HOME OFFICE

pracovní výklopná deska

SEMENCOVÁ_ATELIÉR FIŠER/NEZPĚVÁKOVÁ_4. SEMESTR 2021_FA ČVUT

Home office (distanční prostředí)
LS 2021
/A Textová analýza

V této eseji se budu zabývat tím, čím si momentálně všichni procházíme. Pandemií, která zasáhla všechny životy a ovlivnila jejich kvalitu. Situace, kterou by nejspíše nikoho nenapadlo, že kdy nastane. Virus, který nás nutí stranit se lidí a snažit se vyhýbat jakémukoliv kontaktu. A nejen s cizinci, ale též s rodinou, abychom neohrozili její bezpečí. Namísto kontrolování, zda máme v kapse klíče, nyní kontrolujeme respirátory. S sebou nesmíme zapomínat ani dezinfekci. Nakupování se stává hrůzou. Se spoustou zavřených obchodů je i náročné sehnat potřebné výrobky, co teprve oblečení a obuv. Pro mě, jakožto špatně vidícího člověka vyžadujícího brýle, je náročný i úkon nastoupit do správného autobusu, kvůli zamlžování brýlí při nošení roušek či respirátorů. Navíc se celkově v rouškách nedýchá zrovna příjemně.

Další radikální změny, které tento stav přinesl, jsou různá opatření. Nejen, že nosíme roušky, máme zavřené školy a spousty obchodů, což eskaluje nezaměstnanými osobami. Máme dokonce zakázané i noční vycházení, návštěvy rodin a přátel, uzavřené okresy. Udržování zdravých mezilidských stavů se stává téměř nemožným. Kvůli tomu zevnitř chátráme. Spousta lidí trpí depresemi a necítí se dobře. Z dlouhodobého hlediska na tento způsob života nejsme stavění a těžko se mu přizpůsobujeme. Jak si také zvyknout na izolaci, kdy nevídáme své milované ani přátele s rodinou?

A z druhé strany v rámci fyzického zdraví. Jak se udržet v kondici, když jsou posilovny uzavřené a postrádáme požadované vybavení? S uzavřenými sportovišti, tréninkovými aktivitami a dokonce venkovními workoutovými hřišti je i tento úkon náročný, pokud ve svých domovech nevlastníme běhací pásy, posilovací věže, činky a podobně. Sice nám stále zbývá posilování s vlastní vahou nebo možnost v rámci obce běhat. Jenže spousta lidí si nezvládne sestavit funkční a efektivní cvičící plán nebo postrádá motivaci. V posilovnách vás jak atmosféra, tak prostředí nabudí a odcvičíte si mnohem lépe než uzavření doma. Trenér vás také může podporovat. Jako další potíž je nekomfortní práce, ne každý vlastní vhodný prostor. Někdo nemá pohodlné sezení a následně ho bolí záda a za krkem. I špatný stůl způsobuje bolesti. Čas se táhne, práce akorát přibývá.

Jako další zdravotní potíž je neudržování se. Pitný režim a správné stravování ne každý zvládá. Navíc pokud nemáte pevně stanovený režim. Pitný režim, který si dovolím tvrdit momentálně moc lidí nedodržuje, je jedna ze základních lidských potřeb. Minimálně bychom denně měli vypít alespoň 2 litry. Konkrétněji je pak potřeba dostatku tekutin individuální. Je závislá na okolní teplotě, zátěži a samozřejmě hmotnosti a věku. Díky dodržování dostatečného limitu tekutin se snažíme zabránit bolestem hlavy, malátnosti, motolici a nevolnosti, které mohou být právě s dehydratací spojeny.

Do rámce pitného režimu, jak se spousta lidí domnívá, nespadají pouze nápoje ve formě vody, džusů a čajů. Spoustu tekutin obsahuje i ovoce a zelenina, vezměte si například meloun nebo okurku, které obsahují nad 90% vody. Polívky se počítají také.

Čemu se naopak vyvarovat? Spousta nápojů, které ačkoliv jsou v kapalném skupenství, nás rychle dehydratují. Proto je vhodné při potížích způsobeným kvůli nedodrženému pitného režimu vyvarovat pití slazených drinků, alkoholických a kofeinových nápojů. Nebo alespoň vykompenzovat ztrátu způsobenou pitím těchto drinků a nahradit je čistou vodou. Pokud někomu nechutná neochucená voda, existují přírodní sladidla, například stévie. Dále je možné vodu ochutit ovocnou šťávou, například citronem, pomerančem. Velmi zdravou a oblíbenou variantou je i okurková voda.

Další často způsobenou chybou spadá k teplotě nápojů. Nejspíš každý si v horkých dnech rád dopřává osvěžující ledovou vodu. To je ale špatně. Právě tímto náhlým zchlazením tělo musí vyprodukovat spoustu energie, aby vodu ohřálo na tělesnou teplotu. Horké nápoje také nejsou ideální, protože v horkém počasí teplotu těla ještě zvýší. Co je tedy ideální? Ideální je pokojová teplota, nebo vlažná.

Jako další zásady pro pití patří, že je vždy lepší pít v sedě než ve stoje, protože jsou svaly a nervový systém uvolněné, jinak nám hrozí bolest kloubů a poruchy ledvin. Vodu nenechávejte dlouho odstát, například přes noc, mohou se v ní nahromadit bakterie a prach. Dále se doporučuje nepít velké množství vody během jezení, brzdí se tím trávící procesy a pak se mohou objevit zažívací potíže. Správně je pít mnohokrát menší množství, vždy pomalu po malých doušcích.
Z mého pohledu mi studium z domova při zaměření na pitný režim ubližuje. Přiznám se, že ačkoliv se zaměřuji na tuto problematiku a snažím se s ní vypořádat, nedaří se mi denně vypít 2 litry vody. Dle mého názoru při trávení času v přednáškových místnostech a celkově při trávení času s lidmi mě vidění ostatních lidí donutilo samotnou se napít. I tento náznak motivace byl pro mě esenciální.

Jako možné řešení dehydratace jsem objevila aplikaci, která pomocí upozornění připomíná, že je čas na napití. Pomocí zadané váhy vykalkuluje plán a dle něj se člověk řídí. Pokud se napijete mimo plán, zadáte objem vody, jež jste vypili a plán se uzpůsobí. Jediná vada, kterou jsem zaznamenala je, že netuším, kolik mililitrů obsahují skleničky, které vlastním. Nejpraktičtější by byla nějaká sklenice či nádoba s ryskami pro snadnější záznam a orientaci v množství tekutin s možností uzavření, aby do vody nemohly vniknout žádné nechtěné částečky prachu a dobře se myla.

Pokud se na home office zaměřím pro skupinu lidí žijící na kolejích, malých bytech nebo v neprostorných místech, je náročné zajistit si pracovní prostor. Většina lidí momentálně v domově potřebuje komfortní židli, kancelářský stůl, na něm počítač, odkladní místa pro papíry a dokumenty, pití a kancelářské potřeby. Jenže tento prostor ne každý má. A pracovat skrčený v rohu na koleni nebo mezi talíři na kuchyňské lince není vůbec příjemné, natožpak ideální. Člověk se nemůže ani orientovat mezi svými věcmi a hledání těch potřebných se obrací v boj. Tyto situace většinou vyeskalují v naštvanost a sníží produktivitu.

Já, ačkoliv vlastním stůl, mám i teď potíže s nalézáním potřeb. Většinou jsem zahlcená v papírech a sešitech, při snahách něco najít pak vytvořím ještě větší zmatek. Navíc okolo sebe najednou potřebuji mnohem více věcí, jelikož se veškerá činnost přemisťuje právě do domácího prostředí, vzhledem k tomu, že už nemohu pracovat ve škole.

Prostředí dotváří lidi. Pokud budete ve šťastném, budete také šťastní. Pokud v nekomfortním a zmatečném, stanete se sami zmatenými a rozhozenými. Již v takto nepříjemné pandemické situaci, ve které jsme se všichni ocitli, je v našem vlastním zájmu vytvořit si co nejvhodnější zázemí, když zde trávíme největší kvantum času.

