

Contract behorend bij de Regeling thuiswerken

Ondergetekenden:

1. De gemeente Boxmeer en de gemeente Sint Anthonis, sector , afdeling , leidinggevende , hierna te noemen 'de werkgever';
2. in de functie van , hierna te noemen 'de medewerker';

Verklaren te zijn overeengekomen als volgt:

1. De medewerker mag structureel / incidenteel thuiswerken met ingang van de volgende datum:
2. De medewerker werkt op dag(en) thuis (alleen van toepassing bij structureel thuiswerken). De medewerker zal ten minste dagen per week aanwezig zijn op het gemeentehuis en/of gemeentewerf. De leidinggevende kan om redenen van adequate bedrijfsvoering (vergaderingen, overlegvormen etc.) de medewerker verplichten op de thuiswerkdag op het gemeentehuis en/of gemeentewerf aanwezig te zijn.
3. Bij structureel thuiswerken wordt een token¹ ter beschikking gesteld aan de medewerker. Hiermee heeft de medewerker op de thuiswerkplek toegang tot zijn / haar persoonlijke netwerk van de gemeenten.
4. De medewerker is gehouden tijdens het thuiswerken bereikbaar (via het doorschakelen van de telefoon naar de thuiswerkplek) te zijn gedurende de normale werktijden die gelden voor de medewerker op grond van de geldende werktijdregeling.
5. De medewerker draagt zelf zorg voor het inrichten van de thuiswerkplek conform de arbo-richtlijnen. De arbo-richtlijnen betreffende de ergonomische inrichting van de werkplek zijn uitgewerkt in bijgaande brochure "gezond werken met de computer". Door ondertekening van dit contract geeft de medewerker te kennen dat hij/zij deze richtlijnen toepast bij het inrichten van de thuiswerkplek.
6. De gemeente Boxmeer en de gemeente Sint Anthonis verstrekken geen voorzieningen of vergoedingen voor de inrichting van de thuiswerkplek noch zullen de gemeente Boxmeer en de gemeente Sint Anthonis de thuiswerkplek, al dan niet op haar kosten, inrichten.
7. De medewerker neemt de van toepassing zijnde (en op gemeentelijke Intranet gepubliceerde) geldende (beveiligings-)voorschriften en gedragsregels met betrekking tot thuiswerken in acht.
8. De toestemming tot thuiswerken kan worden ingetrokken of de afspraken kunnen worden gewijzigd indien:

¹ Token is een thuiswerktoegang (wereldwijd) tot het gemeentelijke netwerk.

- het dienstbelang daartoe aanleiding geeft;
 - sprake is van gewijzigde omstandigheden (zoals onder meer aanvaarden andere functie, verplaatsing naar andere sector, wijziging betrekkingssomvang, wijziging in functioneren;
 - afspraken niet worden nagekomen;
 - de medewerker daartoe verzoekt.
9. De afspraken zoals vastgelegd in dit contract gelden voor één kalenderjaar dan wel voor het resterende gedeelte van het betreffende kalenderjaar. De Regeling thuiswerken wordt in het laatste kwartaal van 2011 geëvalueerd. Mocht de evaluatie er toe leiden dat deze regeling wordt ingetrokken of gewijzigd, dan worden de thuiswerkfaciliteiten waarvoor met toepassing van dit contract toestemming is gegeven, ingetrokken of gewijzigd conform de gewijzigde afspraken.
10. Op het thuiswerken is de 'Regeling thuiswerken' van kracht. Deze regeling is door het management van de gemeente Boxmeer vastgesteld op 11 februari 2010. De ondernemingsraad van de gemeente Boxmeer heeft haar instemming gegeven op 6 juli 2010.

Getekend te:

Getekend te:

Datum:

Datum:

Handtekening leidinggevende

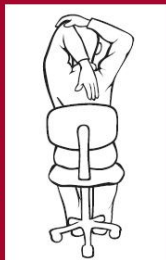
Handtekening medewerker:

Oefeningen tijdens het werk

Ontspannings- en rek- en strekoefeningen tijdens het werk verminderen de kans op CANS. Ze mogen geen pijn doen of de bestaande pijn verergeren. Als dat gebeurt, moet u contact opnemen met de arbo-arts.

