



Beeldschermtachograaf

GEZOND WERKEN MET JE COMPUTER

Eerste gebruik

Persoonlijk profiel aanmaken

Met de Snelstart maakt u een persoonlijk profiel aan zodat de Beeldschermtachograaf u op persoonlijke en effectieve wijze kan coachen.

De Snelstart bestaat uit een aantal vragenlijsten en een muis- en tiktest. De resultaten worden gebruikt om uw pauzefrequentie, pauzeduur en normale werkintensiteit te bepalen.

[Menu](#) | [Snelstart](#) | [Snelstart doen...](#)

In de Snelstart kunt u aangeven of u wilt afzien van de aanbevolen geanimeerde coach, suggesties tot lichamelijke oefeningen, statuspaneel en geluidsignalen.

Bij wijziging van uw persoonlijke of werkomstandigheden kunt u dit verwerken in uw profiel door het opnieuw doen van (een deel van) de Snelstart.

Persoonlijke instellingen

De Beeldschermtachograaf kent vele instelmogelijkheden waarmee optimaal kan worden ingespeeld op uw persoonlijke omstandigheden en voorkeuren. De belangrijkste zijn:

Geanimeerde coach

Een andere coach kiezen, verschijningsfrequentie wijzigen of in-/uitschakelen. [Menu](#) | [Begeleiding](#) | [Coach instellen](#)



Statuspaneel

In-/uitschakelen of wijzigen instellingen.

[Menu](#) | [Begeleiding](#) | [Statuspaneel](#)

Verticale of horizontale positionering:

→ klik icoontje rechts op statuspaneel



Lichamelijke oefeningen

Selectie aangeboden oefeningen op basis van zichtbaarheid (opvallend of onopvallend) en activiteit (rekken, ontspannen, actief herstellen). [Menu](#) | [Begeleiding](#) | [Oefeningen](#)



Instellen persoonlijk dagschema

Voorkom onnodige pauzemeldingen door uw vaste pauzes in te stellen. [Menu](#) | [Werkinstellingen](#) | [Dagschema](#)

Duur micro- en rustpauzes

Aanbeveling standaardinstellingen niet te wijzigen, tenzij u reeds RSI-klachten heeft. Standaard instelling:

Micropauze: duur 20 seconden, interval 10 minuten

Rustpauze: duur 5 minuten, interval 60 minuten

[Menu](#) | [Werkinstellingen](#) | [Micropauzes](#)

[Menu](#) | [Werkinstellingen](#) | [Rustpauzes](#)

Rapportages

Rapport werkgedrag actueel en historisch

Uw werkgedrag wordt geregistreerd waardoor u uw werkgedrag van vandaag en het verleden tot in detail kunt bekijken. Bijvoorbeeld beeldschermduur, aantal pauzes, duur pauzes, genegeerde pauzeadviezen en beoordeling werkgedrag. Overzicht verleden toont grafieken met kleurindicatie voor werkgedrag. Dagen zijn aanklikbaar voor meer details. Rapporten zijn afdrukbaar.

[Menu](#) | [Status en Statistieken](#) | [Vandaag...](#)

[Menu](#) | [Status en Statistieken](#) | [Overzicht...](#)

Privacy

Rapporten zijn uitsluitend bedoeld voor persoonlijk inzicht in uw werkgedrag. Alleen met uw ondubbelzinnige toestemming mogen derden deze gegevens gebruiken. Met een persoonlijk wachtwoord kunt u uw privacy waarborgen.

[Menu](#) | [Systeeminstellingen](#) | [Voorkeuren en Beveiliging](#) | [Beveiliging](#)

Vragen over de Beeldschermtachograaf?
www.beeldschermtachograaf.nl