

Советы про удалёнку в карантине



- Кадр из [мультфильма](#) "На краю земли" 1998 г.
- О чём: о моём опыте организации жизни и работы на удалёнке в мирное и карантинное время.
- Для кого: для тех кому интересно повышать свою продуктивность на удалёнке.
- Зачем: чтобы переписать свои заметки в чистовик, поделиться опытом со страждущими.
- В чём особенность: охват "на 360", много ссылок на конкретные товары, видео, статьи
- [Где поддержать\(похлопать\)](#)

Сон

Самое главное - это [необходимый объём сна](#). "По нормативу" - 8-9 часов, однако во время усталости, которая накапливается и убирается длительное(!) время, это время может доходить и до 10-12 часов.

Т.е. отсыпаться иногда надо по полдня несколько дней или недель подряд, до засыпания без снотворного, подъёма без будильника, и отсутствия сонливости без кофе/чая. Хорошее правило во время восстановительного периода: захотел поспать - поспи.

Можно бить сон на небольшие интервалы по 30-40(+10 мин на засыпание) или 1ч.30м-1ч.40м. Эти же интервалы можно использовать для полифазного сна в аврале, смягчать свои привычки сна "в электричке" или "после сытного обеда". Да, одно из главных преимуществ удалёнки - возможность взять и поспать практически в любое время.

Внимание

Если вы выспались, то следующим препятствием может стать плохое настроение и вредные привычки, расфокус внимания. Речь про новости/соцсети/видосики. Это можно подкостылить

разными сервисами, отключающими ютубы и вконтакты по расписанию. Например, на первую половину дня и сразу после времени засыпания. Хороший пример сервиса, который совместим с большинством маршрутизаторов - skydns. Также отлично помогает отключение интернет и/или смартфона по расписанию, когда уже пора спать. Этот функционал есть в большинстве маршрутизаторов.

Для замеров эффективности работы есть великое множество программ. Я использую hubstaff и wakatime. Самый суровый вариант для программистов: `git --no-pager diff -b -w --shortstat` Основные точки замера: время работы в программах, посещённые сайты, объём кода в строках.

Есть также отдельный класс помогаторов - различные таймеры с напоминанием о перерыве. Есть их более продвинутые потомки, которые блокируют соцсети.

Про концентрацию внимания есть целые онлайн школы, книги и прочие каналы, которые зачастую помогают прокрастинировать.

Соседи

Следующая группа препятствий - дети и взрослые соседи по квартире. Это можно обходить разным графиком сна. Если они спят допоздна - этим можно воспользоваться, встав пораньше. Можно наоборот, договариваться на сон когда они смотрят сериал. А если принудительно интернет вечером - то это поможет режим сна скорректировать.

Также проблему шумных соседей решают наушники, и если уж решили покупать беспроводные - обратите внимание на время их работы. Это основной критерий роста их цены, и способ обмана покупателей.

Проблему конфликтных детей можно решать отдельным кормлением/обучением/игранием. Это потребует отдельных рабочих мест под каждую активность ну или хотя бы ширмочку с наушниками.

Еда

Проблему нехватки времени на приготовление еды решают мультиварки. 2 стакана риса - 20 минут, суп с мясом - 40. Сейчас в моде керамические покрытия и чаши с ручками, что немного добавляет удобства. Главное тут понюхать силиконовые детали внутри. Это поможет вовремя сдать некачественный прибор. Также важно не попасться на уловки типа поднимающегося дна или подключения по WiFi, что добавляет проблем больше, чем решает. Слишком умные приборы быстро подхватывают и распространяют шифровальщики-вымогатели. Надёжность сенсорных и механических кнопок примерно одинаковая, тут можно сэкономить.

Флагман здесь redmond, т.к. их много где продают, у них больше всех функций, и навалом запасных частей. Например, чаши, с которых через несколько лет начинает сыпаться покрытие. Я недавно из-за этого поменял свой очень старый Philips на RMC-90. Если хотите быстро готовить тяжёлые(мясные) блюда типа холодца - обратите внимание на скороварки, однако добавьте минут 10-15 на набор давления к заявленным временным интервалам приготовления, и берегитесь пара из-под клапана. В целом, моя скороварка оказалась менее удобной, т.к. необходимо после каждого приготовления стравливать пар, а время приготовления не оказалось намного меньше.

