



Ořezávkátka, guma, náplně do sešíváčky, lepicí pásku či jiné drobné psací potřeby si dej např. do zásuvky nebo jiného uložného systému, který máš po ruce.

84% lidí vnímá jako zdroj stresu nedostatečně uklizená domácnost. Stejný efekt má i neuklizený pracovní stůl, na kterém se vrší hory papírů, prázdné hrnky od kávy nebo třeba zbytky od jídla.

70% zaměstnanců v ČR má sedavé povolání. Sezení v kanceláři a práce u počítače je tak běžnou součástí životů většiny z nás.

Nehromad psací potřeby. Určité nepotřebuješ 20 zvyrazňovačů, tužek a propisek, z nichž většina stejně nepíše.

DOKUMENTY. Vzhledem k důležitosti symetrie těla při práci by měly být všechny dokumenty, se kterými pracujeme, umístěny v jedné přímce s klávesnicí a monitorem, aby se zabránilo asymetrickým pohybům krku.

Neuklizené pracovní místo snižuje tvoji výkonnost, zhoršuje soustředění na práci a zvyšuje hladinu stresu. Podvědomě totiž toužíme po organizaci a uspořádaném prostředí, proto se naše myšlenky stále vrací k tomu, že bychom se měli zvednout a uklidit to.

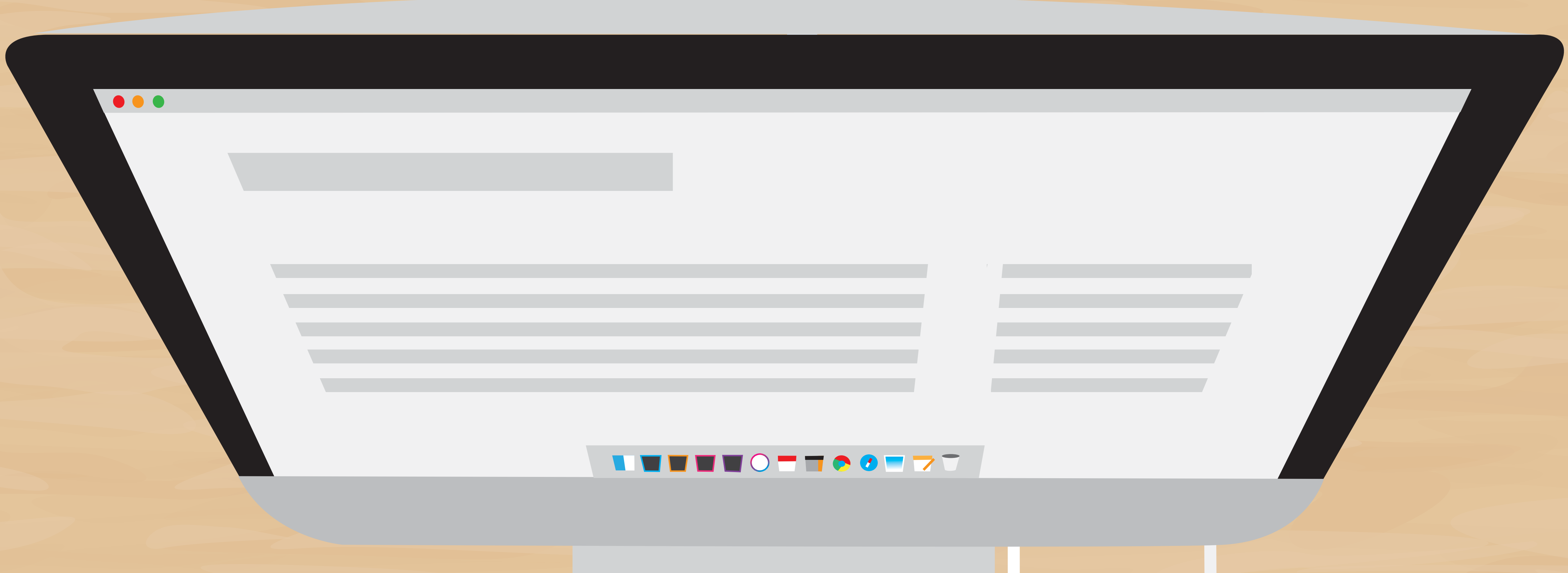
TELEFON. Při častém telefonování je doporučeno handsfree. Telefon by měl být umístěn na straně nedominantní ruky.

80% dospělé české populace trpí opakovanými nebo trvalými bolestmi zad během života.

