

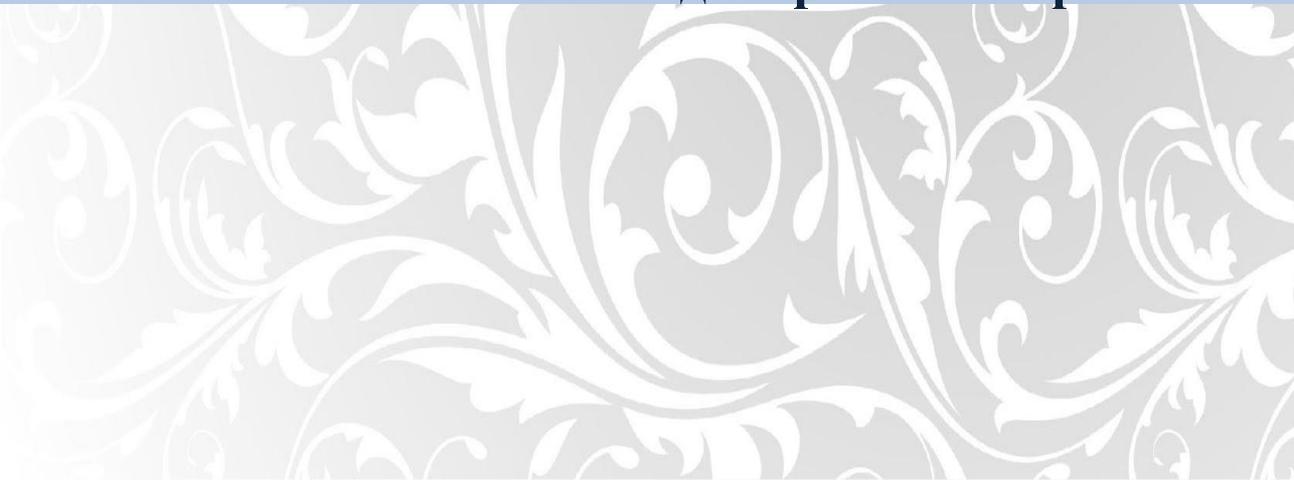
Идеальное рабочее место Event-менеджера





Event-менеджер – это специалист, который занимается организацией деловых и развлекательных мероприятий для компаний и частных лиц. Сложно назвать, что не входит в обязанности event-менеджера: он и жнец, и швец, и на дуде игрец. И одна из первоочередных его задач – разработка концепции будущего действия, для чего требуется креативность, умение понять аудиторию, воплотить пожелания заказчика и достичь цели мероприятия.

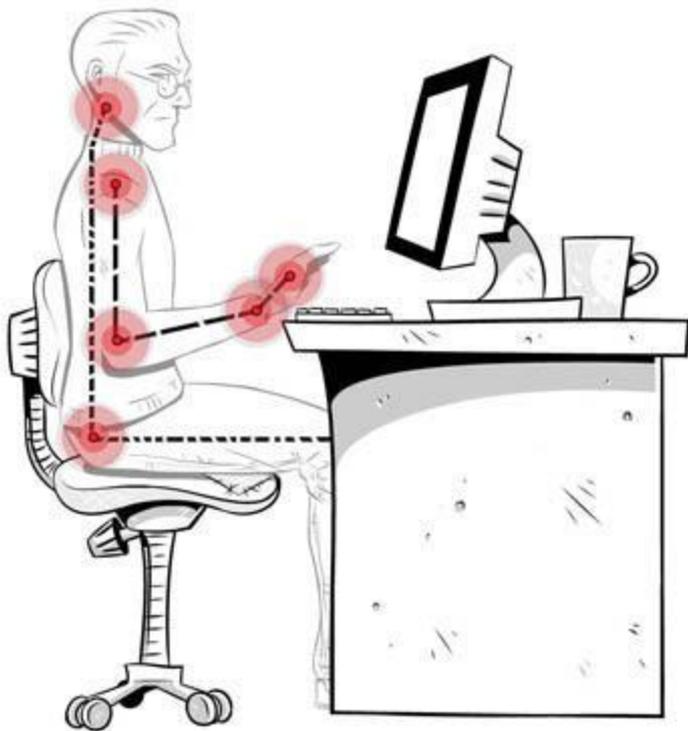
Учесть всё это одновременно в работе весьма непросто!



Неудобная мебель и неправильное представление об эргономике рабочего места – основные факторы, которые вызывают дискомфорт во всем теле после завершения рабочего дня.