Если взять прибор подешевле, то можно купить два и готовить сразу два блюда. Это бывает необходимо для семьи с детьми.

Про диету отдельно останавливаться не буду, об этом есть много информации в интернетах. Отмечу лишь, что надо следить за количеством сладких вкусняшек/напитков и энергетиков. Этого должно быть как можно меньше. С другой стороны, на удалёнке работа обычно связана с умственными усилиями, что очень энергетически затратное дело. Если хотите узнать про взаимодействие сахара и мозга - вот [видео](#).

Шум

От шума помогают беруши, закрытые строительные наушники, и наушники с музыкой. Смотрите сами что вам лучше поможет. Наушники с музыкой могут увести в сторону на прокрастинацию по её выбору и переключению. Тут помогают всякие сервисы по её автоматическому подбору, которые, тем не менее надо корректировать(настраивать). Мне оказалось удобнее пользоваться строительными наушниками для концентрации внимания. Также я иногда переключаюсь на обычные наушники закрытого типа, которые мне кажутся комфортнее вставных. Мой любимых походный вариант - [вставные наушники без потеряшек-накладок](#).

Про наушники. Они строительные, потому речь частично пропускают, но всё же эффект очень хороший. Пробовал, [среднего](#) размера(габариты) Пробовал, [большого](#) размера(габариты), самые тихие [Эти](#) не пробовал

Про микрофоны У меня [такой](#) Он брался как внешняя звуковуха, что удобно при подключении к мониторному USB коммутатору, однако через год сломался аудио выход. К нему легко наколхозилась штанга из держателя для бумаг. По отзывам моих собеседников качество звука отличное.

Также отличное качество звука и картинки у камеры [c920](#). При выборе смотрите на удобство крепления и количество мегапикселей, т.к. здесь труднее обмануть покупателя.

Про выбор микрофонов подробно [раз, два](#).

Физкультура

Сидя на попе работает только мозг. С другой стороны, всё что у нас в организме не используется регулярно на ежедневной основе неуклонно сокращается и отмирает за ненадобностью.

Современный вирус усиливает падение иммунитета в изоляции, укладывая на больничную койку не по возрасту, а по наличию хронических заболеваний.

Также ситьба на попе ровно генерирует отёки ног, боли в пояснице и коленях, проблемы с кровотоком возле этого самого, не говоря уже о туннельных синдромах кисти, сухих глазах и прочих ужасах. Потому на удалёнке больше поводов заняться ежедневной зарядкой. Да и перерывы в работе лучше делать отжимаясь, качая пресс или прыгая на скакалке. Упражняться обычно лень, потому полезно прикупить немного недорогого инвентаря для разнообразия.

Видео про воркаут дома Канал на английском, есть русские субтитры: [6 PACK ABS For Beginners You Can Do Anywhere](#) Тот же канал с переводом, также переведено много других каналов: [Проработка ВСЕГО ТЕЛА Дома! \(БЕЗ ОБОРУДОВАНИЯ\)](#)

Видео про аэробику [АЭРОБИКА дома для начинающих](#)

Лучше использовать два-три видео для тренировок, т.к. чередование помогает бороться с ленью. Также полезно скачивать онлайн трансляции, чтобы разгрузить каналы связи и сервисы.

Видео про скакалку [Скакалка для похудения. Как правильно прыгать на скакалке?](#) Современные скакалки для ежедневного использования со стальным тросом в гибкой оболочке, подшипником и регулировкой длины. Болтики могут открутиться во время прыжков, потому мне понравилась [вот такая](#). Делятся они на [тяжёлые](#) и [лёгкие\(скоростные\)](#). Нагружают отлично, желательно озаботиться кроссовками, ибо ошибки гарантируют боль.

