Je stoel.
Je ruimte.

Checklist voor je les



Vink aan wat je hebt bekeken. Er is geen score.
Dit is een voorbereidingslijst, geen oefenprogramma of medisch advies.

- [ ] **Staat van de stoel**
  Let op schade, losse delen of wielen. Bekijk het gebruik en de maximale belasting die de fabrikant opgeeft.

- [ ] **Vloer en omgeving**
  Let op kleedjes, kabels of spullen die de stoel of je beweging in de weg zitten.

- [ ] **Zitting en steun**
  Kijk hoe je gewoonlijk zit. Overleg bij twijfel welke ondersteuning bij jou past.

- [ ] **Lesvorm**
  Controleer of je de hele les blijft zitten. Een stoel op het omslagbeeld vertelt dat niet.

- [ ] **Scherm en geluid**
  Kun je vanaf je stoel de uitleg zien, de ondertiteling lezen en de stem horen?

- [ ] **Pauze en toegang**
  Zoek de pauzeknop. Controleer of een account, betaling of abonnement nodig is.

- [ ] **Persoonlijk advies**
  Twijfel je of de les bij je past? Bespreek dit met een zorgverlener die je situatie kent.

Wat wil je aan de docent of je zorgverlener vragen?