Claus per muntar un bon espai de teletreball



L'auge del teletreball arran de la situació sanitària ha posat el focus en les condicions de treball a casa. Segons Xavi Delgado, gerent de la botiga de material d'oficina Q-Printing, 'la gent se n'ha adonat que val la pena invertir en una bona taula o una bona cadira, per exemple'. Aquest santcugatenc destaca que 'la primera onada va ser una bogeria, perquè hi havia gent que no tenia ni impressora a casa'.

Q-Printing està a l'encreuament entre l'avinguda Lluís Companys i el carrer Martorell / Foto: Q-Printing

Claus per la tria de bon mobiliari
L'elecció del material dependrà, fonamentalment, de la quantitat d'hores que invertim en aquest espai. Hi ha diferents tipus de cadires, des d'aquelles amb reixeta al respatller perquè siguin transpirables fins a ergonòmiques. "Hi ha cadires pensades per treballar moltes hores al dia i n'hi ha d'altres més econòmiques pensades per espais de treball més curts", explica Delgado.

Pel que fa a la taula, hem de tenir present que ens ha de permetre recolzar els colzes en una posició natural, "buscant la relació òptima entre taula, cadira i cos". Com que l'altura de les taules és força estàndard, Delgado recomana ajustar les altures a les nostres necessitats elevant o baixant la cadira i buscant altres mecanismes com un elevador per la pantalla de l'ordinador.

Benestar per a petits i grans
Delgado recorda que els infants també necessiten un espai còmode per poder treballar i fer els deures o les classes online. Recalca altra vegada que la inversió depèn en bona mesura de les hores dedicades en aquest espai. "La il·luminació és molt important i les cadires còmodes també", destaca.

Material d'oficina / Foto: Q-Printing

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/diari/serveis/153183.html

Copyright 2024 Cugat.cat