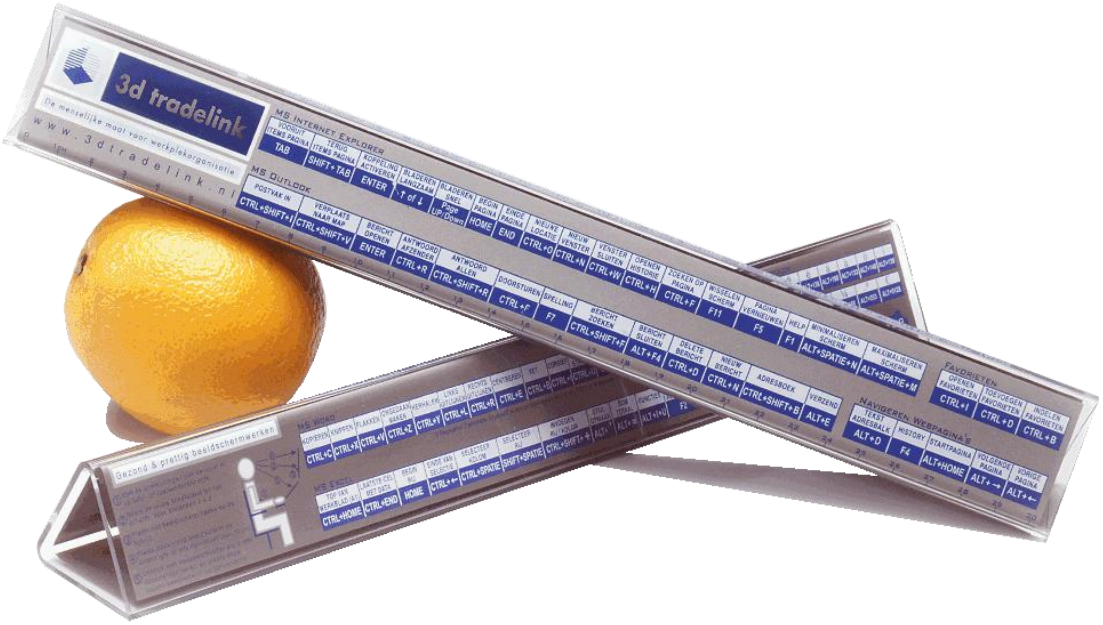
Witteveen
Project-Inrichting.nl

Voorkom RSI!

Leg weg die muis, gebruik sneltoetsen.



ALGEMENE INFORMATIE

“Gezond en prettig beeldschermwerken”

Index

1 Het productidee - Het Concept Sneltoetsen 3
1.1 Inleiding – RSI? 3
1.2 Het onderzoek – computergebruik 3
1.3 Aanbevelingen onderzoeken 3
2 De Oplossing - Het Concept Sneltoetsen 4
2.1 Ergotraining® 5
2.2 Prijsstellingen Modules 5
3 Introductie Ergobar® 7
3.1 Ergobar® 8
3.1.1 Investeringsoverzicht eigen serie 8
3.1.2 Speciale Ergobar® uitvoeringen 8
4 Ergokeys® 9
4.1 Prijsstelling Ergokeys® 9
5 Referenties 10

Wereldwijde modelbescherming en patenten onderhanden. Alle rechten gereserveerd **iMCreative, Amsterdam**.

1 Het productidee - Het Concept Sneltoetsen

1.1 Inleiding – RSI?

Volgens cijfers van TNO (TNO Arbeid, Blatter en Bongers 1999) heeft circa 40% van de Nederlanders die met een beeldscherm werken, last van een lichte of zware vorm van RSI (Repetitive Strain Injuries). RSI is een verzamelnaam voor een scala aan klachten en aandoeningen aan de nek, schouders, armen, ellebogen, polsen en/of handen. De aandoening zit in pezen, zenuwen en/of spieren. RSI-klachten kunnen op verschillende manieren tot uiting komen, zoals pijn, gevoel van vermoeidheid, kramp, stijfheid, krachtverlies en tintelingen.