Osobně cítím i daný neklid zapříčiněný tím, že domácí prostředí nemáme nastaveno stejně jako pracovní. Doma se máme cítit dobře a klidně. Jedinou práci, kterou vykonáváme, je ta o domácnost. Pokud zde najednou máme naskočit do pracovní verze a být efektivní, není to snadné. Tímto boříme předem dané hranice, jež zde vždy byly postavené. Hromada předmětů nás snadno rozptyluje a rozhodí. Obklopují nás klidové elementy, které odvádí naše myšlenky od práce. Proto pro mě bylo ideální vyčlenit si určitou část, kde jsem se snažila eliminovat tyto rušivé předměty a plně se zde soustředím na práci. Plánuji i pořízení organizéru nebo poliček, abych měla více odkladných prostorů a vyznala se zde co nejsnáze.

Pro neprostorné prostory mě velmi zaujaly výrobky zvané Murphy desk, které jsou namontované ke zdi. Jinými slovy je to deska, kterou při potřebě vyklopíte nebo rozevřete a tím snadno a rychle vytvoříte pracovní prostor. K rozevírací desce jsou buďto ještě nohy, jež se přidělají, nebo desku seshora spojuje s konstrukcí lano či řetízek a pevně jej drží. Stejně snadno se stůl dá zpět složit do původní nenápadné verze. Tento způsob se používá i u některých skříní, které tedy fungují na identický princip. Uvnitř těchto konstrukcí je možnost skladovat například notebook, knihy a všechny potřebné pracovní materiály. Dále mě zaujaly stolní desky, které se dle potřeby dají zvednout, takže změníte polohu a již nejste omezení pouze na sezení. Můžete u práce nějakou dobu stát, případně přitom procvičit ztuhlé svaly. Konstrukce držící tuto desku je velmi snadno ovladatelná, stačí ji zatáhnout vzhůru. Navíc studie v roku 2016 ukazuje, že desky s možností stání zvýšily produktivitu u kolegů je používajícím až o 50% oproti těm pouze sedícím. Navíc jsou dobré proti bolesti kolenního kloubu, čelisti, bolestem hlavy ramen a zad.

Finálně řečeno, pokud již víme, že home office je pro nás dlouhodobějším řešením, měli bychom se snažit vylepšit a usnadnit všechno, co je v našich silách. Tím nakonec můžeme získat větší motivaci k práci a ulehčit si ji, docílit lepších výsledků. A to v co možná nejzdravějším a nejvhodnějším provedením, jakého jsme schopni dosáhnout. Momentální doba je těžká sama o sobě, proto musíme jít vstříc možným řešením, která nám co nejvíce pomohou. Výsledek může být až překvapivě příjemný.

/B KONCET PRODUKTU

Motivace

Vytvoření pracovního prostoru, který by byl vhodný do malých prostor, ale zároveň v něm bylo možné fungovat. Tímto pracovním prostorem je náhrada stolu s úložným prostorem. Za nejdůležitější považuji umožnění co nejsnadnější manipulace s produktem, aby bylo možné jej kdykoliv použít. To pro uživatele vytvoří hladký průběh přípravy k práci. Stejně tak důležitá je finální snadnost ukončení práce, což symbolizuje zaklapnutí stolní desky a uzavření celého pracovního cyklu. Tento princip se podřizuje filozofii, kdy pro uživatele vyklopená deska znamená plné pracovní nasazení a při aktu zaklapnutí práce končí.

Cílová skupina

Tvoří ji zejména studenti žijící ve společných bytech a nebo osobám bydlícím v celkově malém prostoru, pro které není vhodným řešením pořízení stolu. Kvůli nedostatku místa je pro ně tedy nutné řešení, které respektuje menší rozměry a šetří prostorem, ale zároveň ho též plně využívá.

