

Vítejte ve vyhodnocení životního stylu dle Firstbeat!

Cílem vyhodnocení je analyzovat faktory ovlivňující váš životní styl, jejich vliv na vaše zdraví a pocity pohody (well-being), a na základě výsledků naplánovat konkrétní kroky pro zlepšení pocitů pohody. Lifestyle Hodnocení je založeno na měření srdečního tepu a poskytuje informace o různých aspektech vašeho well-being. Aby měření byla úspěšná, postupujte pečlivě podle následujících pokynů:

- ▶ Firstbeat vás monitoruje **nepřetržitě po dobu 3 dnů**. Doba měření by měla obsahovat 2 pracovní dny a 1 den volna + noci mezi těmito dny (např. čtvrtek ráno – neděle ráno nebo neděle ráno - středa ráno). Spustte měření ráno, když se vzbudíte a ukončete jej o 3 dny později, když se probudíte.
- ▶ Můžete si vybrat svůj čas měření z následujících možností:
 - ✓ Datum (Ne-St / Čt-Ne)
 - ✓ Datum (Ne-St / Čt-Ne)
- ▶ Pokyny pro použití měřicího zařízení Bodyguard jsou obsaženy v tomto postupu a on-line na **www.firstbeat.fi → Work and Well-being → Bodyguard**. Ujistěte se, že **zelená** kontrolka na přístroji při spuštění měření začne blikat! Prosím, postupujte podle instrukcí použití Bodyguard a ujistěte se, že ochranný kryt USB konektoru v horní části přístroje je uzavřen. Zařízení musí být odstraněno během sprchování, plavání či sauny.
- ▶ Váš Bodyguard přístroj je Váš osobní! Nedovolte někomu jinému, aby jej použil k měření místo vás. Pokud nemůžete provést měření, vraťte přístroj vaší kontaktní osobě.
- ▶ Obdržíte e-mail s odkazem pro vyplňování vašich základních informací v anglickém jazyce. Prosím, ujistěte se, že jste vyplnili krátký formulář na zadní straně tohoto informačního listu!
- ▶ Obdržíte také e-mail s odkazem na váš elektronický denní žurnál (journal). Označte činnosti a příslušné události v období měření. Následující zaznamenání událostí je povinné:
 - **Pracovní doba** (každý pracovní den)
 - **Čas spánku** (od vstupu do postele v noci, až po probuzení ráno)
 - **Fyzické aktivity a činnosti**Je možné zaznamenat až 15 událostí během každého dne. Do tohoto se nezapočítává doba práce a spánku.
- ▶ Pro závěrečnou interpretaci výsledků jsou užitečné záznamy nejvíce stresujících a relaxujících činností (včetně sexu). Alkohol a některé nemoci a léky ovlivňují srdeční frekvenci a tudíž i výsledky analýzy. Zaznamenávejte je určitě (včetně dávkování) v deníku měření (žurnálu)!
- ▶ **Prosím, vraťte monitor a tento postup kontaktní osobě v uzavřené obálce nejpozději v dne**
 - ▶ Zprávy o výsledcích svých měření dostanete v průběhu feedback při setkání dne.....
- ▶ Pokud máte zájem o více informací nebo máte otázky týkající se vyplňování požadované informace, kontaktujte: Ing. Roman Čada, tel: 606512067, E-mail: romanc@coherence.cz

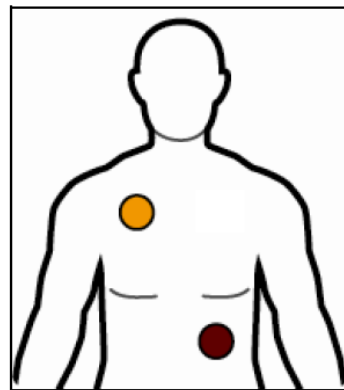
Srdečný den

PhDr. Lenka Čadová, specialista měření Firstbeat Health

Firstbeat BODYGUARD Rychlý průvodce

Připojení elektrod:

1. Očistěte si opatrně kůži v místech vhodných pro umístění elektrod. Případně podle potřeby místo vyholte.
2. Umístěte elektrody na kůži dle zobrazení. Barva na obrázku popisuje barvu kontaktního konektoru Bodyguardu.
3. Připevněte Bodyguard konektory na elektrody (musí cvaknout) takto:
 - a) Připojte žlutý konektor na elektrodu na pravé straně těla, těsně pod klíční kostí.
 - b) Připojte červený konektor na levé straně těla, pod srdcem (na hrudní koš/ pod řadry).



Upozornění! Lepidlo elektrod nebo vodivá pasta elektrod může dráždit kůži. Aby se zabránilo podráždění, očistěte a vysušte důkladně pokožku po odstranění elektrod. Můžete také mírně měnit pozici elektrod při jejich přepojování.

Zahájení nahrávání dat:

4. Stiskněte Firstbeat - vypínač na vrchní straně přístroje tak, až se rozsvítí **zelená** LED dioda. Jako znamení úspěšného nahrávání začne zelená LED blikat synchronně s vaší tepovou frekvencí.

Přerušení a ukončení záznamu:

5. Můžete přerušit záznam např. během sprchování pomocí odpojení Bodyguard monitoru. Jen odpojte konektory z elektrod. Doporučuje se, abyste po koupeli či sprše připojili nové elektrody. Nemačkejte Firstbeat vypínač! Záznam bude automaticky pokračovat, pokud se Bodyguard znovu připojí do 1 hodiny od odpojení od elektrod.