Видео про эспандер [Упражнения с эспандером для мужчин и для женщин в домашних условиях. Программа №1. Тренировка дома](#)

Для болезненных кистей с непривычки лучше использовать [упоры](#)

Можно приобрести обруч, но я не смог найти подходящий. Были либо с буграми для синяков, либо слишком лёгкие [для гимнастики](#). Также есть баланс доски(balance board), они необходимы для акробатических видов спорта, там где надо балансировать или крутиться в воздухе.

Если более серьёзно зайти в развлечения, то для достаточно большой комнаты можно разложить [складной стол](#), [натянуть сетку](#) и вдарить [ракеткой](#) по мячику. Теннисные столы на улице зачастую кривые. Очень полезно постелить не менее шести простыней или одеял на пол вокруг, чтобы не злить соседей.

Гигиена

Да, речь про душ два раза в день, ежедневную смену нижнего, и регулярную смену постельного белья.

Ну и раз уж цирюльни позакрывали, то полезно приобрести [машинку для стрижки](#). Для чайников отлично зайдут регулируемые насадки. Для профи можно обойтись и [ножницами](#). Да, накладка называется пелерина или [пеньюар](#). Можно, конечно, и в [ванной подстричься](#) - накладка тогда не нужна.

Видео про стрижку: [Мастер-класс" Модельная мужская стрижка на мягкие волосы"](#)

Здоровье

Приведу ссылки, т.к. уже много букв.

- прибор для горлоноса - [т.н. солнышко](#)
- прибор для лёгких - [аналог соляной пещеры](#) аэрогалит ингалятор
- [ортопед и массажистка о работе за компьютером](#)
- [про грипп](#)
- [про ротавирус](#)
- [про корь](#)
- [про анализ крови](#)
- [про дешёвые аналоги дорогих лекарств](#)

Немного про психическое здоровье

- [Сергей Савельев про особенности работы мозга](#)

- [Ашманов про соцсети](#)
- [Отсутствие выбора заставляет ценить то, что есть](#)

Ну и если уж невмоготу заболеть, поделюсь своим гастрономическим рецептом на этот случай: вода, бананы, мармелад.

Эргономика

Если делать совсем нечего, можно запилить себе крутую парту [Парта-трансформер своими руками](#). [Схема сборки, распиловка, советы](#). Если много денег - купить [коленопорные](#) стулья, [самопроветриваемые](#) кресла, и столы с автоматической регулировкой высоты.

Я использую более практичный вариант - обычный [дешёвый стол](#) и обычное [офисное кресло](#) без ручек, с газлифтом, и диванную подушку под ступни. [Другие](#) виды спинок оказались хуже, когда я потянул поясницу. Однако, механизм качания немного улучшает кровообращение.

Для ремонта покрытия таких кресел достаточно прикупить пистолет для скоб. Его можно предотвратить накидкой на сиденье. По размеру идеально подходит наволочка. Газлифты выходят из строя примерно через год-два, их также легко заказать, обмерив по диаметру нижней части и высоте подъёма.

Экология

Воздух

Если есть время, средства и силы, это также поможет улучшить ваше самочувствие. Самое простое - проветривание. Самый крутой вариант - рекуператоры с подогревом, но мне оказалось достаточно вот таких механических [пылестопов](#). Единственный их недостаток - надо сверлить дырки под крепёж и менять саморезы на чуть более длинные. Для пробы взял ещё [air-box](#), но он понравился меньше, т.к. свистит и выглядит менее надёжно. Рекомендую ставить сбоку, т.к. вверху око обычно собирается плесень из-за некачественного монтажа и материалов окон. Главное в проветривании - фильтр от пыли и регулировка потока, чтобы воздух успевал прогреваться. Для богатых продают станции оценки качества воздуха. Мне кажется, что качество воздуха легко почувствовать на запах, подобрать за несколько дней режим проветривания и отрегулировать проветриватели.

