



SSC-ICT
Ministerie van Binnenlandse Zaken en
Koninkrijksrelaties

Handleiding Workrave

Inhoudsopgave

1. Applicatie Workrave	3
1.1 Pauzes	3
1.2 Workrave activeren	3
1.3 Workrave automatisch opstarten bij inloggen aan- en uitzetten	3
2. Workrave instellen	5
3. Instellingen veranderen	7
3.1 Optimale instellingen van Workrave	7
Colofon	8

1. Applicatie Workrave

De nieuwe digitale werkplek is standaard uitgerust met pauzesoftware: 'Workrave'. Workrave is een programma dat het risico op Klachten aan Arm Nek en Schouder (KANS) voorheen: Repetitive Strain Injury (RSI) helpt verminderen. Workrave registreert je toetsenbord- en muisgebruik en bouwt pauzes in. Hierbij wordt uitgegaan van de wettelijke normen voor beeldschermgebruik en van de persoonlijke instellingen. In deze gebruikersinstructie vind je informatie over de applicatie Workrave.

1.1 Pauzes

Workrave kent twee pauzesoorten: een micro-pauze en een rustpauze. Micro-pauzes zijn korte onderbrekingen van het werk variërend van ongeveer 5 tot 25 seconden. Doel van deze korte pauzes is het herstellen van de doorbloeding van de spieren waardoor ophoping van afvalstoffen wordt voorkomen. Deze pauze kun je gebruiken om je werkhouding te veranderen.

De rustpauze is een pauze waarbij je voor een langere periode uw computer niet gebruikt. Je lichaam herstelt dan van de belasting van het beeldschermwerk. Tijdens de rustpauze worden op het scherm verschillende ontspanningsoefeningen getoond.

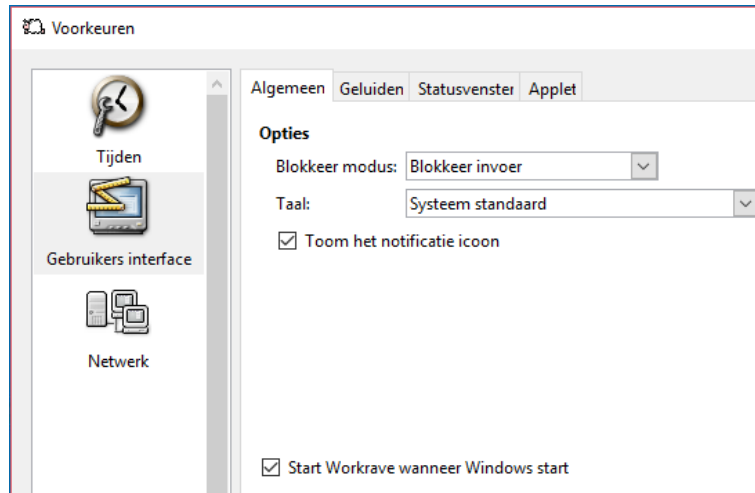
Het aantal pauzes is afhankelijk van de intensiteit van het beeldschermwerk en de instelling van het programma. Workrave houdt daarbij rekening met de natuurlijke onderbrekingen die je zelf al in je werkzaamheden aanbrengt (toiletbezoek, telefoongesprek, etc.). Je kunt de pauzes overslaan, maar om gezondheidsklachten te voorkomen, is het beter dat je de adviezen van Workrave zoveel mogelijk opvolgt.

1.2 Workrave activeren

Om Workrave te starten, klik je op **Start, mapje Workrave** en vervolgens op **Workrave**.

1.3 Workrave automatisch opstarten bij inloggen

Workrave start niet automatisch op bij het inloggen op de computer. Om dit in te schakelen of weer uit te schakelen, klik je met de rechtermuisknop op het icoontje van Workrave (schaapje) rechtsonder in de taakbalk. Vervolgens ga je naar **Voorkeuren, Gebruikers Interface** en zet het vinkje bij 'Start Workrave wanneer Windows start' aan of uit.



2. Workrave instellen

Workrave kun je zelf gemakkelijk instellen. Bij het opstarten van het programma verschijnt op het bureaublad een venstertje met linksboven het logo van het programma, een schaapje. Hieronder staan drie symbolen weergegeven met ernaast de resterende tijd tot aan de volgende rustpauze.



Dit symbool staat voor de micro-pauze



Dit symbool staat voor de rustpauze



Dit symbool staat voor de daglimiet, de tijd waarna het maximale aantal uur beeldschermwerk is uitgevoerd staat hiernaast aangegeven.

Door met de cursor op één van de drie symbolen te staan en te klikken op de rechter muisknop (bij een voor de rechterhand ingestelde muis) zie je een kolom met de instelmogelijkheden die je kunt aan klikken.

Met **Rustpauze** schakel je direct de rustpauze in.

Met **Oefeningen** krijg je een oefening in beeld. Door te klikken op de pijlen wordt de volgende of de vorige oefening uitgebeeld. Door te klikken op **Pauzeer** wordt de tijd voor de oefening gepauzeerd.