RSI wordt veroorzaakt door een ingewikkeld samenspel van belastende factoren: fysieke werkbelasting (bijvoorbeeld repeterende bewegingen, statische houdingen), organisatorische werkbelasting (werktijden, takenpakket, werkdruk en werkstress), lichamelijke belasting en stress buiten het werk (hobby's, sport en privé-stress) en persoonsgebonden factoren (fysieke/mentale belastbaarheid, gedrag, motivatie, werktechniek en persoonstype).

De huidige benaderingen om RSI aan te pakken concentreren zich veelal op het ontwikkelen van diensten en producten op ergonomisch gebied. Juiste werkhouding, speciale stoelen, bureaus, muizen en andere hulpmiddelen zijn hier relevante voorbeelden van. Op zichzelf goede deeloplossingen die bijdragen aan een goede basis voor RSI preventie. Wat echter uit de praktijk blijkt is dat er onder de diverse onderzoekers, ergonomen en specialisten weinig bekend is over wat de gemiddelde beeldschermwerker nu echt met de computer doet. Hoe werkt en denkt de gebruiker en welke handelingen worden er het meest verricht met de diverse programma's?

1.2 Het onderzoek – computergebruik

Wegens het ontbreken van gegevens op dit gebied hebben we in 2001 zelf een onderzoek uitgevoerd onder circa 100 secretaresses van diverse bedrijven. Het onderzoek bestond uit het waarnemen van het computergebruik (welke handelingen worden er verricht en hoe doen ze dat?) en het bepalen welk kennisniveau de gebruikers hebben van de programma's en de computer. Uitkomsten waren dat 96% van de gebruikers met een standaardmuis werkt en dat in 70% van de gevallen deze muis op een ongezonde manier gebruikt wordt (te veel de pols gebruiken, optillen van de muis en een verkeerde plaatsing). De resultaten waren opvallend: gemiddeld aantal muiskliks 10.000 tot 15.000 per dag, en de afstand die met de muis wordt afgelegd 500 meter per dag. Dit gecombineerd met de wetenschap dat het muisgebruik het lichaam sterk eenzijdig belast, heeft ons doen inzien dat hier een belangrijke veroorzaker van RSI gevonden is.

Onze bevindingen worden bevestigd door een recent (2002) grootschalig twee-jarig Engels onderzoek onder 1021 beeldschermwerkers door de University of Surrey & Loughborough University voor de Health & Safety Executive.

1.3 Aanbevelingen onderzoeken

De aanbevelingen van beide onderzoeken blijken overeen te komen: probeer de invloed van de bestaande (eenzijdig belastende) invoermiddelen, zoals de muis, te minimaliseren. Bij goede alternatieven voor de bestaande invoermiddelen zou dit de kans op RSI klachten met circa 20% moeten verkleinen.

Wereldwijde modelbescherming en patenten onderhanden. Alle rechten gereserveerd **iMCreative, Amsterdam**.

2 De Oplossing - Het Concept Sneltoetsen

Bij het zoeken naar oplossingen om het muisgebruik te minimaliseren zijn we tot de conclusie gekomen dat er een heel goed alternatief – letterlijk – voorhanden is: het toetsenbord. Het werken met het toetsenbord geeft ergonomisch een veel evenwichtiger en een meer ontspannen belastingbeeld te zien. Een unieke benadering die door de eenvoud een simpele maar doeltreffende manier is om RSI preventief te voorkomen. Naar aanleiding van de ervaringscijfers uit 2002 kunnen we stellen dat onze oplossing gemiddeld 20% minder RSI klachten bewerkstelligd.

Hoe kun je beeldschermwerkers het gebruik van sneltoetsen aanleren?