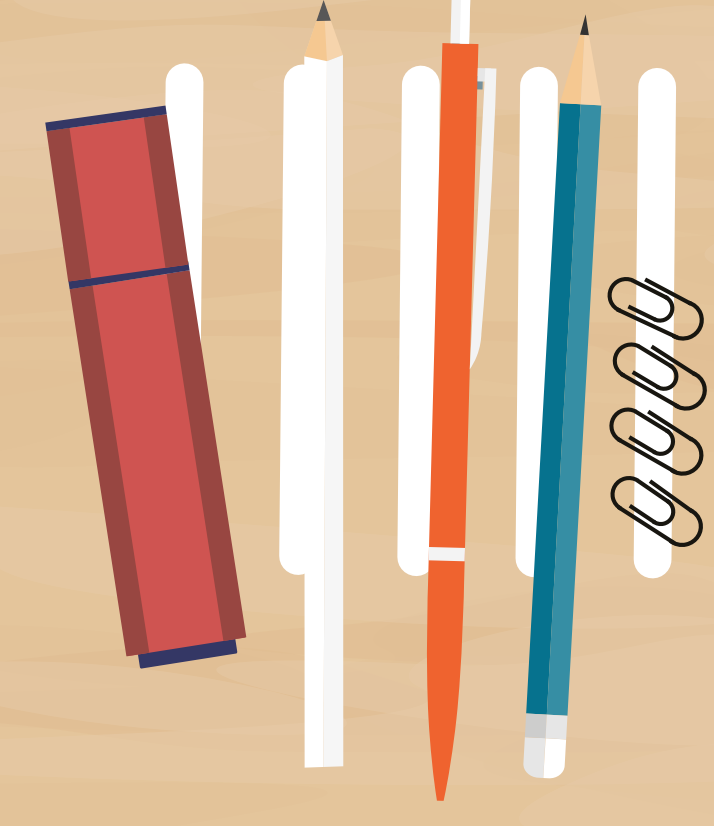


GRAFICKÝ ORGANIZÉR

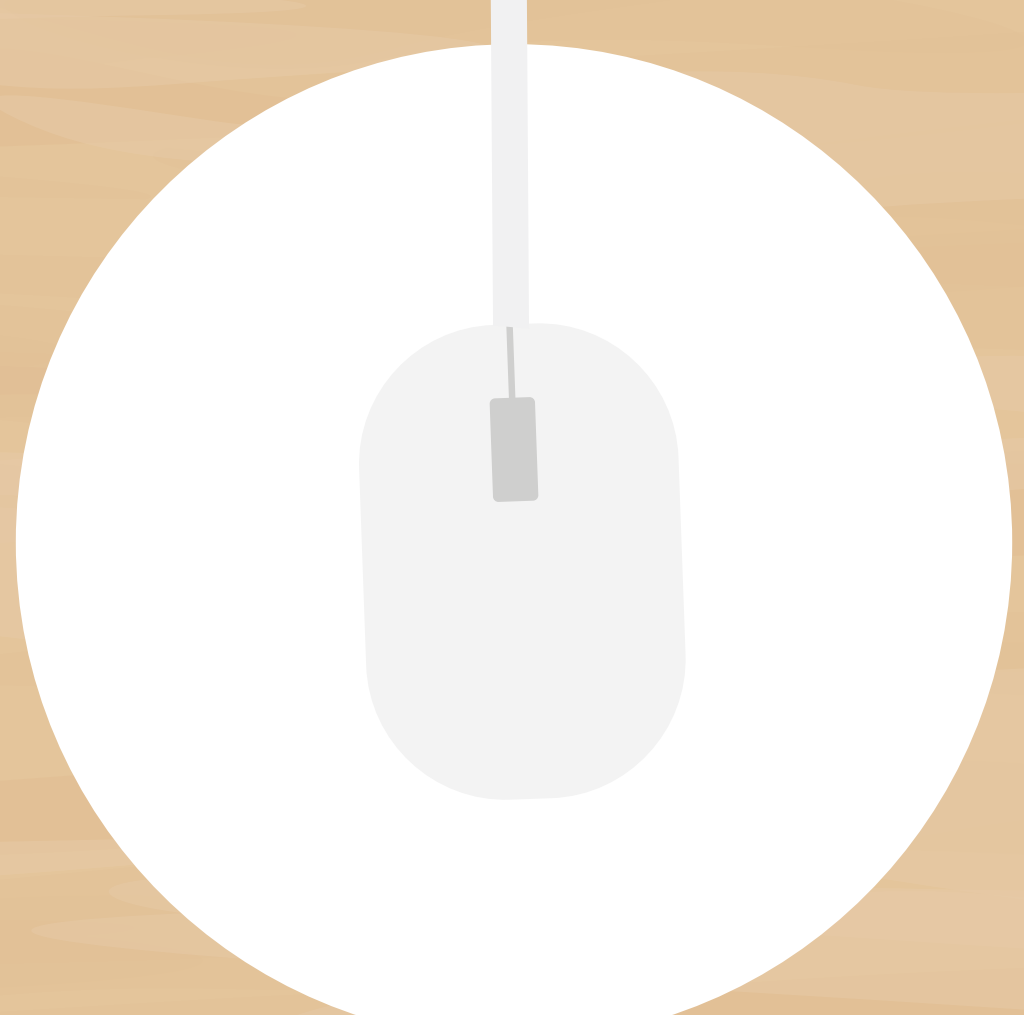
Ola je minimalistický organizér v ploše, který vzniká na základě individuálních potřeb každého člověka. Cílem je se vyhnout stresu v pracovním prostředí, který vzniká naší špatnou organizací prostoru, času a nevhodným umístěním potřebných zařízení, které nedodržují ergonomické zásady.



VĚDĚL/A JSI, ŽE... rostliny ti nejen pomáhají vychladnout během hektického pracovního dne, ale mohou taky zvýšit tvoje soustředění a celkovou produktivitu?



MÝŠ bys měl/a mít v bezprostřední dosahové zóně tak, aby nabídla přirozené pohodlí a zprostředkovala nejlepší koordinaci ruka-oko. Při práci s myší je důležité držet ruku v ose předloktí a nenechávat ruce spadnout příliš dolů nebo zalamovat v zápěstí, stejně tak jako při práci s klávesnicí.



KLÁVESNICI si dej v těsné blízkosti tak, aby se zaměřilo opakovanému natahování. Při práci na klávesnici drž předloktí volně nad deskou stolu a zápěstí měj co nejvíce v rovině.

