

home office
pomůcka pro správné sezení

spino

ZUZANA ŠIMŮNKOVÁ__ATELIÉR FIŠER/NEZPĚVÁKOVÁ__8. SEMESTR 2021__FA ČVUT

Speciálním případem práce na dálku je práce z domova, v českém prostředí nazývaná též home office, kdy se tato práce odehrává doma. Výsledky práce jsou v takovém případě typicky předávány zaměstnavateli prostřednictvím digitálních kanálů.

Takto zní definice pojmu 'homeoffice' dle Wikipedie. Je však nevyhnutelně nutné, aby se tato činnost, která posledním rokem nabrala zcela jiných rozměrů a hojnosti využití, odehrávala nutně doma? Liší se nějak české prostředí "homeoffice" od jiných kultur a národností? Jaká specifika v rámci pracovního režimu přinesl poslední rok? A je člověk natolik zodpovědný ke svému zaměstnavateli či sám k sobě, aby domácí prostředí nemělo na jeho pracovní nasazení zásadní vliv? Tyto a mnoho dalších otázek ve mě tento pojem vyvolává.

Specifický způsob fungování je, stejně jako mnoho jiných problematik posledního roku, uchopován velice individuálně. Homeoffice není novinkou pro všechny. Pro určité procento lidí se jedná o klasické pracovní fungování a jsou zvyklí takto vykonávat své zaměstnání, alespoň partikulárně, již po delší dobu. Pro jiné, např. pro učitele, se postup komunikace změnil velice výrazně a bylo nutné se nové situaci přizpůsobit. Ve svých úvahách na toto téma jsem se spíše zamýšlela nad pracovním prostředím a změnou životních návyků.

První, co jsem zaznamenala jak u sebe, tak i u širokého okolí, bylo určité nadšení ze svobody, kterou homeoffice umožňuje. Možnost pracovat odkudkoliv, v čemkoliv a kdykoliv bylo pro mě něco naprosto nového a do jisté míry i uchvacujícího. Možnost zvolit si pracovní prostředí zcela dle vlastních potřeb, kdy je omezujícím prvkem maximálně dosah Wi-fi signálu, dávala daleko větší chuť studovat či pracovat. Na tomto základě si člověk mohl vyslechnout přednášku na zahradě, konzultovat na horské chatě či pracovat z gauče. Tato skutečnost se však prolongací celosvětové situace lehce "přejedla" a myslím, že mluvím za většinovou společnost, pokud uvedu, že si člověk začínal s nelibostí uvědomovat nedostatek sociálního kontaktu a neschopnost dodržovat pevnou pracovní dobu. Člověk je od přírody, až na nějaké výjimky, líný. Paradoxní je, že problém v tomto případě spočívá spíše v pravém opaku. Konkrétně nespecifikované prostředí, stejně tak jako ne zcela určitá pracovní doba, nedávají člověku pevné mantinely, kterými lze oddělit čas pracovní od času volného. Často se mohlo stát, že si člověk odnášel ze zaměstnání "resty" na dodělání domů. Nebylo to však pravidlem. Nyní, když pracovní doba není omezena ani příchodem uklízečky do openspace, ani následnou účastí na kulturní události či posezením v hospodě s přáteli, tyto resty nevznikají. Tento úkaz je však vykoupen daleko větším nešvarem. Tím je neschopnost dodržovat osmihodinovou pracovní dobu či si umět alespoň vyčlenit čas na "relaxační" mimo pracovní aktivity. Věřím tomu, že specifikace tohoto konkrétního problému se týká spíše té části populace, kterou její práce naplňuje a jejich motivací není jen výhled na postupně blížící se důchod. Toto mé tvrzení se tedy nedá paušalizovat jako dogma pro celou společnost, avšak u velkého procenta zaměstnaných, jimž jejich povolání umožňuje pracovat z domova, to tak prostě je. Ač nám schází sociální kontakt a toužíme po tom zajít si s někým "na jedno", dáme bezmyšlenkovitě přednost práci před aktivně stráveným časem s rodinou či nejbližšími přáteli pod zástěrkou zaklínadla: "Mám dneska večer ještě práci." Měli bychom ji i kdyby panoval klasický životní rytmus? Bylo tomu tak i před rokem? Někdy snad, ale nejspíš zdaleka ne tak frekventovaně.

