



3 Inleiding	4 - 9 Eerste keer opstarten	10 - 11 Navigatie	12 - 17 Instellingen
<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>
18 - 20 Statistieken	21 - 22 Trofeeën	23 - 24 Rituelen	25 - 26 Werkplek check vragenlijst
<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>
27 Werkplekpaspoort	28 - 29 Help	30 - 36 Soort pit stops	
<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	

## Inleiding

U gebruikt momenteel, of gaat binnenkort de WORK & MOVE employee well-being software gebruiken. In deze gebruikershandleiding vindt u meer informatie over de werking, het instellen en optimaal gebruiken van de applicatie.

WORK & MOVE is uw persoonlijk coach, die zorgt voor voldoende afwisseling tussen geconcentreerd beeldschermwerk en mentale én fysieke beweging. De software geeft u inzicht en feedback geeft over uw computergedrag. Op basis van uw persoonlijke behoefte adviseert de software een optimaal werk-beweeg ritme en helpt de software u om dit ritme eigen te maken. Vier belangrijke pijlers waarover WORK & MOVE terugkoppeling geeft zijn **beweging, activiteit, pit stops** en **vaardigheden**. Deze vier pijlers ziet u ook terug in uw persoonlijke statistieken.

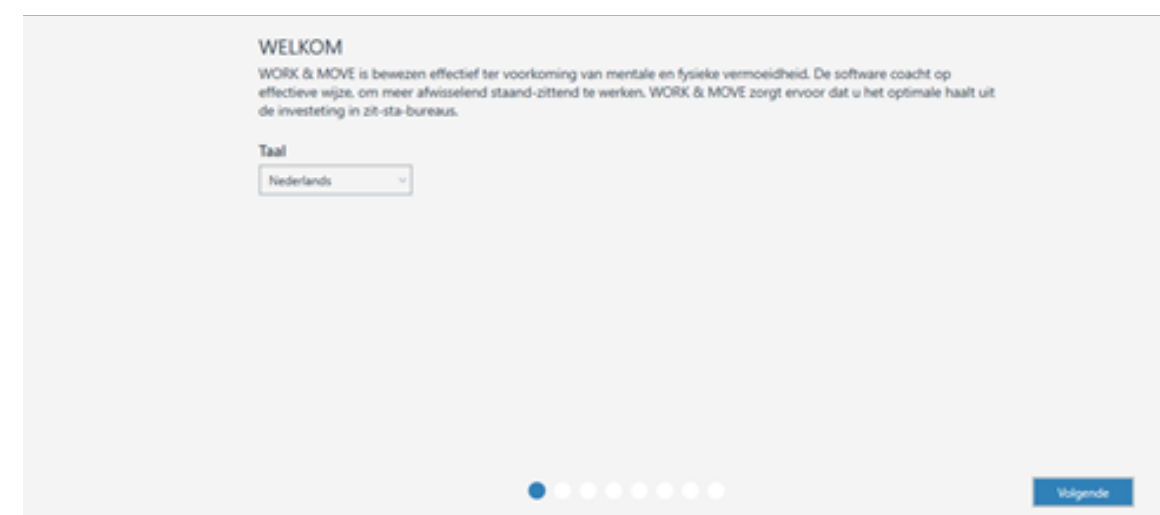


## Eerste keer opstarten

Wanneer u WORK & MOVE voor het eerst opstart, doorloopt u deze wizard schermen.

De wizard doorloopt u eenmalig om uw persoonlijke instellingen te bepalen. Uiteraard heeft u later altijd nog de mogelijkheid om uw persoonlijke voorkeuren aan te passen via het oranje icoon "Instellingen".

Selecteer uw taal via het dropdown menu, en klik op volgende.



Bij pit stop profielen bepaalt u de mate van WORK & MOVE ondersteuning.

**PIT STOP PROFIELEN**  
Kies uw pit stop profiel, en bepaal de mate van WORK & MOVE ondersteuning.

- Monitor  Actief
- Light  Actief
- Pro  Actief
- Recovery  Actief

U ontvangt korte pit stops (Energizers) en langere pit stops (Concentratie boosts) ter bevordering van uw werkcomfort en prestatie.

Vorige Volgende

Na uw registratie/aankoop dient u de WORK & MOVE licentieverwaarden te accepteren.

**LICENTIEOVEREENKOMST**  
Lees a.u.b. de licentievereenkomst voordat u de voorwaarden accepteert. Wanneer u de voorwaarden niet accepteert, kunt u de setup wizard niet vervolgen.

**Nederland ICT Voorwaarden**

De Nederland ICT Voorwaarden zijn gedeponeerd bij de Kamer van Koophandel onder nummer 20174040.

**Hoofdstuk 1. Algemene bepalingen**

Art. 1. Toepasselijkheid Nederland ICT Voorwaarden

gerechtigd is schriftelijk met inachtneming van een termijn van ten minste drie maanden de geldende prijzen en tarieven aan te passen. Indien klant in dit laatste geval niet akkoord verstoort te gaan met de aanpassing, is klant gerechtigd binnen dertig dagen na kennisgeving van de aanpassing de overeenkomst schriftelijk te beëindigen met inzicht.

Accepteer licentievereenkomst

Vorige WORK & MOVE afsluiten

Onderstaand ziet u een aantal persoonlijke instellingen, die u dient in te geven. Onder andere uw gewicht, dit gebruikt WORK & MOVE om het aantal verbrande calorieën tijdens het veranderen van lichaamshouding te berekenen. Note: wanneer u bij gewicht de waarde 0 invoert, schakelt WORK & MOVE deze calorie calculatie functionaliteit uit.

**PERSOONLIJKE INSTELLINGEN**  
Selecteer uw meeteenheden en voer uw gewicht in.

Lengte-eenheid  
Centimeter

Gewichtseenheid  
Kilogram

Uw gewicht \*  
70.0 kg

\* Wordt gebruikt om het aantal verbrande calorieën tijdens het veranderen van de lichaamshouding te berekenen. Als u '0' invoert, schakelt u deze functie uit.

Vorige Volgende

Wanneer u geen elektrisch zit-sta bureau heeft gekoppeld, ziet u onderstaand het laatste scherm van de WORK & MOVE wizard.

**GEEN ELEKTRISCH BUREAU VERBONDEN**  
Geen elektrisch bureau gevonden, maak a.u.b. verbinding met een bureau of klik op Voltoeien om de setup wizard te beëindigen.

Wanneer u een zit-sta-bureau gebruikt dat niet is verbonden, kunt u de optie "Gebruik een niet verbonden zit-sta-bureau wanneer er geen verbinding beschikbaar is" activeren om zo zit-sta herinneringen te ontvangen.

Gebruik een niet verbonden zit-sta-bureau wanneer er geen verbinding beschikbaar is