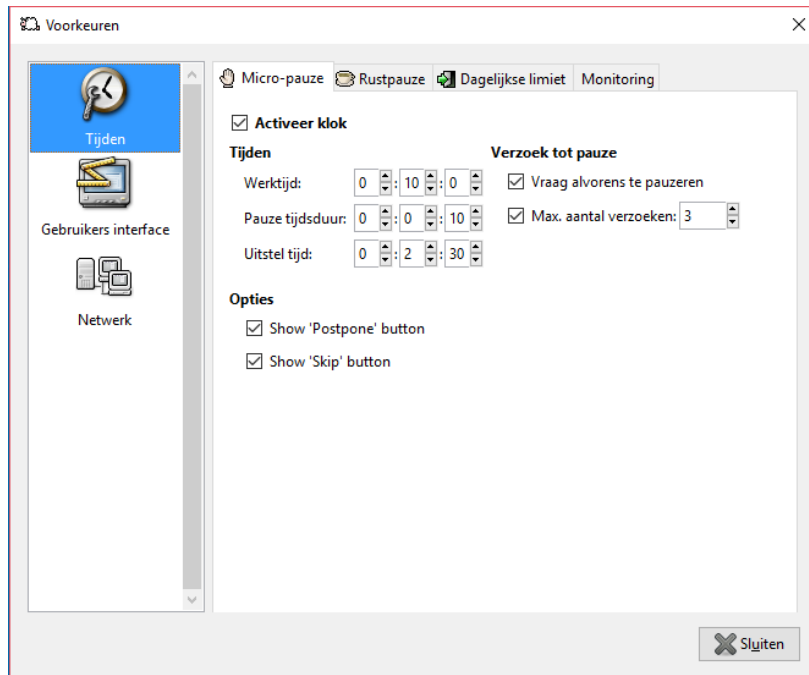


Met **Statistieken** kun je onder andere zien hoeveel pauzes je hebt genomen en in welke mate je gebruik maakt van het toetsenbord en de muis.

Met **Modus** kun je kiezen uit drie mogelijkheden:

- Normaal: de standaard instellingen zijn werkend
- Uitgeschakeld: Workrave staat uit maar is wel zichtbaar
- Stil: het programma is werkend maar geeft geen pauzes aan

Het instellen van het **Netwerk** is alleen van belang wanneer je op meerdere werkplekken op dezelfde dag je werkzaamheden uitvoert zodat over het totaal van de werkplekken op de juiste wijze wordt gewerkt.



Met **Voorkeuren** kun je bij **Tijden** verschillende pauzes instellen.

- Werktijd: de tijd waarna pauze gehouden wordt
- Pauze tijdsduur: de tijd dat een pauze duurt
- Uitstel tijd: de tijd dat de pauze uitgesteld kan worden.

Als je bij **Opties** 'Stop de klok tijdens inactiviteit' aanvinkt, dan zal de tijd waarop je niet actief op de pc werkt, niet worden meegerekend.

Bij **Rustpauze** kun je het aantal oefeningen in de pauzes aangegeven.

Bij **Dagelijkse limiet** kun je een daglimiet naar wens instellen.

Bij **Gebruikers interface** kun je instellen of het beeldscherm tijdens de pauzes wel of niet geblokkeerd moet worden.

De optie **Netwerk** is niet van toepassing.

Bij **Info** vind je informatie over het programma Workrave.

3. Instellingen veranderen

Optimaal profiteren van Workrave betekent meestal dat je werkgewoonten moet veranderen: vaker pauzeren en regelmatig wat oefeningen doen. Het kan enige tijd duren voordat je hieraan gewend bent. Op langere termijn zul je je echter comfortabeler voelen achter je computer en zal zelfs je productiviteit toenemen! Nadat je Workrave een paar weken heeft gebruikt, kun je eventueel enkele instellingen wijzigen. Je kunt o.a. de lengte van de pauzes en de frequentie van de pauzes aanpassen. Het veranderen van de instellingen kan op dezelfde manier als het de eerste keer is ingesteld.

3.1 Optimale instellingen van Workrave

Workrave is de eerste keer vaak ingesteld volgens algemene richtlijnen. Na enkele weken is meestal een verfijning van de instellingen van Workrave gewenst. Bijvoorbeeld omdat het pauzepatroon te streng is waardoor de software naast een hulpmiddel ook een ergernis wordt. Daarnaast kan door afname of (lichte) toename van klachten, of door verandering van werkzaamheden, andere instellingen van Workrave noodzakelijk zijn.

Basis instellingen

Micropauze:	Werktijd 15min. Pauze tijdsduur 10 sec. Uitsteltijd 30sec.
Rustpauze:	Werktijd 1 uur. Pauze tijdsduur 5 min. Uitsteltijd 2 min.
Daglimiet:	Werktijd 6 uur. Uitsteltijd 20 min.

Wanneer je Workrave preventief gebruikt, kun je bovenstaande instellingen kiezen. Mochten klachten optreden tijdens het uitvoeren van beeldschermwerk, dan kan de frequentie en de duur van de micropauze verhoogd worden naar 10 min. en 20 sec. De duur en de frequentie van de rustpauze kan eveneens verhoogd worden.

Colofon

SSC-ICT

Koningskade 4

Postbus 20906

2500 EX Den Haag