Režim je pro člověka velice důležitý. A je zcela nepodstatné, kde se zrovna nachází. Mnoho lidí se po vyhlášení stávající situace uchýlilo tam, kde by jim za jiných podmínek nebylo umožněno jejich práci vykonávat. Kdo měl chatu, chalupu, obytný vůz nebo jakoukoliv alternativu k životu ve městě, tak této varianty rychle využil a ať už sama příroda či změna prostředí jej donutila umět si na volnočasové aktivity vyčlenit čas. Ve svém uvažování nad zadaným tématem jsem se nejdříve vydala po této ose. Někdo zvolil pro svůj pobyt dokonce i zcela jinou destinaci, než je Česko. V rámci hledání cesty, jak oddělit prostor pracovní od rodinného, se vyskytl i rozvoj výstavby či přestavby zahradních domků, které v sobě však neskrývaly náčiní na údržbu pozemku, ale nově vzniklou kancelář či ateliér. Tento nápad mi přišel jako zajímavé řešení a pravděpodobně nejradikálnější možná varianta, jak lze vůbec oddělení provést. Pro tento způsob je však nutné poměrně specifické zázemí a raději jsem se držela úrovně takové, jakou jsem schopná z vlastní perspektivy lépe objektivně posoudit. Sama se posledních šest měsíců zdržuji téměř nepřetržitě na bytu v Praze. Mám možnost prostředí výrazně změnit návštěvou rodičů mých či mého partnera a vyměnit tak byt v cihlovém domě ve středu velkoměsta za pobyt v rodinném domě se zahradou v blízkosti přírody. Změna je to velmi příjemná a rádi ji oba s partnerem využíváme. Možnost vlastního separovaného bydlení je však už v našem věku po mnoha stránkách komfortnější, a tak upřednostňujeme jako studijní a pracovní zázemí převážně společný pokoj v rámci sdíleného bytu.

V těchto, řekněme stále ještě studijních podmínkách, je občas těžké vytvořit si někdy potřebný odstup a vymezení pracovního pole. Ačkoliv jsme k tomu sami doposud nedošli, myslím že určitým řešením takové situace by mohl být vhodný prostor opticky dělící objekt. Mám na mysli jakousi formu paravanu či zástěny. Během rešerše jsem narazila na mnoho způsobů zpracování této tematiky, která se již objevuje zejména v openspace či obecně v různých formách sdílených pracovních prostor. Specifické produkty tohoto druhu nabízejí zároveň i řešení akustiky. Forma oddělení částí místnosti by nemusela dělit pouze dvě či více pracovních "spotů". Stejně tak můžeme oddělit i zónu pracovní a relaxační. Psychologicky na člověka velmi dobře působí, pokud ze zóny "klidu", například pohovky, nevidí na pracovní plochu. Stejně tak, možná i více, to platí u postele. Pohled na pracovní zónu nám nemusí dát zcela zrelaxovat a nutí nás stále přemýšlet nad povinnostmi. Proto by v prostorech, kde nejsou tyto části bytu pevně odděleny, například příčkou, bylo nasnadě oddělit části pokoje touto cestou. Je však nutné, aby se "oddělovač" ve formě již zmíněného paravanu či zástěny stal plnohodnotnou součástí interiéru. Pokud by nebyl přímo modulárním měla by existovat možnost jeho složení a dočasného uskladnění v rámci daného prostoru. Tyto parametry by měly vést k nalezení cesty, jak tento produkt dále rozvíjet.

Již v první části své eseje zmiňuji důležitou roli režimu v časovém rozvržení dne a neschopnost si jej v této specifické a dlouhotrvající situaci nalézt nebo následně udržet. Na tuto problematiku se velmi úzce vážou i další aspekty. Neschopnost odtrhnout se od práce a ztráta pojmu o čase mohou dát za vznik nejen asocializaci a ztráty kontaktu s okolím, mohou mít také vážný vliv přímo na naše zdraví.

Mezi nejvýraznější "nešvary", jejichž existenci jsem vypožadovala jak sama u sebe, tak i v rámci řešerše u mnoha dalších, bych zařadila nedodržování pitného režimu, nedostatečné větrání pracovního prostoru, špatné držení těla související mimo jiné s užíváním ergonomicky nevhodného produktu a výraznou absencí vyhrazení si času pro konzumaci jídla, stejně tak jako diferenciaci prostoru pracovního a jídelního.

