

Handleiding Wellnomics Training Ergonomie en Werkplekonderzoek

Werk fit en vitaal met een goed ingerichte werkplek, zowel thuis als op kantoor

Zeer eenvoudig en snel te regelen

1. Vraag uw eigen omgeving aan
2. Stuur de link van uw eigen omgeving naar medewerkers.
3. Medewerkers melden zich aan, volgen de Ergonomie training en doorlopen de Werkplek vragenlijst
4. Bekijk de rapportages en krijg inzicht in de medewerkers de risico lopen



Training Ergonomie

Ergonomie training online is een training over ergonomie van de werkplek zowel op kantoor als thuis. Deze duurt slechts 15-20 minuten en informeert beeldschermwerkers over de risico's in je werkomgeving. Het leert je ook hoe je je werkplek zo goed mogelijk kunt instellen. Omdat veel beeldschermwerkers nu hybride werken vanwege het coronavirus is het belangrijk om de werkplek zowel thuis als op kantoor zo goed mogelijk in te stellen om klachten aan rug, nek en schouders te voorkomen.

Werkplekonderzoek

Het werkplekonderzoek geeft onder andere inzicht in de ergonomie van de stoel, de hoogte van het bureau, de positie van het beeldscherm, de muispositie, het gebruik van een documenthouder en een voetensteun en de houding tijdens het werken met de computer. Als het werkplekonderzoek is voltooid krijgt u een persoonlijk plan van aanpak. Hierin staat welke risicofactoren er zijn voor uw werkplek en krijgt u aanbevelingen om deze risico's te verminderen.

Praktisch

- ✓ Na uw order sturen wij u de link toe van uw eigen omgeving die u naar medewerkers kunt sturen.
- ✓ Zij melden zich aan met hun naam en emailadres. En kiezen een wachtwoord om zich aan te melden.
- ✓ In hun eigen persoonlijke omgeving volgen ze eerst de interactieve Ergonomie training.
- ✓ Vervolgens doorlopen ze de Werkplek vragenlijst.
- ✓ Als deze is ingevuld kunnen ze een risicorapport inzien die inzicht geeft over de onderdelen van de werkplek die ze kunnen verbeteren.

Risicorapport met aanbevelingen

Werkplek en lichaamshouding	Medium risico	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Leer blind typen om uw werkhouding te verbeteren, zodat u kunt typen zonder naar de toetsen te kijken. ➤ Werk niet met gespannen of opgetrokken schouders. Probeer uw schouders te ontspannen tijdens het werken. ➤ Ondersteun uw onderarmen tijdens het typen. Gebruik een onderarmsteun of een stoel met armsteunen. ➤ Klap de pootjes op de achterkant van uw toetsenbord in, zodat het plat op het bureau staat.
-----------------------------	---------------	---

Op iedere aanbeveling kan worden doorgelinkt voor een uitgebreide toelichting.

Opgetrokken schouders

U heeft de neiging uw schouders op te trekken tijdens het werken. Hierdoor raken uw nek- en schouderspieren gespannen, wat een veel voorkomende oorzaak is van nek- en schouderklachten en hoofdpijn.



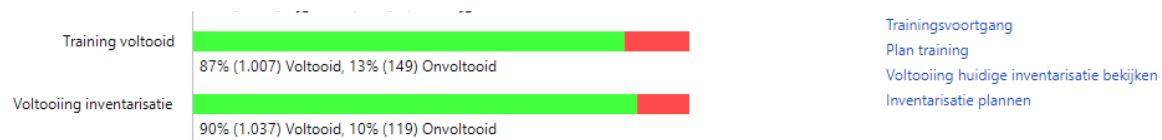
Probeer uw schouders te ontspannen tijdens het werken door ze te laten 'afhangen'.

De aanbevelingen zijn praktisch, budget neutraal, wetenschappelijk bewezen en medewerkers kunnen er direct mee aan de slag.

Management rapportages

- a. Snel overzicht van medewerkers die de training hebben doorlopen en de vragenlijst werkplek
- b. Overzicht van medewerkers die hoog, gemiddeld of geen risico lopen door werkplek
- c. Na een bepaalde periode medewerkers met Hoog risico uitnodigen nogmaals de vragenlijst te doorlopen
- d. Uploaden van foto's van de werkplek
- e. Toevoegen van notities

a. Snel overzicht van medewerkers die de training hebben doorlopen en de vragenlijst werkplek



b. Overzicht van medewerkers met risiconiveau



c. Nodig eenvoudig medewerkers uit de vragenlijst na een bepaalde periode nogmaals uit te voeren

Inventarisatie plannen

Groep

Inventarisatie Werkplek en lichaamshouding

Vervaldatum inventarisatie

Plan alleen in voor gebruikers met


Inventarisatie Laatste voltooid Vóór Na


Gepland en verlopen Vóór Momenteel niet gepland

Risico categorie Onbekend Hoog Gemiddeld Laag

Algemeen risico Onbekend Hoog Gemiddeld Laag

d. Uploaden van foto's van de werkplek en e. Toevoegen van notities

 Voeg foto toe

 Nieuwe notitie aanmaken