Nee

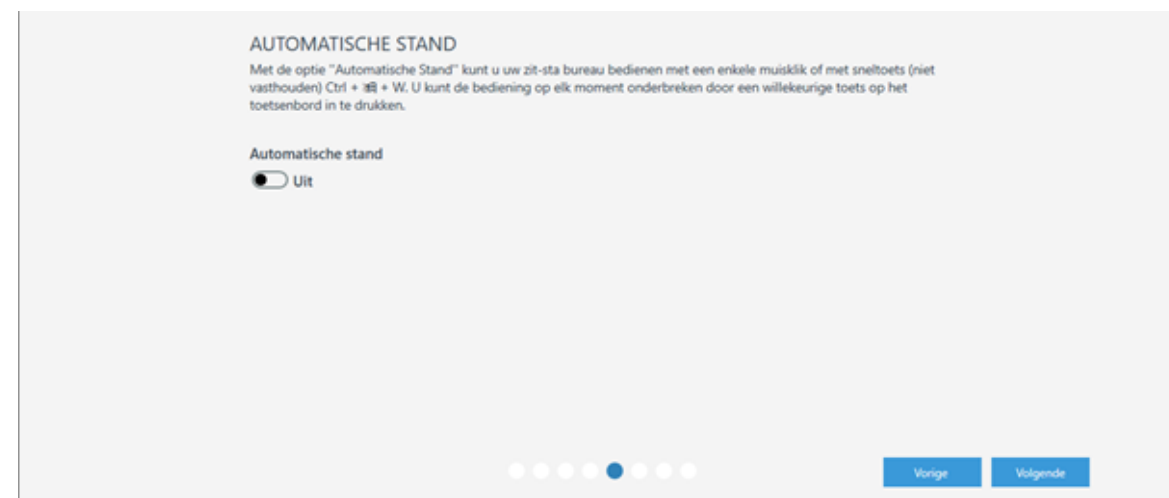
Vorige Voltoeien

## 02

### Onderstaande wizard schermen worden alleen getoond als er sprake is van een gekoppeld zit-sta bureau.

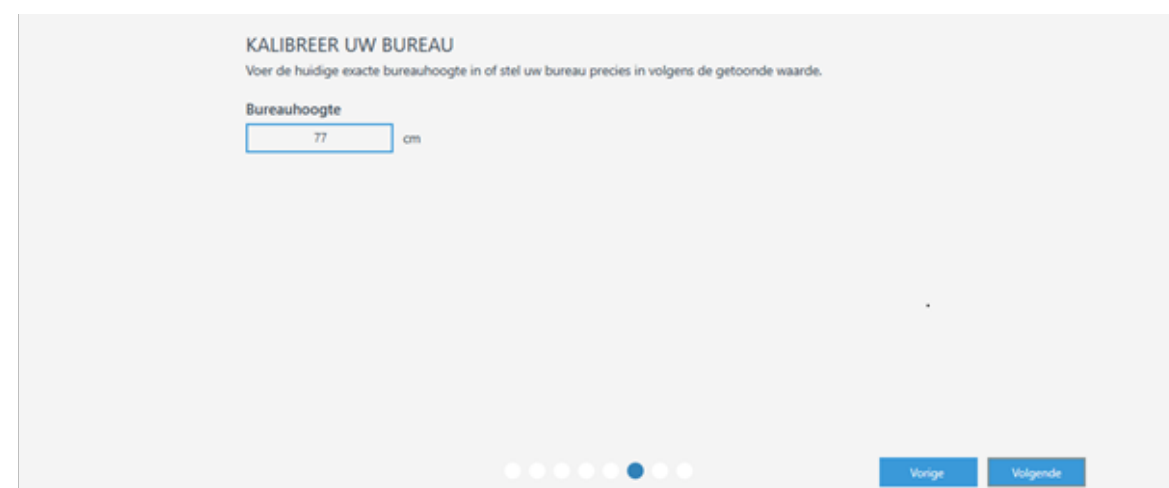
Hier heeft u namelijk de mogelijkheid om uw bureau aan te sturen door "Automatische stand (Automatic drive)". Dit betekent dat u uw elektrisch zit-sta bureau kunnen bedienen met uw toetsenbord (sneltoets).

Wanneer deze automatische stand functie is uitgeschakeld, dient u de muisbutton of sneltoets (Ctrl+WIN+W) ingedrukt te houden, om het bureau naar de juiste zit- of stapositie te brengen.



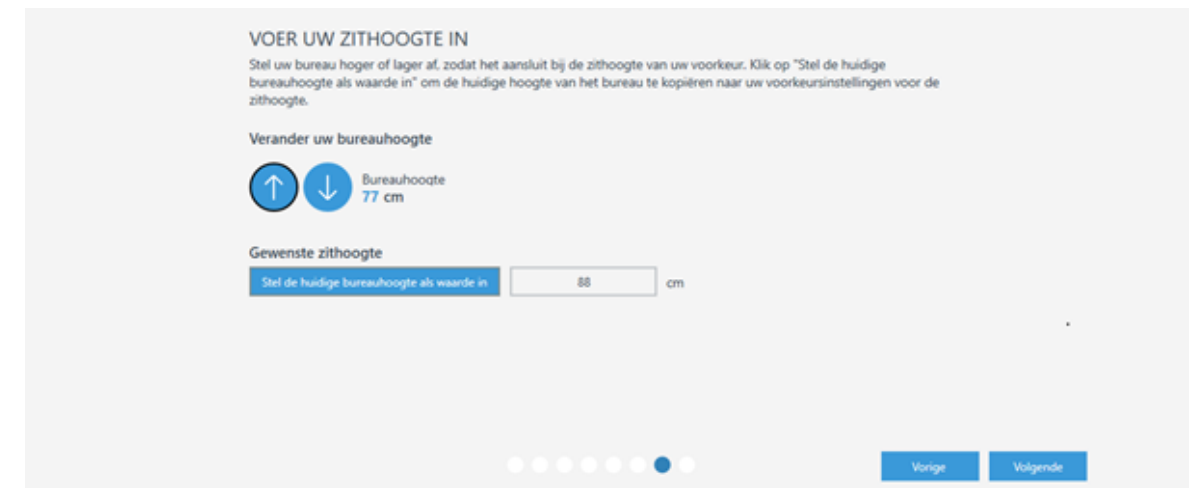
### Dit wizard gedeelte wordt alleen getoond als er sprake is van een gekoppeld zit-sta bureau

De WORK & MOVE software gaat ervan uit dat de getoonde bureauhoogte, uw huidige bureau is. Door middel van het opmeten van uw huidige bureauhoogte kunt u deze waarde hier aanpassen. Deze waarde kunt u ingeven om ervoor te zorgen dat WORK & MOVE de correcte bureauhoogte weergeeft.



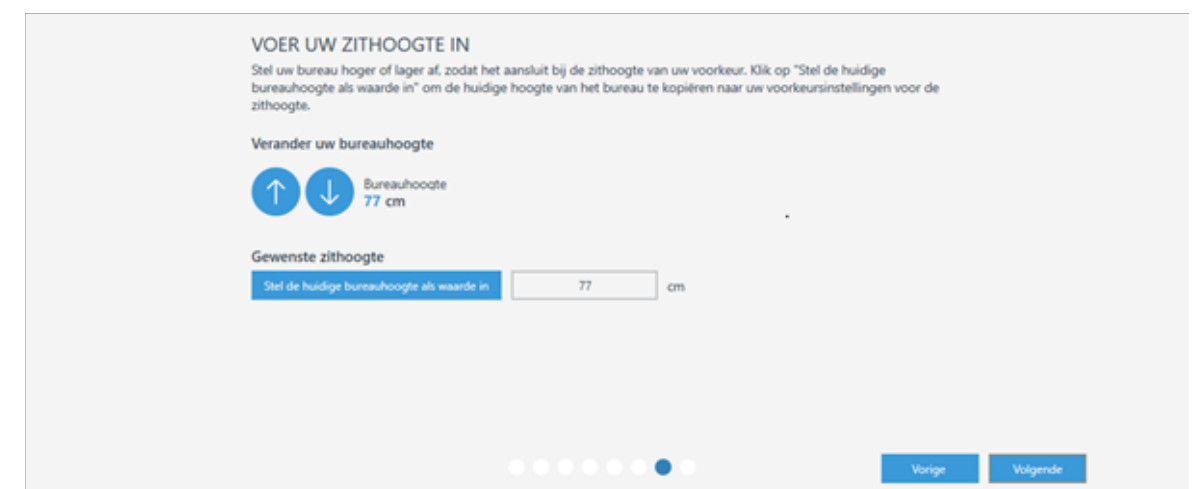
### Dit wizard gedeelte wordt alleen getoond als er sprake is van een gekoppeld zit-sta bureau

Hier heeft u de gelegenheid om uw persoonlijke zit-sta bureau instellingen (zithoogte) vast te leggen. Door gebruik te maken van de pijltjes stelt u uw persoonlijke en optimale zitpositie in. Deze waarden kunt u vastleggen als een persoonlijke voorkeur.



