

ETXETIK LAN EGITEKO 5 AHOLKU

Etiket lan egiteak abantaila bezainbat desabantaila baititu eta, gidalerro batzuk jarraitu ezean, infernu bilakatu daiteke. Telelana koronabirusaren ondorioetako bat izaki, hemen dituzu hainbat aholku berrogeialditik bizirik irtetzeko.

1. OHETIK URRUN, ZENBAT ETA URRUNAGO HOBE.

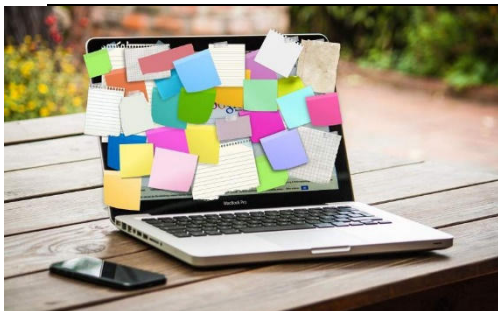
Ezin duzu bulegoa ohea duzun gela berean jarri. Lotarako eta deskantsurako lekuaren eta lanerako tokiaren artean muga fisikoa behar da. Muga mentala ere bihurtuko dena. Ahaztu esnatu orduko lanean hasteaz. Lanaren eta aisiaren artean bereiztea hain zaila den garaiotan, muga oso garbi izatea komeni zaizu



2. HIRUKO SANTUA: DUTXA, ERROPA GARBIAK ETA GOSARIA

Debekatuta dago pijaman lan egitea. Esango nuke etxeko arropa ere ez dela egokia. Dutxa eder bat hartu, ondo garbitu, eta jantzi bulegora joan beharko bazenu bezala. Eta lanean jarri aurretik gosaldtu. Dutxa, erropa eta gosaria, nahi duzun ordenatan. Baina hirurak burutu arte ez hasi lanean. Behin lan ordutegia amaituta, orduan da etxe giroko janzkera, ohitura eta jarrera hartzeko tenorea

3. KONEKTATUA LANKIDEEKIN.



Etiket lan egitearen arazo larrienerako bat bakardadea da, bakarrik sentitzea, ez izatea elkarrekintzarik beste lankideekin. Horretarako komeni da telefonoz edo erreminta birtualen bidez komunikazio hari bat zabaltzea (Google Meet edo Skype esaterako). Wifira konektatuta egotearekin ez da nahikoa, lankideekin ere konektatu behar duzu.

4. FRIGORIFIKOAREKIN KONTUZ; URA EDAN.

Lantokian bezala jarri ordutegi jakinak deskantsua egin eta zerbait jan nahi baduzu. Baina gainontzean frigorifikotik urrun mantendu. Asko lagundu diezazuke ur pitxar bat bulegoko mahaian izateak. Ura edatea oso ona da eta antsietatea gainditzen lagundu diezazuke. Kafea ez da horren osasungarria, baina balio dezake baita, batez ere goizeko lehen lanorduetan.

5. ORDUTEGIAK JARRI, ORDUTEGIAK ERRESPETATU



Hasteko, eta amaitzeko, ordutegia jarri eta errespetatu behar duzu. Lanorduak ez dira etxekolanak egiteko, ezta aisialdirako ere. Hori bai, behin amaituta, etxerako prestatu, egin planak zure familiarekin, irakurri, pelikulak ikusi; funtsean, ihes egin lanorduetatik kanpo. Diziplina da etxean lan egitearen gakoetako bat, zeure buruaren arduradun zara, zeure burua zaindu behar duzu. Haurrak baldin badituzu bikotearekin koordinatu behar dituzu ordutegiak, kontziliazioa posible

egiteko.

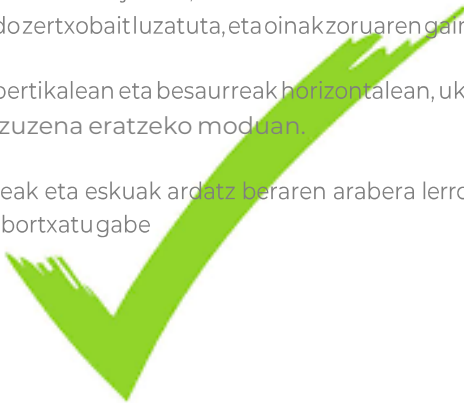


JARRERA GOMENDATUA

1. Burua gehiegi makurtu edo biratzea
2. Enborra aurrerantz edo bermatu gabe makurtzea
3. Izterrezurrak beherantz makurtzea
4. Eskumuturra flexionatzea
5. Monitorea urrunegi edo gertuegi egotea