Rešerše

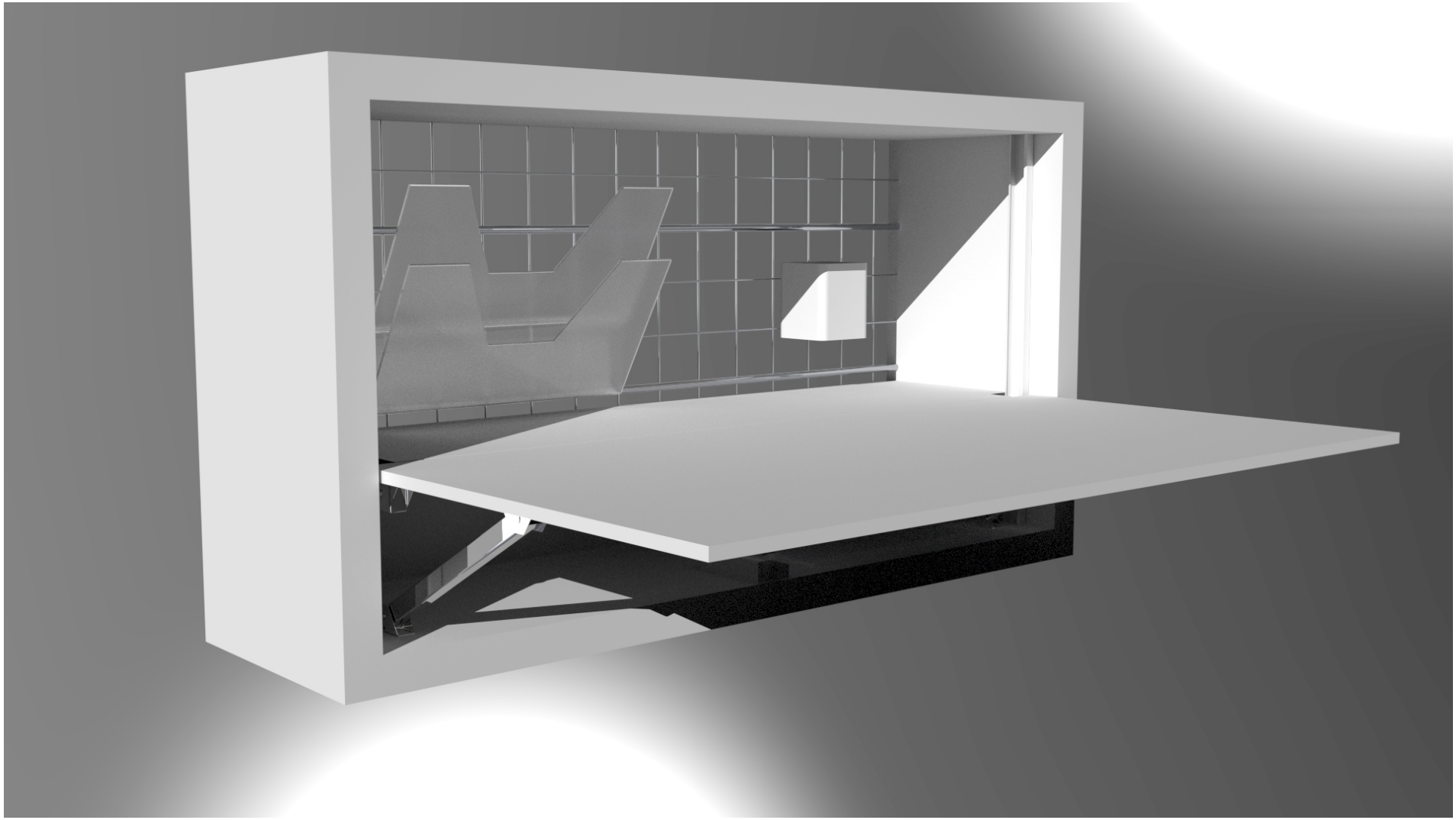


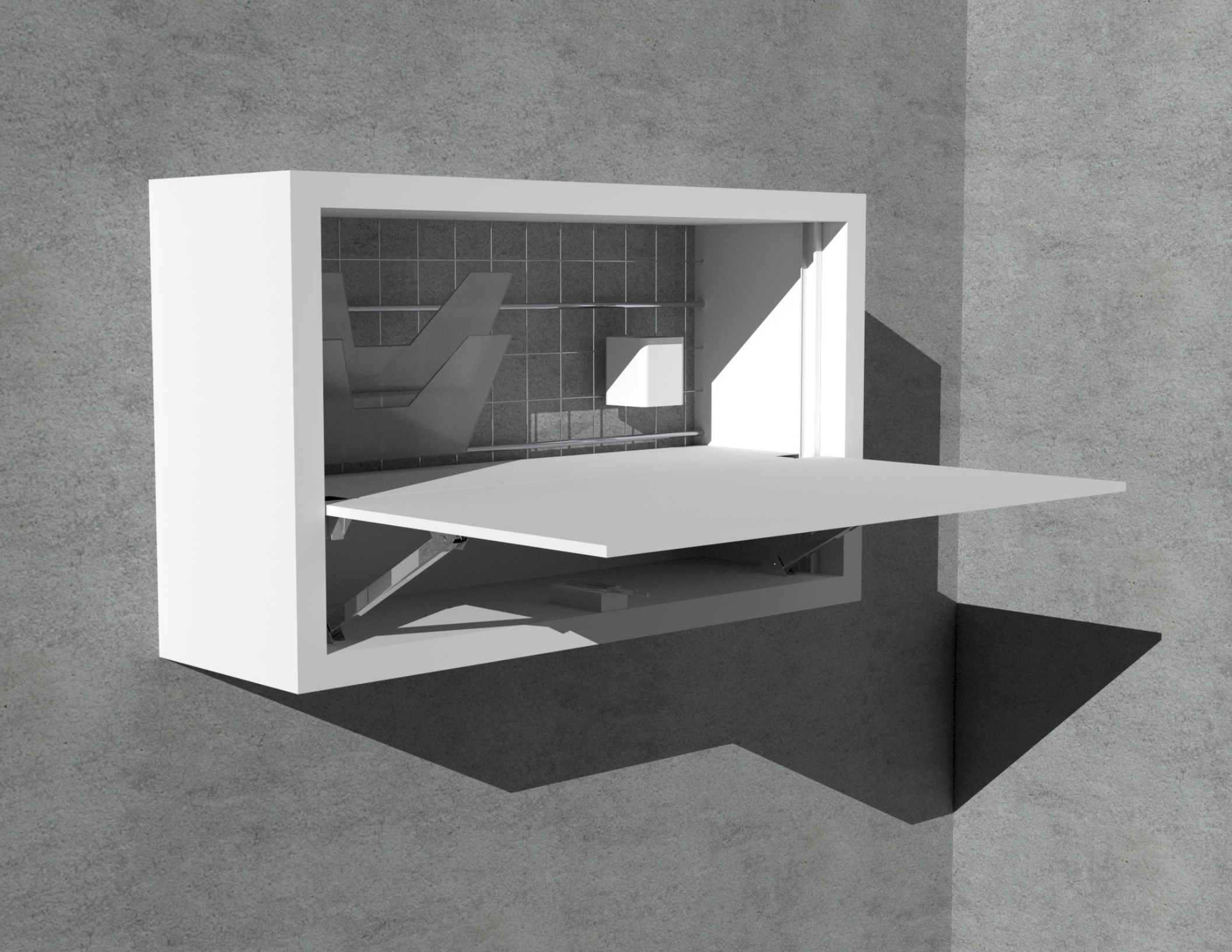




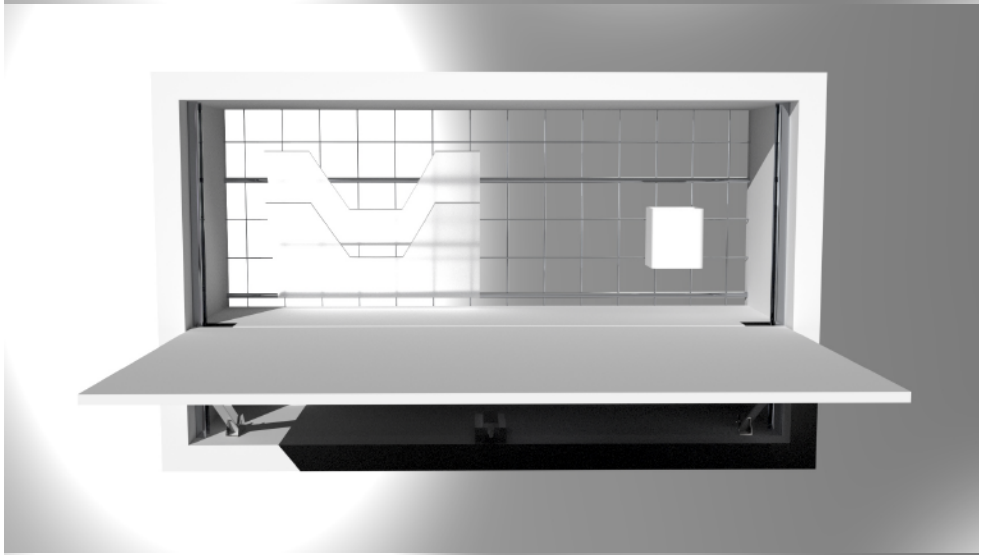


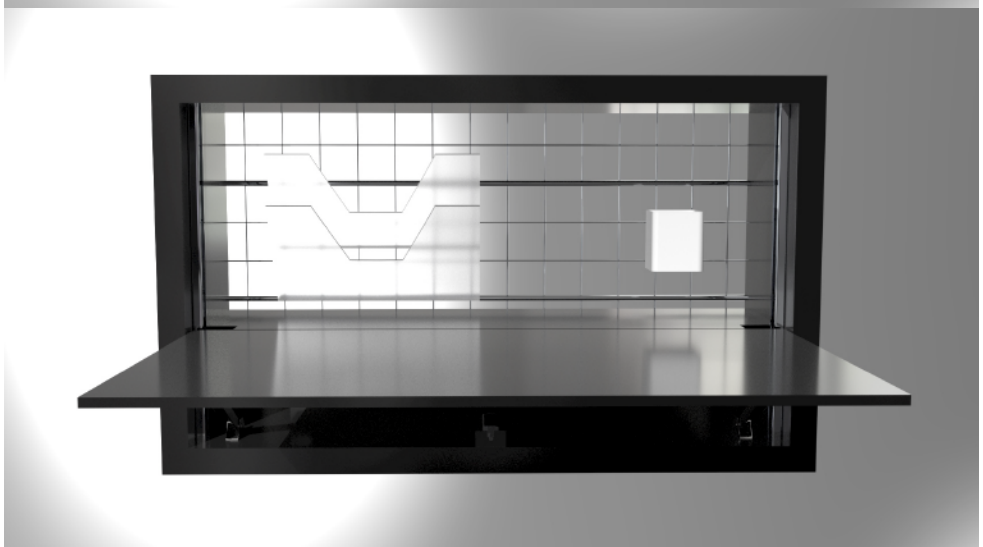
Finální produkt a jeho varianty



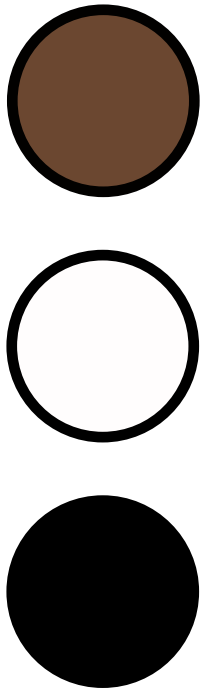