Oefening: schouders strekken

Breng een arm achter uw hoofd zodat de palm van uw hand uw rug raakt. Houd uw elleboog vast met uw andere hand en trek de arm zachtjes opzij en naar beneden totdat u een spanning voelt in uw schouder of bovenarm. Houd dit even vast. Doe deze oefening ook met uw andere arm. Herhaal de oefening een paar keer voor beide armen.



Oefening: arm schudden

Laat uw schouders zakken en laat daarbij uw armen losjes hangen. Schud uw armen en polsen ongeveer zes seconden zachtjes heen en weer. Stop en ontspan even. Herhaal deze oefening een paar keer.



Oefening: nek zijwaarts strekken

Ga rechtop in uw stoel zitten en houd uw zitting met een hand vast. Beweeg uw hoofd voorzichtig opzij, totdat u de strekking langs uw nek en schouder voelt.



Tip: gebruik uw andere hand om uw hoofd voorzichtig verder te duwen als dat nodig is om de spanning te voelen. Houd dit vijf seconden vast. Herhaal deze oefening een paar keer aan elke kant.

Vragen? Vragen!

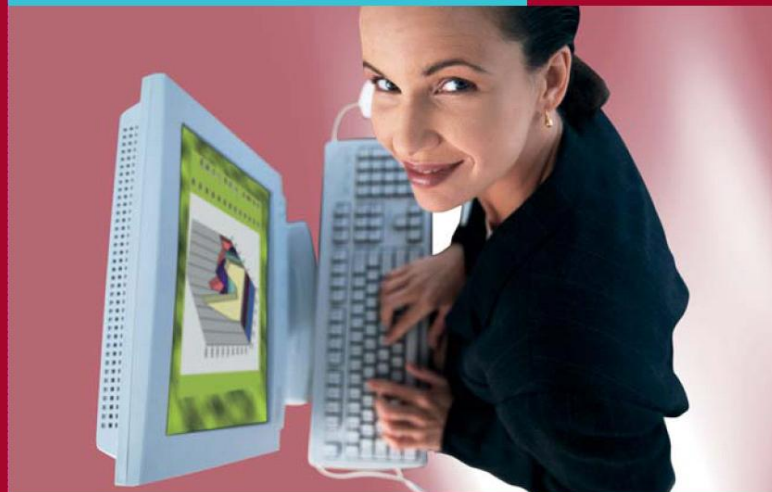
Wilt u meer informatie of hebt u hulp nodig? U kunt uw leidinggevende contact op laten nemen met uw Achmea Arbo-vestiging of met onze Arbo Service Desk, telefoon 020 543 72 22.

Achmea Arbo BV
Prof. J.H. Bavincklaan 5
1183 AT Amstelveen

Postbus 130, 1180 AC Amstelveen

Telefoon (020) 543 72 00

Fax (020) 543 72 99



Gezond werken met de computer

Hoe u zelf klachten kunt voorkomen aan arm, nek en/of schouders



Inhoud	Pagina
Wat is RSI of CANS?	3
Wat zijn de oorzaken van CANS/RSI?	3
Samen CANS voorkomen	4
Werktaken, werktijden en werkdruk	4
Werkplek en werkwijze	4
Uw werkplek juist instellen	4
Tot slot	7
Oefeningen tijdens het werk	8

Hoe u zelf klachten kunt voorkomen aan arm, nek en/of schouders

Gezond werken met de computer

U kunt gelukkig zelf veel doen om klachten aan arm, nek en/of schouders te voorkomen of te helpen genezen als u veel met een computer werkt. U hebt namelijk zelf veel invloed op een aantal oorzaken. Goed gebruik van uw lichaam en werkplek vermindert uw risico, de afwisseling van computerwerk met andere werkzaamheden helpt ook. Mogelijk kunt u ook wat doen aan andere oorzaken, zoals de werkdruk en de sfeer op uw werk. Achmea Arbo geeft u praktische tips die u helpen klachten te voorkomen. *Want: Achmea Arbo werkt!*