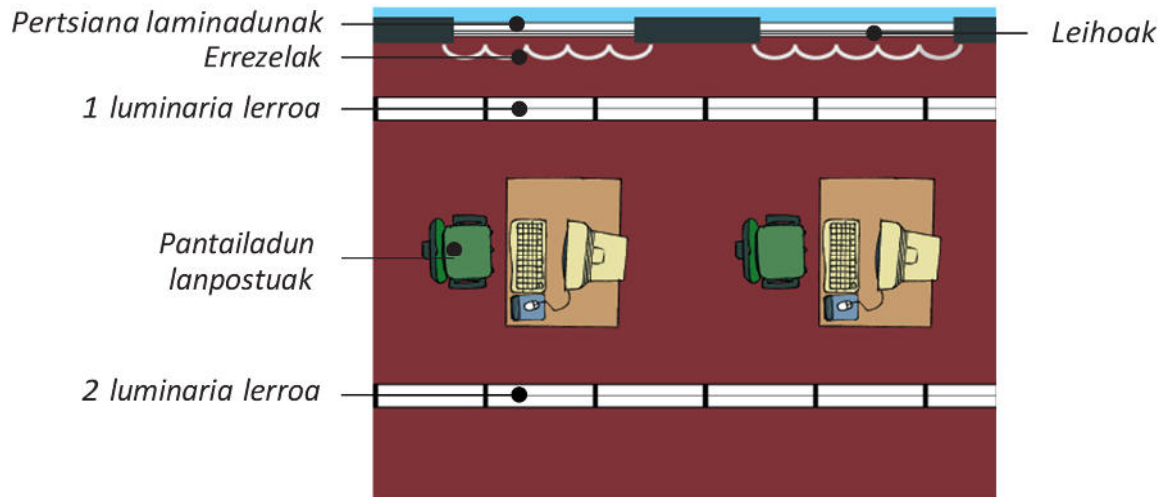


- Enborra posizio bertikalean (biraketarik gabe) eta ikuste- linea plano horizontalarekiko paraleloan.
- Izterrak horizontalki jarriak, hankak edo aztalak bertikalean jarriak edo zertxobait luzatuta, eta oinak zoruaren gainean.
- Besoak bertikalean eta besaurreak horizontalean, ukondo-ak angelu zuzena eratzeko moduan.
- Besaurreak eta eskuak ardatz beraren arabera lerrokatuta (posizionaturalean) eta esaljarrito, postura bortxatu gabe



ARGIZTAPENA

Argiztapena ondo doituta ez egoteak, argi-islek edo argi-contraste bortitzek nekeasor dezakete begietan. Horretaz gain, pantaila aurrean hartzen diren posturek ere badute eragina



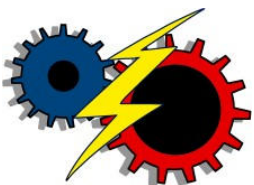
Onera, laneko lekua leihoetatik ahalik eta urrutien jartzea da, eta pantaila haiekiko perpendikular kokatzea –eta ez aurrez aurre edo bizkarra emanez–, kontrasteak eta gehiegizko argia saihesteko. Hori ezinezkoa bada, errezelak edo pertsianak erabili behar dira pantailan argi-islek egon ez daitezen edo gehiegizko argia zuzenean begietara iritsi ez dadin. Beste soluzio bat, lan-ingurunean itxiturak edo manparak ezartzea da.

Argi naturalaz gainera argiztapen orokorra erabiltzea komeni da, argi naturalak klima-baldintzengatik izan ditzakeen aldaketak ahalik eta gutxienez nabari daitezkeen eta argiztapen orokorraren maila egonkorra izan dadin

ZARATA

Soinu maila ahalik eta baxuena izatea gomendatzen da, eta ez dira 55 dB (A) gainditu behar kontzentrazioa beharrezkoa den zeregin zail eta konplexuetan

KARGA ELEKTROSTATIKOAK



Sarritan, karga elektrostatiakoa metatzen da ordenagailuen erabiltzaileengan, lanpostuko elementuen arteko marruskaduraz. Material eroale bat edo beste pertsona bat ukituz gero, karga hori oso era bortitzean, eta askotan desatseginean, deskarga tzen da.

Efektu hori murrizteko, honako gomendio hauek kontuan hartzea komeni da:

- Ez erabili zuntz sintetiko egindako arroparik.
- Ez erabili gomazko, kautxuzko edo antzeko material sintetiko ez-eroalezko zola duen oinetakorik.

Girolehorretan handitu egiten dira kargak. Kargak murrizteko, airearen hezetasun erlatiboa igo daiteke, % 50etik gora mantenduz eta maila horretan kontrolatuz.



ELEMENTUEN KOKAPENA

Aldi berean erabili edo kontsultatzen diren ekipoak distantzia eta altuera berean kokatu behar dira. Gehien erabiltzen direnak hurbil egon behar dute, irismen erosoko zonan, hau da, enborraren postura aldatu gabe iritsi ahal izateko moduan.

Lana nagusiki pantailaren bidez egiten bada, pantaila aurrez aurre jarri behar da. Lana alda- korra bada, pantaila zertxobait alboratu ajar dai- teke (gehienez 35°)

ETENALDIAK

Egin beharreko lanak horretarako aukera ematen badu, zereginak era egokian antolatu behar dira, eta nahikoa askatasun eduki behar du litzateke lan-erritmo egokiena ezartzeko, pantaila behar ez den beste zeregin batzuekin txandakatzeko, edo, hori ezinezkoa bada, aldiro etenaldi txiki batzuk egiteko, karga fisikoa handiegia izan ez dadin eta begiak eta adi- mena gehiegi nekatu ez daitezten.