### Dit wizard gedeelte wordt alleen getoond als er sprake is van een gekoppeld zit-sta bureau

Hier heeft u de gelegenheid om uw persoonlijke zit-sta bureau instellingen (zithoogte) vast te leggen. Door gebruikt te maken van de pijltjes stelt u uw persoonlijke en optimale stapositie in. Deze waarden kunt u vastleggen als een persoonlijke voorkeur. Een idem scherm volgt hierna met stahoogte.



### Dit wizard gedeelte wordt alleen getoond als er sprake is van een gekoppeld zit-sta bureau

Hier heeft u de gelegenheid om uw persoonlijke zit-sta profiel vast te leggen.

**ZIT-STA PROFIELEN**  
Selecteer uw zit-sta profiel uit de beschikbare opties. In de weergave van elk profiel ziet u de bijbehorende zit-sta-tijden. Wanneer u een passend profiel heeft gevonden, selecteer dan het vakje 'actief' om uw keuze op te slaan.

<input type="checkbox"/> Monitor	<input type="checkbox"/> Actief
<input type="checkbox"/> Minimale beweging	<input type="checkbox"/> Actief
<input checked="" type="checkbox"/> Optimale beweging	<input checked="" type="checkbox"/> Actief
<input type="checkbox"/> 30 min Actieve tijd <input type="checkbox"/> 6 min Kloktijd <input type="checkbox"/> Resetten na 6 min Inactiviteit	
<input type="checkbox"/> Zeer sportief	<input type="checkbox"/> Actief

Vorige Voltoeien

Door te klikken op **Voltoeien** geeft u aan de setup wizard af te ronden.

## Eerste keer opstarten

## 03 Navigatie



Met behulp van de iconen aan de linkerzijde kunt u switchen tussen de menu-items, zoals Statistieken, Werkplekpaspoort, Instellingen en Help.



Wanneer u in een bepaald menu bent, kunt u via de pijl terug naar het onderliggende menu.

Wanneer u een waarde (getal, tekst) in een veld (in onderstaand voorbeeld 'Zithoogte') heeft ingevoerd, dan hoeft u dit niet op te slaan. WORK & MOVE kent namelijk geen 'Save' button. U kunt de pagina simpelweg verlaten, en WORK & MOVE zal deze waarde automatisch voor u opslaan.

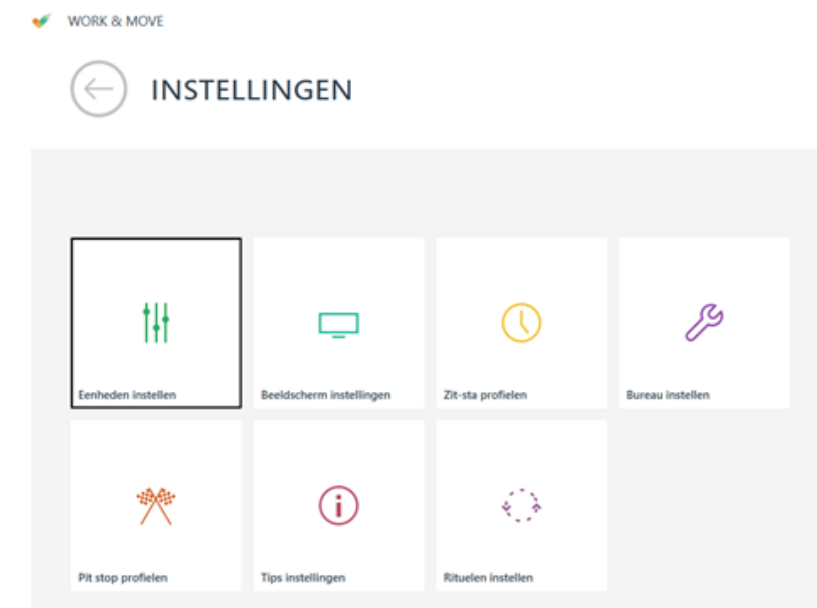


03

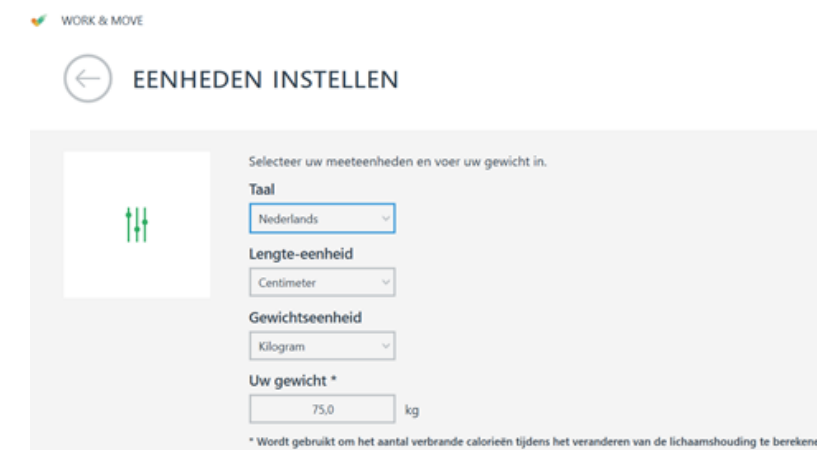


In WORK & MOVE zijn diverse elementen voor u als gebruiker instelbaar. Onderstaand lichten we alle mogelijkheden qua 'Instellingen' verder toe.

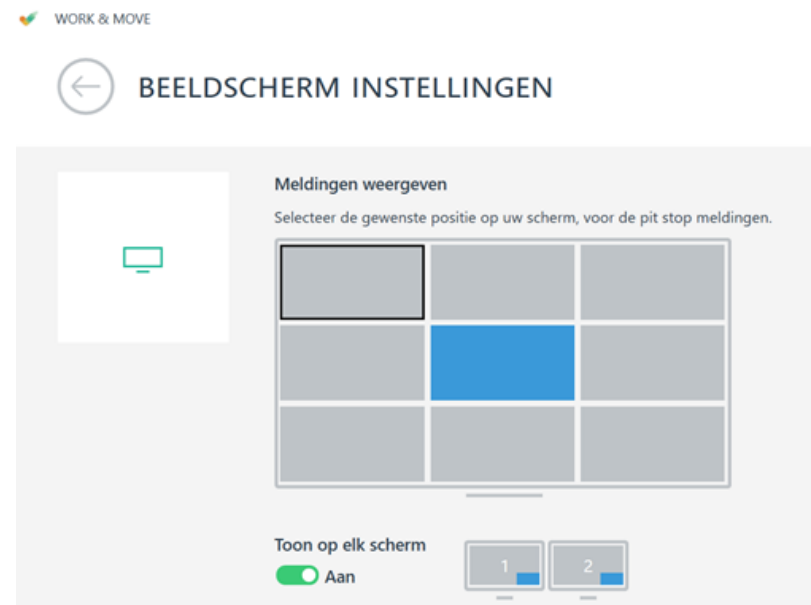
Afhankelijk of u wel of niet met een elektrisch gekoppeld zit-sta bureau werkt, zijn de items 'Zit-sta profielen' en 'Bureau instellen' in meer of mindere mate van toepassing voor u.



Via 'Eenheden instellen' legt u een aantal basisgegevens vast. Zaken zoals taal en lengte/gewicht eenheid. Uw gewicht wordt gebruikt om het aantal verbrande calorieën tijdens het veranderen van lichaamshouding te berekenen.

