

Posłuchaj

()

Czas lektury/odsłuchu: 4/8 Min

Amatorzy popełniają błędy, których fachowiec nie popełni nigdy, mianowicie:

- pracują za długo,
- nie robią wystarczającej ilości przerw,
- pracują, gdy są przemęczeni,
- źle się odżywiają,
- nie odkładają pracy na potem,
- nie regenerują sił.

Copyright Mavientura Projects e.K>

Każdy, kto kiedyś był na jakiejś budowie, wie, że wszystkie dowcipy o budowlańcach są prawdą. Robią mało, nic, za to często przerwy. Wiadomo też, że przerwa na śniadanie i na obiad jest święta i żaden szef lub majster się do nich nie miesza. Fachowcy pracują naprawdę ze trzy razy wolniej niż amatorzy, bo płacą im za godzinę, a nie od dzieła.

Z jednej strony to mądre oszczędzać siły, z drugiej strony, gdy wpadnie się w taki nawyk trudno go zarzucić, bo, gdyby się nawet chciało koledzy przystopują. Prawdą jest, że co innego wykonywać pracę fizyczną kilka godzin w tygodniu, a co innego przez całe życie, ale do pracy fizycznej można przywyknąć, stąd też dla fachowców różne czynności są po prostu mniej męczące niż dla amatorów.

Mimo to fachowcy znają wartość przerwy i wiedzą, że praca nie zając i nie ucieknie. Piszący te słowa lubi robić rzeczy szybko i wydajnie, a przerwy uważa za coś zbytecznego, co nie jest podejściem dobrym. Dlatego stara się pamiętać, że majsterkowanie (stolarka) to sport lub inna siłownia, gdzie podczas treningu jednak regularne przerwy robi.

Fachowcy wiedzą, że człowiek tylko przez określoną ilość godzin rzeczywiście pracuje wydajnie, bo przekroczywszy pewien limit jest mało skoncentrowany i zmęczony. Natomiast amator, który ma jedynie weekend, jeden dzień czy krótki urlop pracuje na umór, bo musi ze wszystkim zdążyć. Stąd też od fachowców nauczyć się można robienia „świętych przerw” oraz kończenia pracy o określonej porze, a nie dopiero wtedy, gdy padamy z nóg.

Przejdźmy teraz do kwestii odżywiania. Błędem popełnianym przez amatorów jest to, że o wiele za mało piją. Praca fizyczna jest sportem, przy którym się pocimy, zwłaszcza w ubraniu roboczym, przez co się odwadniamy, co z kolei prowadzi do braku

Copyright Mavientura Projects e.K> „Modlitwa do św. Józefa nie wystarczy” lub o majsterkowaniu (7 z 7). Odżywianie i odpoczynek | 2

koncentracji i siły. Dlatego dobrze ustawić butelki z wodą, tam, gdzie przechodzimy lub przebywamy i zawsze brać łyka. Nie należy pić wtedy, gdy odczuwamy pragnienie, bo wtedy jesteśmy już odwodnieni, ale do tego stanu przez picie łyczkami nie doprowadzić. Jeśli mamy ku temu możliwości, należy nosić małą butelkę z wodą przy pasku z narzędziami, jak przy wspinaczce skałkowej, by była naprawdę pod ręką. Alkohol taki jak piwo pomaga przezwyciężyć zmęczenie, ale dekoncentruje przy stolarce lub pracy z narzędziami.

Praca fizyczna wzmaga apetyt, bo spala się sporo kalorii. I dlatego należy przygotować sobie odpowiedni posiłek dzień przedtem, byśmy podczas pracy nie osłabli. Danie powinno być pożywne, ale lekkie i najlepszą pod tym względem jest kuchnia włoska, np. spaghetti z klopsikami i z zieloną sałatą. Kuchnia polska lub inna środkowoeuropejska jest za ciężka, by wrócić po niej do pracy. Gdy zjemy zbyt ciężko i tłusto zrobi nam się niedobrze lub zachce spać. Po kuchni włoskiej człowiek czuje się syty, ale nie przejedzony. Uczmy się od kolarzy: makaron, makaron i jeszcze raz makaron.