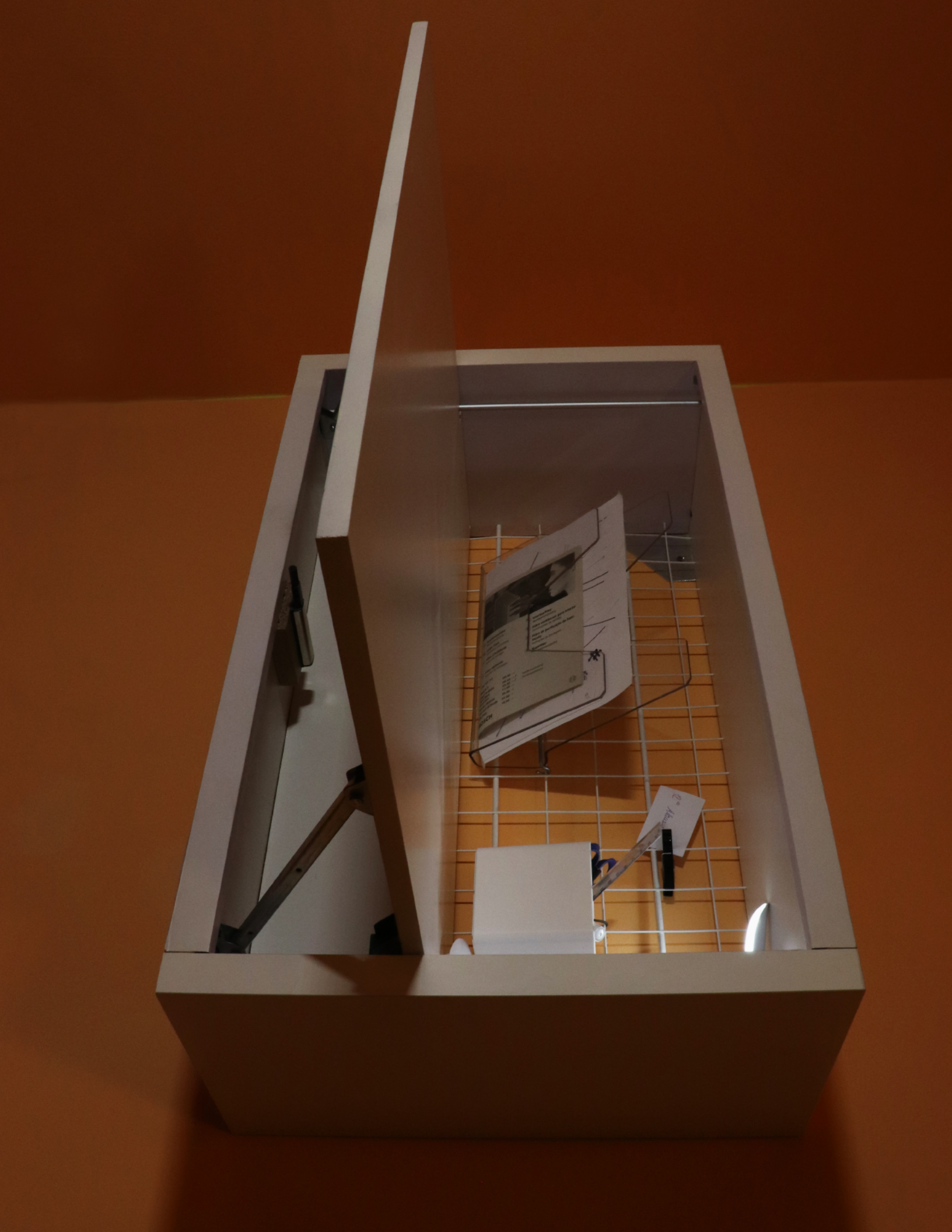




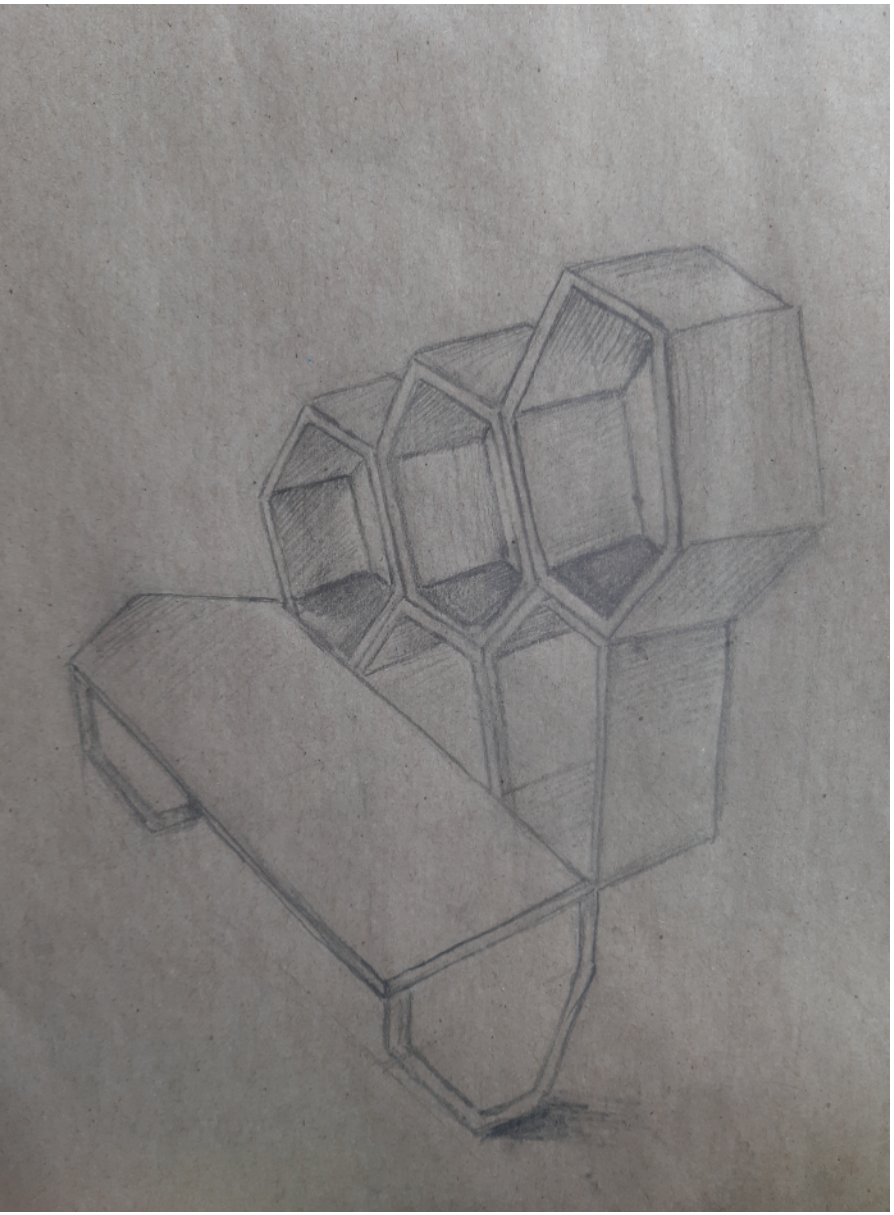


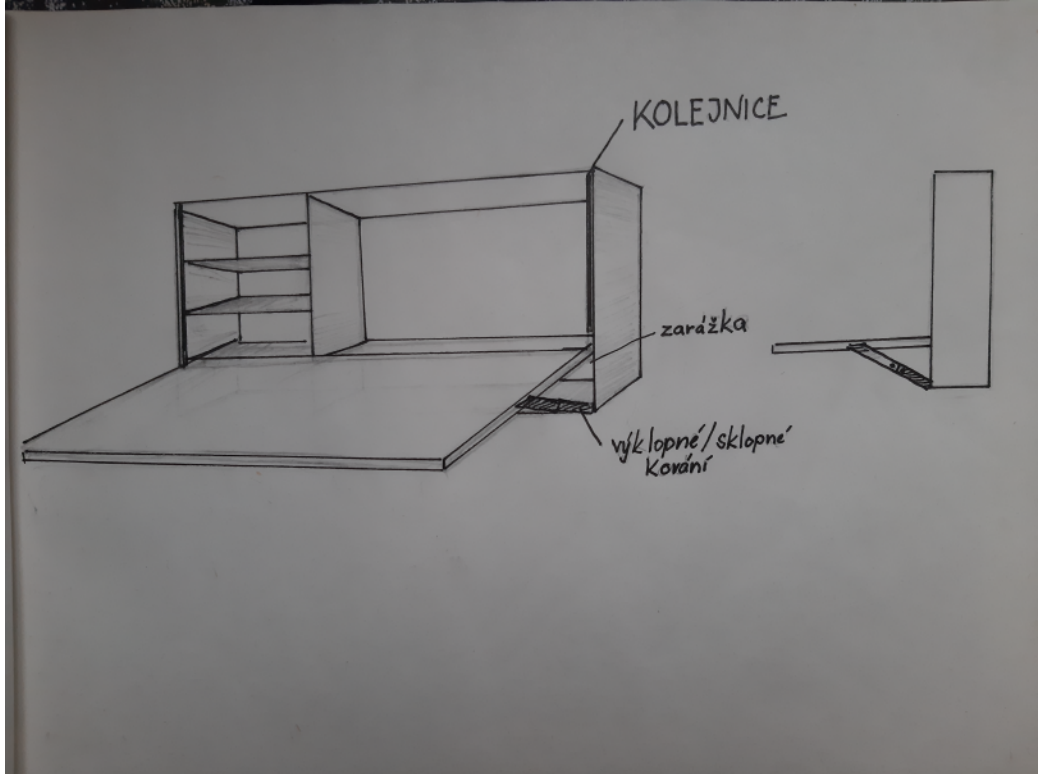
Barevné varianty

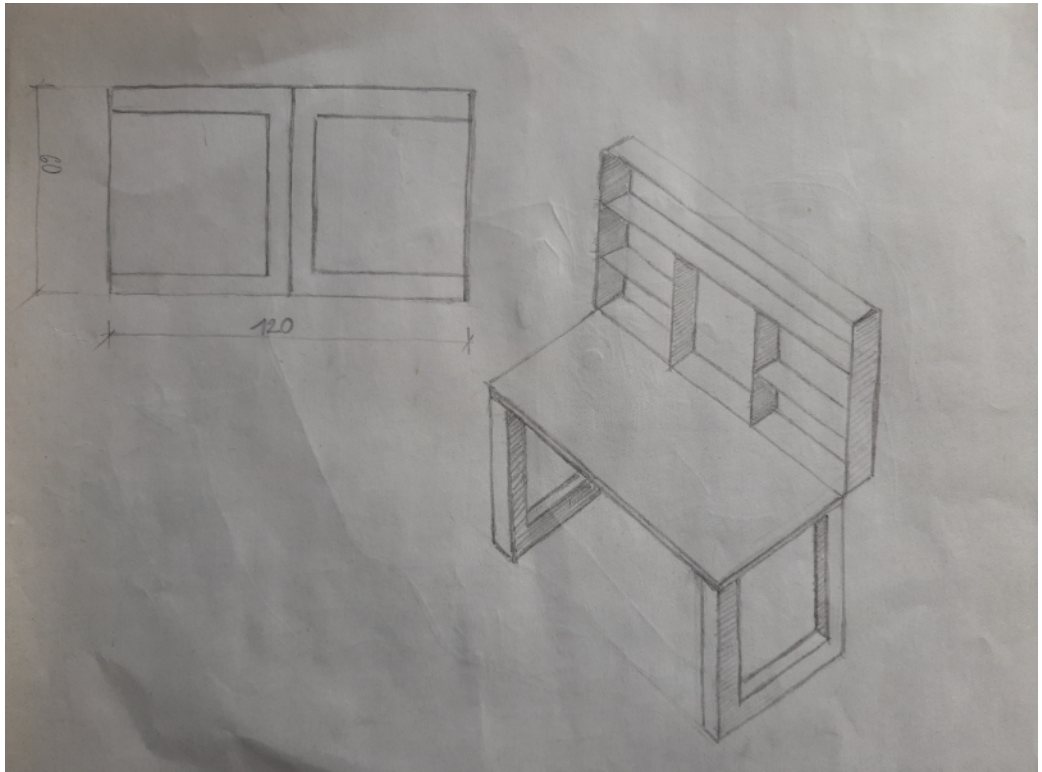




Kroky navrhování









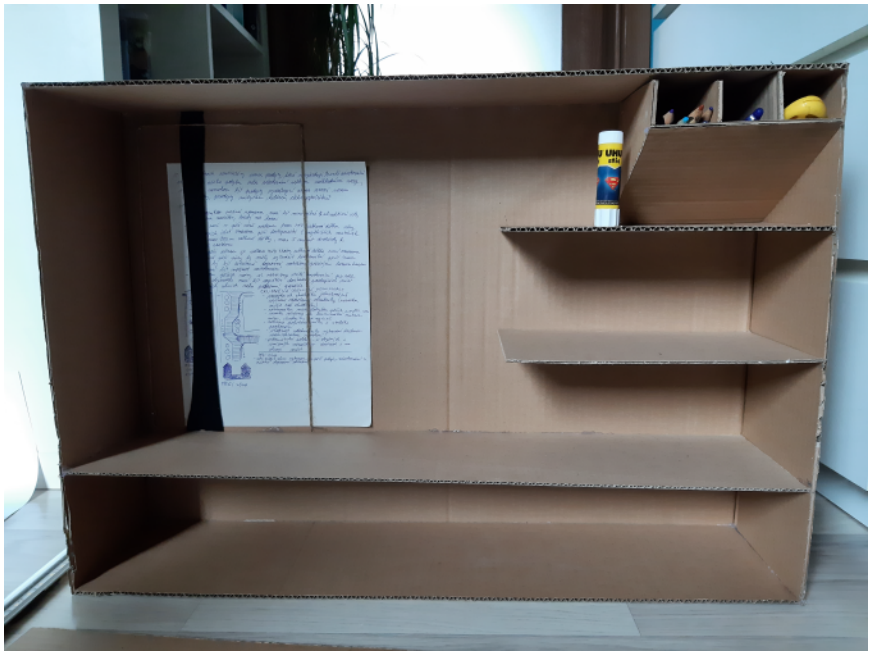
Model s použitím principu kolejnic