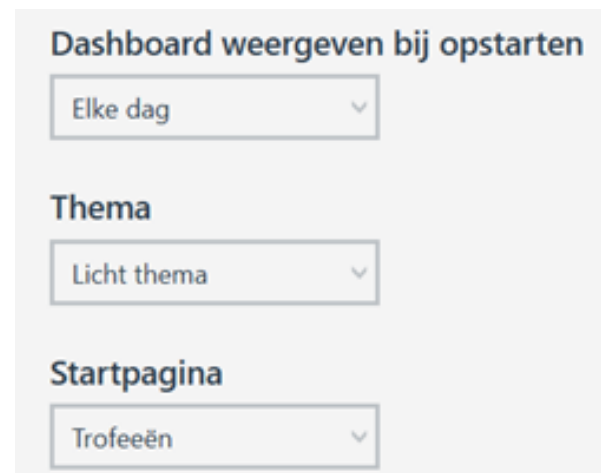


Met 'Beeldscherm instellingen' heeft u de mogelijkheid om de positie van de pit stop meldingen op uw beeldscherm te bepalen. Daarnaast kunt u aangeven of u de meldingen bij voorkeur alleen op uw hoofdscherm wenst, of indien u werkt met meerdere schermen ook op de nevenschermen.



Onderaan dit menu kunt u ook aangeven binnen welke frequentie (nooit, altijd, dagelijks, wekelijks of maandelijks) het dashboard proactief wordt getoond bij het opstarten van uw computer.

Welk thema (licht of donker) uw voorkeur geniet. En welke startpagina (trofeeën/statistieken) u wenst.



Wanneer u werkt met een elektrisch gekoppeld zit-sta bureau kunt u via 'Zit-sta profielen' uw persoonlijke zit-sta ondersteuning vanuit WORK & MOVE instellen. WORK & MOVE kent een viertal profielen, hieronder weergegeven van 'Monitor' tot en met 'Zeer sportief'. Daarnaast is een vijfde profiel waar u volledig vrij en handmatig uw profiel kunt instellen.

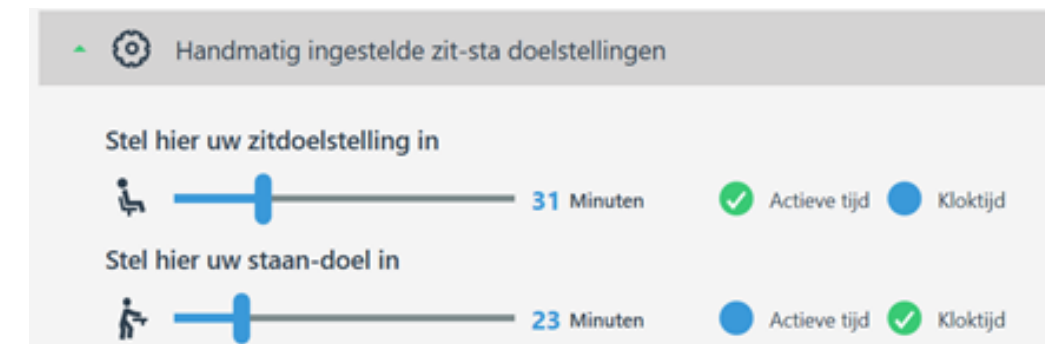
Door het vinkje 'Actief' aan te zetten, activeert u het betreffende profiel.



Door te klikken op het profiel, in bovenstaand voorbeeld 'Optimale beweging' vouwt de informatie zich uit. En ziet u de bijbehorende zit en sta tijden van dit profiel.

**Actieve tijd** is gebaseerd op uw netto (actieve) computertijd, bestaande uit uw muis- en toetsenbordactiviteiten.

**Kloktijd** is gebaseerd op normale kloktijd, wat betekent dat u onafhankelijk van uw muis- en toetsenbordactiviteiten advies krijgt om af te wisselen tussen staand/zittend werken.



U kunt uw zit of sta doelstellingen simpel aanpassen, door met uw muis de 'sliders' te bewegen.



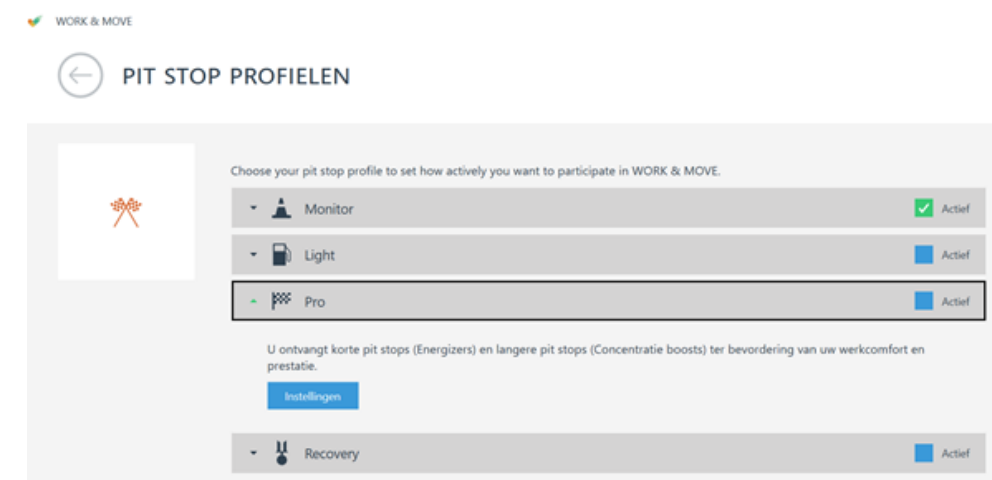
Onderstaand ziet u de mogelijkheden om uw persoonlijke zit-sta bureau instellingen vast te leggen. Met de optie Automatische stand kunt u uw zit-sta bureau met een handeling (de sneltoets Ctrl+Win+W) bedienen.



Wanneer u werkt met andersoortige (niet elektrisch) zit-sta oplossingen zoals bijv. een adjustable desk riser (zie afbeelding) of handmatig zit-sta bureau (met een slinger), en u toch zit-sta coaching wenst te ontvangen, kunt u de onderstaande keuzeoptie op JA zetten. Deze instellingen treft u ook onder in menu item 'Bureau instellen'.



Met de pit stop profielen kunt u de mate van WORK & MOVE ondersteuning zelf bepalen. De profielen variëren van weinig ondersteuning (Monitor) tot grote mate van ondersteuning (Recovery).



Door te klikken op het profiel (in bovenstaand voorbeeld 'Pro') vouwt de informatie zich uit. Door te klikken op 'Instellingen' kunt u de onderliggende profiel instellingen verder verfijnen naar uw eigen wensen.



Wat is het verschil tussen geactiveerd en verplicht? **'Geactiveerd'** wil zeggen dat de betreffende pit stop melding actief is en wordt getoond. Indien men daarnaast het vinkje **'Verplicht'** aanzet, zal de pit stop melding uw beeldscherm, toetsenbord en muis blokkeren, om op deze wijze de pit stop af te dwingen.

Categorie	Tijd	Geactiveerd	Verplicht	Interval	Duur
Energizer	Ochtend	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15 min	10 seconden
	Middag	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12 min	10 seconden
Concentratie boost	Ochtend	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10 min	2 min
	Middag	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10 min	2 min
Time-out		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Dagelijkse limiet		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6 uren	

### Pit stop profiel advies

WORK & MOVE geeft de gebruiker een advies wanneer het gekozen pit stop profiel niet past bij de werkintensiteit (o.a. computerduur, opvolging van pit stops) van de medewerker. In onderstaand voorbeeld heeft de medewerker zelf het profiel Light geselecteerd, echter WORK & MOVE geeft als aanbeveling het profiel Pro aan. NOTE: het betreft een aanbeveling en geen dwingend advies, de medewerker blijft altijd de eigen regie behouden.

WORK & MOVE

PIT STOP PROFIELEN

**Nieuw profiel advies**  
Uw huidige werkintensiteit vereist een ander pit stop profiel. Het profiel advies wordt onderstaand weergegeven.

Aanbevelen profiel activeren | Negeren

Choose your pit stop profile to set how actively you want to participate in WORK & MOVE.

- Monitor  Actief
- Light  Actief

U ontvangt een pit stop advies na 2 uur continue werken.