Uit ons onderzoek kwam tevens duidelijk naar voren dat iedereen zo gewend is geraakt aan de muis dat er een ware gedragsverandering moet plaatsvinden om onnodig muisgebruik terug te dringen. Met het doel de beeldschermwerker te helpen om deze gedragsverandering sneller door te laten maken hebben we unieke diensten en producten ontwikkeld en deze samengevoegd in Het Concept Sneltoetsen.

Het Concept Sneltoetsen bestaat uit de volgende diensten en producten:

- **Ergotraining® (doel: aanreiken van kennis en ervaring)**
  De training laat de mensen inzien dat het gebruik van sneltoetsen de kans op RSI-klachten drastisch vermindert. De training is interactief en leert de cursisten op een praktische manier welke mogelijkheden de sneltoetsen bieden en hoe deze te gebruiken.

- **Ergobar® (doel: geheugensteun)**
  Ergobar® is een belangrijk hulpmiddel bij het aanleren van de sneltoetsen. Op Ergobar® worden de belangrijkste en handigste sneltoetsen gepresenteerd. Het bestaat uit een driehoekige profiel welke op het bureau of toetsenbord kan worden geplaatst. Door de uiterlijke kenmerken en de mogelijkheid het geheel in de huisstijl te laten opmaken, is het een positieve aanvulling op de werkplek.

- **Ergokeys® (doel: extra hulpmiddel)**
  Ergokeys® maakt het mogelijk om eenvoudig zelf sneltoetsen te programmeren. Van het opstarten van programma's tot het opvragen van veel gebruikte documenten kan vanaf nu met één toetsaanslag!

- **Ergotip® (doel: herhaling en focus)**
  Als nazorg en geheugensteun ontvangt de gebruiker elke twee weken een Ergotip® via e-mail. Hierin wordt de werking van een sneltoetscombinatie besproken en welke voordelen deze heeft. Hierdoor wordt het gebruik van sneltoetsen steeds weer onder de aandacht gebracht.

Wereldwijde modelbescherming en patenten onderhanden. Alle rechten gereserveerd **iMCreative, Amsterdam**.

2.1 Ergotraining®

Om de gebruiker op een betere manier met de computer te leren omgaan, is er speciaal een Training Sneltoetsen ontwikkeld.

Deze Ergotraining® heeft tot doel een gedragsverandering ten opzichte van het computergebruik te bewerkstelligen. Niets is moeilijker dan bij mensen een bepaald aangeleerd gedrag te veranderen. Deze cursus dient dan ook als basis om mensen te laten inzien dat het gebruik van sneltoetsen de kans om RSI-klachten te ontwikkelen sterk vermindert. Daarnaast is het werken met sneltoetsen sneller dan het werken via de muis. De cursus is interactief en leert de cursisten op een praktische manier welke mogelijkheden de sneltoetsen bieden en hoe deze te gebruiken. Voor de volledigheid wordt tijdens de cursus ook aandacht besteed aan werkplekindeling en werkhouding.

Om het voor u persoonlijk en/of voor uw onderneming eenvoudig te maken om de cursus in te passen in uw organisatie zijn er diverse modules ontwikkeld.

2.2 Prijsstellingen Modules

- **Module 1, Dagtraining**

  Standaard cursus: duur 6 uur.
  Bestaande uit theorie en praktijk training. De theorie bestaat uit MS Windows Algemeen, MS Word, MS Excel, MS Outlook, MS Powerpoint, MS Explorer en tips over het beter gebruiken van de computer.
  Aantal deelnemers: maximaal 12 per cursus;

  Investering module 1: € 1.500,00 per dag, inclusief cursusmateriaal*

- **Module 2, Ochtend/middagtraining**

  Ingekorte cursus: duur 3 uur.
  Bestaande uit theorie en praktijk training. De theorie bestaat uit MS Windows Algemeen, MS Word, MS Excel, MS Outlook en tips over het beter gebruiken van de computer.
  Aantal deelnemers: maximaal 10.

