**Praca zdalna — wygoda czy udręka? Jak zapewnić sobie spokój podczas pracy w domu?**

**Home office w ostatnich miesiącach stał się codziennością wielu osób. Niektórzy bardzo cenią sobie to rozwiązanie, ponieważ warunki, jakie mają w domu, sprzyjają ich skupieniu, organizacji i wykonywaniu zadań. Jednak duża część osób nie może się doczekać powrotu do biura. Wynika to z faktu, że w domu ciężko jest im znaleźć spokojne i ciche miejsce do pracy. Jak zorganizować domową przestrzeń, aby zapewnić sobie ciszę i spokój?**

Telekonferencje, rozmowy, koordynacja ważnych projektów, pisanie angażujących treści — to część zadań, jakie wykonujemy, będąc na home office. Co, jeśli w tle słychać jednak szczekanie psa, przejeżdżającą karetkę, śmieciarkę lub dzieci bawiące się na placu zabaw pod blokiem? Te wszystkie czynniki mogą wpływać na niską efektywność pracy.

Ważnym aspektem, który powinien nami kierować przy wyborze mieszkania lub domu, jest jego akustyka. Niestety wciąż niewielu z nas zwraca na nią uwagę. Wynika to często z niedoinformowania. Z pomocą przychodzi Stowarzyszenie Komfort Ciszy, które od lat propaguje wiedzę dotyczącą akustyki w budownictwie. Jak zatem poradzić sobie w momencie, kiedy już zakupiliśmy mieszkanie lub dom, a wciąż przeszkadza nam otaczający hałas?

Dobrym rozwiązaniem może okazać się zainwestowanie w dodatkową izolację i jest na to kilka sposobów:

1. Jeżeli hałasy, które nam najbardziej przeszkadzają, to kwestia głośnych sąsiadów, to dość prostym rozwiązaniem jest nieznaczne obniżenie poziomu swojego sufitu poprzez zamontowanie jego lekkiej, podwieszanej wersji z suchej zabudowy z wypełnieniem w środku. Pomoże nam tutaj wysoko pochłaniająca dźwięki wełna mineralna, np. szklana w matach lub płytach o grubości około 5 cm.
2. Kiedy nie stać nas na wyciszenie wszystkich pomieszczeń, dobrym rozwiązaniem może być wyciszenie jednego z nich (np. domowego biura, lub pomieszczenia, w którym mamy swoje stanowisko pracy). Jeżeli pozwala nam na to ilość miejsca, najlepszym rozwiązaniem będzie postawienie przedścianki akustycznej z odpowiednim wypełnieniem. Wówczas bardzo ważne jest, aby materiał izolacyjny wypełniający lekkie konstrukcje z gips-kartonu miał jak najbliższy wartości 1,0 współczynnik pochłaniania dźwięku AW (alfa) spotykany na etykietach czy w dokumentacji wyrobu.

Rodzaje i jakość materiałów, na jakie się zdecydujemy, jest bardzo ważna, tym bardziej że musimy zachować kompromis grubości. Nie możemy przecież pozwolić sobie na zabranie 20 cm z żadnego pomieszczenia, dlatego materiał wypełniający musi być maksymalnie skuteczny już od grubości kilku centymetrów. Z tego względu warto dokładnie czytać etykiety opakowań produktów i wybierać te materiały, które spełniają odpowiednie normy akustyczne. Dzięki takiej inwestycji możemy zbudować sobie w domu idealny, wyciszony zakątek, który pozwoli nam na efektywną pracę, z dala od hałasu i niechcianych dźwięków. Wówczas „home office” nie brzmi już tak strasznie i może okazać się miłą odmianą pracy.