С потеплением подпор воздуха с улицы уменьшается, потому необходимо озаботиться сменой фильтров на более лёгкие и наладкой вытяжных вентиляторов. У меня в квартире как раз перед карантином повезло поймать "опрокидывание" потока. И к нам задул сигаретный дым. Потому мы очень вовремя успели поставить щелевые проветриватели и убедиться в их эффективности без дорогущих станций.

Также стоит обратить внимание на посторонние запахи в туалете/ванной. У меня был случай почувствовать разницу - лопнула деталька на канализационной трубе. А вообще, [косяков](#) при "стандартном" ремонте именно в сборке и герметичности [канализационных](#) труб обычно навалом. А уж вокруг труб(на полу и потолке) могут быть дыры натурально с кулак. Потому соседи сверху и снизу могут круглосуточно делиться с вами запахами и вирусами.

Закругляя тему обмена воздухом с соседями, стоит упомянуть, что вокруг всех водопроводных, газовых и отопительных труб есть т.н. "стакан" обеспечивающий зазор в несколько мм для их расширения и демонтажа/обслуживания/ремонта на потолке и полу. Если решите их заделать

обратите внимание на термостойкие, например, кровельные мастики. Они не потекут и останутся эластичными. Я использовал монтажную пену, что не очень хорошо герметизирует, и разлагается со временем. Самый простой вариант - забить отвёрткой вату или тряпки. В целом, герметизацию "стаканов" строители и сантехники не одобряют.

По поводу влажности самый лучший прибор - мойка воздуха. Её главный недостаток - надо мыть. Ультразвуковые увлажнители покроют ваше жилище белым налётом кальция из нашей жёсткой воды. У меня она используется редко, т.к. достаточно проветривания, а с установкой влажности на рекомендуемые проценты начинает вонять ДСП мебель. Главный источник пыли - ковры, книги и одежда. Потому ковры полезно пылесосить мощным пылесосом(роботы не очень). Одежду полезно развесить в шкафы с дверцами или упаковать в контейнеры с крышкой. Можно также использовать вакуумные пакеты, но их надо раз в год перепаковывать. Так что лучше лишнюю одежду не хранить. В целом, мне она была нужна только на съёмной квартире, где пыли много, а средств побороться с ней почти нет.

Если уж совсем заморочиться - то можно посмотреть в сторону военных технологий, там везде один и тот же принцип подпора воздуха с фильтрацией, установки ФВУ. Отлично помогают от всего, но не имеют смысла, т.к. зараза проникает, например, через пакет с продуктами. Да и установка, и вы сами вряд ли выдержите фильтрацию 24/7 в течении нескольких месяцев. Лучше вложиться в поддержку иммунитета, одежду по погоде, диагностику и аккуратное обхождение со своими хроническими болячками.

С дезинфекцией воздуха отлично справляются [рециркуляторы](#), но, КМК, цены на лампочку с вентилятором пробили потолок.

Вместо кондиционеров лучше использовать вентиляторы, т.к. кондеи нередко приводят к нечаянной простуде, и накапливают заразу.

Вода

Для нашей подмосковной сверхжёсткой воды нужны либо умягчающие картриджи, которые надо восстанавливать раз в месяц солью, либо мембрана с солевым(минеральным) картриджем. Мембранные [фильтры "под мойку"](#) требуют замены картриджей раз в год, а их накопительные баки не любят долгих многонедельных простоев. Самый дешёвый вариант - [фильтрующие кувшины](#) и борьба с накипью в чайнике при помощи кипячения раствора лимонной кислоты.

Кстати, водяной кулер - такой же коварный как и кондеи. Его крайне затруднительно дезинфицировать, и определить что он уже зацвёл.

Свет

Освещение на рабочем месте должно быть ярким, и желательно близким к солнечному спектру. У меня лампочки [gauss 4100K](#) - они не мерцают и редко выходят из строя. Цоколь желательно брать потолще - стандартный E27 намного лучше "миньонного" E14, т.к. он позволяет легче охлаждать лампу.

Для лучшего охлаждения необходимо брать люстры с [дырявчатыми плафонами](#). Кстати, новомодные филаментные лампы у меня сгорели через месяц.