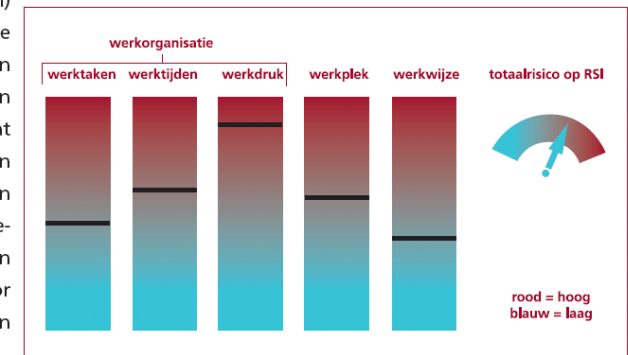
Wat is RSI of CANS?

Tot voor kort werd RSI (Repetitive Strain Injury) gebruikt als een verzamelnaam voor klachten aan nek, bovenrug, schouder, arm, elleboog, pols of hand door overbelasting. Tegenwoordig noemen we dit CANS: Complaints of Arm, Neck and/or Shoulder. In totaal vallen hier 23 specifieke aandoeningen onder, zoals de tennisarm en het carpaal tunnelsyndroom. Valt een klacht van een patiënt hier niet onder, en dit geldt voor ongeveer driekwart van alle schouder-, nek- en armklachten, dan spreken (medisch) deskundigen van een 'a-specifieke CANS'. De verschijnselen variëren van pijn, stijfheid en tintelingen tot krachtverlies. CANS ontstaat door het langdurig belasten van dezelfde spieren door het maken van dezelfde, herhalende bewegingen. Een verkeerde houding en een te hoge spierspanning door werkstress, kunnen de klachten verergeren.

Overigens komt CANS niet alleen voor bij mensen die met beeldschermen en muizen werken. Kappers en schilders bijvoorbeeld, maken tijdens hun werk ook repeterende bewegingen en lopen daarom ook kans op CANS.

Wat zijn de oorzaken van CANS/RSI?

Werktaken, werktijden, werkdruk, werkplek en werkwijze zijn de vijf W's die CANS veroorzaken. Langdurig dezelfde werkzaamheden verrichten, lange werkdagen maken met weinig



onderbrekingen, spanning door een grote werkdruk, een slechte werksfeer, een werkplek die niet is afgesteld op uw persoonlijke maten: het zijn allemaal factoren die CANS kunnen veroorzaken. Ook uw persoonlijke gezondheid en uw thuissituatie kunnen een rol spelen bij het ontwikkelen van CANS.

Samen CANS voorkomen

Het voorkomen van CANS is een taak van uw werkgever én van u. Uw werkgever zorgt voor de randvoorwaarden, zoals goed meubilair. U zorgt ervoor dat u het meubilair op de juiste manier gebruikt en zonodig past u uw werkwijze aan. De werkgever heeft oog voor uw welzijn en staat open voor suggesties voor verbetering van de werksituatie. U maakt zelf de knelpunten die u ervaart, tijdig bespreekbaar.

Hoe begint CANS/RSI?

U hebt CANS niet van het ene op het andere moment. Het start vaak met pijn of tintelingen tijdens het werken in uw pols, hand, arm of schouders. Wacht niet totdat de klachten ook na werktijd aanhouden, maar maak tijdig een afspraak met uw arbo-arts

Werktaken, werktijden, werkdruk

De volgende tips van Achmea Arbo helpen u CANS te voorkomen.

- Werk niet langer dan zes uur per dag achter een beeldscherm.
- Wissel het werken achter de computer af met

andere bezigheden: werk maximaal één uur onafgebroken achter de pc.

- Neem regelmatig pauzes en micropauzes.
- Doe tijdens de rustmomenten enkele oefeningen om uw spieren te ontspannen.
- Er bestaan softwarepakketten die u tijdig herinneren aan het nemen van een pauze en het doen van oefeningen.
- Wissel makkelijke en moeilijke taken af.
- Plan vooruit en probeer zo pieken in werkdruk te vermijden.
- Geef uw grenzen aan: durf 'nee' te zeggen.
- Laat u niet opjagen en besteed werk uit als dat nodig is.
- Maak de werkdruk en -sfeer bespreekbaar.