Основные правила



— Стол с дополнительной выдвигающейся полкой под клавиатуру. Лучше всего, если угол наклона этой полки регулируется.

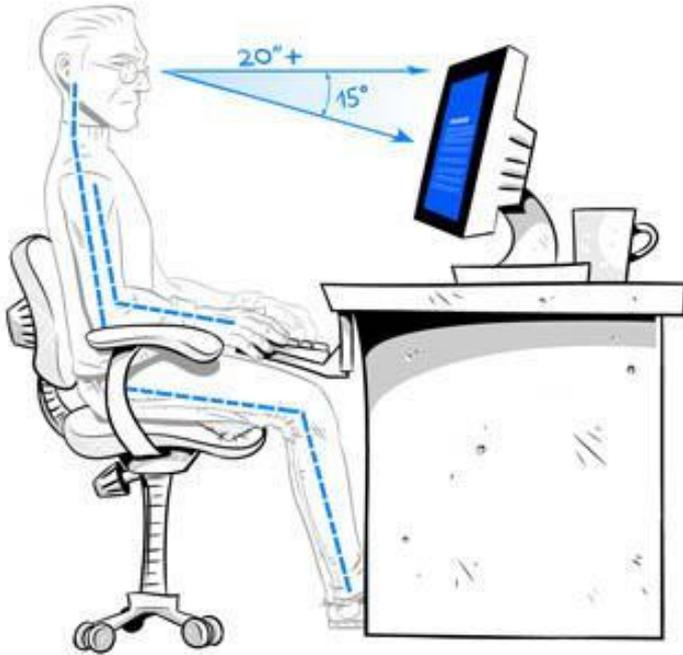
— Клавиатура недалеко от края стола.

— Мягкий стул с регулирующейся спинкой.

takzdorovo.ru

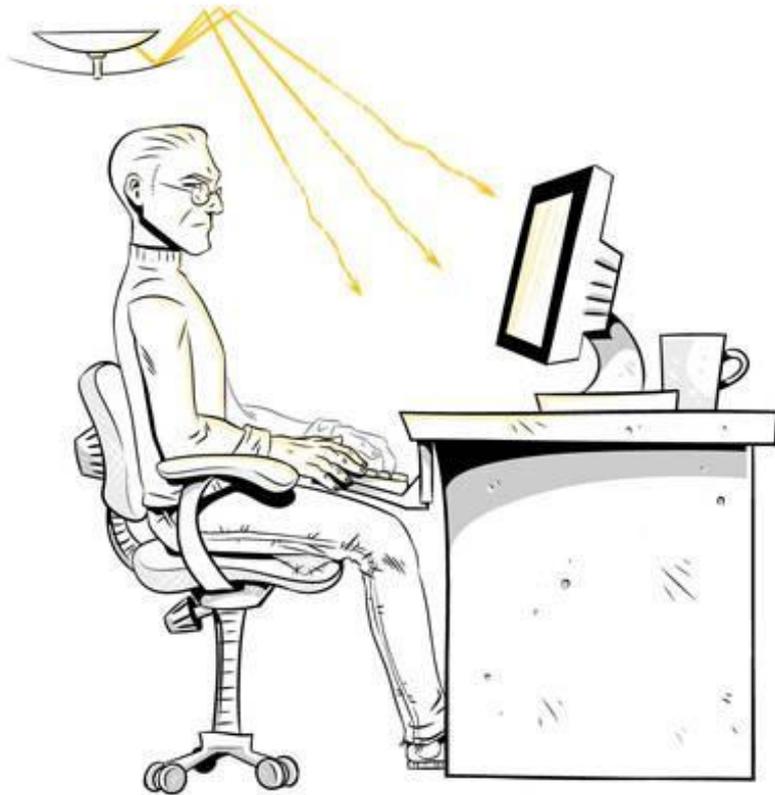
takzdorovo.ru

Монитор



- Расположение монитора под прямым углом ко всем источникам света – лампам или окнам. Это позволит уменьшить количество бликов.
- Монитор должен стоять так, чтобы можно было читать текст, не напрягая глаза. Не придвигать его ближе 50 см от глаз.
- Поместить монитор так, чтобы вы могли смотреть в его центр, слегка наклонив голову – под углом не больше и не меньше 15 градусов.
- Установить частоту монитора не менее 70 Гц, чтобы уменьшить утомляющее глаза мерцание.