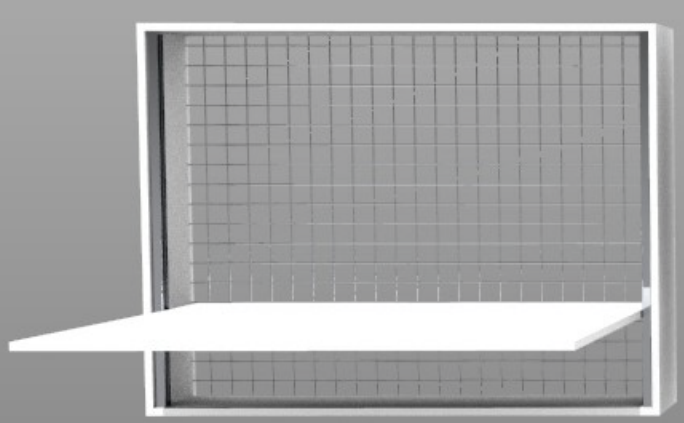
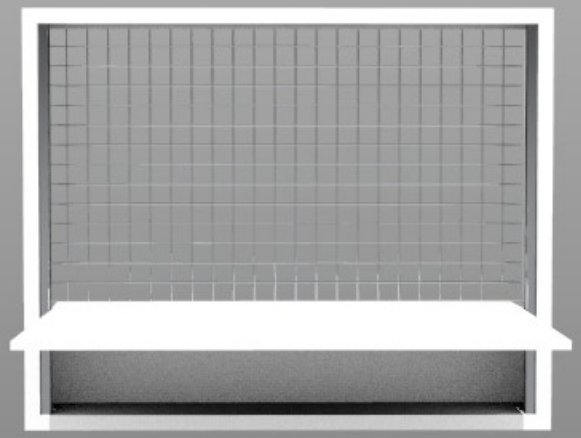
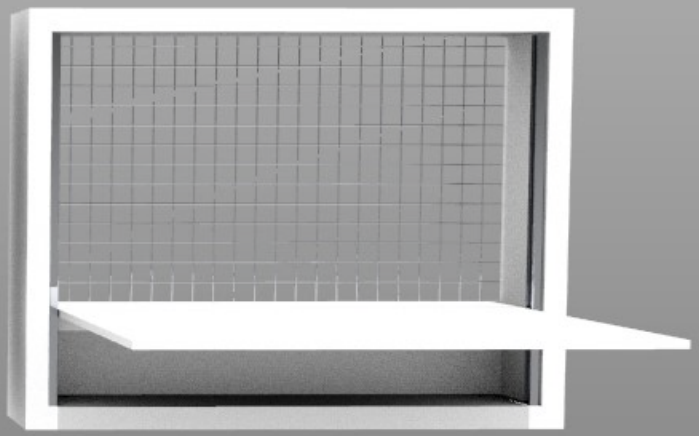


Model vnitřního řešení

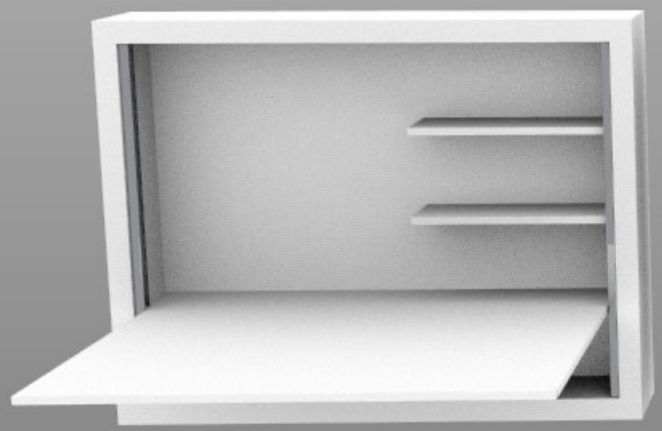
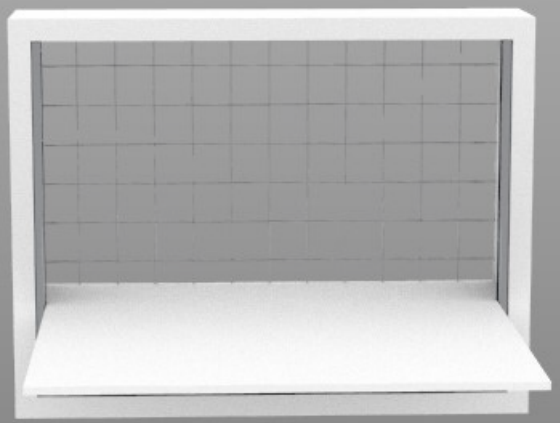
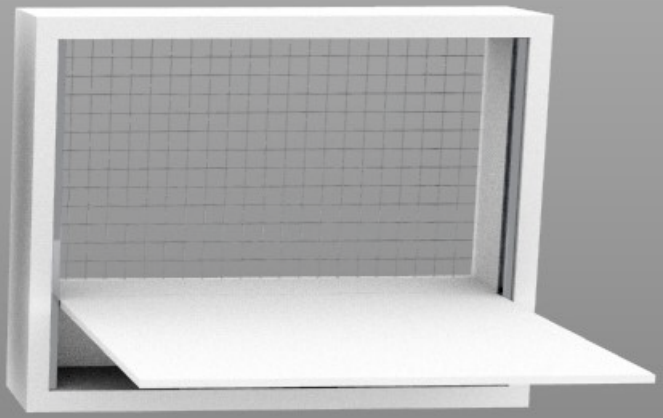