Werkplek en werkwijze

Het is cruciaal uw werkplek goed af te stemmen op uw eigen lichaamsmaten. Hoe hoogwaardig uw meubilair ook is: zonder de juiste instelling hebt u er niets aan. Verder vermindert u de kans op CANS door gedurende de dag regelmatig van werkhouding te veranderen. De hiernaast getekende werkhouding is een uitgangspunt.

Uw werkplek juist instellen (zie figuur 1)

Stoel

- Zithoogte** Zet uw voeten plat op de vloer. Stel de zitting zo in dat uw knieën een hoek van 90 graden maken. Zorg ervoor dat uw bovenbenen niet loskomen van de stoel en dat ze ook niet afgekneld worden.

- Zitdiepte** Ga goed achterin de stoel zitten. Zorg voor een vuistbreedte ruimte tussen de zitting en de knieholte.

- Rugleuning** Zorg ervoor dat het meest bolle deel van de rugleuning in het meest holle deel van de rug valt.

- Armsteunen** Laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen. Zorg ervoor dat de onderarmen een hoek van 90 graden maken met de bovenarmen.

Plaats de armleggers precies onder uw onderarm en vlak langs uw lichaam (als de armleggers ook in breedte verstelbaar zijn).

- Zithouding** Ga zo dicht mogelijk bij het werkblad zitten.

Wissel regelmatig van zithouding.

Werkblad

- Tafelhoogte** Bij een instelbare tafelhoogte: stel de tafel even hoog in als de armsteunen van de stoel (zie hiervoor). Is de intensiteit van het beeldschermwerk (typen / muisgebruik) erg hoog, zet de rugleuning dan net iets hoger dan de tafel. Bij een vaste tafelhoogte: is de tafel te hoog, gebruik dan een voetenbankje; is de tafel te laag, plaats dan tafelhoogers om dit te compenseren.

- Tafeldiepte** Uw werkblad moet minimaal 80 centimeter diep zijn.

Als u werkt met een beeldscherm van 17 inch of groter, moet u uitgaan van minimaal één meter diepte; bij een plat scherm geldt dit niet.

Beeldscherm (zie figuur 2)

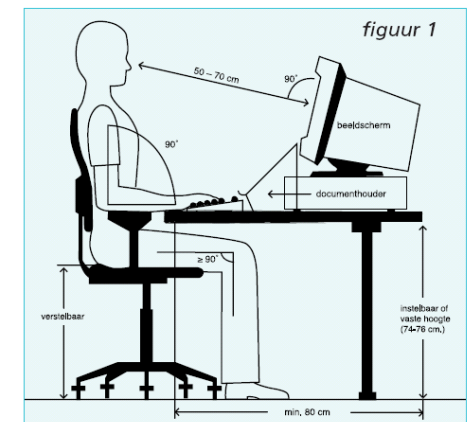
- Plek** Ga zover mogelijk van het raam zitten.

De kijkrichting is evenwijdig aan het raam. Voorkom reflectie op uw scherm door lichtbronnen of ramen. Kijk niet tegen licht in (van raam of lamp); gebruik zo nodig de zonwering.

Ga recht achter uw beeldscherm zitten als u gaat werken.

- Instelling** Kies een lichte achtergrond met donkere letters.

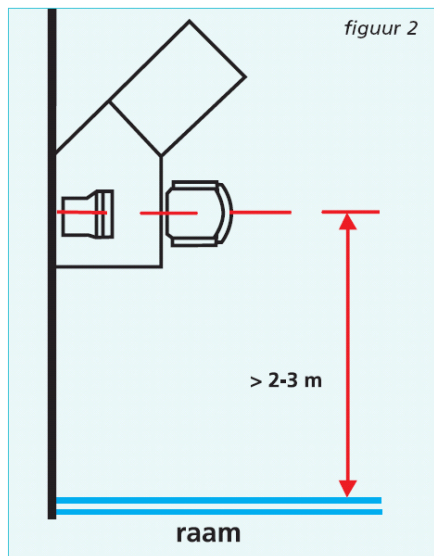
- Kijkafstand** Houd tenminste 50 centimeter afstand van het scherm.



