

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.

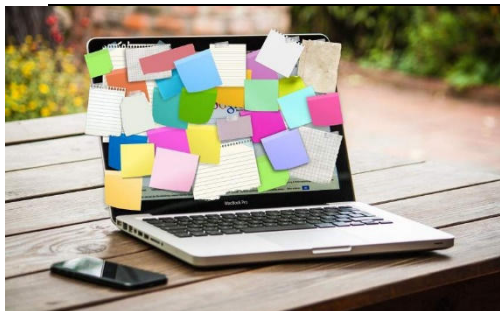
Ezin duzu bulegoa ohea duzun gela berean jarri. Lotarako eta deskantsurako lekuaren eta lanerako tokiaren artean muga fisikoa behar da. Muga mentala ere bihurtuko dena. Ahaztu esnatu orduko lanean hasteaz. Lanaren eta aisiaren artean bereiztea hain zaila den garaioetan, muga oso garbi izatea komeni zaizu



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 gosalduta. 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 larrienetariko 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 gainditzeko 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. Diziiplina 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.

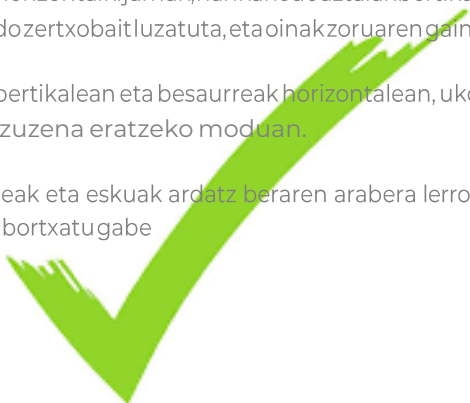


JARRERA GOMENDATUA

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

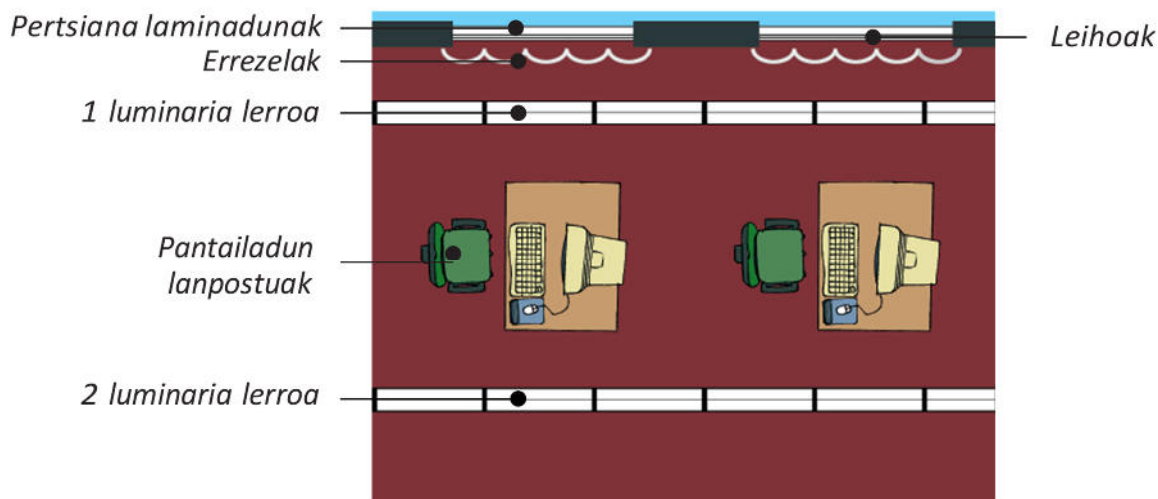


- Enborra posizio bertikalean (biraketarik gabe) eta ikuste- linea plano horizontalarekiko paraleloan.
- Izterrak horizontalki jarriak, hankak edo aztalak bertikalean jarriak edo zertxobait luzatuta, eta oinak zoruaren gainean.
- Besoak bertikalean eta besaurreak horizontalean, ukondo-ak angelu zuzena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



ARGIZTAPENA

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



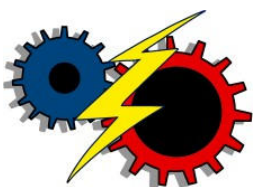
Onera, laneko lekua leihoetatik ahalik eta urrutien jartzea da, eta pantaila haiekiko perpendikular kokatzea –eta ez aurrez aurre edo bizkarra emanez–, kontrasteak eta gehiegizko argia saihesteko. Hori ezinezkoa bada, errezelak edo pertsianak erabili behar dira pantaila argi-islek egon ez daitezen edo 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-baldintzen gaitikizan ditzakeen aldaketak ahalik eta gutxiena nabaridatzen 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 elektrostatikoa 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 handituegiten 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, enberraren 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 beharko 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 daitezen.