Jednou z těchto problematik bych se v rámci semestru ráda zabývala, protože mi dává velký smysl alespoň jeden z těchto zdraví neprospívajících prvků eliminovat a nastavit běžným denním činností potřebný řád. Dalším důvodem je prostor, který všechna tato odvětví nabízí v rámci redesignu či jejich funkčnosti samotné. Většina z těchto problematik je "řešena" za pomoci mobilních či počítačových aplikací, které fungují na bázi čas měřících systémů upozorňujících v pravidelných intervalech uživatele na blížící se nebezpečí dehydratace, špatného ovzduší, polední pauzy či zvýšené pravděpodobnosti, že jeho sed opět neodpovídá sedu zdravému. Z vlastní zkušenosti nejsem o této formě a její funkčnosti zcela přesvědčena. Při aplikaci tohoto způsobu "zdraví prospěšného vyrušení" můžeme narazit na úskalí v podobě soustředěnosti uživatele, který po signalizaci aplikace její oznámení buď ignoruje, ať už vědomě či nevědomě, nebo ji umlčí tlačítkem ekvivalentním pokynu "připomenout později", protože je zrovna pohroužen do řešení určitého problému. V takový moment aplikace pozbývá zcela svou funkci, protože nám žádný jiný parametr ani možnost řešení nenabízí a je výhradně na nás, zda jsme schopni uposlechnout příkaz přesně v danou dobu a nalézt tak funkční řešení. Mým cílem není snažit se upgradovat tento typ zařízení do takové míry, aby nebyla třeba přímá angažovanost uživatele. Jde přece o to vytvořit si dané návyky jako nepodmíněné reflexi reagující na své vlastní potřeby a toho lze dosáhnout například určitým tréninkem, ne zařízením, která za nás problém vyřeší. Ráda bych vytvořila určitý typ uživatelsky přívětivého pomocníka/lektora ve formě specificky řešeného zařízení, které nám v rámci domácího prostředí pomůže výše zmíněné problémy redukovat a postupně odbourávat. Pokud by řešení problému bylo navíc schopno přímé návaznosti na estetiku konkrétního pracovního prostředí či výraznější personalizace, určitě by tento fakt produkt posunul zejména v oblasti uživatelské přívětivosti.

Pokud se jedná o řešení kvality vzduchu, tak se moje myšlenky ubíraly cestou čističek vzduchu. Prvním konceptem, který mě napadl, bylo senzorické zařízení vydávající signál k uživateli ohledně situace v místnosti. Zařízení by pouze informovalo o konkrétních údajích v danou chvíli a bylo by už na člověku samotném, zda a jak data vyhodnotí, například jako impuls k otevření okna. Co se týká správného držení těla nabízí se více možných alternativ, jak celé téma uchopit. Lze se zaměřit na kvalitu sezení z hlediska ergonomicky správně uzpůsobeného místa k sezení s možností změnit v rámci pracovní doby polohu sedu například za sed v kleče či přímo zaměnit sed na kratší časový úsek za stoj. Toto téma mi však přijde relativně dost frekventované, co se týče globální snahy jej optimalizovat a ve finále je otázka, zda existuje nějaké paušální řešení vyhovující alespoň většinové populaci. Zaměřila bych se tedy trochu odlišným směrem, a to snadno vyřešit zařízení monitorující kvalitu držení těla či upozorňující na negativní změnu jeho polohy. Na trhu již můžeme nalézt určité do-

nucovací prvky jakými jsou například popruhy či zařízení, která je možné aplikovat přímo na kůži v oblasti mezi lopatkami či na bedrech. Ani jedna z těchto variant mě nijak neoslovila, a proto bych snažila přijít s naprosto odlišnou variantou. Opět bych se ráda držela určitého externího zařízení, které by nebylo součástí například počítače. Samostatný prvek, který vhodně upozorní uživatele, že poloha jeho těla není v souladu s jeho zdravím, taková je moje představa o konceptu tohoto typu produktu. O podobném typu řešení by bylo možné uvažovat i v případě dodržování pitného režimu. U této problematiky se nabízí ještě jedna možnost a tou je redesign již existujících speciálních lahví, na kterých se automaticky zaznamenává vypité množství tekutin. U toho produktu by bylo možné rozvinout návaznost na určitý prvek v interiéru, například vytvořením speciálního umístění v rámci desky pracovního stolu apod. Problematika správného, a hlavně pravidelného stravování, by opět mohla být podpořena zařízením, které by zobrazovalo časové a další hodnoty. Jak však uživatele donutit zbavit se zlovyku, jakým je konzumování pokrmu před obrazovkou počítače a neschopnost vyčlenit si na tuto událost speciální čas a prostor, pro mě zatím zůstává otázkou. V tomto případě je pravděpodobně důležitá vůle konkrétního jedince tento nešvar změnit ještě více než v předcházejících případech. Donucovacím prostředkem by opět byl pouhý impuls, na který by bylo nutné adekvátně zareagovat. Tento jev proto ponechávám bez specifikovanější konkluze.