Verwijderen

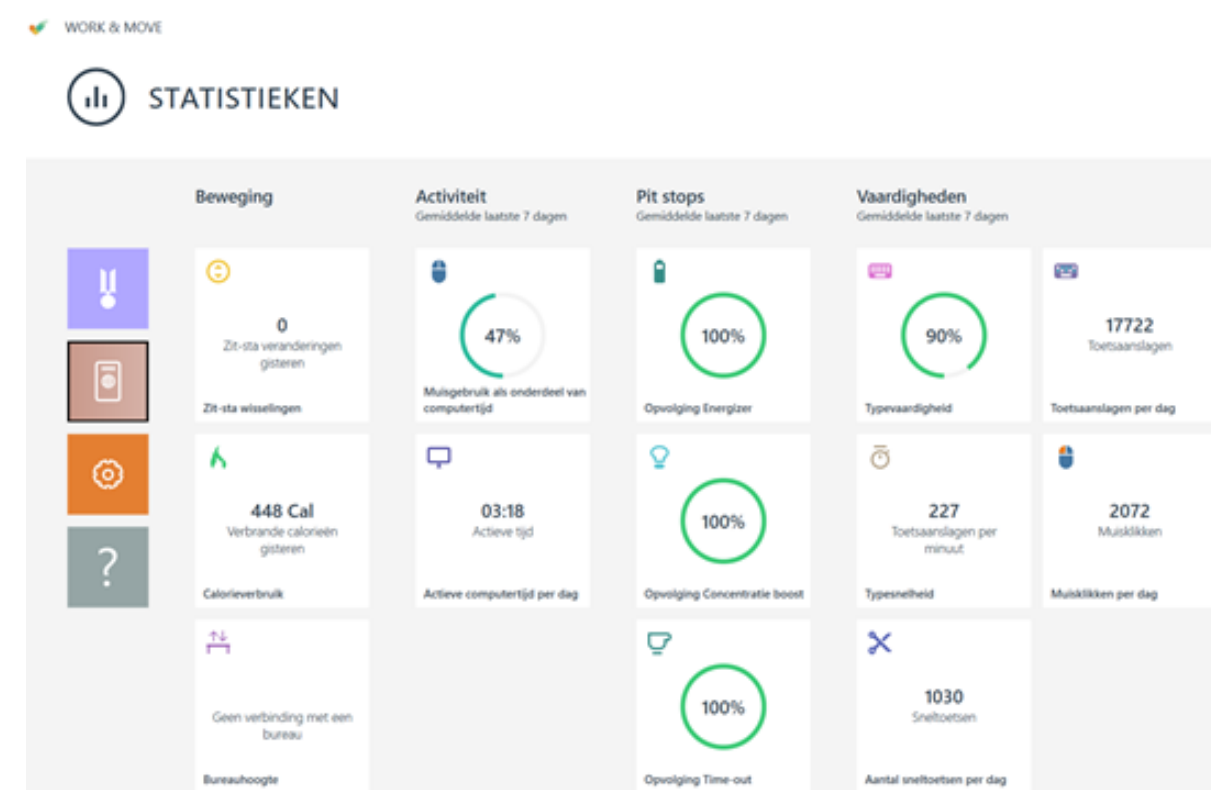
- Pro  Actief **Aanbevelen**
- Recovery  Actief

## Statistieken



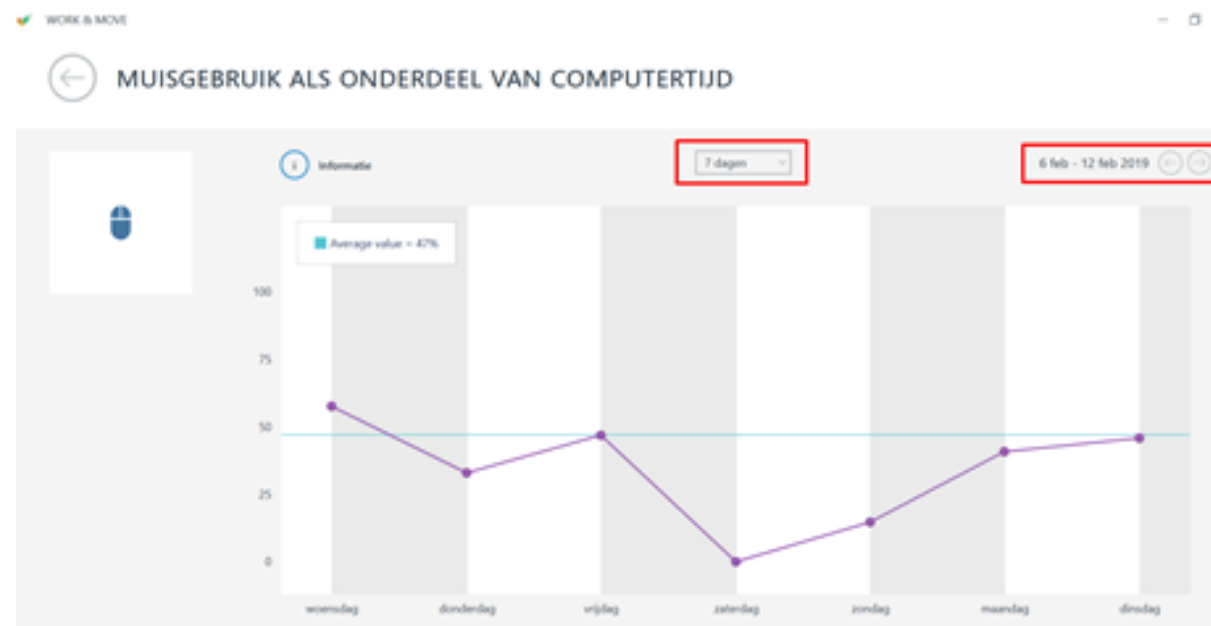
In de Statistieken krijgt u inzicht in diverse indicatoren, die betrekking hebben op uw beweging, gezondheid, activiteiten en vaardigheden. Onder andere ziet u deze items:

- Aantal zit-sta veranderingen (indien u werkt met een (gekoppeld elektrisch) zit-sta bureau)
- Percentage muisgebruik
- Actieve computertijd
- Typevaardigheid
- Aantal sneltoetsen



# 05

Wanneer u meer gedetailleerde informatie wenst, klikt u op de betreffende 'tegel'. In onderstaand voorbeeld ziet u het percentage muisgebruik over de laatste 7 dagen. Wenst u verder terug te kijken in de historie, dan is dat mogelijk via de kalender optie, rechtsboven in (rode kader). De licht blauw lijn geeft het gemiddelde muisgebruik aan, voor de geselecteerde periode. In dit voorbeeld 47%.



## Statistieken

05

05

Onderstaand treft u een aantal definities, die worden gebruikt o.a. in de WORK & MOVE statistieken

### Actieve computertijd

Actieve computertijd is tijd die gepasseerd is als er tussen 2 toetsaanslagen en/of muisacties minder dan 30 seconden heeft gezeten.

### Actieve toetsenbordtijd

Actieve toetsenbordtijd is tijd die gepasseerd is als er tussen 2 toetsaanslagen minder dan 5 seconden heeft gezeten.

### Actieve muistijd

Actieve muistijd is tijd die gepasseerd is als er tussen 2 muisacties minder dan 5 seconden heeft gezeten.

### Toetsaanslag

Elke aanslag op het toetsenbord.

### Typefout

Elke aanslag op Backspace en Delete toets.

### Sneltoets

-Elke toetsaanslag die gebeurd wanneer Windows, Ctrl of Alt toets is ingedrukt met uitzondering van

- o windows toetsen
- o shift toetsen
- o ctrl toetsen
- o alt toetsen.

