

Důležité informace ke studii LERCO



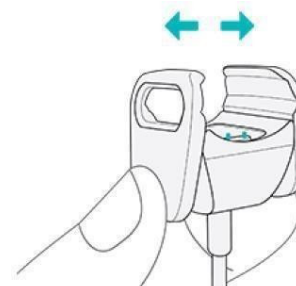
Instrukce k fitness náramku FitBit

Jak FitBit nosit?

- Fitness náramek **FitBit noste po celou dobu studie přes celý den i noc.** Prosíme, noste jej na zápěstí nedominantní ruky.
- Náramek není potřeba mít extrémně utažený, ale neměl by kolem zápěstí ani volně viset. Na sport je vhodné náramek trochu utáhnout a posunout mírně výše. S náramkem můžete bez obav plavat, sprchovat se apod. – je vodotěsný. Nenoste jej však do sauny.

Jak FitBit nabíjet?

- FitBit je třeba nabíjet zhruba každých **5-6 dnů**, přičemž náramek na potřebu dobíjení upozorňuje ikonkou na displeji. **Prosíme, dávejte si pozor na to, aby se Vám FitBit NEVYBIL!!! V případě potíží s výdrží baterie nás prosím kontaktujte!**
- Nabíjí se připojením k speciální nabíječce (viz obrázek)
- Bezpečné připojení poznáte tak, že se na obrazovce objeví **ikona baterie** (náramek také krátce zabzučí).
- Plné nabití trvá asi 1-2 hodiny. Zatímco se zařízení nabíjí, můžete zmáčknout tlačítko a zkontrolovat stav baterie. Plně nabité zařízení ukazuje ikonu **usmívající se plné baterie**.
- Náramek **nabíjejte z elektrické zásuvky**, nikoli notebooku, počítače či powerbanky (trvá to déle). Adaptér do zásuvky není přiložen, prosím, použijte svůj vlastní.
- Ideální čas pro nabíjení je tehdy, když trávíte čas doma bez fyzické aktivity.



Instrukce k chytrému telefonu

Připojení k Bluetooth >

- Na svém chytrém telefonu mějte, prosím, **TRVALE ZAPNUTOU FUNKCI BLUETOOTH!**
- Zapnutý Bluetooth může mírně zkracovat výdrž baterie. Dbejte, prosím, na to, aby i tak byl Váš telefon stále **NABITÝ A ZAPNUTÝ**. Bez tohoto kroku nedochází ke komunikaci mezi Fitbit náramkem a Vaším chytrým telefonem.

Připojení k internetu

Je třeba, aby byl Váš telefon co nejčastěji připojený k internetu. V oblastech, kde je stabilní Wi-Fi připojení to může být Wi-Fi. Mimo místa se stabilním Wi-Fi připojením mějte, prosím, zapnuté mobilní připojení k internetu, pokud je to možné.

Instrukce k dotazníkové aplikaci HEALTH REACT

V aplikaci HEALTH REACT budete v průběhu 21denních intenzivních sběrů dat několikrát denně vyplňovat krátké dotazníky (*jedno vyplnění zabere asi 2 minuty*).

- Dotazníky, prosím, vyplňujte **co nejdříve po obdržení upozornění. Dotazník bude aktivní 15 min, a pak už bohužel nebude možné jej vyplnit!** V takovém případě se nám dotazník odešle nevyplněný.
- Dotazníky Vám budou chodit náhodně **v pěti časových oknech:**
 - **jeden ranní** (mezi 8:00-11:00)
 - **tři denní** (jeden mezi 11:00-14:00, druhý mezi 14:00-17:00, 17:00-20:00)
 - **jeden večerní** (mezi 20:00-22:00)
- Navíc, až dva další dotazníky za den Vám mohou přijít v závislosti na Vaší pohybové aktivitě.

Instrukce k zařízení ActivPAL

- Toto zařízení monitorující Vaši aktivitu budete nosit v průběhu 21denních intenzivních sběrů dat uprostřed pravého stehna.
- K zařízení není žádná aplikace ani se nijak nedobíjí; stačí jej nosit po vymezenou dobu.
- Zařízení není vodotěsné ani voděodolné, proto je v plastovém obalu (kondomku) a přelepené voděodolnou náplastí. ActivPAL není zapotřebí sundávat pro lehké vodní aktivity (např. sprcha), ale **před intenzivnějším vystavením vodě a vlhkosti** (např. plavání, vířivka, sauna) **si ho, prosím, sundejte.**
- V případě sundání si zařízení následně opět nalepte. Pro znovu nalepení zařízení použijte **nové náplasti** a umístěte zařízení tak jako na fotce níže (černá strana směřuje ke stehnu a oblá část vzhůru). Prvně nalepte menší náplast doprostřed pravého stehna. Následně na stejné místo přiložte ActivPAL v plastovém obalu (kondomku) a oblepte větší náplastí. Náplasti měňte dle potřeby a aktivit, nejpozději však doporučujeme jednou za týden. Stehno před znovu nalepením také **důkladně vyčistěte a usušte.**



Instrukce k zařízení ATMOTUBE

Jak nosit ATMOTUBE?

- Toto zařízení monitorující kvalitu ovzduší budete mít v průběhu 21denních intenzivních sběrů dat ideálně pořád u sebe. Zařízení pro zjištění kvality ovzduší se umísťuje na vzdušné místo. Mějte na paměti, že zařízení **nesmí být nijak zakryto**, včetně oblečení.
- V ideálním případě mějte zařízení připevněné vždy na vnější části oděvu, jako je opasek u kalhot nebo na kabelce či batohu, který máte přímo na sobě.
- Během pohybových aktivit, jako je běh, nedávejte zařízení do kapes nebo jiných obalů – takto není zařízení schopno adekvátně měřit okolní kvalitu ovzduší.
- Ve vnitřních prostorech jsou pro nás data také důležitá. Pokud se pohybujete v blízké vzdálenosti od ATMOTUBE, tak jej můžete ponechat na jednom místě. Bluetooth připojení by mělo vydržet kolem 10 metrů. V případě vzdálenějších přesunů se snažte brát ATMOTUBE s sebou, aby byl neustále připojen k chytrému telefonu.



Jak dobíjet ATMOTUBE?

- ATMOTUBE se dobíjí nabíjecím kabelem, podobně jako chytrý telefon.
- Dobíjejte, prosím, nejpozději 1x za týden. Např. společně s FitBit hodinkami.
- Zařízení se dobíjí přibližně 1-2 hodiny.

V případě otázek či problémů se na nás kdykoliv obraťte.

Děkujeme za Vaši účast!

Srdečně,

Tým LERCO 4HAIE