

EGUNEKO AHOLKUA

LEHENENGO AHOLKUA: TELELANA. ENERGIA AURREZTEA ETA AHOLKU OROKORRAK

Etiket lan egiten duzunean, orduak emango dituzu lanean kontzentratuta espazio batean, hortaz, espazio fisiko horrek garrantzi erabakigarria du zure produktibitatean. Zure lan-emaitzak eta erosotasuna aholku xume batzuk jarraitzearen mende daude.

Zure lan-ingurunea eraginkorra izateak lanean emankorragoa izaten lagunduko dizu, zalantzarik gabe. Ziur ezagutzen duzula egun osoa aktibo egon izanaren sententzia, baina ezer lortu gabe. Hori egun inproduktiboa da, eta lanaren antolaketa ez-eraginkorra adierazten du. Nola konpondu? Aholku orokor txiki batzuk emango dizkizugu, energia nola aurreztu daitekeen azaldu ondoren.

1.- Telelanean aurreztu

Eguzkiaren argiak hazten laguntzen die ideiei

Energia aurrezteko eta hilabete amaieran argiaren fakturan behar ez den sustorik ez hartzeko, oso garrantzitsua da lan egiteko erabiliko duzun guneak **zeharkako argi naturala** izatea. **Eguzkiaren argiak** energiaren eta ideia berriz betetzen gaitu, baina, zoritxarrez, ezin baduzu argi naturalaz gozatzeko lan-eremua prestatu, hauxe gomendatzen dizugu lan-mahaiaren gainean mahaiko lanpara bat jartzea eta zutikako beste lanpara bat, girotzeko, hori bai, erabil itzazu beti **kontsumo txikiko bonbillak edo Led** horietakoak, **aurrezteaz** gain eraginkorragoa izango zarelako. Gainera, ikusmenerako eta gure erritmo zirkadianoak eguzkiarekin sinkronizatzeko ere hobeak dira.

Etxearen orientazioa dela-eta hori zaila edo ezinezkoa bada, instalatu mahai gaineko lanpara bat dokumenturen batean kontzentratu behar duzunerako, eta zutikako lanpara bat giro-argirako. Lan eraginkorra egiteko, erabil itzazu Led bonbillak.

Leihoetan ipin itzazu estoreak edo gortinak, argitasuna sartzen uzteko eta itsualdi desatsegina saihesteko, batez ere ordenagailuarekin edo pantailekin lan egiten baduzu.

Gainera, zure eguna eguzkiaren arabera antolatzen saiatu behar duzu. Arraroa dirudi? Gizateriak hori egiten du gizateriaren hastapenetatik, eta emaitza onak eman ditu, espezierik emankorrena bilakatu baikara. Egunsentian, lanean hasten da. Eguzkia ezkututzen denean, gelditu egiten da.

Hartara, etiket lan egiten denean bereziki erabilgarria eta osasungarria den ordutegi bat ezartzea lortuko duzu.

Telelanean ari bazara, ez utzi aparatuak piztuta, denbora luzez etxean beste gauza batzuk egiten ari bazara.

Itzal ezazu argia, argiztapen artifiziala behar duen gune batean lan egiteari uzten dionean.

« Ordenagailuaren aurrean ordu luzeak ematea ez da produktiboa. Behar diren orduak baino ez ematea da eraginkorrena.»

Ez hotza, ez beroa, eraginkorra

Zure lan-ingurunekeo tenperatura faktore garrantzitsua da. Berogailua tenperatura altuegian baduzu, lehortasuna izango duzu mukosetan, azal narritagarria eta buruko minak ere bai, xahutze energetikoaz ez hitz egiteagatik, fakturan ordaindu beharko duzu-eta (hitzez hitz). Tenperatura hauetan lan egitera ohitzea da irtenbidea:

- Berogailua piztuta: gehienez ere 21°C-tan. Komeni da arropa gehiago edo beroagoak janztea eta 20°C-ra jaistea. Zure poltsikoak nabarituko du-eta.
- Dena itzalita: energia eraginkortasunerako egoera ezin hobea da, eta iristen ari diren udaberriko uneez baliatu behar duzu; etxe askotan lortzen da bere kabuz 18°C inguruan mantentzea. Atsegin ez lan egin beharko zenuke, zure janzkera inguruabar horretara egokitzen baduzu.
- « Lan egiteko erabiltzen duzun gelak ondo isolatuta egon behar du, zure energia alferrik gal ez dadin.»

2.- Aholku orokorrak

Zure beharretara egokituko den lan-espazio eroso sortzea. Giltzarria da etxeko leku bat lanerako erabiltzea, eta lanerako baino ez. Ez da komeni ohea edo telebista aurreko sofa erabiltzea. Funtsezkoa iruditzen zaigu etxeko aisialdirako eta lanerako espazioak bereizita eta ondo zehaztuta izatea.

- Errutina bat ezartzea eta lan-lekua alde aurretik prestatzea garrantzitsua da. Ahal den neurrian, espazioa bulego baten antzekoa bada, errazagoa izango da telelanera egokitzea. Argi naturala sartzen uztea eta arreta galarazi dezaketen objektuak baztertzea.
- Lan-ordutegia ezartzea. Arau hori garrantzitsua da, jende guztiak jakin dezan noiz egongo den pertsona hori konektatuta, hartara, produktibitatea handituko da eta profesionaltasun irudia emango da.
- Lanera joango bagina bezala janztea. Ezinbestekoa da etxeko bizitza pertsonala eta lanean ematen den denbora bereiztea. Eta benetan bulegora edo lantokira joango bagina bezala janztea garrantzi handikoa izango da.
- Aldizka atsedenaldira egitea. Horrez gain, garrantzitsua da lantokira joan ezean aurretik den denbora libre aprobeztatzea atzerakadura positiboa duen jardura bat egiteko.
- Lankideekin harremanetan egotea. Alderdi hori garrantzitsua da, eta, agian, betetzeko errazenetakoa. Kontaktua enpresak edo konpainiak eskura jartzen dizkigun tresna teknologikoen bidez ezarri behar da.
- Zeregin garrantzitsuenak nabarmentzea eta horiei lehentasuna ematea. Zeregin horiek lehenbailehen egin behar dira, proiektuak aurreratzen eta helburuak lortzen lagunduko baitute.

- Aldian-aldian segurtasun-kopiak egitea. Kontuz ibiltzeko neurri guztiak dira beharrezkoak. Webgune seguruetara sartu behar da, pasahitzak zaindu behar dira, sistemak eta aplikazioak eguneratu behar dira eta antibirusa erabili behar da lanerako erabiltzen ari zaren ekipoetan.
- Motibazioa ez galtzea. Denborarekin, litekeena da perspektiba galtzea, baita motibazioa ere. Hori gerta ez dadin, ezinbestekoa izango da sistema bisual bat erabiltzea, une bakoitzean zer egiten den eta zergatik egiten den gogorarazteko.
- Arreta-galtzeak saihestea. Ezinbestekoa. Mezu elektronikoak irakurtzeko uneak zehaztea, telefono-deiak egitekoak, sare sozialen erabilera, blogen irakurketa, WhatsApp-en erabilera ...

Iturria: Atari Consultora Sostenible