Upozornění! Elektrody jsou na jednorázové použití! Pokud je sejmete z kůže, nebo v případě, že dojde k uvolnění v průběhu měření, vždy je vyměňte za nové.

6. Pokud se záznam vypnul (zelená LED nesvítí), restartujte měření jako v kroku 4.
7. Pokud chcete zastavit nahrávání, odpojte vodiče s konektory a stiskněte Firstbeat-vypínač pro dlouhou dobu (cca 5 s.), dokud se zelená LED nezhasne.

Upozornění! Monitor není vodotěsný a musí být odstraněn během sprchy, plavání či saunování! Během měření se ujistěte, že ochranný kryt na upevnění portu USB je uzavřen!

Vysvětlení signálních světel Bodyguard:

Během měření	Funkce
Žlutá a zelená LED blikají střídavě po dobu 5 sekund.	Uživatel se pokouší nastartovat měření, ale baterie je slabá.
Trvalá zelená LED svítí (dokud Bodyguard nenajde ozvěny srdečního tepu)	Bodyguard je spuštěný a připravený nahrávat data.
Zelená LED bliká synchronně se srdečním tepem.	Bodyguard nahrává srdeční tep.
Zelená LED je rozsvícená po dobu 2 sec.	Bodyguard se vypíná.
Žlutá LED bliká současně se zelenou LED.	Bodyguard nahrává data, ale baterie je slabá.
Červená LED bliká během měření,	Vnitřní paměť Bodyguardu je zaplněná.

Pro zajištění spolehlivého kvalitního měření, je důležité správně elektrody připojit a použít je v souladu s těmito instrukcemi.

1. Očistěte dobře kůži (nečistoty, pot) a oholte chloupky z místa pro přilepení elektrody.
2. Připojte elektrody k Bodyguard konektorům.
3. Odstraňte čirý ochranný obal ze zadní strany elektrody, aniž byste se dotkli povrchu lepicí plochy.
4. Přitiskněte elektrody na kůži. **Netlačte na střed elektrody**, ale klouzavým tlakem prstů podél vnějšího okraje elektrody ji pevně přilepte. Takto elektro vodivý gel neznečistí místo připevnění.
5. Kabely by měly vést pokud možno co nejpříměji mezi elektrodou a jednotkou BodyGuard, aby se co nejvíce zamezilo vzniku chybných dat díky pohybu.
6. V případě sportu a značného vývinu potu se elektrody mohou uvolňovat. V tomto případě je vhodné je před sportovním výkonem zajistit přelepením dodatečnou leukoplastí a jednotku BodyGuard můžete rovněž přichytit ke kůži.

Elektrody jsou jednorázově použitelné a je třeba je vyměnit každý den. Nesnažte se znovu připojit elektrodu, která byla již odstraněna z kůže či se sama uvolnila.

Upozornění!

Pokožka může reagovat na přilepenou elektrodu. Pokud je toto podráždění výrazné a obtěžující, měli byste přerušit měření a pečlivě pod elektrodami pokožku osušit a očistit.

Prosím, vyplňte požadované informace níže a vraťte tento dotazník spolu s měřicím přístrojem! Je to potřebné pro případ, že vás budeme potřebovat kontaktovat a dále pro jednoznačné přiřazení záznamového přístroje ke správné osobě.

Jméno a příjmení: _____

Telefonní číslo: _____

E-mail adresa: _____

Číslo přístroje (na zadní straně, FB-----): _____

Počáteční datum měření: _____

Počáteční doba měření (např. 08.05): _____

Údaje pro měření Firstbeat Health

Datum měření(dd/mm/rrrr) ____/____/____

BG číslo _____

Jméno _____

Telefon _____

E-mail _____

Skupina _____

Kontaktní osoba _____

Datum narození (dd/mm/rrrr) ____/____/____

Pohlaví mužské ☐ ženské ☐Kuřák Ne ☐ Ano ☐ Kolik kusů denně? _____

Výška _____ cm

Váha _____ kg

Třída aktivity _____

Volitelná informace (pakiže jste v minulém roce absolvovali Test maximálního výkonu nebo znáte některý z následujících parametrů):

Maximální tepová frekvence (tep/min) _____ Minimální tepová frekvence (tep/min) _____

Maximální spotřeba O₂ (ml/kg/min) _____ nebo MET max (l/min) _____

Vitální kapacita plic (l) _____

Váš současný zdravotní stav

Máte:

- ☐ Zkrácený dech?
- ☐ Vysoký krevní tlak?
- ☐ Srdeční nedostatečnost/nemoc?
- ☐ Nějakou chorobu? Jakou _____
- ☐ Užíváte léky? Jaké _____
- ☐ Míváte bolest či napětí v hrudi?
- ☐ Zvyšuje se tato bolest při zvýšené fyzické námaze?
- ☐ Zvyšuje se tato bolest při stresu nebo psychickou zátěží?
- ☐ Máte problémy s pohybovým ústrojím?
- ☐ Měl/a jste během minulého týdne (v poslední době) zvýšenou teplotu?
- ☐ Měl/a jste během minulého týdne (v poslední době) chřipku či rýmu?

Poznámka: Nedoporučuje se používat Firstbeat Health za následujících podmínek: fibrilace síní, srdeční arytmie, srdeční transplantace a blok Tawarových ramének.

Měření není v žádném případě při těchto problémech škodlivé, ale spolehlivá interpretace měření může být problematická.