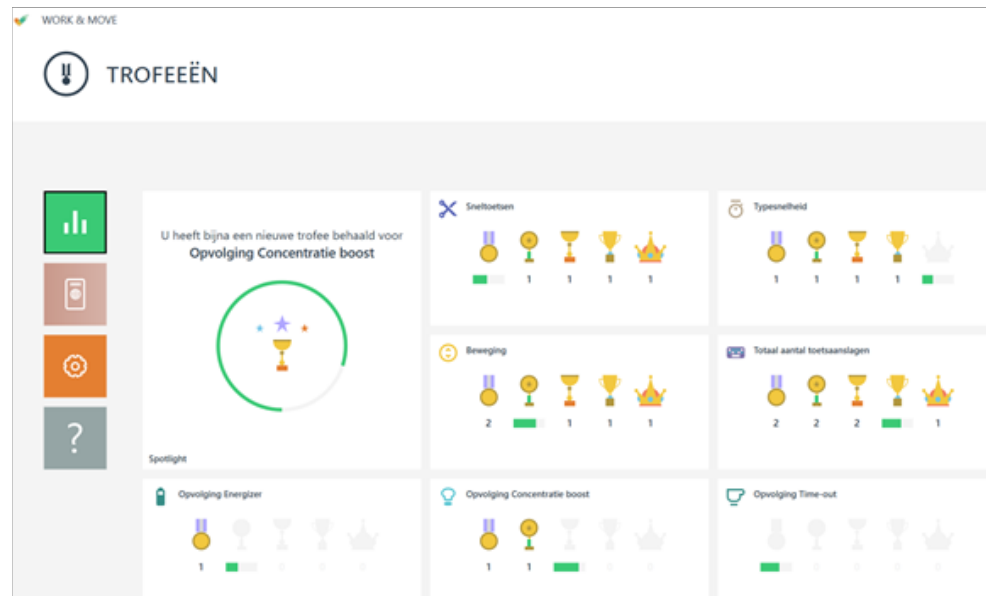
-Elke toetsaanslag die gebeurd wanneer Shift is ingedrukt met uitzondering van

- o windows toetsen
- o shift toetsen
- o ctrl toetsen
- o alt toetsen
- o letter toetsen A t/m Z
- o cijfers toetsen 0 t/m 9
- o Semicolon, Plus, Comma, Minus, Period, Question, Tilde, Open-Brackets, CloseBrackets, Quotes, Backslash

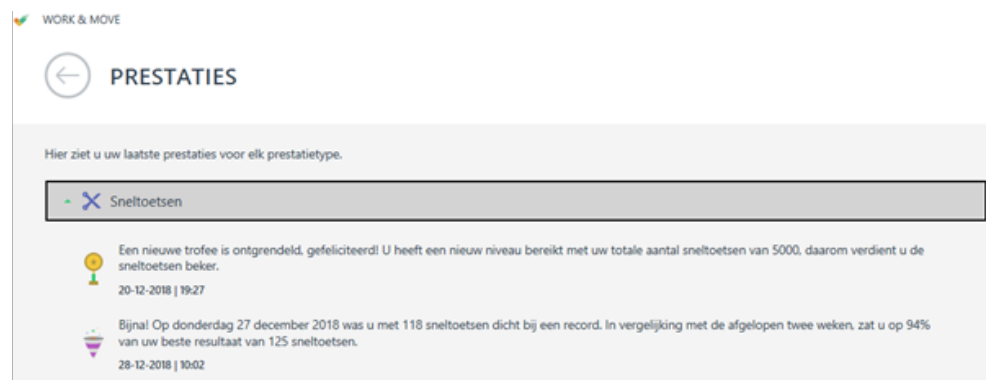
- Elke toetsaanslag op toetsen F1 t/m F24 of de Apps toets.



WORK & MOVE kent ook een prijzenkast, waar al uw trofeeën worden getoond. Wanneer u gezond of positief gedrag vertoont kunt u bokalen, medailles, bekers en kronen winnen.



Wanneer u klikt op een bepaalde prijzenkast, bijv. sneltoetsen, dan krijgt u meer inzicht in uw prestaties op dat item. Zo ziet u wanneer bepaalde trofeeën en complimenten zijn behaald.



In uw Energizers krijgt u bericht wanneer u een nieuwe trofee heeft ontgrendeld.



In uw concentratie boost krijgt u op gezette tijden complimenten getoond, bedoeld als extra stimulans voor een goede prestatie of voortgang in uw resultaten.



## 07



# Rituelen

Lunchwandelen, traplopen, water drinken, fruit eten en fysio-oefeningen doen, zomaar voorbeelden van rituelen tijdens een werkdag. In WORK & MOVE kunt u deze rituelen vastleggen en koppelen aan een specifieke dag en tijdstip.

Via Instellingen > Rituelen instellen, kunt u zelf persoonlijke rituelen aanmaken in WORK & MOVE.

WORK & MOVE

### RITUELEN INSTELLEN

Stel hier uw persoonlijke rituelen in. De rituelen zijn naar keuze instelbaar op vaste tijden en dagen.

Voeg nieuw ritueel toe

Lunch wandeling  Aan

Titel ritueel  
Lunch wandeling

Dag(en) actief  maandag  dinsdag  woensdag  donderdag  vrijdag  zaterdag  zondag

Vastgestelde tijd in uren en minuten  
12:45

Bericht  
Lunchwandeling samen met Fred en Ilse

# 07

Klik op de button 'Voeg nieuw ritueel toe', en stel aldaar uw persoonlijke ritueel in. Vink de betreffende dagen en bijbehorend tijdstip aan, waarop het ritueel getoond moet worden.

Mindfulness oefening  Aan

Titel ritueel  
Mindfulness oefening

Dag(en) actief  maandag  dinsdag  woensdag  donderdag  vrijdag  zaterdag  zondag

Vastgestelde tijd in uren en minuten  
11:00

Bericht  
Relax, ontspan en kijk weg van je beeldscherm.

Met het aan/uit vinkje kunt u rituele tijdelijk uit, en weer aan zetten. Wilt u een ritueel definitief verwijderen kunt u dat doen met met prullenbak icoon.

Op deze wijze wordt een ritueel aan u getoond, op de betreffende dag en tijd.

Mindfulness oefening

Relax, ontspan en kijk weg van je beeldscherm.

Gereed



Optioneel kan uw werkgever ervoor kiezen om een werkplek check vragenlijst uit te zetten. Vervolgens ontvangen medewerkers per e-mail een uitnodiging om deel te nemen aan de werkplek check. In deze e-mail staat een link, die doorverwijst naar uw persoonlijke werkplek check vragenlijst.

De werkplek check bestaat uit vragen die een inventarisatie maken van uw huidige werksituatie. Per vraag kiest u het antwoord wat in uw situatie van toepassing is, en klikt u op 'volgende'.

**Hoe staat uw stoel ingesteld?**

Kies de afbeelding die het best aansluit bij uw huidige situatie.

Volgende

## Werkplek check vragenlijst (optioneel via SAAS)

Na het invullen van alle vragen ontvangt u een persoonlijk adviesrapport, met daar een passend advies op basis van uw huidige werkplek en de door u gegeven antwoorden.

WORK & MOVE

✓ **1. Stoelhoogte:** Hoe staat uw stoel ingesteld?

✓ **2. Tafelhoogte:** Wat is de hoogte van uw bureaublad?

✗ **3. Armondersteuning:** Op welke wijze worden uw armen ondersteunt?