Další výrazné odlišnosti se v této době dostalo vzdělávání dětí, které jsou nuceny vydržet několik hodin u počítačové obrazovky. To, od čeho by dítě v klasických podmínkách bylo odrazováno a co by jím mohlo být vnímáno spíše "za odměnu", je teď povinností. Obrazovka, v lepším případě i kamera, se stala jedinou možnou formou každodenní socializace a kontaktu s vrstevníky. Koncentrovat se a nalézt v sobě dostatek potřebné disciplíny dá dost práce i dospělému jedinci, natož pak dítěti, které převážně vnímá školu jako nutné zlo či povinnost. V tomto bodě roli vyučujícího částečně přebírá rodič. Jak se s tak atypickou situací každodenně vypořádat by rozhodně vydalo na daleko delší pojednání a nepostradatelnou by zcela jistě byla dobrá znalost psychologie. Jedná se o problematiku dost komplexní a je rozhodně nutná vlastní zkušenost, aby byl člověk schopen objektivně a celistvě zmapovat situaci v domácnostech. Přizpůsobení domácího prostředí pro děti je však určitě také jednou z cest jak lze uchopit téma homeoffice.

Možností uchopení zadaného tématu je opravdu mnoho a možnost zkoumání sebe sama jako přímého účastníka nám dává mnoho přímých zkušeností. Stejně tak nám je velkým vzorkem pro hlubší řešerši naše okolí, jelikož v této době nejspíše neexistuje širší rodina, kde by alespoň jeden rodinný příslušník nevyužil tento způsob pracovního provozu a kde by nebylo nutné vysvětlit prarodičům, co se vlastně pod tímhle cizím slovem skrývá.



většina již existujících pomůcek funguje na podobném principu formou „postroje“ do, kterého se uživatel musí navléknout



existují i varianty, které jsou umístěny bezprostředně na pokožku

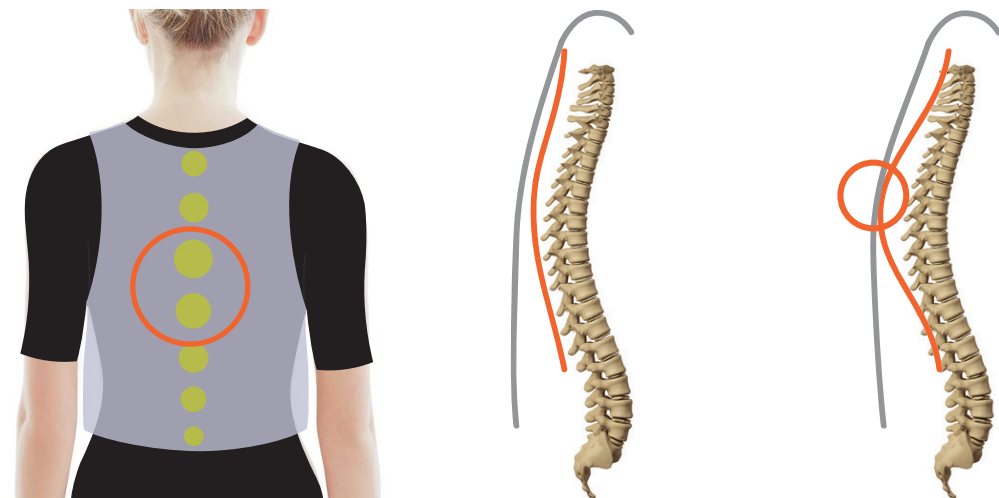
v návaznosti na výsledky rešerše se nabízelo více možností jak dané téma zpracovat