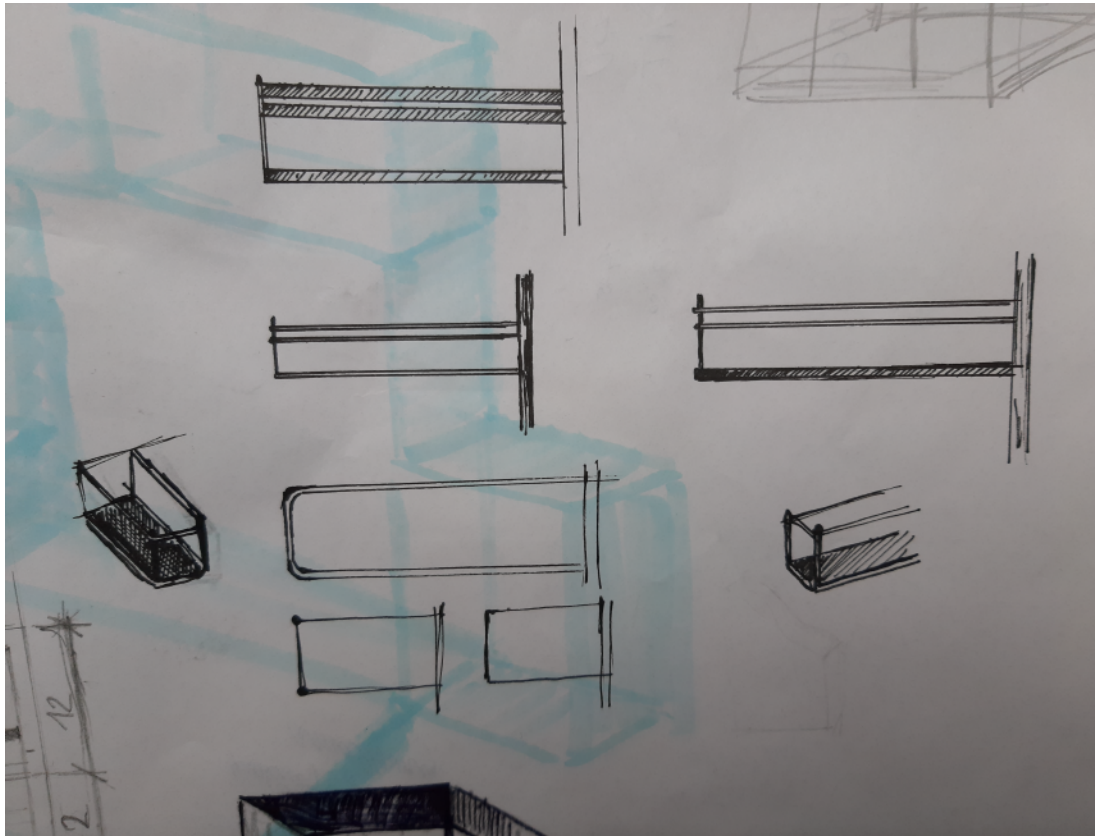


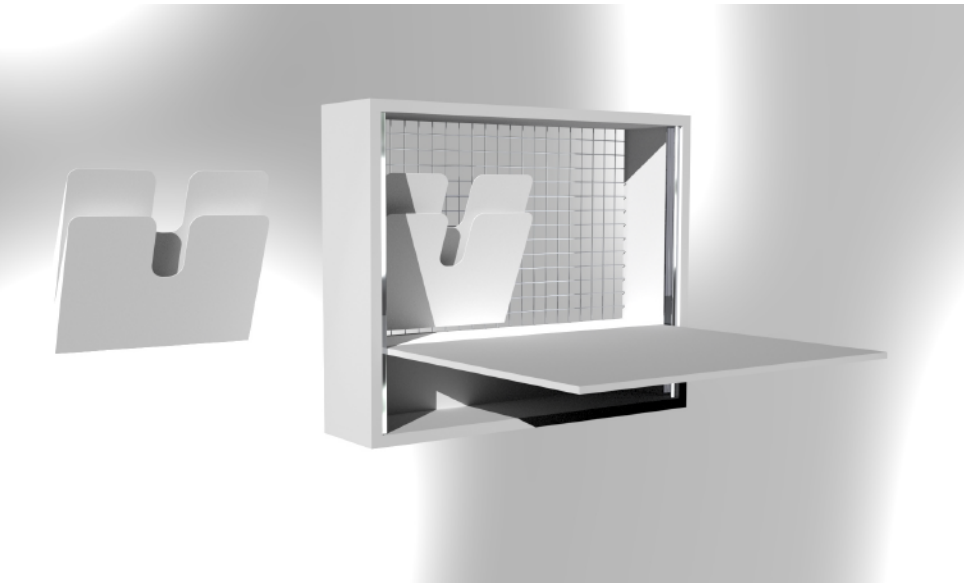




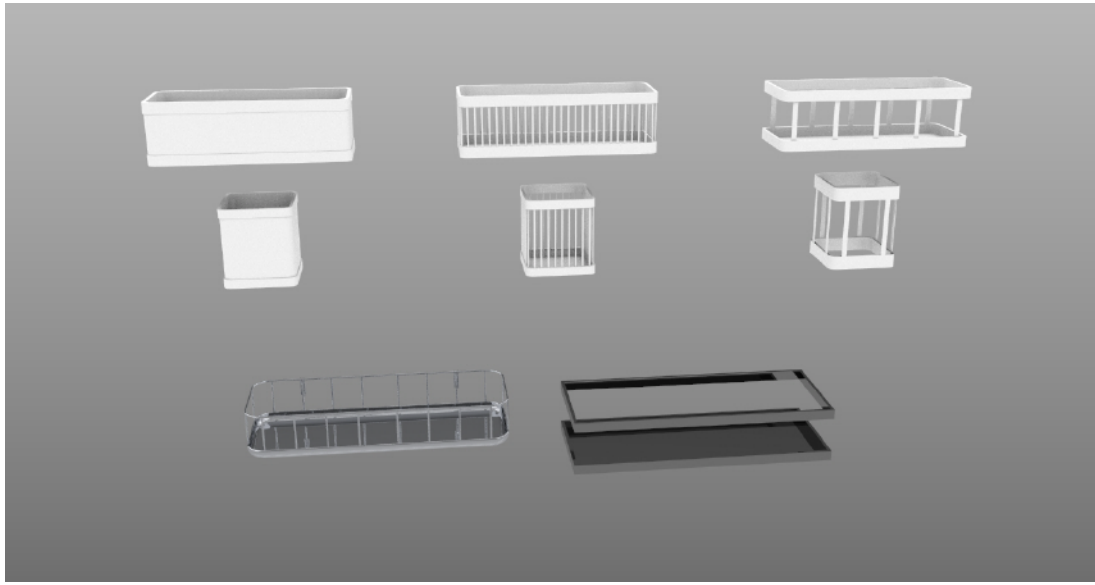
Řešení tloušťky rámu a zadní stěny

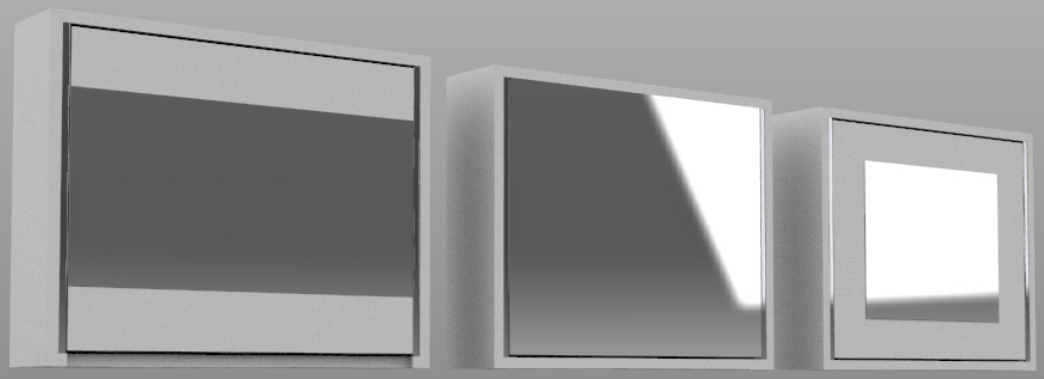




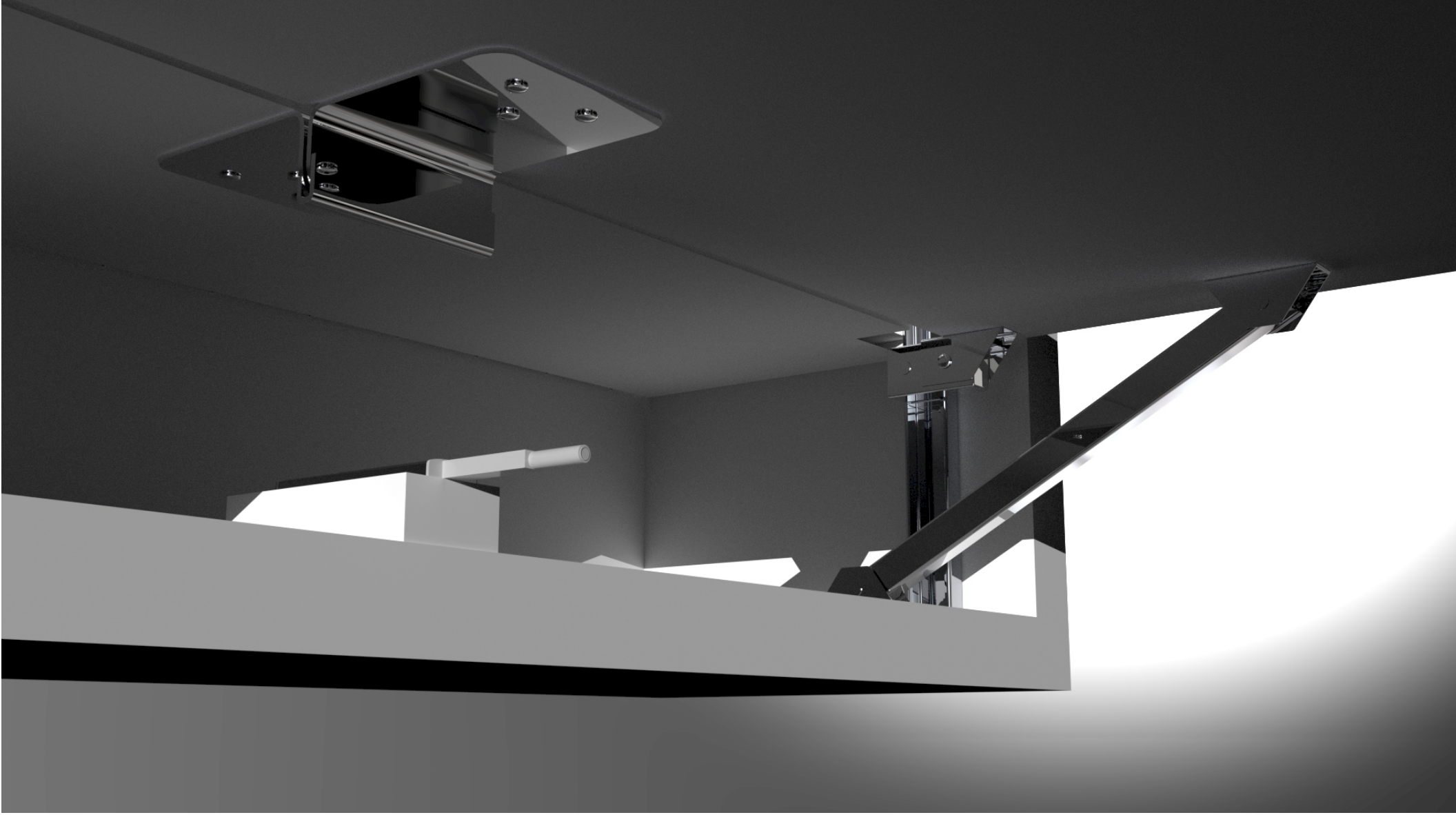








Varinta s použitím zrcadla na venkovní výklopné desce, od této varianty se upustilo z důvodu případného zašpinění zrcadla při manipulaci s deskou a možnosti jeho poškození při používání.