  Investering module 2: € 800,00 per cursus, inclusief cursusmateriaal*

- **Module 3, Plenaire presentatie sessie**

  Plenaire sessie: duur 2 uur.
  Bestaande uit 2 uur theorie in een plenaire presentatie. De theorie bestaat uit MS Windows Algemeen, MS Word, MS Excel, MS Outlook, MS Powerpoint, MS Explorer en tips over het beter gebruiken van de computer.
  Aantal deelnemers: minimaal 20 per sessie - maximaal 30.

  Investering module 3: € 260,00 per plenaire sessie. Prijs exclusief cursusmateriaal*

- **Module 4, individuele openinschrijving**

  Standaard cursus: duur 6 uur.
  Bestaande uit theorie en praktijk training. De theorie bestaat uit MS Windows Algemeen, MS Word, MS Excel, MS Outlook, MS Powerpoint, MS Explorer en tips over het beter gebruiken van de computer.
  Aantal deelnemers: minimaal 7 - maximaal 12.
  Module op basis van een open inschrijving waarbij er een aantal vaste data worden aangegeven. Doorgaan van de cursus is afhankelijk het aantal deelnemers (minimaal 7).

  Investering module 4: € 225,00 per deelnemer, prijs inclusief cursusmateriaal*.

- **Cursusmateriaal:** € 25,00 per deelneemer. Bestaande uit Ergobar® (3d versie) en een cursusmap.

Wereldwijde modelbescherming en patenten onderhanden. Alle rechten gereserveerd **iMCreative, Amsterdam**.

- **Uitgangspunten**
  - Groepen indelen naar functie en computer ervaring is wenselijk;
  - Cursus gebaseerd op standaard Microsoft Office producten (MS Word, MS Excel, MS Outlook, MS Explorer, MS Powerpoint);
  - Afwijkende programmatuur niet inbegrepen;
  - Uitvoering tijdens kantooruren;
  - Aanbieding exclusief de kosten voor Cursuslokaal met voldoende plaatsen, computers met de standaard programmatuur aanwezig, doceermiddelen (beamer en/of whiteboard en catering (koffie/thee/fris) (*Wel bij module 4);
  - Prijzen exclusief BTW en reiskosten.

Witteveen Projectinrichting, Holendrechterweg 36A, 1191 KW Ouderkerk Amstel, Tel: 020-496 5030, Fax: 020-496 3052
http://www.project-inrichting.nl/ & http://www.ergonomics.nl/ ; info@witteveen.nl

Wereldwijde modelbescherming en patenten onderhanden. Alle rechten gereserveerd **iMCreative, Amsterdam**.

3 Introductie Ergobar®

Leg weg die muis!

- voorkom RSI door het gebruik van de sneltoetsen -

Door de introductie van de computermuis werd het voor iedereen mogelijk gemaakt om de PC te kunnen bedienen. Je hoefde niet eens te kunnen typen. Een simpele beweging met de wijsvinger was voortaan voldoende om de computer te besturen.

Wie had kunnen voorspellen dat het herhaaldelijk klikken zulke enorme schade aan het lichaam zou kunnen toebrengen? Wie eenmaal RSI heeft, weet dat de benaming muisarm een eufemisme is. De ziekteverschijnselen kunnen zich over het hele bovenlichaam verspreiden. De relatie met de muis lijkt soms ver te zoeken, bijvoorbeeld voor de rechtshandige RSI-patiënt van wie na maanden rust alsnog de linkerschouder en arm worden aangetast. Maar de muis is vaak wel een belangrijke boosdoener.

De beste manier om RSI te voorkomen is dan ook om niet in de muizenval te trappen en het toetsenbord te gebruiken. Dit is gemakkelijker gezegd dan gedaan natuurlijk want hoe komt u erachter welke sneltoetscombinaties de juiste commando's geven?

