



Beeldschermtachograaf

GEZOND WERKEN MET JE COMPUTER

Wat is de Beeldschermtachograaf?

Een persoonlijke digitale coach die u helpt bewuster en gezonder met de computer te werken en daarmee RSI te voorkomen.

Wat doet de Beeldschermtachograaf?

De Beeldschermtachograaf adviseert u tijdig micro- of rustpauzes te nemen en waarschuwt zodra u te intensief werkt. Deze meldingen zijn afgestemd op uw persoonlijk profiel, uw geregistreerde normale werkkintensiteit, uw instellingen, uw beeldschermtijd, wetgeving en ergonomische normen.

Micro- en rustpauzes

Micropauzes (20-60 seconden):
om negatieve effecten van statische belasting te doorbreken. Zorgt voor betere doorbloeding spieren, vooral bij beweging.

Rustpauze (minimaal 5 minuten): wet bepaald dat beeldschermwerk minimaal vijf minuten per uur of tien minuten per twee uur moet worden onderbroken. In deze pauze toont programma lichamelijke oefeningen ter stimulering van bloedcirculatie en doorbloeding spieren.



Daglimiet

Wettelijk bepaalde maximum werktijd. Indien u geen RSI klachten heeft is de daglimiet bij gebruik desktop 6 uur en bij laptop zonder hulpmiddelen 2 uur.

Persoonlijk instrument

Voor het eerste gebruik maakt u een persoonlijk profiel aan door een aantal vragenlijsten in te vullen en een aantal tests te doen. Door afstemming op uw profiel kan de Beeldschermtachograaf u optimaal helpen verantwoord te werken en RSI te voorkomen.

Wijze van communicatie

U kunt zelf de wijze bepalen waarop de Beeldschermtachograaf met u communiceert, namelijk met behulp van:

- geanimeerde coach
- statuspaneel
- weergave geanimeerde lichamelijke oefeningen bij rustpauzes
- tekstwaarschuwingen
- geluidssignalen

Geanimeerde coach

Uw persoonlijke coach weergegeven als computerkarakter. Geeft op duidelijke maar niet storende wijze aan of u:

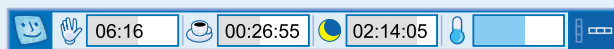
- verantwoord werkt
- een micro- of rustpauze dient te nemen
- te intensief werkt



Gebruik van coach is optioneel. Keuze uit verschillende aansprekende karakters. Alternatief kan eenvoudig coach worden gemaakt met eigen foto's of plaatjes. Naar keuze is coach voortdurend of alleen bij een melding zichtbaar.

Statuspaneel

Geeft informatie m.b.t. micropauzes, rustpauzes, daglimiet en intensiteit. Toont resterende tijd voor volgende pauzemelding, duur van genomen pauze en wanneer daglimiet bereikt zal worden. Gebruik statuspaneel optioneel. Vorm en inhoud aanpasbaar.



Vragen over de Beeldschermtachograaf?

www.beeldschermtachograaf.nl

Starten en openen programma

Programma wordt automatisch opgestart bij aanzetten computer. Voor openen programma en weergave menu:

- dubbelklik pictogram Beeldschermtachograaf rechtsonder beeldscherm bij klokje

Helpfunctie Beeldschermtachograaf

Ga naar Help rechtsonder in programmascherm voor een uitgebreide handleiding en tips over onderwerpen als werkdruk, werkplek en werktechniek.