Для работы ночью отлично подходят [такие лампы](#) с двумя видами крепления - на столешницу и на подставку.

Эмоции

Эмоциональная диета вполне доступна за счёт подбора музыки, видео и текстов. На большинстве крупных видео/ТВ порталах есть [виды природы](#), спорт, культура и другие тематические подборки. На YouTube есть подборки советских фильмов/[мультфильмов](#), добрых сериалов(без алкоголизма, разводов, убийств, лени/роскоши), и бесконечная лента про домашние и не очень увлечения. Подавляющее большинство современных популярных фильмов и новостей рассчитаны на возбуждение жадности(желания потратить деньги), страха и стыда с плавным переходом в лень/депрессию.

Важно разделять время концентрации на работе и время где можно отвлекаться. У меня, например, лучше всего выходит включаться в работу сразу после зарядки и завтрака, без отвлечения на что-либо.

Самое главное - это обращать внимание на свои эмоции, и регулярно делать что-то для их улучшения. Помните: то, что вы делаете, говорите, куда смотрите, откуда слушаете, с кем общаетесь формирует ваши эмоции и привычки.

Главная привычка, которую необходимо ежедневно формировать - это самодисциплина, в частности, жизнь по расписанию. Отдельное время для работы без отвлечений(да, совещания, почта и чат тоже отвлекают), отдельное время для отдыха от работы(то, чем тянет позаниматься во время работы), отдельное время на общение с детьми(вот это прям подвиг), отдельное время на физкультуру. Тут помогает разбиение дел на более мелкие, переключение с субъективно тяжёлых/неприятных на более лёгкие/приятные/другие, ритмичность(ежедневность).

Если не заниматься эмоциями/привычками целенаправленно, то обычно это скатывается в лень с последующим авралом и, в результате, депрессией. Недосток сна увеличивает агрессивность, простудные заболевания усугубляют апатию и пристрастие к кофеину. В целом, на эмоции кроме привычек сильно влияет совокупное здоровье. Без ежедневной зарядки, достаточного сна, витаминов и общения с позитивными людьми здоровье и настроение неуклонно ухудшается.

Связь

Сейчас и в ближайшие месяцы улучшения связи ждать не стоит, да и в дальних перспективах падающая экономика не даст её значительно улучшить.

Поэтому вместо покупки более дорогого тарифа лучше вложиться в новый вид связи. Есть широкополосный провод в квартире - отлично, стоит подумать над 4G тарифами в качестве резерва. Или прикупить экзотику вроде йоты или SkyLink - у них загруженность должна быть ниже.

Деньги

Новые реалии дали много поводов подоить денег. Благотворительные акции могут быть рекламными, товары для работы в виртуальности подорожали и обросли дополнительными нерациональными поводами для покупки. Потому необходимо очень внимательно планировать затраты, задавать самому себе проверочные вопросы перед покупкой.

Нужен ли более дорогой тариф на связь или интернет, если они лагают от перегрузки? Нужна ли крутая веб-камера, если из-за перегрузки сервисов их принято отключать, да и в смартфоне/ноутбуке они и так есть? Нужен ли крутой тренажёр, если можно, посмотрев бесплатный видеоролик, согнать с себя семь потов за 10-20 минут работы с собственным весом на полу? Нужен ли прибор с приставкой "игровой"? Какие одна-две характеристики прибора являются самыми главными, а какие можно подтянуть доп. дешёвыми аксессуарами?

И главное, примерно к осени у нас должны дойти до потребителей все последствия простоя экономики. Т.е. цены неизбежно и значительно подрастут. Вот тут и пригодится всё нажитое непосильным трудом. Тем более что мы вновь вошли в эпоху не только растущих цен и падающих зарплат, но и дефицита. Если хотите заглянуть в ближайшее будущее - можно посмотреть на [китайцев](#).

Итого

В условиях карантина подцепить заразу в многоквартирном доме можно не выходя на улицу. На удалёнке больше возможностей индивидуальной настройки жизнедеятельности, но и соблазнов потратить на это неразумное время и деньги тоже много.