

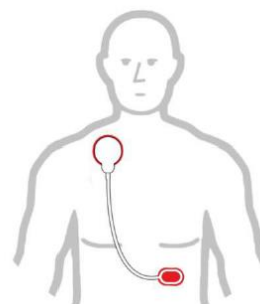
Vítejte ve vyhodnocení životního stylu dle Firstbeat!

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). Spusťte 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

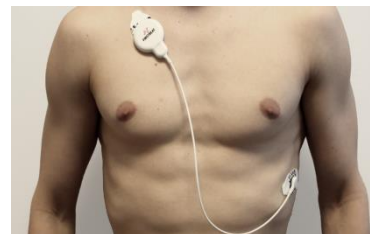
PhDr. Lenka Čadová, specialista měření Firstbeat Health



Firstbeat BODYGUARD Rychlý průvodce

Připojení elektrod:

1. Očistěte si opatrně kůži v místech vhodných pro umístění elektrod. V případě ochlupené hrudi, podle potřeby místo vyholte.
2. Připněte elektrody na Bodyguard2.
3. Umístěte elektrody na kůži dle obrázků; ujistěte se, že jsou pohodlně přilepeny:
 - a) Připojte hlavní část Bodyguardu2 na pravou stranu těla, těsně pod klíční kost.
 - b) Elektrodu na volném konci BG2 přilepte na levou stranu těla, pod srdce (na hrudní koš/ pod řadry).
4. Měření začne automaticky. Můžete se o tom přesvědčit tak, že bliká **zelená** LED dioda. Jestliže zelená LED dioda nezačne blikat do několika minut, spojte se s technickou podporou.



Upozornění! Monitor není vodotěsný a musí být odstraněn během sprchy, plavání či saunování!

Během měření se ujistěte, že kabel zůstává připevněn k BG2!

Přerušení a ukončení záznamu:

- Můžete, přerušit záznam např. během sprchování pomocí odpojení Bodyguard monitoru. Jen odpojte BG2 z elektrod. Záznam bude automaticky pokračovat, pokud se Bodyguard znovu připojí.
- Pokud chcete zastavit nahrávání, jednoduše odpojte monitor BG2 od těla a sejměte elektrody. Zařízení se automaticky vypne.

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. 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.

Vysvětlení signálních světel Bodyguard:

	Během měření	Funkce
	Zelená LED bliká synchronně se srdečním tepem.	BG2 nahrává data srdečního tepu.
	Zelená a Žlutá LED blikají současně.	Bodyguard nahrává, ale baterie je vybitá. Pokračuje měření, ale v případě, že jste uprostřed periody měření, spojte se s kontaktní osobou.
	Červená LED bliká	Paměť BG se naplnila anebo baterie se vybila. Přerušete měření a spojte se s kontaktní osobou.

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 Bodyguard2 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. Kabel by měl 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 kabel i jednotku BodyGuard ke kůži

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 (pokliže 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.