Ergobar® is een nieuw en uniek product welke u daarbij helpt door de meest gebruikte en handige sneltoetscombinaties met de commando's weer te geven. De sneltoetscombinaties worden gepresenteerd op elke zijde van een langwerpig driehoekig profiel welke u op de werkplek kunt plaatsen. De indeling is zo opgezet dat de meest toegepaste commando's op een logische wijze zijn weergegeven. Hierdoor kunt u snel per programma (MS Windows, MS Word, MS Excel, MS Outlook en Internet Explorer) zien welke sneltoetscombinaties van toepassing zijn. Gewoon een oplossing die werkt. Simpel, efficiënt en doeltreffend.

Marketing Tool!
Ergobar® is een "Look & Feel" product en een echte eye-catcher op de werkplek. Om de praktische kant nog eens te benadrukken is er zelfs een liniaal aangebracht.

Bovendien is Ergobar® het perfecte hulpmiddel voor marketing doeleinden. Hiervoor kan één gehele zijde voorzien worden van reclame of een kleiner deel op elke zijde. Dit laatste heeft onze voorkeur daar de sneltoetscombinaties groter weergegeven kunnen worden en dus beter leesbaar zijn. In onderling overleg kan het uiterlijk geheel in de huisstijl (kleur en logo's) van uw bedrijf gemaakt worden.

Iedere gebruiker heeft hem op haar/zijn werkplek en/of buro liggen. Maakt hier dag in dag uit gebruik van, een betere reclame bestaat er niet!

Kenmerken Ergobar®

- Robuust en duurzaam;
- Het transparante kunststof profiel is anti-reflecterend;
- Heeft een prettige Look & Feel.

Wereldwijde modelbescherming en patenten onderhanden. Alle rechten gereserveerd **iMCreative, Amsterdam**.

3.1 Ergobar®

Specificaties:

Materiaal: Hoogwaardig transparant driehoekig kunststof profiel;
Bedrukking: Standaard driekleuren druk, extra kleuren op prijs aanvraag;
Afwerking: Inclusief verpakking;
Verpakking: Bulk handzaam in dozen.

3.1.1 Investeringsoverzicht standaard (3d tradelink uitvoering)

Omschrijving	**Prijs**
Opstartkosten serie: (D.T.P. Ontwerp Ergobar, Film kosten, Kleurproef)	Geen
100 stuks prijs per stuk	€ 10,93
500 stuks prijs per stuk	€ 9,56
1.000 stuks prijs per stuk	€ 9,00

3.1.2 Investeringsoverzicht eigen serie

Omschrijving	**Prijs**
Opstartkosten serie: (D.T.P. Ontwerp Ergobar, Film kosten, Kleurproef)	€ 475,00
100 stuks prijs per stuk	€ 10,93
500 stuks prijs per stuk	€ 9,56
1.000 stuks prijs per stuk	€ 9,00

Bij de prijsstelling gaan wij ervan uit dat uw logo aan de linkerkant op één zijde te zien is en ons eigen logo (Ergobar®), discreet op twee zijdes, rechts onderin gehandhaafd blijven. Indien u deze wenst te laten vervallen heeft dat prijsconsequenties tot gevolg.

3.1.3 Speciale Ergobar® uitvoeringen

De bovenstaande uitvoeringen zijn gebaseerd op Microsoft producten. Tevens bieden wij u de mogelijkheden om speciale uitvoeringen door ons te laten ontwikkelen voor andere software applicaties. Om de kwaliteit te kunnen waarborgen hanteren wij de volgende werkwijze:

- Bepalen meest gebruikte functies;
- Draft ontwerp, logische indeling functies en sneltoetsen;
- Test en controle;
- Definitief ontwerp, plaatsing codes, uiterlijk en kleurstelling.

Graag zouden wij in een persoonlijk onderhoud onze mogelijkheden willen toelichten en uw wensen in kaart brengen. Op basis van deze gegevens kunnen wij een begroting afgeven voor het ontwikkelen van een speciale Ergobar®.