Освещение



- Освещение рабочего стола должно быть таким же, как в солнечный день на улице.
- Не подсвечивать дополнительно клавиатуру при помощи настольной лампы: это утомляет глаза. Свет должен быть рассеянным и отраженным от потолка и стен.
- Сочетание люминесцентных ламп и ламп накаливания позволяет избежать неприятного мерцания и дает комфортный теплый свет.

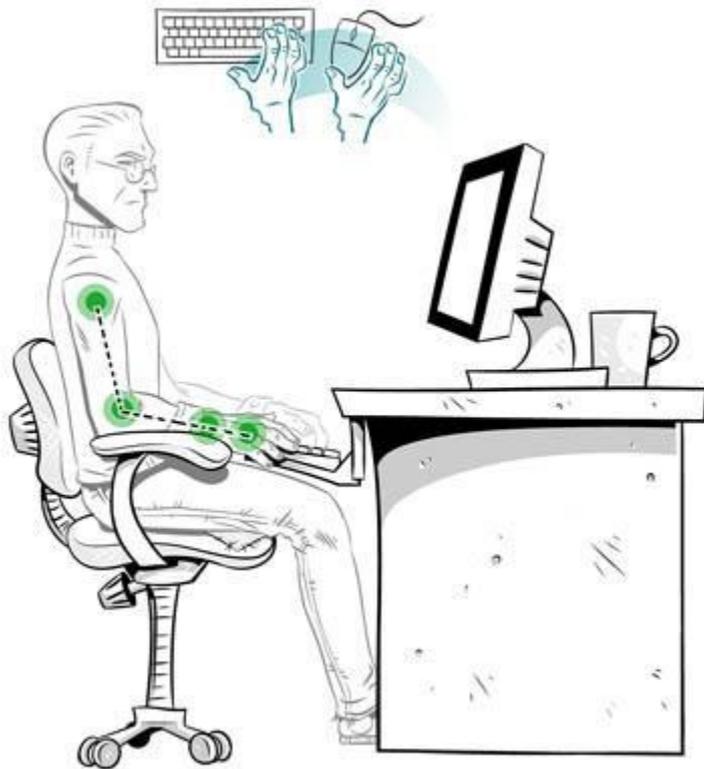
takzdorovo.ru
jaksqola.com

Клавиатура



- Установить клавиатуру на подставку так, чтобы она располагалась чуть ниже уровня локтя, согнутого под прямым углом.
- Печатать только пальцами – не двигайте руки в запястьях.
- Не опираться запястьями на клавиатуру или край стола.
- Стараться не поднимать заднюю часть клавиатуры, несмотря на то, что производители такую опцию предусматривают. Лучше немного приподнять передний край клавиатуры.

Мышь

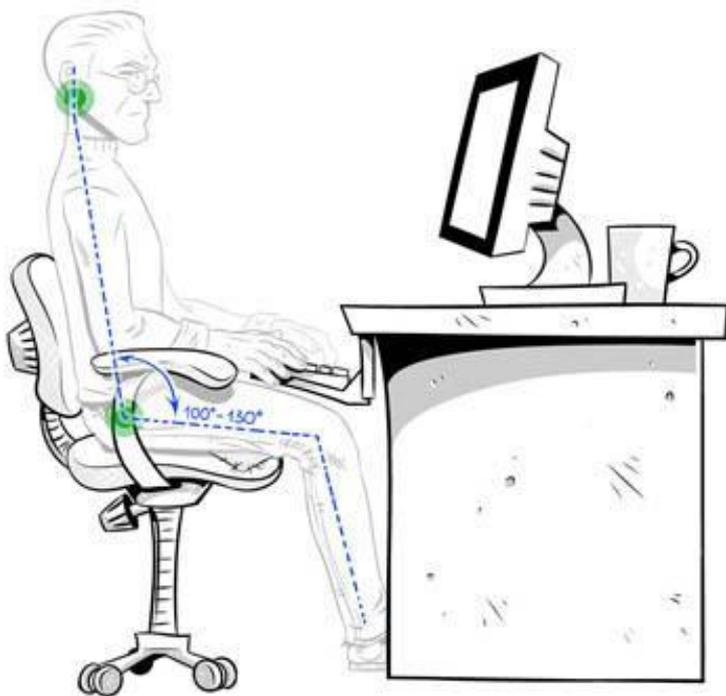


- Держите мышь на одном уровне с клавиатурой.
- Расположить мышь так, чтобы движение руки от клавиатуры к ней и обратно проходило по небольшой дуге, и к движению не подключался локтевой сустав.
- При работе с мышью запястье напрягаться не должно.
- Предплечье должно двигаться свободно, без напряжения мышц.

