# Biuro w … plenerze? Czemu nie!

**Stworzenie biura sprzyjającego dobremu zdrowiu leży w szczególności po stronie pracodawcy, ale obecnie, mając często możliwość pracy zdalnej, nie pozostajemy bez wpływu na to, gdzie i w jakiej przestrzeni pracujemy. Jeśli prowadzimy własną działalność, w zasadzie sami jesteśmy panami swojego losu. Może warto wyjść poza utarte schematy i wynieść swoją produktywność na wyższy poziom dzięki zmianie otoczenia?**

Aż czterdzieści procent Europejczyków pracuje na siedząco. W Polsce co trzeci pracownik wykonuje pracę biurową.[[1]](#footnote-1) Szokujący jest fakt, że niemal połowa pracowników biurowych nie ma dostępu do naturalnego oświetlenia na stanowisku pracy. Częste stosowanie klimatyzacji czy wentylacji hybrydowej w biurach, ogranicza naturalny przepływ powietrza, powodując zmęczenie i podrażnienie oczu czy gardła. Dyskomfort powoduje także hałas wytwarzany przez sprzęty biurowe, a rozproszenie uwagi spowodowane hałasem, generuje spadek wydajności pracy.[[2]](#footnote-2) Zróbmy coś, aby to zmienić!

## Wpływ pracy biurowej na nasze zdrowie.

Jak warunki pracy wpływają na nasze zdrowie i samopoczucie? Kluczowymi kwestiami są oświetlenie miejsca pracy, dopływ świeżego powietrza i ogólny komfort na stanowisku pracy. Oświetlenie ma kolosalne znaczenie. Nasze oczy są bardzo wrażliwe na rodzaj światła i jego natężenie. Jeśli zbyt długo pozostajemy wystawieni na działanie światła niebieskiego, czyli sztucznego oświetlenia, czujemy znużenie, zmęczenie i rozdrażnienie. W dłuższej perspektywie może dojść do zaburzenia dobowego rytmu, kłopotów z zasypianiem i pogorszenia jakości snu. Dostęp do świeżego powietrza wpływa na nasze dotlenienie, a co za tym idzie jakość funkcjonowania naszego nie tylko mózgu, ale i całego organizmu. To przekłada się na koncentrację i wydajność. Natomiast ogólne warunki pracy i ergonomia stanowiska wpływają na komfort pracy. Wynika z tego, że nieprawidłowe warunki pracy negatywnie wpływają na jej efekty, obniżają naszą wydajność, motywację i chęć do działania, a z czasem nawet jakość naszego życia. Czy i jak możemy temu zapobiec?

## Jak polepszyć swoje warunki pracy?

Naturalne oświetlenie, kontakt z naturą, redukcja hałasu, nieograniczony dostęp do świeżego powietrza. To wszystko powoduje, że jakość pracy, satysfakcja i zadowolenie są większe. Dzięki przebywaniu na świeżym powietrzu jesteśmy lepiej dotlenieni, a co za tym idzie, zdrowsi. Kontakt z przyrodą zmniejsza poziom stresu, polepsza naszą kreatywność. Poprawa warunków pracy we wszystkich tych aspektach bezsprzecznie poprawi jej jakość i komfort wykonywania. W jaki sposób można jednocześnie osiągnąć najlepszy efekt na wszystkich płaszczyznach? W prosty i przyjemny. Przenosząc swoje biuro na świeże powietrze. Do ogrodu, do parku czy nawet do lasu, a może tylko na balkon? Nie ważne jak daleko, ważne, że poza cztery ściany i na świeże powietrze. Sama zmiana otoczenia zadziała motywująco, a jeśli do tego odpowiednio zorganizujesz miejsce pracy, to stanie się ona prawdziwą przyjemnością.

Ktoś może pomyśleć, tak jasne, tylko jak zasilę działanie niezbędnych mi do pracy urządzeń, np. laptopa? Dziś to nie problem. Z pomocą przychodzą przenośne stacje zasilania. Dzięki nim otwierają się przed nami nowe możliwości. – Posiadanie przenośnej stacji zasilania pozwala na aktywności, które do tej pory leżały poza naszym zasięgiem, jak np. właśnie przeniesienie biura na zewnątrz – zauważa Paweł Tomiczek, przedstawiciel marki EcoFlow, której misją jest dostarczanie ludziom czystej, przyjaznej środowisku energii elektrycznej. – Zaopatrzeni w niezawodne i ekologiczne źródło energii elektrycznej, jesteśmy w stanie pracować dokładnie tam, gdzie chcemy. Możemy łamać schematy i nie godzić się na „szarą rzeczywistość” – dodaje. EcoFlow zachęca do wyjścia z domu w akcji “Żyj pełną MOCą”. – Ci, których przed pracą w parku czy nad jeziorem powstrzymywała dotąd konieczność podpięcia np. laptopa czy telefonu do źródła zasilania, mogą uznać ten problem za rozwiązany. Niezawodne źródło energii w postaci przenośnej stacji pozwoli urzeczywistnić ich marzenie o „biurze”, w którym dywanem jest trawa, a zamiast sufitu, nad ich głowami rozpościera się niebo.

## Niekwestionowane wsparcie – zasilanie w plenerze

Jeśli zdecydowałeś się na wyniesienie stanowiska pracy na zewnątrz, o czym nie można zapomnieć? Niezbędny sprzęt, z którego korzystamy wykonując pracę to podstawa. Laptop, telefon, drukarka, aparat, a jeśli jest gorąco wentylator może się okazać niezbędnym luksusem. Wszystkie te sprzęty wymagają zasilania. W parku czy w lesie przenośne stacje zasilania to niezbędne wsparcie. Od tych najmniejszych, o pojemności 210Wh, do najpotężniejszych, o pojemności 3600Wh, każda zapewni zasilanie tam, gdzie tego potrzebujemy.

Bez względu na to, którą stację wybierzemy, każda kiedyś w końcu się rozładuje. Zanim więc przeniesiesz biuro na świeże powietrze, zadbaj o jej pełne naładowanie. A jak to zrobić? Sprawa jest dość prosta, a sposobów kilka. *– Stację można ładować z gniazda sieciowego w domu lub każdym innym miejscu, gdzie mamy do takiego gniazda dostęp. Kolejnym rozwiązaniem jest ładowanie w trakcie podróży, podłączając stację do gniazda zapalniczki w samochodzie. Ostatnią, a zarazem ekologiczną, w pełni mobilną i darmową metodą, jest ładowanie stacji za pomocą paneli fotowoltaicznych. Wystarczy rozłożyć panele, podłączyć stację i jeśli tylko pogoda sprzyja, stacja się ładuje.*  – wyjaśnia ekspert z EcoFlow. Skoro dysponujesz wszystkim co niezbędne, to na co czekać?

Bez wątpienia praca poza czterema ścianami, w ogrodzie, na balkonie czy poza miastem, brzmi kusząco. Ponadto niesie ze sobą szereg korzyści dla naszego zdrowia i samopoczucia. Zatem mając fachowe wsparcie w kwestii rozwiązania problemu braku kontaktów w plenerze, porzućmy mury biura na rzecz przyrody i łączmy przyjemne z pożytecznym.

1. 300gospodarka.pl/news/polacy-ciezko-pracuja-i-sa-na-to-dane-wcale-nie-jestesmy-potega-biurowa [↑](#footnote-ref-1)
2. Prasa.velux.pl/zdrowe-biuro/ [↑](#footnote-ref-2)