Uw antwoord      Goed antwoord

**Advies**

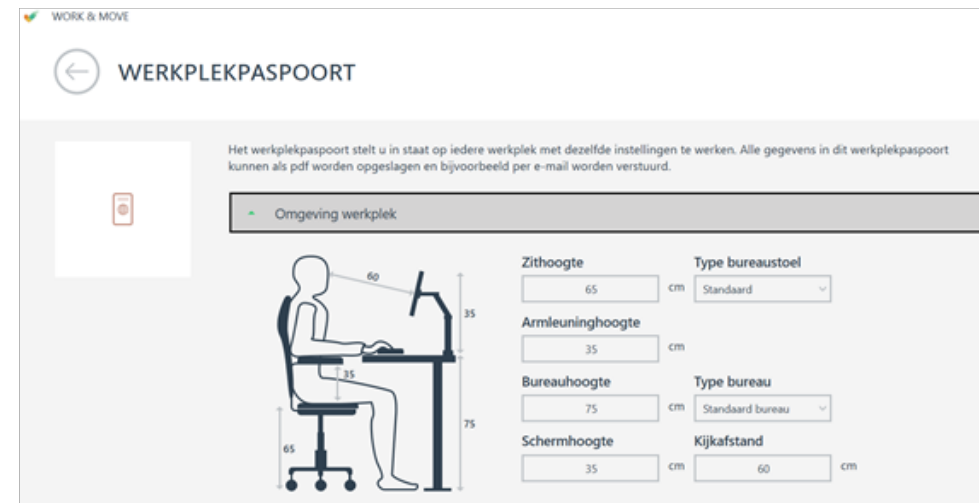
Zorg dat uw armen ergens op steunen, dit kunnen de armsteunen van uw bureaustoel zijn en/of het bureau zelf. De elleboog hangt bij voorkeur recht onder uw schouder, dit zorgt voor het meeste comfort (metname is wanneer uw onderarm deels op het bureau en deels op de armleggers ondersteunt. Wanneer u de armsteun staan.

# Werkplekpaspoort

09



WORK & MOVE bevat een uitgebreid persoonlijk werkplekpaspoort, waar u uw werkplekinstellingen en werkomstandigheden kunt vastleggen. Op welke locatie u ook werkt, met dit werkplekpaspoort kunt u altijd een optimale werkplek instellen.



Velden die u invult lichten blauw op in de werkplektekening, aan de linkerzijde.

Tevens kunt u diverse werkomstandigheden vastleggen. Wanneer u alle beschikbare informatie heeft ingevuld, is het mogelijk om een PDF werkplekpaspoort rapport te genereren, klik op de button "Als PDF opslaan".

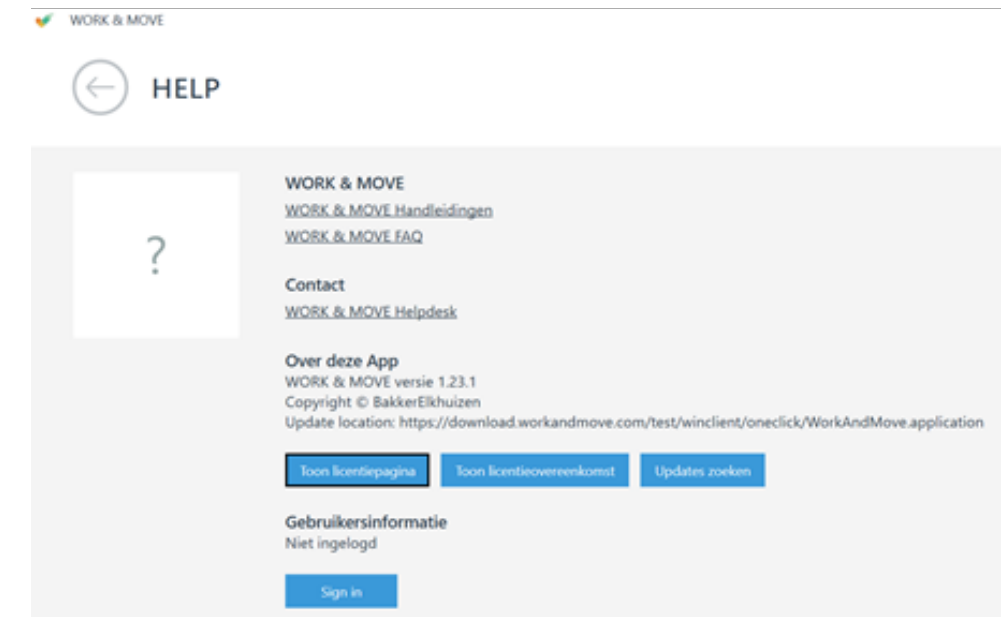


# Help

10



Diverse links naar de WORK & MOVE supportpagina's, voor handleidingen, FAQ's of direct contact met de WORK & MOVE software helpdesk.



09 10

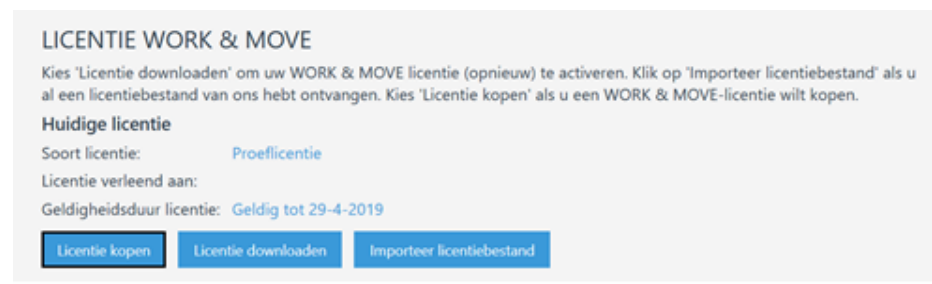


## 10 Help

Meer informatie over de licentieovereenkomst



Uitleg over uw licentie soort en de geldigheidsduur daarvan.



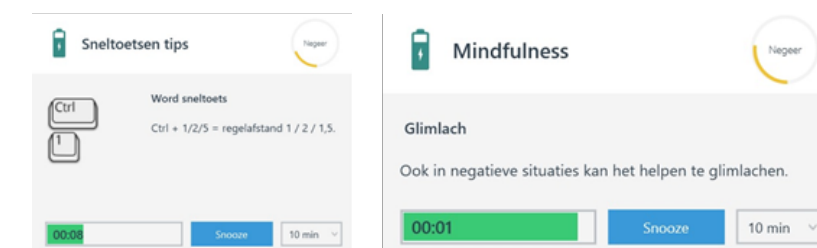
## 11 Soorten pit stops

Onderstaand ziet u de diversiteit aan pit stops die WORK & MOVE toont, met aanvullende uitleg.



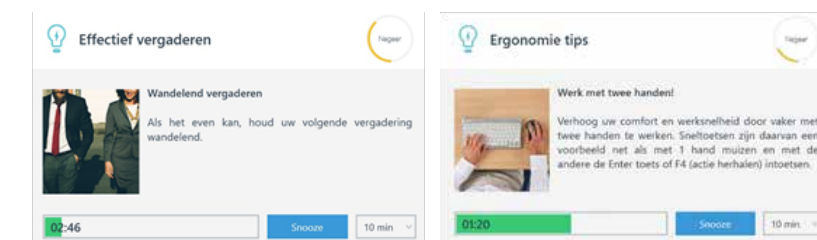
### Energizer

Is een kortstondige pit stop, met als doel om u meer energie te geven. Tijdens een Energizer behoudt u de aandacht bij uw werk, en laat u voor 5 a 10 seconden uw muis en toetsenbord los. Gedurende een Energizer adviseren we u het getoonde advies op te volgen. Energizers herkent u aan het batterij icoon.



### Concentration boost

Is een wat langere (2 a 3 minuten durende) pit stop. Uw concentratieboog kan niet continu gespannen zijn. Op basis van timemanagement principes biedt WORK & MOVE u periodiek mentale en fysieke beweegmomenten aan om deze boog even te ontspannen. Een concentratie boost herkent u aan het lamp icoon en bevat diverse tips en adviezen, zie onderstaande voorbeelden. Zie ook volgende pagina hoe u zelf de inhoud van de concentratie boost kunt bepalen.







### Time-out

WORK & MOVE analyseert of u gedurende een tijdsbestek van 2 uur aaneengesloten beeldschermwerk, tenminste een periode van 10 minuten (cumulatief) niet-beeldschermwerk heeft gehad. Indien dit niet het geval is, zal WORK & MOVE u een Time-out aanbieden.