Sklápěcí a vyklápěcí kování

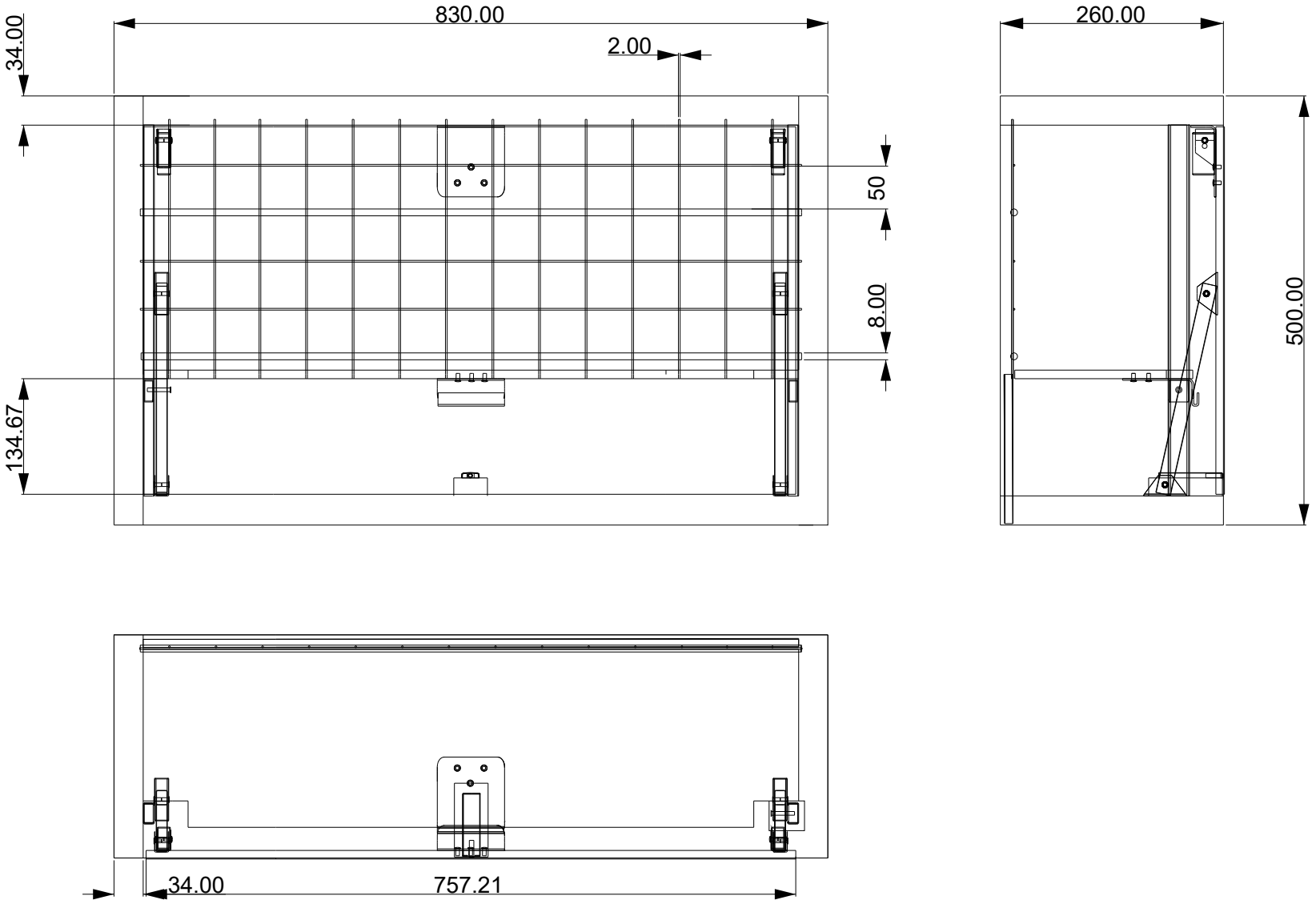
Jako podpůrnou funkci má kování, díky němuž je výklopná deska stabilnější. Je složeno z hranolu, který sedí v ohýbaném plíšku. Toto řešení umožňuje otáčení hranolu v plíšku tak, aby bylo možné manipulovat s deskou, tedy ji posouvat v kolejničkách. Kolejničky by pak byly vytvořeny z hliníkových C profilů. Výsuvná deska pak také drží díky zaražení se o poličku uvnitř rámu.

