

Voldoende pauzes/rust

De arbeid aan een beeldscherm moet zo georganiseerd zijn dat deze steeds na ten hoogste twee achtereenvolgende uren, wordt afgewisseld met andersoortige arbeid of met een rusttijd. Dit moet zo gebeuren dat de belasting van het verrichten van de arbeid aan een beeldscherm, wordt verlicht. De rusttijd kan variëren van vijf minuten (na een half uur werktijd), tot vijftien minuten (na twee uur werktijd).

Tips voor voldoende pauzes en rust

- niet de koffie door een collega laten meebrengen, maar zelf opstaan om koffie te halen;
- de kast met spullen niet achter je zetten maar wat verder weg;
- lopen naar de kamer van een collega in plaats van te telefoneren;

Pauzesoftwareprogramma's

Ter assistentie hierbij zijn er veel verschillende pauzesoftwareprogramma's, zoals de beeldschermtachograaf

[doorlinken naar <http://www.beeldschermtachograaf.nl/>]

Deze helpt om tijdig het computerwerk te onderbreken. Onderzoek toont aan dat afwisseling van taken de belangrijkste maatregel is om RSI tegen te gaan.

Daarom adviseert de software de gebruiker op de juiste momenten om 'pauze' te nemen. Deze pauze kan worden ingevuld of door ander werk of de voorgestelde lichamelijke oefeningen te doen.

Het programma geeft pauzeadvies op basis van geregistreeerde computerwerktijd: de tijd die de gebruiker daadwerkelijk typt en muist. Wat betreft werktijd en pauzeadvies volgt de leidraad uiteraard de Nederlandse wettelijke normen voor het werken achter de computer, ergonomische richtlijnen en persoonlijke instellingen.