Witteveen Projectinrichting, Holendrechterweg 36A, 1191 KW Ouderkerk Amstel, Tel: 020-496 5030, Fax: 020-496 3052
http://www.project-inrichting.nl/ & http://www.ergonomics.nl/ ; info@witteveen.nl

Wereldwijde modelbescherming en patenten onderhanden. Alle rechten gereserveerd **iMCreative, Amsterdam**.

4 Ergokeys®

De *computer volledig kunnen besturen met het toetsenbord -*

Door alle applicaties en mogelijkheden van de moderne computers wordt er enorm veel van de gebruiker gevraagd. Complexe menu's, iconen en knoppen vragen onnodig veel muisgebruik.

Zou het niet fantastisch zijn om een soort van "afstandsbediening" te hebben waarmee alle belangrijke handelingen van de applicaties kunnen worden bediend? Een **droom** die nooit uitkomt?

Niet echt! Met Ergokeys® wordt de droom echt **werkelijkheid**. Door deze speciale software wordt het mogelijk om met het toetsenbord het gehele computersysteem te bedienen. Niet meer onnodig te hoeven klikken en schuiven met de muis maar heel eenvoudig en snel alles met het toetsenbord. Ergokeys® is heel eenvoudig te bedienen. Men kan zelf sneltoetsen aanmaken en/of gebruik maken van de standaard ingebouwde sneltoetsen. U kunt ze allemaal "managen" en organiseren zoals u zelf wilt. Heel eenvoudig en flexibel. Eindelijk kan de computer zo gebruikt worden dat u bepaalt wat er gebeurt in plaats van dat de computer u gebruikt.

Het is heel eenvoudig zelf sneltoetsen aan te maken door de gewenste actie aan te vragen (CTRL+N). Vervolgens is het simpelweg de wizard opvolgen. Geen lastige en complexe handelingen.

Enkele voorbeelden van sneltoetsen:

Opstarten van alle programma's (MS Word, MS Excel, Internet Explorer, MS Outlook, etc.) door middel van sneltoetscombinaties;
Openen van documenten (bijvoorbeeld veel gebruikte);
Minimaliseren/maximaliseren windows;
Openen webpagina's;
Openen mappen;
Volume controle;
Starten **screensaver**;
Monitor aan/uit controle;
CD Audio controle;
Etc..

Systeem vereisten: Ergokeys® werkt met Windows 95 / 98 / 98 SE / Millennium / NT4 / 2000 / XP

4.1 Prijsstelling Ergokeys®

Omschrijving aantal licenties	Prijs per licentie
1	€ 19,95
5	€ 17,95
10	€ 16,95
25	€ 14,95
50	€ 12,95
100	€ 10,95
500	€ 8,95
1000 >	€ 6,95

Wanneer de **30 dagen proefversie** is gedownload via www.ergobar.nl, ontvangt men binnen twee dagen, na betaling, de licentie (inclusief unieke sleutel) via e-mail.

U kunt u ook de software op **officiele media (CD)** ontvangen, de extra kosten hiervoor bedragen 7 euro, inclusief verzendkosten.

Wereldwijde modelbescherming en patenten onderhanden. Alle rechten gereserveerd **iMCreative, Amsterdam**.

5 Referenties

Het Concept Sneltoetsen heeft zich in de praktijk bewezen. Hieronder treft u enkele van onze tevreden relaties aan:

- Boekel De Nerée Advocaten
- Schiphol groep nv
- Hogeschool van Utrecht
- KLM Arboservices
- Elsevier Science
- Rechtbank Utrecht
- AGIS Zorgverzekeringen
- Vereniging Eigen Huis
- ING Bank (district Amsterdam)

Witteveen Projectinrichting bv
Holendrechterweg 36A, 1191 KW Ouderkerk Amstel
Postbus 86, 1190 AB Ouderkerk a/d Amstel
Tel: 020 - 496 5030 / Fax: 020 - 496 3052 / info@witteveen.nl
http://www.project-inrichting.nl & http://www.ergonomics.nl

Wereldwijde modelbescherming en patenten onderhanden. Alle rechten gereserveerd **iMCreative, Amsterdam**.