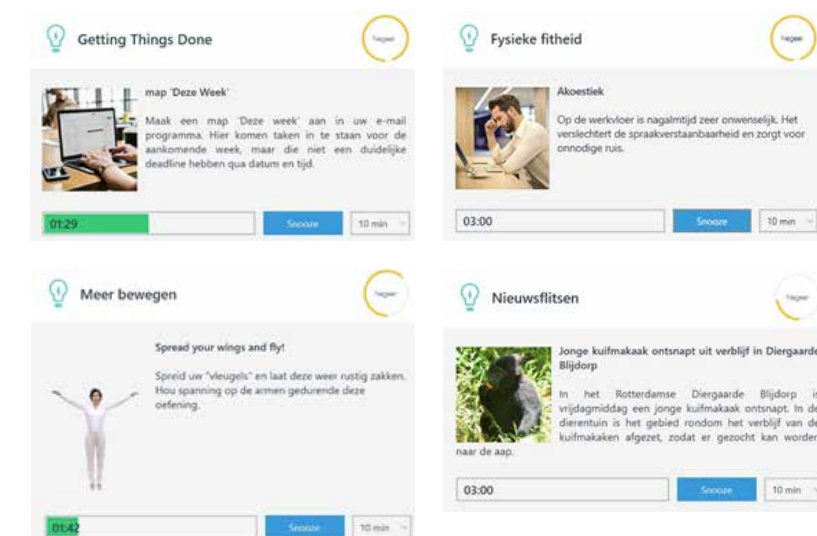
## Soorten pit stops

### Inhoud Concentratie boosts

U bepaalt zelf welke tips en adviezen er worden getoond als inhoud van een Concentratie boost. Via **Instellingen - Tips instellingen**, krijgt u onderstaande mogelijkheden om de inhoud van een concentratie boost te bepalen.



Hieronder ziet u enkele voorbeelden:

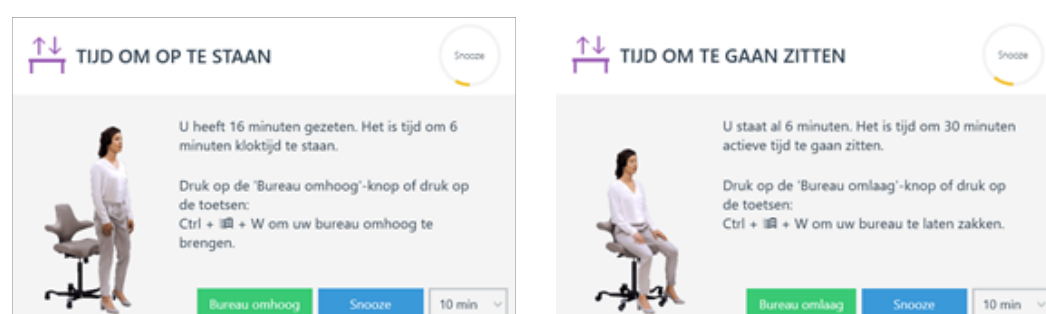


Wanneer u werkt met een (elektrisch) zit-sta bureau, dan heeft u met WORK & MOVE ook de beschikking over een zit-sta coach. WORK & MOVE kent 3 soorten zit-sta pit stops.

- Situatie 1: waarin u werkt met een gekoppeld elektrisch zit-sta bureau
- Situatie 2: waarin u werkt met een niet-gekoppeld elektrisch zit-sta bureau
- Situatie 3: waarin u werkt met een regulier (vast)bureau.

### Situatie 1

Deze zit-sta pit stops worden getoond wanneer u werkt met een gekoppeld elektrisch zit-sta bureau.



Wanneer het advies u ongelegen komt kiest u voor 'snooze' (en stelt u het advies voor een periode van 10 minuten, 20 minuten of 1 uur uit)

Wanneer u doorwerkt, zal de snooze cirkel (rechts bovenin) zich vullen. Na 25 seconden doorwerken, wordt de melding automatisch gesloten en gesnoozed voor een periode van (in dit geval) 10 minuten. Na deze 10 minuten wordt het advies om van houding te wisselen wederom getoond.

Onderstaande advies wordt getoond wanneer u WORK & MOVE opstart en het gekoppelde zit-sta bureau niet op een door u geselecteerde zit- of stahoogte is ingesteld. De software herkent dit, en stelt u de vraag 'Wilt u zitten of staan bij uw gewenste hoogte-instelling?'



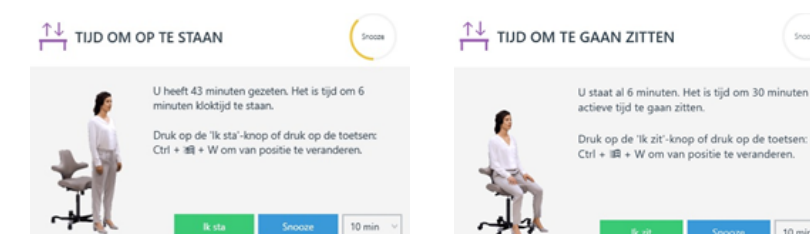
### Situatie 2

Wanneer er geen elektrische zit-sta bureau is gekoppeld, krijgt u het volgende advies te zien. WORK & MOVE biedt u namelijk nog steeds herinneringen aan om op gezette tijden (die u zelf instelt bij profiel instellingen) om in beweging te komen, of van zit of sta positie te wisselen.

#### GEEN ZIT-STA-BUREAU VERBONDEN



Onderstaande zit-sta pit stops worden getoond wanneer u werkt met een niet-gekoppeld elektrisch zit-sta bureau. Bij de melding 'Tijd om op te staan' bevestigt u door te klikken op de button 'Ik sta' dat u bent gaan staan. Naar x minuten (afhankelijk van uw profiel instellingen), krijgt u de melding 'Tijd om te gaan zitten'. Wanneer u gaat zitten, bevestigt u dat door te klikken op de knop 'Ik zit'.



### Situatie 3

Onderstaande concentratie boost wordt getoond wanneer u werkt met een regulier (vast)bureau. Hiermee nodigen we u uit om op uw werkplek te verlaten, en een korte wandeling te maken.



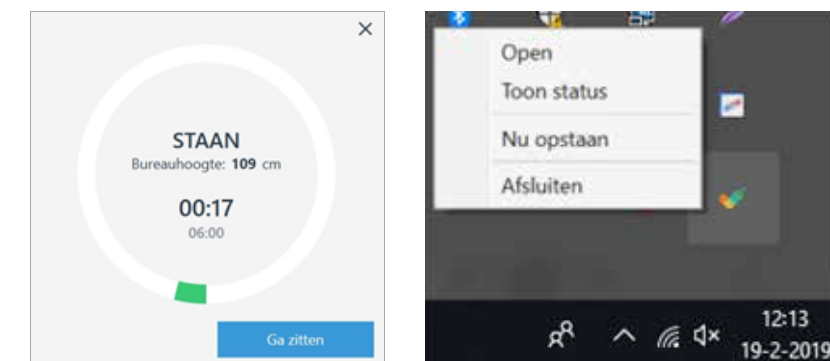
# 11

## 11

### Status paneel

Het WORK & MOVE status paneel toont uw huidige positie (zittend of staand), uw huidige bureauhoogte, en de huidige actieve tijd vs. uw ingestelde doel.

De cirkel wordt gevuld met groen, naarmate de tijd (in dit geval 17 sec.) toeneemt tot aan het ingestelde doel (6 minuten) U heeft de gelegenheid om eerder dan uw ingestelde doel van 30 minuten al van positie te wisselen. De bureauhoogte wordt alleen getoond als er een elektrisch zit-sta bureau is gekoppeld. U kunt dit status paneel verbergen of onderdrukken, door op het close kruisje te klikken.



U kunt het status paneel oproepen, door met uw rechtermuisknop op het WORK & MOVE icoon in de Windows taalknop te klikken, en vervolgens te kiezen voor 'Toon status'.

## Soorten pit stops