/10 COMMUNICATIONS
+421 940 601 902
silvia.kerakova@1010comms.sk

Katarína Droppová, 10/10 COMMUNICATIONS
+421 948 288 228
katarina.droppova@1010commsk.sk

Spoločnosť CLIMAX je najväčším výrobcom tieniacej techniky v Českej republike. Zamestnáva viac ako 500 zamestnancov a patrí k významným zamestnávateľom v Zlínskom kraji. Na trhu pôsobí už od roku 1993 a po celú dobu svojej existencie kladie dôraz na kvalitu a špičkové spracovanie svojich výrobkov. Výroba, sídlo spoločnosti a vlastné vývojové centrum sa nachádza vo Vsetíne. Viac než polovica všetkých výrobkov smeruje na export do krajín západnej Európy, na Slovensku má rozsiahlu sieť CLIMAX PARTNEROV. CLIMAX vyrába vonkajšie žalúzie a rolety, markízy, zvislé fasádne clony, vnútorné látkové tienenie, pergoly, siete proti hmyzu a vnútorné žalúzie.