takzdorovo.ru

takzdorovo.ru

Кресло



- Кресло с подлокотниками и высокой спинкой, на которую можно опереться областью лопаток.
- Расположить подлокотники параллельно полу.
- Если у кресла нет такой опции, расположить чуть ниже талии предмет для поддержки поясницы, например, небольшую подушку.
- Отрегулировать спинку кресла так, чтобы она была слегка откинута назад – под углом около 110 градусов к сидению.
- Отрегулировать высоту кресла так, чтобы ступни стояли на полу.
- Нужно сидеть так, чтобы между краем сидения и вашей ногой оставалось около трех см.
- Не держать ноги на полу в одном положении.
- Не скрещивать ноги и не забрасывать их друг на друга, чтобы избежать нарушения кровообращения.
- Стараться держать голову так, чтобы линия подбородка была перпендикулярна полу.
- Постараться расслабить плечи.

takzdorovo.ru

takzdorovo.ru

Цвет стен

Необходимо уделить особое внимание цвету стен. Это немаловажный фактор, который может положительно или негативно повлиять на продуктивность. Существуют тысячи статей, в которых с точки зрения психологии рассматриваются различные цвета и их влияние на нас.

Любые оттенки тёмного цвета — это плохой выбор для рабочего пространства. Чёрные и тёмные стены, скорее всего, будут давить на вас и сделают визуально рабочее помещение более узким. Очень яркие цвета будут отвлекать от работы. Тёплые цвета могут помочь вам, если перед вами часто стоят креативные задачи. Чаще всего для офисов выбирают светлые оттенки. Они ассоциируются с лёгкостью и открытостью.



Правильное хранение нужных вещей



При выборе стола, необходимо обратить внимание на наличие полок и ящиков. Если же их нет, то вам будет нужно приобрести какую-то тумбу или небольшой шкафчик, где вы сможете хранить свои вещи: книги, документы, тетрадки, компьютерную периферию и прочее. Также стоит позаботиться о месте на столе или на полке, где вы будете хранить канцелярские принадлежности: ручки, карандаши, линейки.

Правильное хранение вещей сэкономит кучу времени, когда вы будете пытаться найти что-то нужное. Все вещи, которые вы используете очень часто, должны быть в легкодоступном месте, и наоборот. У каждой вещи должно быть своё место. Тогда вы будете всегда знать, что и где лежит.

Любая световая или шумовая вибрация - это источник раздражения, приводящий человека в состояние повышенной возбудимости и нервозности, при котором вряд ли возможно выполнение ответственной работы. Мерцающая и дребезжащая лампа на потолке - верная гарантия постоянного полустрессового состояния. Привычка включать телевизор или радио для поднятия настроения, едва успев прийти на работу, - тоже "отличное" средство для создания повышенной утомляемости. Специалисты считают, что 50-60 децибел - предельный уровень шума для офисной работы (для сравнения: громкая речь - 70 децибел). Любой более сильный шум начинает оказывать отрицательное воздействие. Поэтому дверная обивка, двойные двери, звукоизоляционные рамы и перегородки - не излишества для офиса, а необходимость.



Линолеум способен также, накапливая статическое электричество, собирать пыль, поэтому нужно выбирать покрытия для пола самых последних разработок, в которые добавляются вещества-диэлектрики, снимающие электростатические заряды. Влияют на работоспособность и запахи. Опыты показали, что запах лимона в большинстве случаев понижает производительность труда, а запах розы - повышает. Запах любимых духов, по оценкам психологов, также хорошо тонизирует и вызывает положительные эмоции. Однако устраивать в офисе сеансы ароматерапии специалисты не рекомендуют, потому что действия ароматов очень индивидуальны и любимые духи секретаря могут вызвать головную боль у других сотрудников.



Чтобы не было повышенной утомляемости, необходимо проветривать помещение. При сидячей работе приток свежего воздуха должен быть не менее 30 кубических метров в час. Благоприятные климатические условия на рабочем месте могут быть обеспечены с помощью кондиционеров или вентиляционной установки с ионизированным воздухом. Благоприятно влияют на настроение живые цветы в офисе.



В любой работе важна эмоциональная составляющая. Особенно если дело касается творческих профессий. Поэтому рабочее место должно обеспечить эти эмоции, вдохновлять на создание прекрасного.

