

praca domowa

pokój nie tylko komputerowy

Chyba każdy z nas korzysta w domu z komputera i Internetu. I nie tylko służy on nam jako narzędzie pracy, ale przede wszystkim źródło informacji. Warto więc, nawet jeśli zawodowo nie pracujemy w domu, przeznaczyć oddzielne pomieszczenie na kącik komputerowy. Przyda się nie tylko jako miejsce do buszowania po Internecie, ale również jako domowa biblioteczka i czytelnia.





fot. IKEA

1



fot. IKEA

2

- 1 Pokój do pracy nie zawsze musi kojarzyć się z ciężkimi, stylowymi meblami i klasycznym stylem. Dla młodego architekta lub grafika wygodny będzie szeroki blat na stabilnych nogach, mobilna szafka na drobiazgi i pojemne szafy na książki i projekty
- 2 Nie każdy może przeznaczyć oddzielne pomieszczenie na gabinet. Czasem ograniczona przestrzeń zmusza nas do zaaranżowania kąca do pracy np. w salonie. Komputer i biurowe akcesoria można zamknąć w sekretarzyku, dodatkowo oddzielnym od przedpokoju i reszty salonu kolorową ścianką z płyt g-k
- 3 Wygodny, skórzany, obrotowy fotel z podłokietnikami to niezbędne wyposażenie każdego gabinetu

WYGODNE MIEJSCE

Ulokowanie gabinetu zależy od specyfiki pracy. Jeśli przyjmujemy pacjentów lub interesantów – gabinet warto urządzić w pobliżu wejścia do domu lub

zorganizować osobne wejście – wizyty nie naruszają wówczas prywatności domowników. Gabinet położony w pobliżu miejsca, gdzie toczy się życie rodzinne, np. sąsiadujący z salonem lub kuchnią, będzie wygodnym rozwiązaniem dla tych, którzy nie pracują zawodowo w domu, korzystając z komputera jedynie prywatnie i przez krótki okres czasu, i podczas pracy chcą np. mieć na oku bawiące się w salonie dzieci.

Pokój odseparowany od reszty domu sprzyja skupieniu i koncentracji, idealny jest więc do pracy twórczej dla grafika, pisarza, programisty lub architekta. Gabinet taki można zorganizować na poddaszu lub w zaadaptowanej na ten cel piwnicy.



fot. Praktiker

3

MODERN CZY CLASSIC

Styl i wyposażenie pokoju do pracy zależy głównie od tego, kto będzie w nim pracował i czy będzie przyjmował tu gości (interesantów, pacjentów).

Młody architekt czy grafik swoje miejsce pracy urządzi zapewne w nowoczesnym stylu – prosto i dynamicznie. Tak, by „ciężar” mebli nie ograniczał swobody pracy a inspirował do kreatywnego myślenia. Gabinet prawnika, biznesmena czy polityka powinien być urządzony prestiżowo, najlepiej w klasycznym stylu. Jeśli gospodarz przyjmuje służbowo gości, gabinet będzie jego pierwszą wizytówką. Dlatego warto zainwestować w meble wysokiej jakości i „z charakterem”, podkreślającym styl wnętrza i profesjonalizm właściciela.

TO CO NIEZBĘDNE

Czyli biurko, krzesło, komputer, przeszklone witryny, półki na książki i dokumenty. Ponieważ w domu trudniej jest zmobilizować się do pracy, gabinet powinien być urządzony prak-



fot. Matkowski

4

tycznie i „biurowo”, by nam to zadanie maksymalnie ułatwić.

Najważniejsze jest biurko. Jeśli pracujemy przy komputerze, musi być na tyle duże by swobodnie zmieścić się na nim monitor i klawiatura. Według nowych badań mniej obciążamy kręgosłup, gdy klawiaturę kładziemy na blacie biurka, a nie na wysuwanej półce.

Bardzo ważny jest też wybór odpowiedniego siedziska. Najwygodniejszy jest fotel obrotowy. Powinien mieć w miarę krótkie poręcze pod łokcie i łatwo przesuwać się. Pożądana jest także możliwość regulacji wysokości siedzenia i kąta nachylenia podpórki pod plecy. Koniecznie trzeba zadbać o prawidłowe oświetlenie stanowiska pracy przy komputerze. Monitor ustawiamy tyłem lub bokiem do okna.

W gabinecie niezbędne też będą przeszklone witryny na książki, regały i szuflady, które po-

zwolą na odpowiednie posegregowanie dokumentów.

Jeżeli pokój do pracy ma być jednocześnie domową biblioteką, przyda się wygodny fotel z podnóżkiem, na którym będzie można wygodnie oprzeć nogi podczas czytania oraz stojąca lampka. Jeśli pracując lubimy słuchać muzyki warto wygospodarować również miejsce na sprzęt hi-fi.

- 4 Masywne, drewniane biurko, komoda, przeszklone witryny na książki i stylowa lampka to idealny gabinet dla dystyngowanego prawnika
- 5 Nie tylko wystój wnętrza ma znaczenie, liczy się również to co na biurku. Skórzane podkładki, przyborek na pióra, kalendarz to niezbędne akcesoria, w dodatku bardzo eleganckie

Zdrowo i wygodnie

■ **Biurko komputerowe** – powinno mieć specjalnie wyprofilowaną przednią krawędź, tak aby podczas pracy można było wsunąć się pod blat możliwie głęboko i oprzeć nadgarstki, a czasami także łokcie na blacie biurka. Głębokość blatu biurka powinna też zapewnić wygodne korzystanie z klawiatury i materiałów pomocniczych. Odległość między monitorem a przednią krawędzią stołu nie może być mniejsza niż 60 cm. Standardowo blat biurka umieszcza się na wysokości 72-75 cm, warto kupić biurko z regulowaną wysokością blatu.

■ **Monitor** – najlepiej ustawić na blacie lub niewiele powyżej niego, w odległości 40-75 cm od naszych oczu.

■ **Krzeseł** – powinno mieć miękkie oparcie o regulowanej wysokości i wychyleniu, wyściełane siedzenie z regulacją wysokości i pochylecia, mechanizm obrotowy pozwalający na zmianę pozycji bez konieczności wykonywania skrętów ciałem, podłokietniki z regulowanym położeniem oraz kółka z możliwością blokady. Standardowa wysokość siedziska krzesła wynosi 38-55 cm. Ważne jest, by krzesło było ustawione tyłem do ściany a nie do okna.

■ **Oświetlenie** – biurko z komputerem powinno być oświetlane z boku – najlepiej z lewej strony lub z góry. Aby światło nie odbijało się od powierzchni ekranu i męczyło wzrok, monitor ustawmy tyłem lub bokiem do okna, albo zamontujmy w oknie żaluzje.

fot. Vox

5

