

Familiarizza con il lavoro da remoto. Sarà il futuro.

**Smarter
technology
for all**

Lenovo



Per molti impiegati, il lavoro da remoto è il benefit più ambito. Da diverse ricerche emerge infatti che le persone lo desiderano più di quanto non mirino ai pasti pagati dall'azienda o a ferie più lunghe.

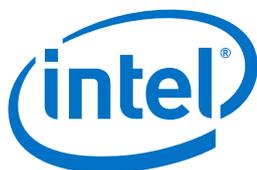
Con il modernizzarsi della forza lavoro, questa tendenza sta diventando ancora più popolare. Le persone possono così risparmiare denaro, lavorare ovunque si trovino o trascorrere più tempo a casa con la propria famiglia.

Attualmente, a causa della necessità di distanziamento sociale, le persone stanno finalmente ottenendo ciò che vogliono e per il successo di questa nuova modalità di lavoro sono necessari alcuni accorgimenti.

Ad esempio, l'ambiente appropriato è importante quando si lavora da remoto. Un'errata disposizione può complicare la vita, ridurre la produttività e influire sulla salute fisica e sul benessere mentale.

Se quindi stai iniziando a renderti conto di aver dato per scontata la tua costosa sedia da ufficio o stai leggendo questo documento con la schiena curva davanti a un piccolo schermo, questa è la guida che fa per te.

Scopri di più all'indirizzo
www.lenovo.com/remoteworking



Intel®

Crea uno spazio adatto a te

Secondo l'esperto in ergonomia dottor Alan Hedge, "se il monitor è troppo basso, tenderemo a sporgere il collo in avanti, se è troppo alto inclineremo la testa all'indietro e finiremo per procurarci dolori al collo o alle spalle".

- **Una scrivania e un ambiente ordinati** possono fare la differenza. La ricerca indica che gli ambienti disordinati possono influire negativamente sulla velocità, sul volume e sulla qualità del lavoro. Gli accessori hanno un ruolo fondamentale a questo proposito.
- **Inclina ergonomicamente notebook e telefono**, per evitare dolori e tensioni. Puoi anche usare un supporto per creare spazio aggiuntivo sulla scrivania.
- **Tieni in ordine l'area di lavoro** sollevando il monitor dalla scrivania con un braccio regolabile in altezza. Se il monitor non viene posizionato alla giusta altezza e con l'angolazione appropriata, ne possono conseguire dolori al collo e alla schiena.

Questa può anche essere l'occasione per provare un piano di lavoro che permetta di lavorare in piedi, seduti su una swiss ball o addirittura camminando su un tapis roulant. Dagli studi emerge che stando in piedi alla scrivania si possono ridurre i dolori alla schiena e alle spalle, nonché migliorare le prestazioni e l'impegno sul lavoro: basta assicurarsi che le apparecchiature informatiche siano comodamente a portata di mano.

Affatica meno la vista

È anche necessario considerare l'impatto delle lunghe ore trascorse lavorando davanti a uno schermo. Tablet, smartphone, monitor e televisori a LED oggi emettono tutti frequenze di luce blu che possono danneggiare la nostra salute. La mancata applicazione di misure preventive può causare insonnia, affaticamento della vista e addirittura contribuire a lesioni della retina.

- È più importante regolare l'emissione della luce blu su un PC desktop, che in genere ha uno schermo più grande e luminoso.
- Controlla se lo schermo che stai usando ha impostazioni aggiuntive a questo scopo. Ad esempio, la maggior parte dei dispositivi Lenovo offre impostazioni Lenovo Vantage che includono la funzionalità **Eye Care Mode** per la riduzione delle emissioni di luce blu.
- Il monitor **ThinkVision S28u-10** offre funzionalità ancora più avanzate, grazie allo schermo antiriflesso che disperde la luce e previene gli sfarfallii e alle certificazioni **Eye Comfort** e di **bassa emissione di luce blu** per una migliore salute degli occhi.

Se vuoi lavorare per tutto il giorno in modo vigile e produttivo, la luce naturale è l'opzione migliore perché aiuta a regolare il ritmo del sonno. Prova a fare una passeggiata all'aperto durante la pausa pranzo e quando torni regola lo schermo su un colore più caldo per il pomeriggio.

“

Per trovare la posizione corretta, reclina leggermente la sedia e allunga il braccio destro in orizzontale: il dito medio deve quasi toccare il centro dello schermo.

”

Alan Hedge, PhD, CPE -
Professore esperto in ergonomia¹



ThinkVision S28u-10 monitor



Intel®

Scopri di più all'indirizzo
www.lenovo.com/remoteworking

¹ <https://www.bmj.com/company/newsroom/sit-stand-office-desks-cut-daily-sitting-time-and-appear-to-boost-job-performance/>

Scegli gli strumenti giusti per migliorare la tua produttività

Usa la tecnologia specializzata per migliorare i tuoi risultati. I notebook come **Lenovo ThinkBook** sono strumenti straordinari per il lavoro in mobilità, ma aggiungendo tastiera, mouse e monitor esterni la produttività migliora. Dalle ricerche emerge infatti che l'uso di un monitor esterno può migliorare la produttività fino al 40%.



Per ottimizzare lo spazio di lavoro aggiungi uno schermo piatto come lo schermo portatile **ThinkVision M14**, per estendere la tua area di visualizzazione.



Per lavori che richiedono l'attenzione ai dettagli uno schermo con specifiche avanzate, come **ThinkVision L27q QHD**, ti aiuterà a svolgere le attività più velocemente rispetto a quanto possibile con uno schermo più piccolo.



Per mantenere la concentrazione ti consigliamo inoltre il **mouse silenzioso ThinkBook Bluetooth**.



Intel®

Stabilisci quando è giusto staccare

Solo perché stai lavorando, **non devi sentirti in colpa se vuoi fare una pausa**. Va benissimo pranzare, far riposare gli occhi cinque minuti o persino contattare un collega per un incontro online. Queste pause in effetti possono aiutare a migliorare la produttività, permettendoti di tornare a lavorare con rinnovato entusiasmo evitando di stancarti troppo.

Imparare a staccare la spina alla fine di una giornata è una delle sfide più comuni che i lavoratori remoti devono affrontare.

Seguendo i suggerimenti in questo articolo potrai creare un ambiente di lavoro confortevole e produttivo, ma non dimenticarti di prenderti anche il tempo per goderti i benefici che il lavoro da remoto può offrire al tuo stile di vita.

Scopri di più

Scopri di più sulle soluzioni per il lavoro da remoto di Lenovo all'indirizzo

www.lenovo.com/remoteworking

In alternativa, contatta il rappresentante commerciale Lenovo.

