



Gebruikersinstructie versie 5.2

Meer vitaliteit op kantoor door ontspanning en beweging

Beste WorkPace gebruiker,

WorkPace is een hulpinstrument voor gezond werkgedrag voor computergebruikers. WorkPace informeert over gezond werken en geeft tips. Het signaleert subtiel over werkintensiteit en pauzegedrag. Pauzes en workouts kunnen worden geactiveerd zodat computerwerk wordt afgewisseld met fysieke activiteit. Regelmatige fysieke activiteit houdt beeldschermwerkers fris en gezond. Zo beschermt u zich tegen vermoeidheid, concentratieverlies en lichamelijke klachten als gevolg van computergebruik.

WorkPace kan voor verschillende doelen worden ingezet:

- Terugkoppeling op werkgedrag
- Behouden van lichamelijke en mentale fitheid
- Herstel bij RSI/CANS.

Met deze gebruikersinstructie krijgt u snel inzicht in de werking en instellingen van WorkPace zodat u er zo optimaal mogelijk gebruik van kan maken. Veel plezier en een goede gezondheid op kantoor toegewenst.

De medewerkers van Wellnomics



Feedback op eigen werkgedrag door instelling 'Alleen Monitoring'

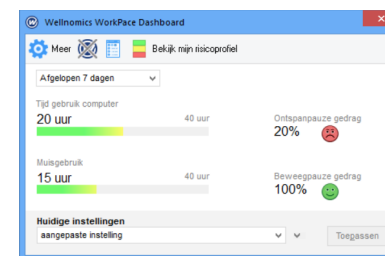
WorkPace kan preventief worden ingezet ter verbetering van de gezondheid en productiviteit van werknemers.

Alleen monitoring instelling

Met de Alleen monitoring instelling in WorkPace krijgt u geen pauzes en andere meldingen. Op de achtergrond wordt uw computerwerkgedrag en uw natuurlijke pauzegedrag gemeten. Met deze instelling krijgt u via de onderste taakbalk een terugkoppeling over uw werkgedrag. Zelfinzicht vergroot de bereidheid om gezonder te gaan werken.

Bedieningsvenster

In het bedieningsvenster krijgt u feedback over de mate waarin u risicovol computert door verkleurende (groen-geel-oranje-rood) tijdbalken en icoontjes. Het computer- en muisgebruik wordt vergeleken met de referentiegroep als u de computermuis over de tijdbalk beweegt.



Werkintensiteitscore

Het werkintensiteit icoontje (rondje met cijfer) op uw taakbalk en in het bedieningsvenster geeft aan hoe intensief u werkt. Het cijfer is gebaseerd op duur en snelheid van toetsenbord-, muisgebruik en pauzegedrag.

Pauzegedrag icoontje

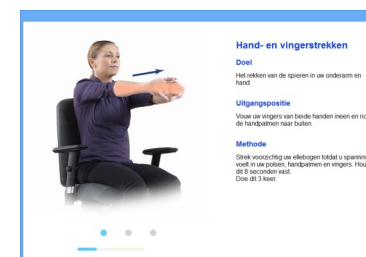
De smiley in de taakbalk en in het bedieningsvenster geeft een percentage weer. Dit percentage geeft aan hoe uw pauzegedrag is. Als u vanzelf voldoende pauzes inlast geeft de smiley 100% weer. Als u te weinig pauzes neemt dan is dit percentage lager.

Meer vitaliteit

Als u gedurende de dag geconcentreerd en fris wilt blijven, zorg dan voor afwisseling tussen geconcentreerd computerwerken en fysieke inspanning.

Ontspan-, beweegpauzes en workouts

Pauzeer of wissel computerwerk af met niet-computerwerk. Verlaat uw werkplek voor wat beweging. Regelmatig bewegen houdt u fit en geconcentreerd. Als u het lastig vindt om uw beweging en pauzes zelf te organiseren, ondersteunt WorkPace met ontspan- en beweegpauzes, gezondheidstips en workouts.



Workouts bevorderen de bloedsomloop, waardoor afvalstoffen worden afgevoerd. Dit herstelt uw

concentratievermogen en frist u op.

Ontspanpauze met Gezond Werken tips

De ontspanpauze is bedoeld om uw polsen en handen kort te ontspannen. Ontspanpauzes zijn kort, verschijnen subtiel en bieden praktische Gezond Werken tips. Deze tips gaan over werkhouding, gezonde werkplek, energieoefeningen en verminderen werkdruk en werkstress.

WorkPace onderbreekt alleen als u pauzes heeft geactiveerd en daarna verzuimt te pauzeren. WorkPace houdt rekening met uw natuurlijke pauzes.

Herstel bij RSI

RSI/CANS klachten worden beperkt door structureel gezonder te gaan werken. Werkgedragsverandering kan als vervelend worden ervaren.

Hulp bij werkgedragsverandering kan worden verkregen door te kiezen in WorkPace voor strengere instellingen zoals Herstel van klachten - Licht, Medium en Zwaar. Deze zijn niet leuk, maar wel effectief bij het herstellen van RSI/CANS klachten.

Welke instelling kiest u?

WorkPace kan op verschillende manieren worden ingesteld.

Er kan worden gekozen uit

- Terugkoppeling op werkgedrag
- Lichamelijk en mentale fitheid
- Herstel bij RSI

U kunt kiezen uit verschillende presets. Deze worden hieronder beschreven. Maar u kunt WorkPace ook per onderdeel naar uw persoonlijke wensen instellen.

Feedback op eigen werkgedrag met ‘Alleen Monitoring’

Alleen monitoring
Feedback, geen waarschuwingen, geen pauzes

WorkPace informeert over uw werkintensiteit en pauzegedrag. In deze stand beschermt WorkPace u niet. Evalueer daarom regelmatig (zie werkintensiteit en pauzegedrag icoontje).