Kijkhoogte De eerste regel op uw scherm ligt iets onder ooghoogte.

Als u een leesbril of een bifocale bril gebruikt, zet het scherm dan wat lager.

Moet u veel op het toetsenbord kijken? Zet het scherm dan ook wat lager.



Toetsenbord

Opstelling Leg het toetsenbord ongeveer tien centimeter van de rand van het werkblad.

Klap de pootjes van het toetsenbord in.

Typen Houd de polsen vrij boven het toetsenbord.

Houd de handen in het verlengde van de onderarm: vermijd achterovergetrokken polsen.

Gebruik een rustige toetsaanslag. Houd de vingers en handen niet onnodig 'in de aanslag' boven het toetsenbord.

Laat uw handen rusten vóór het toetsenbord of op uw schoot als u van het scherm leest of nadenkt.

Werkwijze Veel klachten ontstaan door een verkeerd aangeleerd gebruik van het toetsenbord: leer typen volgens het tienvingersysteem.

Muis

Plek Leg de muis naast het toetsenbord onder direct bereik van de onderarm.

Bediening Gebruik de muis zo min mogelijk: gebruik bij voorkeur de sneltoetscombinaties (bijvoorbeeld Control C voor kopiëren) of de functietoetsen. Laat de onderarm op het tafelblad of een armsteun rusten.

Houd de muis voor in de hand.

Laat de muis los als u hem niet gebruikt. Ontspan de vingers; houd ze niet opgetild.

Maak grote bewegingen vanuit de onderarm, niet vanuit de pols. Gebruik daarom geen muismat met ingebouwde polssteun.

Laat de hand af en toe met de kant van de pink op tafel rusten.

Bedien de muis afwisselend met links en rechts.

Maak de muisbal regelmatig schoon.

Aanwijzer Stel de snelheid van de muis zo in dat de aanwijzer (het pijltje van de muis op het beeldscherm) met één beweging over het hele beeldscherm verplaatst kan worden.

Concepthouder

Werkwijze Gebruik een concepthouder als u veel met documenten moet werken.

Plek Zet de concepthouder zo dicht mogelijk bij het beeldscherm of tussen beeldscherm en toetsenbord.

Voetenbank

Werkwijze U gebruikt alleen een voetenbank als het bureau te hoog is en de hoogte niet aangepast kan worden.

Soort De hoogte en de hoek van de voetenbank moeten verstelbaar zijn. Het oppervlak moet groot genoeg zijn voor beide voeten.

Tot slot

Ook verlichting en klimaat hebben invloed op CANS. Grote contrasten in lichtsterkte op uw werkplek kunnen oogklachten, vermoeidheid en een slechte werkhouding veroorzaken. Dit kunt u voorkomen door uw beeldscherm evenwijdig aan het raam te zetten en de zonwering goed te gebruiken.

Tocht en kou kunnen de spieren extra belasten. Kleed u op het weer en zorg voor een aangenaam klimaat op de werkplek en voldoende frisse lucht.

Hoofdpijn en oogklachten zijn vaak te wijten aan een verkeerde werkhouding, een slecht binnenklimaat en problemen met het gezichtsvermogen. Neem voldoende afstand van het scherm en stel uw werkplek goed in. Als u oogklachten hebt of problemen met uw bril, kan uw leidinggevende contact opnemen met Achmea Arbo voor een controleafspraak voor u. Verder helpt het om goed te knipperen met uw ogen en regelmatig even in de verte te kijken voor de afwisseling.

Werkt u meer dan twee uur per dag met een laptop? Gebruik dan een dockingstation of een laphouder met los toetsenbord en muis.

Zorg goed voor uw lichaam. Een goede conditie helpt klachten voorkomen!