tři důležité parametry pro design tohoto typu produktu
| kontakt produktu s lidským tělem, ať už přes oděv či na holé tělo
| působení tlaku uživatele na opěrnou plochu židle
| komfortní užívání
mi pomohly vytyčit směr, kterým se vydat

tím bylo použití textilie jako stěžejního materiálu a v návaznosti na to využití tzv. „smart textile“, která je opatřena senzory

ty snímají velikost tlaku působícího na zařízení a mohou následně podle vyhodnocených dat poskytnout uživateli zpětnou vazbu na kterou může reagovat změnou polohy
jedná se o tzv. textrody, elektrody vedené textilií jsou ve formě elektricky vodivých vláken





koncept 1

interaktivní vesta

pomůcka ve formě „chytrého“ oděvu stříhu vesty, která by po odchýlení se od páteřní části uživatelových zad dala svému majiteli na vědomí, že má upravit pozici těla

koncept 2

senzor umístěný na opěradle ergonomické židle

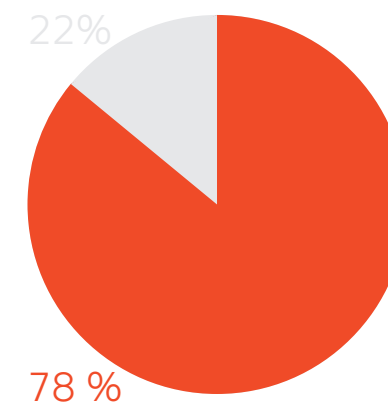


| možné polohování senzorické části dle potřeb uživatele
| schopnost umístění na jakoukoliv ergonomickou židli
| uživatel nemusí mít zařízení bezprostředně na sobě

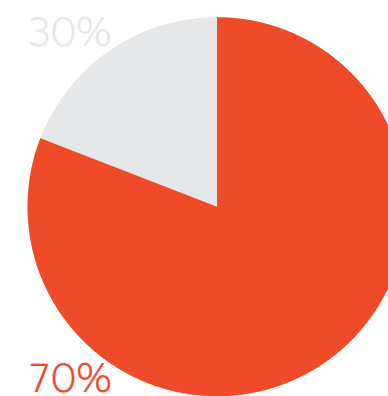
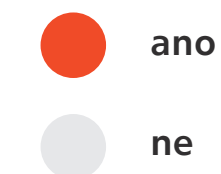
v návaznosti na tyto dvě myšlenkové cesty jsem si udělala menší průzkum v rámci sociálních sítí, která z variant by byla pro větší množství potenciálních uživatelů příjemnější

počet respondentů | 86 osob

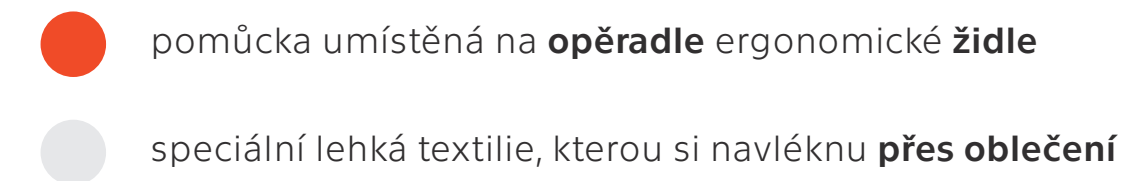
věková kategorie | 16-32 let



otázka č. 1
používal/a bych pomůcku pro dodržování správného držení těla při sezení?



otázka č. 2
komfortnějším řešením této pomůcky mi přijde:



vzhledem k výsledkům malého průzkumu jsem se zaměřila na řešení pomůcky umístěním na opěradlo židle

vzhledem k již dořešenému tvarosloví ergonomických produktů tohoto typu jsem se rozhodla netvořit další 3D způsob podpěry v rámci pomůcky a zůstala jsem pouze v rovině senzorického snímání a jeho způsob aditivního umístění na produkt

zabývala jsem možnostmi jak prvek optimalizovat, aby jej bylo možné přichytit na různé varianty specializovaných židlí, kterých je na trhu opravdu mnoho

jako řešení se nabízelo přichycení pomocí bočních úchytů, převlékáním textílie či popruhů přes horní část opěradla či uchycení tamtéž
nejuniverzálnější varintou bylo však vytvoření pásu z lehké textile, který obepíná podpěrovou část a je spojen vzadu pomocí suchého zipu



tento způsob řešení však působil určitým způsobem fádně a nasměroval mě ve finále zpět formě uchycení na osobě

tentokrát však daleko uživatelsky přívětivější cestou

produkt osobu nijak neomezuje jak ve fyzickém, tak ani v estetickém ohledu

jedná se o zařízení **připnuté** buď k individuálnímu pásku uživatele či k pásku, který je odjímatelnou součástí produktu