Będziemy się pocić, więc potrzebujemy soli mineralnych w postaci oliwek, ogórków lub budowlanego śledzia. Nasz własny apetyt nas zadziwi podobnie jak zmęczenie pod koniec dnia. Dlatego należy się zdyscyplinować i ugotować sobie coś przedtem, ponieważ po fajrancie nie będziemy mieli na to sił. Nie należy iść i w tej dziedzinie na łatwiznę i opychać się słodyczami lub zamawiać pizzę, bo pierwsze nas nie nasycą, a drugą się nie najemy, nie mówiąc już o kosztach. Średnia pizza to przynajmniej jedno małe narzędzie lub kawałek deski. Wypijmy przed pracą lub po pracy szklankę soku pomarańczowego, by pomóc w regeneracji ścięgien.

Copyright Mavientura Projects e.K>

Należy pamiętać o tym, że po majsterkowaniu jest przed majsterkowaniem, stąd też należy zregenerować organizm tak, by mógł pracować i nazajutrz. Polecić można gorącą kąpiel, saunę lub jacuzzi, jeśli ktoś takowe posiada. Zatem regenerować należy się tak samo jak sportowcy po meczu. Jest możliwe, że dokuczać będą nam różne bóle, dlatego należy zaopatrzyć się w środki przeciwbólowe na bazie ibuprofenu, który działa szybko i przeciwzapalnie.

Nie bierzmy się za prace fizyczne, gdy jesteśmy zbyt zmęczeni i zapewnijmy sobie po nich odpowiednią ilość snu. Praca ma nam sprawiać nam przyjemność i nie być kaźnią, a wtedy będziemy do niej chętnie powracać.

Przejdźmy jeszcze do kwestii higieny. (Ta część się skasowała, więc widocznie jest ważna.) Skoro i tak pracujemy w brudzie i w kurzu, to dlaczego jeszcze w przepoconej i brudnej koszuli? Należy zapewnić sobie możliwy komfort i higienę. Co prawda trudno prać codziennie spodnie robocze, ale koszulę zmienić można. Wkładając czystą flanelową koszulę czujemy się komfortowo i zyskujemy dodatkową motywację, a wszystko, co poprawi nam nastrój pomoże pracować chętniej lub dłużej.

A jeśli to prawda, to dlaczego nikt o tym nie uczy?

Ponieważ rzemiosłem lub pracą na budowie zajmują się niekoniecznie najbardziej kulturalni i wyrafinowani intelektualnie ludzie. Często idą na łatwiznę w każdej dziedzinie swojego życia i dlatego na budowie kończą. Zatem obracając się w tym środowisku przejmuje się negatywne wzorce uważając je za normę.

Copyright Mavientura Projects e.K>

Piszący te słowa pracował fizycznie i intelektualnie, więc ma możliwości porównania. Uważa, że praca fizyczna jest o niebo łatwiejsza i bardziej satysfakcjonująca od pracy intelektualnej, jednakże dopiero wtedy, gdy organizm przyzwyczai się już do zmęczenia. Od razu widać wynik, ma się dużo większy wpływ na efekt końcowy, a o niespodzianki, jak w informatyce, gdzie coś się nam nagle samoistnie kasuje, trudno.

Ponieważ niekiedy pracownicy umysłowi pracują fizycznie, a pracownicy fizyczni rzadko pracują umysłowo, toteż ci ostatni możliwości porównania nie mają. Istnieje między tymi światami otchłań jak pomiędzy Łazarzem a bogaczem, którą akurat w tym wypadku łatwo zasypać.

Jak podobał Ci się ten wpis?

Kliknij na gwiazdkę, by go ocenić!

Oceń

Średnia ocena / 5. Policzone głosy:

Copyright Mavientura Projects e.K> „Modlitwa do św. Józefa nie wystarczy” lub o majsterkowaniu (7 z 7). Odżywianie i odpoczynek | 5

Jeszcze bez oceny. Bądź pierwszy!

Jeśli podobał Ci się ten wpis ...

Obserwuj nas na mediach społecznościowych!

Related

Copyright Mavientura Projects e.K> „Modlitwa do św. Józefa nie wystarczy” lub o majsterkowaniu (7 z 7). Odżywianie i odpoczynek | 6