

Jak si zpříjemnit home office

Vsetín 5. srpna 2021 – Práce z domova se stala součástí téměř každého zaměstnání. Ať už z domova pracujete dlouhodobě, nebo home office kombinujete s docházením do kanceláře, neměli byste zapomínat na vhodné pracovní prostředí. Důležitou roli hraje jak správné sezení, tak hluk v místnosti nebo intenzita světla, kterou vám pomůže regulovat stínění do oken.

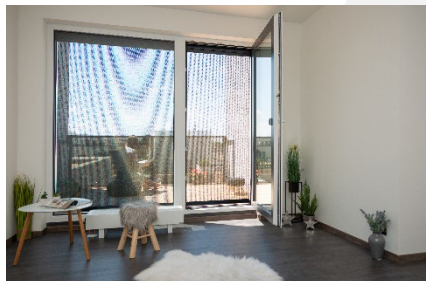
Základ je správné sezení

Prostředí, ve kterém celé dny pracujete, zásadně ovlivňuje vaše nasazení, pracovní výsledky i zdraví. Rozhodně byste proto neměli podceňovat jeho důležitost. Na co je potřeba se zaměřit? V první řadě dodržujte zásady správného sezení. Židle by měla umožňovat vzpřímené držení zad a výška stolu zase odpovídat výšce loktů. Pokud vaše zaměstnání obnáší práci na počítači, mějte monitor ideálně v úrovni očí.

Světlo pod kontrolou

Vaši koncentraci při práci může také narušovat přebytek nebo nedostatek světla. Během krátkých zimních dnů se proto neobejdete bez kvalitní stolní lampy, ideálně denní bílé barvy světla (hodnota 4000 K nebo vyšší). Na jaře a v létě by vám naopak neměly při práci svítit sluneční paprsky přímo do očí nebo počítače. Intenzitu světla můžete snadno regulovat pomocí vnitřního a venkovního stínění.

Venkovní stínění nahradí i klimatizaci



Venkovní stínění zastaví slunce ještě před okny a dokáže tak snížit teplotu v místnosti až o 10 °C, takže vám ušetří náklady za provoz nezdravé klimatizace. Moderní volbou jsou například screenové rolety, které někteří výrobci také označují jako svislé fasádní clony. Tyto látkové venkovní rolety zajistí dokonalou ochranu nejen před sluncem, ale i před větrem. „Například screenová roleta [Unirol 100 Z](#) díky zipu, který drží roletu pevně v liště, odolá větru o rychlosti až 90 km/h,“ dodává **Filip Šimara**, obchodní ředitel největšího českého výrobce stínění CLIMAX.

TIP: Pokud si venkovní stínění pořizujete do novostavby, vyplatí se jeho montáž naplánovat už ve fázi projektu. Můžete tak jeho schránku nechat umístit pod omítku nebo do stavebního překladu. Montáž lze ale provést i dodatečně.

Screenové rolety se vyrábějí z kvalitních, stálobarevných a odolných textilií, které můžete vybírat z mnoha barevných odstínů, takže je jednoduše sladíte s fasádou domu nebo barvou okenních rámců. Na výběr jsou také látky o různé propustnosti světla. Tzv. blackoutové látky jsou opatřeny speciální vrstvou, jež nepropustí žádné světlo. Perforované látky naopak obsahují malé otvory, díky kterým umožňují průhled ven, ale zároveň zajišťují dostatečné soukromí před pohledy zvenku.

Nezapomínejte větrat

Na produktivitu a pocit pohody při práci mají velký vliv také teplota a vlhkost vzduchu. Uvádí se, že optimální teplota pracovního místa by měla být kolem 22 °C. Nezapomínejte také místnost pravidelně větrat. Doporučuje se intenzivní větrání alespoň 3krát denně na několik minut tak, že uděláte průvan. Díky přísunu pravidelného vzduchu předejdete únavě, malátnosti nebo bolestem hlavy. Větrat a současně regulovat množství světla v místnosti vám umožní předokenní žaluzie, které představují nejpoužívanější typ venkovního stínění. Jejich hliníkové lamely můžete totiž podle potřeby naklápět.



Lamely žaluzií lze vybírat až z 25 barev a několika tvarů. Například lamely typu Z do sebe díky svému tvaru dokonale zaklapnou, takže v noci do místnosti nepustí téměř žádné světlo. Jejich předností je také menší nábal ve vytaženém stavu. „Tento typ lamel mají například oblíbené venkovní žaluzie [Z-90 Noval](#), které jsou navíc opatřeny plastovým těsněním, jež slouží pro přesnější a tišší dovození,“ informuje **Filip Šimara**. Výhodou žaluzií s lamelami ve tvaru písmene C je zase možnost natáčet je na obě strany. Protože mají zaoblené hrany, vzájemně se při stažení nedotýkají. Díky tomu jsou velmi tiché.

Eliminujte rušivé zvuky

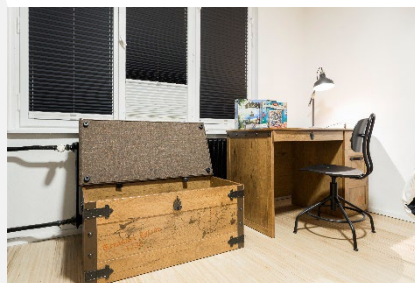
Každý potřebuje mít na práci svůj klid. Pro někoho to znamená naprosté ticho, jiný si rád při práci pouští hudbu. Soustředěné práci ale rozhodně neprospívají rušivé zvuky, jako jsou houkající sanitky, zvuky ze staveniště nebo hlasitý hovor. Kromě nevhodné lokality může být příčinou nadbytečného hluku také špatná akustika místnosti. Tu však lze různými způsoby zlepšit. Například pomůže, když si na okna pořídíte vnitřní látkové stínění.

„Vnitřní látkové rolety nejen zlepší akustiku v místnosti, ale ochrání vás před přímými slunečními paprsky a dopřejí vám potřebné soukromí. Díky tomu, že je lze vybírat z mnoha barev, dekorů a typů látek, se stanou elegantním doplňkem interiéru,“ doplňuje **Filip Šimara**. Látkové rolety také jednoduše barevně nakombinujete s dalšími doplňky v místnosti, takže vaše pracovní místo bude útulnější a bude se vám tam lépe přemýšlet i pracovat.

Ideální na den i noc

Pracujete-li v místnosti, kterou zároveň využíváte k odpočinku, oceníte vnitřní roletu v provedení den a noc. Dvojitá látka rolety [Varieta Zebra](#) se skládá z plných a průsvitných pruhů. Pokud se pruhy střídají, proniká světlo do interiéru a roleta tak vytváří částečné zastínění. Když roletu stáhnete tak, aby na sebe plné pruhy navazovaly, docílíte úplného zatemnění potřebného pro spánek.

Kombinaci látek pro denní a noční použití můžete mít také v případě [látkového plisé](#), které lze oproti roletě stahovat v obou směrech. Můžete tak vytvořit stínící pruh libovolné výšky třeba uprostřed okna. Pomocí plisé navíc zastíníte i okna atypických tvarů. Hravě si poradí například se šikmými, půlkruhovými nebo trojúhelníkovými okny. Plisé je také ideální pro stínění střešních oken.



Více informací a inspirace najdete na www.climax.cz.

Jana Čadová, CLIMAX
+420 571 405 614
j.cadova@climax.cz

Michaela Čermáková, doblogo
+420 604 878 981
michaelac@doblogo.cz