člověk tak tuto pomůcku může nosit buď v rámci svrchní části oděvu, stejně tak jako pod oděvem /např. volné šaty, košile/, aby vizuálně nijak nerušila

páskem se zařízení přirozeně dostává do oblasti **bederní páteře** uživatele, kde je na ni během sezení na ergonomické židli vyvíjen dostatečný **tlak** jejím pro-
mutím, se kterým má posez uživatele korespondovat

pokud zařízení po dobu delší než 20 vteřin nezaznamená adekvátní tlak, upozorní uživatele **vibrací** a dá mu tak **zpětnou vazbu**





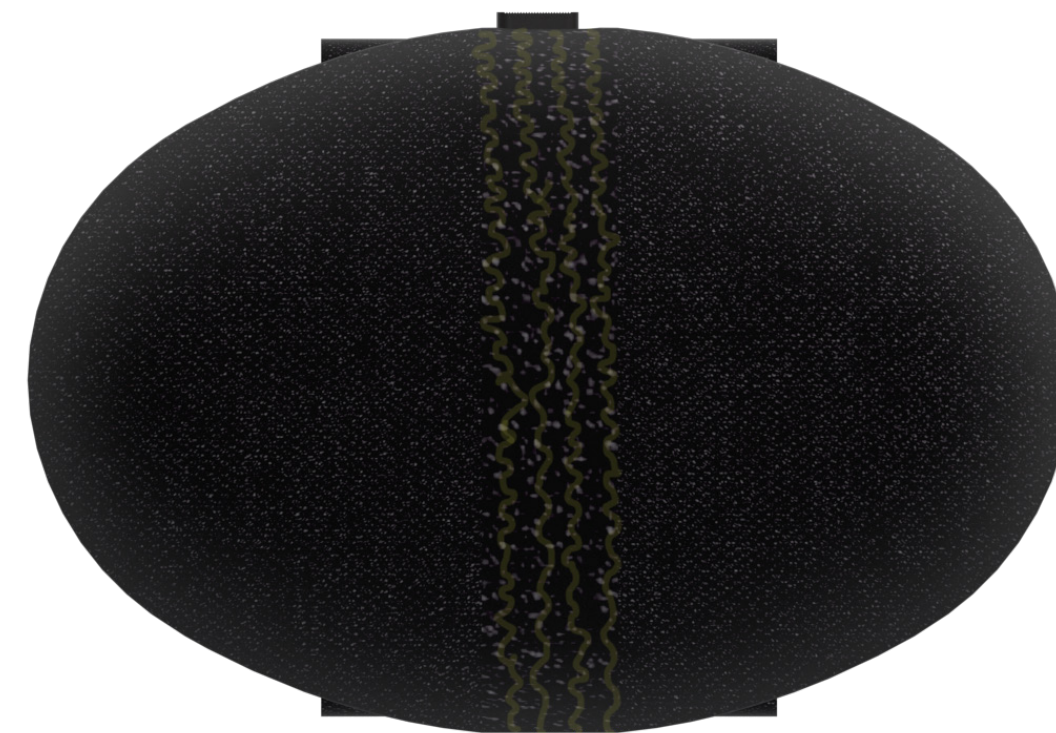
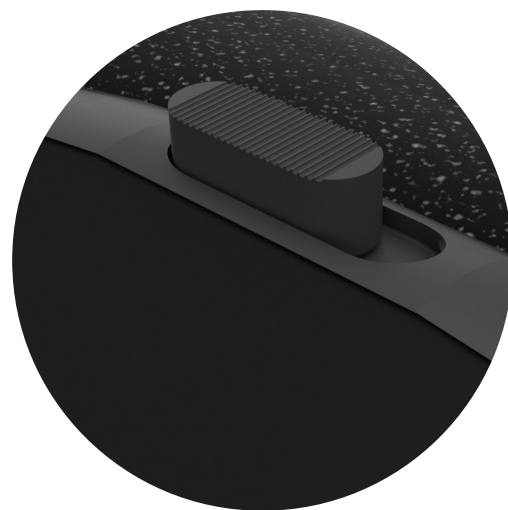
ideální rozměry a tvarosloví jsem hledala pomocí modelu vytvořeného z floristické hmoty, která po přtlaku bederní oblasti na opěrnou část židle trvale zaznamenala tvar a tím i velikost vytvořeného tlaku na zařízení



