Kuidas muuta kodukontor tervisele sõbralikumaks?

1 aasta tagasi - 30.10.2024 Autor: AM

(Sisuturundus)

Kodus töötamine muutus Covid16 kriisi ajal paratamatuks ja osa tööandjaid võimaldas selleks ajaks viia kodus kasutamiseks tööandja suuri kuvareid, mugavaid kontoritoole jms. Praegu on osa ettevõtteid ja riigiasutusi taas liikumas selles suunas, et inimesi tagasi kontoritesse meelitada ning seetõttu ei pruugi enam tööandja huvides olla kompenseerida kodukontori sisustust.

Siiski tuleks oma tervisele mõelda ja luua oma kodus võimalused mugavaks töötamiseks. Tegemist võib olla küll ühekordselt suurema väljaminekuga, mille jaoks võib juhul, kui eelarves vahendeid napib, kaaluda laenu võtmist (näiteks mobiilne laen), kuid samas on see kindlasti väärtuslik investeering tervisesse, mis tasub end kindlasti ära. Esimese asjana tuleks üle vaadata oma eelarve ja mõelda läbi, kuidas rahaga targemini käituda.

Olulised asjad, millele kodus arvuti taga töötades mõelda:

Valgus

Oluline on, et arvuti taga töötades või lugedes oleks piisav valgus - olgu selleks siis päevavalgus (mida sügisel ja talvel on Eestis kahjuks liiga vähe) või piisavalt lampe, millel on võimalik valgust suunata.

Silmade kaitsmiseks on ekraanikaitsed. Samuti saab sinise valguse eest silmade kaitsmiseks kasutada spetsiaalseid prille. Kontaktläätsede kasutajatele soovitatakse arvuti taga töötamisel pigem kasutada prille, sest kontaktläätsed võivad tekitada silmade kuivust.

Mugav tool ja töölaud

Vahepeal võib olla mõnus lösutada diivanil või pikutada voodis, kuid arvutiga töötades on vaja jälgida oma kehahoiakut, et mitte liigselt väsitada oma selga ja kaela. Valides ergonoomilise kontoritooli, on võimalik muuta selle kaldenurki, kõrgust, alaselja toetamist jms.

Samuti võiks vahepeal toolilt püsti tõusta ja end liigutada (miks mitte teha ka lihtsamaid võimlemisharjutusi), et mitte liiga kauaks samasse asendisse istuma jääda.

Populaarseks on muutunud ka reguleeritavad töölauad, kus saab valida istudes ja seistes töö tegemise vahel.

Kui tegemist ei ole reguleeritava töölauaga, tuleks läbi mõelda, kui kõrge laud peaks olema. Samuti tasuks mõelda laua laiuse peale, mis sõltub sellest, kui palju seadmeid (üks kuvar või mitu, klaviatuur, hiir jms) sellele peaks mahtuma. Kindlasti peab jääma piisavalt ruumi, et toetada oma käsi.

Seadmed

Kui suur osa tööpäevast möödub arvuti taga, siis võiks valida suurema kuvari, sest sülearvuti väike ekraan väsitab oluliselt rohkem silmi ja selle kasutamine ei pruugi nii mugav olla.

Värske õhk

Aeg-ajalt tasuks avada aken ja tuba tuulutada. Lisaks muudavad ka õhuniisutajad õhu niiskemaks ja aitavad vähendada allergiliste reaktsioonide (nohu ja köha) teket. Samuti võib liiga kuiv õhk tuua kaasa peavalu või silmade ärritust.

Kodukontoris töötades võib unustada end liiga kauaks arvuti taha, mistõttu tuleks kindlasti tähelepanu pöörata sellele, et aeg-ajalt tuleks püsti tõusta, end sirutada ja võimalusel teha õues väike jalutuskäik, et koguda mõtteid, puhata silmi ja sirutada selga.

- Uudised
- Sisuturundus

Pilt