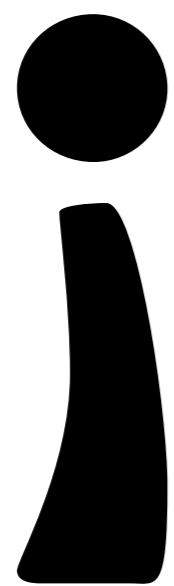


take
a
stand



DRØP STOLEN

KØR BORDET OP NÅR...

- du forlader det i længere tid
- en kollega kører bordet op
- du snakker i telefon
- en kollega kommer hen for at tale med dig
- du besvarer mails
- der popper en reminder op på din computer eller telefon

VARIÉR DIN DAG

AFBRYD DIT SIDDENE ARBEJDE VED AT...

- gå hen for at snakke med en kollega ansigt til ansigt
- hente print
- hente kaffe, the eller vand
- vælge printeren, kaffemaskinen eller toilettet lidt længere væk
- stå eller gå, når du snakker i telefon
- skifte stilling, når du har siddet 20-30 minutter
- flytte din skraldespand lidt væk
- spise frokost et andet sted end ved din computer