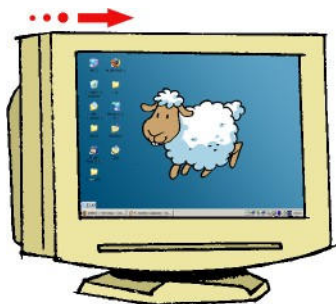
ERANSKINA: LUZAPENAK ETA ARIKETAK

ARIKETA BISUALAK

Ordenagailuaurrean lan egiteak begiak nekatzen ditu; horregatik, komeni da lanean ari garenean betazalak maiz kliskatzea eta noizean behin begiak erlaxatzea.

Ariketa batzuen bitartez, begiak egoera onean mantentzeko; hona hemen:

- Pantailara begiratzeari utzi eta begirada ahalik eta urrunen dagoen objektu batera zuzendu (ahal bada, leihoetik zehar). Gero, ingurunean distantzia desberdineta- ra dauden objektuei begiratu.



- Begiak itxi eta begi-globoa sabairantz mugitu. Ondoren, mahairantz. Gauza bera egin, begi-globoa eskuinerantz eta gero ezkerre- rantz mugituz. Begiak ireki eta segundo ba- tzuez erlaxatu. Berrito itxi, eta begi-globoe- kin zirkuluak egin alde batera eta bestera.
- Begirada pantailaren izkina batera zuzendu, eta zeharkatu pantailaren lau izkinak erloju- orratzaren noranzkoan, eta gero alderantziz- ko noranzkoan. Ariketa berbera egin, baina lau izkinetara pantailaren diagonalak eginez iritsiz

MUSKULU ARIKETA

Gorputz osoko muskuluak, bereziki bizkar eta lepokoak, kalte handia jasotzen dute lan sedentarioan, gorputzak jarrera estatikoak mantentzen baditu luzaro.

Urrezko araua izango da postura sarri aldatzea, baina ariketa osagarri batzuk egin daitezke muskuluak erlaxatuta edukitzen laguntzeko

- [Aurpegietaleporako ariketak](#)

Uzkurtu aurpegiko muskuluak eta ondoren lasaitu aurpegia.

Altxa bekainak eta ireki ondo begiak. Aldi berean, ireki ahoa eta tenkatu aurpegiko muskuluak. Lasaitu aurpegia.



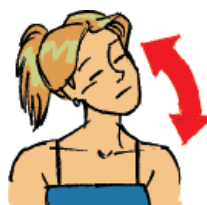


Jaitsi burua, kokotsak bularra ukitu arte

Igo burua ahalik eta gehiena, baina behartu gabe.



Okertu burua bi alboetarantz, alde bakoitzeko belarriarekin sorbalda ukitzen saiatuz



Biratu burua bi alboetarantz, kokotsarekin sorbalda ukitzen saiatuz.

Alde batera begira egonik, heldu alde horretako ukondoa eta bultza kontrako sorbaldarantz. Egin gauza bera, beste aldearekin



Tira leunki besotik, burua alde horretarantz okertu bitartean. Egin gauza bera, beste aldearekin



BIZKAR, BESO ETA ESKUETARAKO ARIKETAK



Bultza omoplatoak elkarren kontra, gorputza tente eta ukondoak aldenduta mantenduz.

Bota sorbaldak atzerantz, eskuak bizkarraldetik elkartzuz.

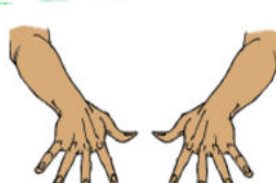


Kateatu bi eskuetako hatzak eta jarri ahurrak gora begira, buruaren gainetik. Tenkatu besoak

Tira emeki ukondotik, sorbaldetan edo besaurren tentsio pixka bat nabaritu arte. Errepika ezazu beste alderantz



Zangoak gurutzatuta, bultza emeki eskuarekin goiko izterra, eta biratu burua sorbaldaren gainetik kontrako alderantz. Egin gauza bera, beste aldearekin



Eskuak elkartuz, biratu eskumuturrak alde batera eta bestera.



Jarri eskua paretan eta bultza gorputza aurrerantz, zango bat tolestuta eta bestea tenkatuta dauzkazula. Egin gauza bera, zangoak aldatuz.

Banandu hatzak, eskua nola tenkatzen den sentitu arte. Tolestu hatz-koskorak, eta mantendu postura hori



Bermatu eskua lekuren batean, eta beste eskuarekin heldu kontrako oina. Tira oinari, ipurdi alderantz. Egin gauza bera, beste oinarekin.



Egin zirkuluak oin eta orkatilekin, alde batera eta bestera. Egin gauza bera, beste oinarekin.