Drátěný program

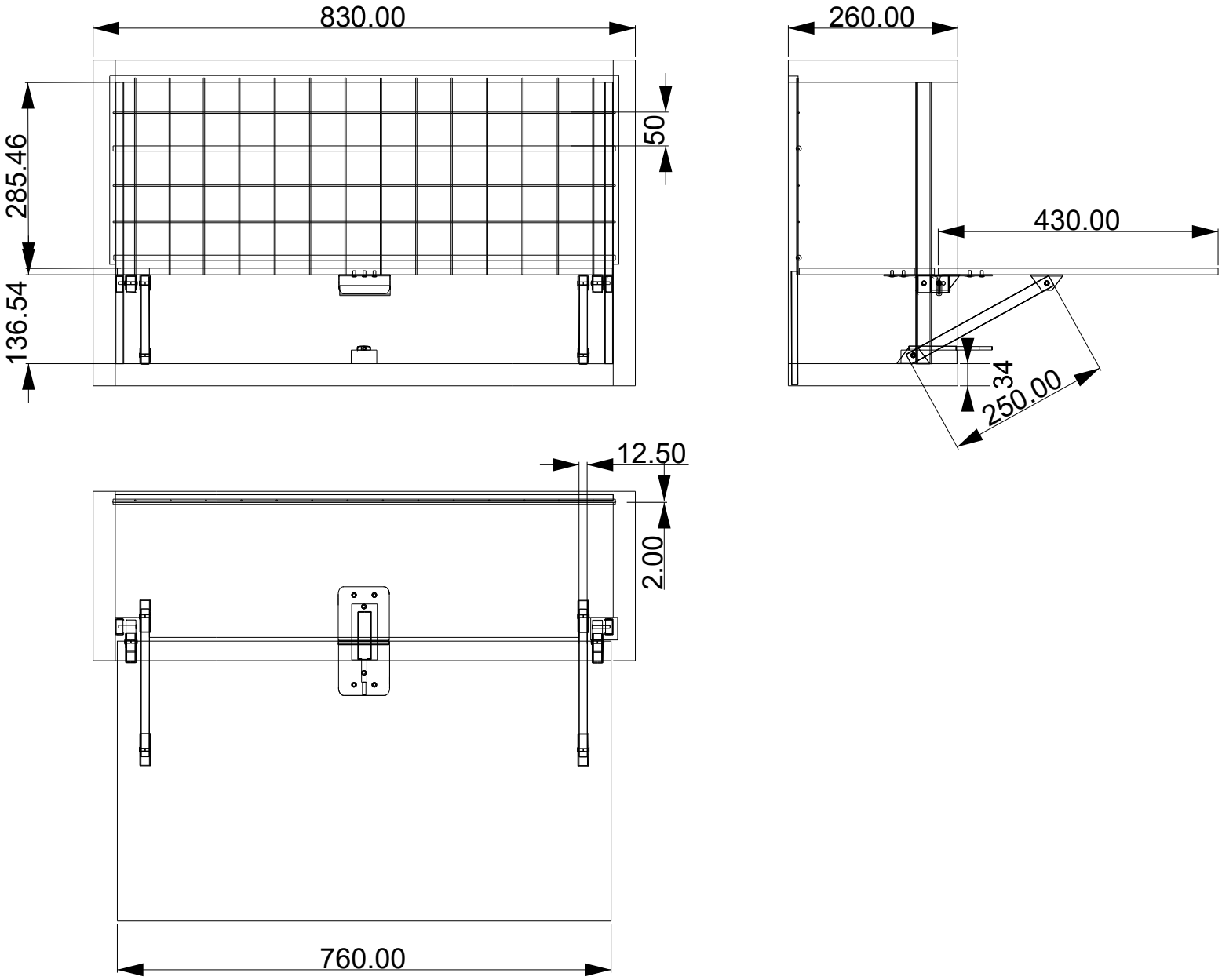
Nabízí jistou variabilitu snadné úpravy pracovního prostředí. Díky drátěným okům je možné zde zavěsit jak organizéry, kelímky, kolíčky, ale také připevnit poznámky. Tento prvek dodává pocit odlehčení jinak robustnímu rámu.



Technický výkres sklopeného stolu



Technický výkres rozloženého stolu



Materiál

Rám spolu s částí zad a výklopnou deskou je tvořen z foliované překližky. Do rámu je přidělána kovová mříž. K bokům rámu jsou přišroubovány hliníkové profily sloužící jako kolejničky k posunu výsuvné desky. Na desce jsou tedy přidělány ještě posuvná kolečka v hliníkových profilem pasujících. K udržení desky pak slouží kování. Organizér, jež je zavěšený na mříži, je z ohýbaného plexiskla.

Rozpočet

Přibližná cena pracovního výklopného stolu by se pohybovala zhruba okolo 3 000 - 4 000,- Kč.

Fotografie z výroby











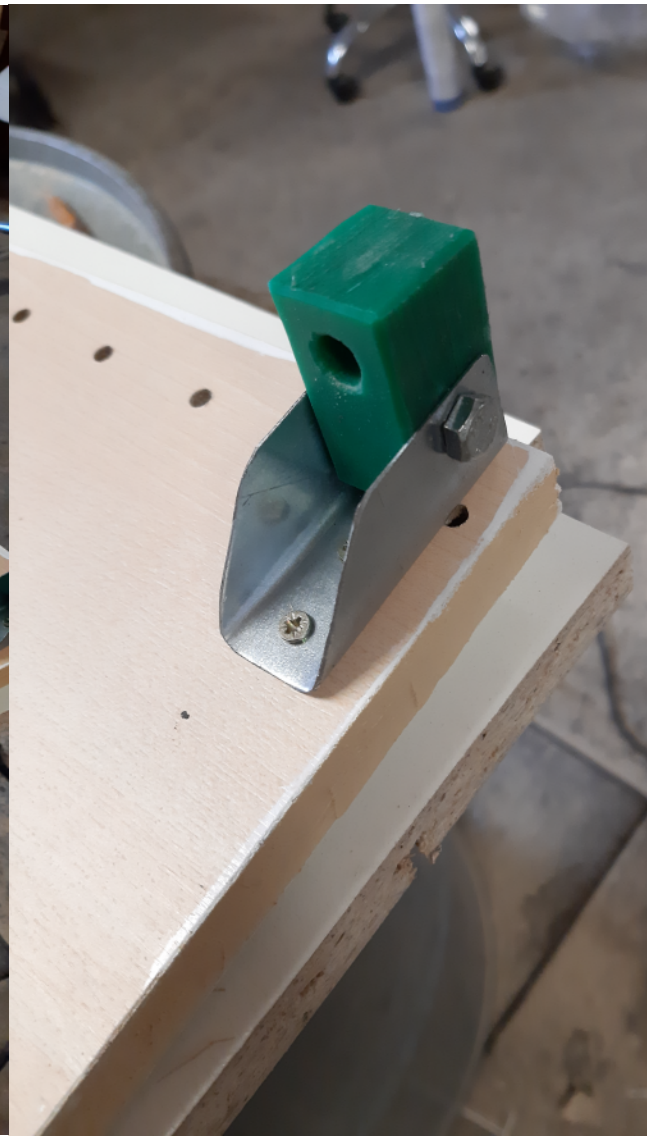



3SZ 6628

Výroba sklopného a výklopného kování







Praktické využití



Produkt s uživatelem