Dubbeltklik op een WorkPace icoon op de taakbalk, kies onder ‘Huidige instellingen’ voor de optie ‘Alleen monitoring’.

Meer vitaliteit

U wilt WorkPace ondersteuning om gedurende de werkdag geconcentreerd en fris te blijven.

Beperkte bescherming

U wilt voldoen aan de Arbowet en verder uw werkgedrag zelf regelen. WorkPace geeft elke 2 uur een beweegpauzemelding en workouts.

Preventief - Lichte bescherming

Ontspanpauzes van 6 seconden per 8 minuten en beweegpauzes van 5 minuten per 55 minuten. Tijdens de beweegpauze worden workouts aangeboden.

Na 8 uur werken verschijnt de daglimiet melding. Alle waarschuwingen en pauzes kunnen worden genegeerd. Er kan gewoon worden doorgewerkt.

Preventief - Medium bescherming

Ontspanpauzes verschijnen 6 seconden per 8 minuten en beweegpauzes van 5 minuten per 55 minuten. Tijdens de beweegpauze worden workouts aangeboden. Na 8 uur werken verschijnt de daglimiet melding. Pauzes worden afgedwongen maar uitstellen is 1x mogelijk.

Preventief - Zware bescherming

Ontspanpauze van 6 seconden per 8 minuten en beweegpauzes van 5 minuten per 55 minuten. Tijdens de beweegpauzes worden workouts aangeboden. Na 8 uur werken verschijnt de daglimiet melding. Ontspanpauzes kunnen niet worden genegeerd. Beweegpauzes en daglimiet kunnen 1x worden uitgesteld.

Dubbeltklik op een WorkPace icoon op de taakbalk, kies onder ‘Huidige instellingen’ voor de optie ‘Preventief - Licht, Medium of Zwaar’.

Herstel bij RSI klachten

Bij de instellingen voor herstel bij RSI/CANS klachten neemt WorkPace, voor een groot gedeelte, de regie over uw computerwerkgedrag.

Herstel van klachten - Licht

Ontspanpauzes van 15 seconden per 5 minuten en beweegpauzes van 10 minuten per 45 minuten. Daglimiet na 5 uur. Ontspanpauzes kunnen niet worden genegeerd. Beweegpauzes en daglimiet kunnen 1x worden uitgesteld.

Herstel van klachten - Medium

Ontspanpauzes van 20 seconden per 4 minuten en beweegpauzes van 10 minuten na een aaneengesloten werkperiode van 30 minuten. Daglimiet na 4 uur. Ontspanpauzes kunnen niet worden genegeerd. Beweegpauzes en daglimiet kunnen 1x worden uitgesteld.

Herstel van klachten - Zwaar

Ontspanpauzes van 20 seconden per 3.30 minuten en beweegpauzes van 20 minuten ieder kwartier. De

daglimiet verschijnt na 3 uur. Ontspanpauzes kunnen niet worden genegeerd. Beweegpauzes en daglimiet kunnen 1x worden uitgesteld.

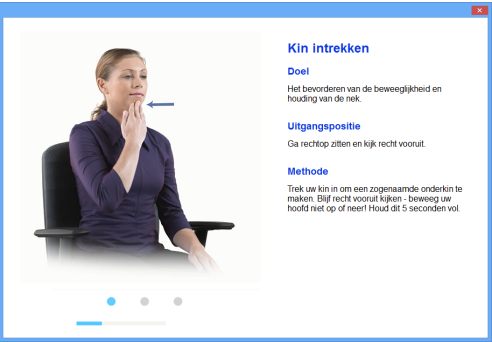
Dubbeltklik op een WorkPace icoon op de taakbalk, kies onder ‘Huidige instellingen’ voor de optie ‘Herstel van klachten- Licht, Medium of Zwaar’.

WorkPace Dashboard en statistieken

Uw WorkPace dashboard geeft informatie over computergebruik, muisgebruik, ontspanpauzegedrag en beweegpauzegedrag door verkleurende tijdbalken en icoontjes. Daarnaast kunt u uw computer werkgedrag analyseren via de WorkPace (historische) statistieken. Leer meer over uw toetsenbord- en muisgebruik, applicatiegebruik, werkintensiteit, pauzegedrag etc.

Video workout instellen

De HD (MP4) workout video’s of stills kunt u instellen ter verbetering van het concentratievermogen en verminderen van werkdruk en werkstress.



Dubbeltklik op het het WorkPace icoon op de taakbalk, klik op Instellingen icoon linksbovenin, kies voor Workouts onder Instellingen. Vink aan “Workouts tonen tijdens Beweegpauzes” Onder de tab ‘Selectie Workouts’ kunt u de oefeningen kiezen die u wilt (nek, schouders, arm etc.). Klik op de gewenste oefening en klik vervolgens op Toevoegen.

Wellnomics Risk Management

Online gezondheidsrisico’s inventariseren en oplossen

Met Wellnomics Risk Management (WRM) inventariseert u online gezondheidsrisico’s op het gebied van werkplek en lichaamshouding, fysieke klachten en psychische belasting.

Wellnomics Risk Management analyseert deze risico’s en vertaalt ze in een risicoprofiel met persoonlijk plan van aanpak met aanbevelingen.

Wellnomics Zit-sta software

Een hele werkdag zitten is ongezond. Gebruikt u het zit-sta bureau optimaal? Wellnomics zit-sta software helpt herinneren om zittend en staand werken effectief af te wisselen gebaseerd op werkintensiteit.



1e Hogeweg 198
3701 HL Zeist

T +31(0)30 6985200
E wcc@wellnomics.nl
I www.wellnomics.nl