tento koncept jsem následně aplikovala i na dalších dvou osobách rozdílné výšky a pohlaví
testování | muž 196 cm || žena 172 cm || žena 165 cm



pro zapnutí či vypnutí slouží posuvný ovladač na jedné z delších bočních stran produktu



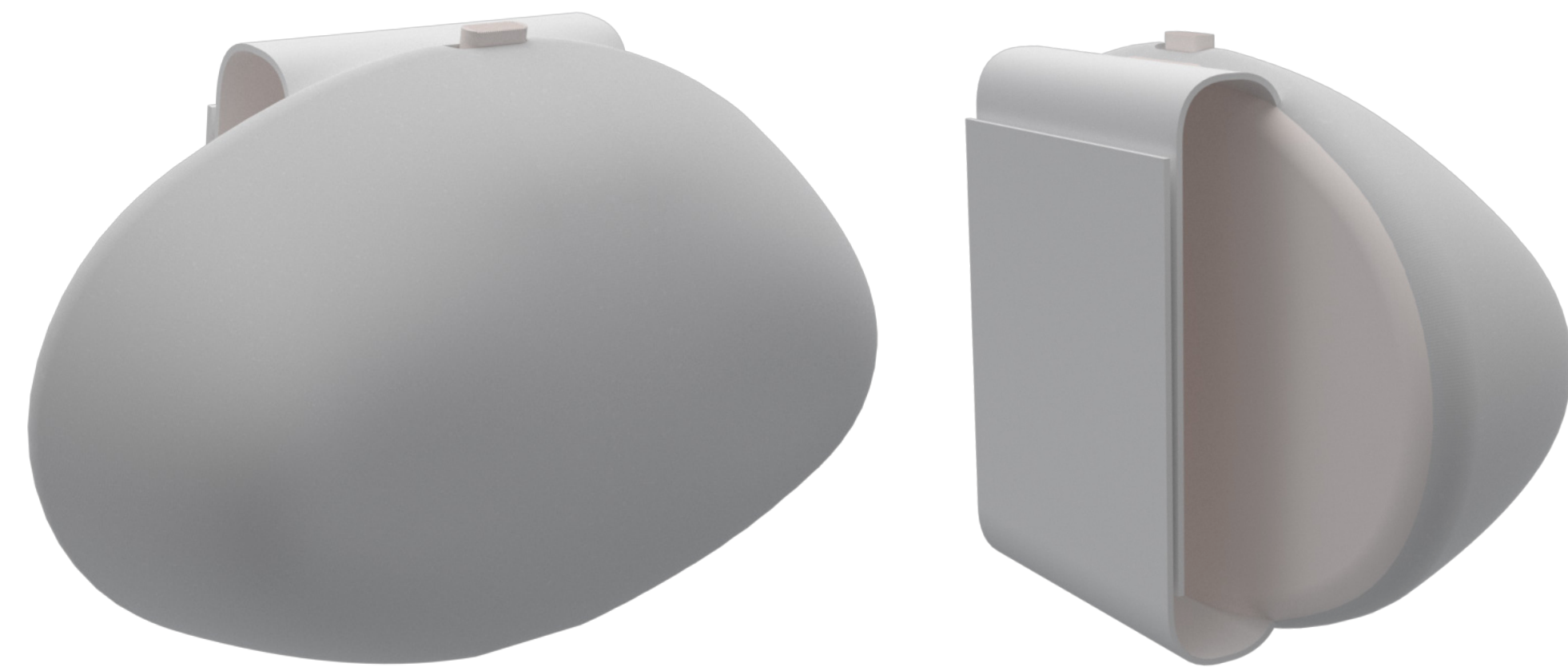
senzory jsou zabudovány v „měkké“ části produktu v rámci textilie umístěné pod ochranou svrchní látkou, elektronika je zabudována v pevné části





zbytek vnitřní části produktu je vyplněno polstrováním





bílá varianta produktu



