



OSTRAVSKÁ UNIVERZITA
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

4HAIE NOVINY

Ročník 1 / číslo 1 6.12. 2019, Ostrava



JAK JSME DALEKO?

Vstupním testováním prošlo 458 účastníků. Některé věkové kategorie se již naplnily. Aktivně nyní nabíráme zejména osoby starší 45 let.

Můžete obdržet **150Kč** za každého doporučeného účastníka v **kategorii aktivní/běžec** a **300Kč** za doporučení účastníka v **kategorii neaktivní**.

Vaše kontaktní osoba musí vyplnit vstupní dotazník a na konci uvést Vaše jméno. Poté, co účastník dokončí vstupní testování, Vám bude vyplacena odměna.

www.4haie.cz



Kontaktní informace Ostravská univerzita

Katedra studií lidského pohybu

Email: info4haie@osu.cz

www.4haie.cz

Čím poctivěji
plníte požadavky
studie, tím větší
máte šanci na
výhru.

ÚSPĚŠNĚ JSME ZAPOJILI DO PROJEKTU TŘETINU KOHORTY

Děkujeme všem účastníkům projektu HAIE. Stali jste se součástí unikátní studie, která pomůže zodpovědět otázku, jak kvalita ovzduší ovlivňuje zdraví v české populaci a benefity pohybové aktivity.

Jaké jsou nejčastější dotazy našich účastníků v dlouhodobém monitorování?

Vybrali jsme pro Vás několik nejčastějších otázek. Delší výčet najdete na našich [webových stránkách](#).

Otázka: Jak se dá restartovat Fitbit?

Odpověď: Dát FitBit do nabíječky a po dobu 15s stisknout zapínací tlačítko z boku náramku skrz nabíječku, po restartu náramek zavibruje a zobrazí se smajlík :-).

Otázka: Jak předejít kožní reakci na nošení Fitbitu?

Odpověď: Zásadní je mít náramek upevněn tak, aby se na ruce nepohyboval, a řádně náramek i pokožku po kontaktu s vodou vysušit. Většina reakcí se objevuje kvůli vlhkosti v místě kontaktu náramku s pokožkou.

Otázka: Nechodí Vám upozornění na příchozí dotazníky v aplikaci HAIE?

Odpověď: Povolte v telefonu notifikace/oznámení pro aplikaci HAIE. Notifikace zkuste nastavit, aby se zobrazovaly ve stavovém řádku.

Otázka: Neprobíhá synchronizace Fitbitu automaticky?

Odpověď: Synchronizaci proveďte v aplikaci ve Vašem telefonu přes Účet/Account (panáček vlevo nahoře) - Charge 3 - Sync now.

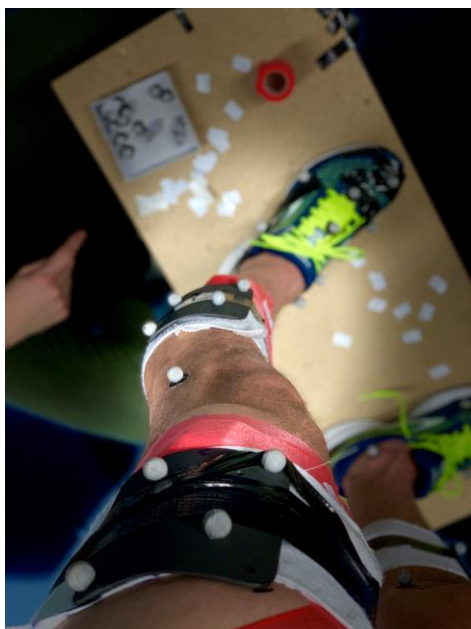
Otázka: Jste odhlášení z aplikací Fitbit a HAIE?

Odpověď: Napište nám na info4haie@osu.cz, obratem Vám přihlašovací údaje zašleme. Do Fitbitu je třeba se přihlásit pod naším vytvořeným účtem a Vám přiděleným emailem vč. vašeho ID.

„Díky Fitbitu teď vím, že mám nejvíce energie, když spím alespoň 7 hodin denně.“ – komentář od Pavla D. (JČK)

VÝHERCI MĚSÍČNÍ LOTERIE

Každý měsíc od začátku studie získal jeden z Vás poukázku Edenred na 5 000Kč. Šťastnými výherci jsou: František K. z Ostravy, Ondřej P. z Litvínovic, Veronika D. z Ostravy, Eva Z. z Opavy, Jaroslav L. z Ostravy, Petra K. ze Zlivi a Petr M. z Nového Jičína.



Hodnocení biomechaniky

CO VŠE POZNÁTE Z FITBITU?

Náramek Fitbit nám poskytuje detailní data o úrovni Vaší pohybové aktivity a kvalitě spánku. Lze tak například porovnat úroveň Vaší aktivity s veřejnými doporučeními, úroveň aktivity v české populaci a ve světě, a zároveň poskytnout zpětnou vazbu Vám ohledně vzorců chování a jeho vlivu na Vaši psychickou pohodu (ve spojitosti s daty z denních dotazníků v aplikaci).

„Velmi oceňujeme svědomité nošení a synchronizování náramku Fitbit. Umožní nám to získávat přesnější údaje o úrovni Vaší pohybové aktivity a kvalitě spánku.“ – Steri Elavsky (vedoucí behaviorální laboratoře)

Spánek

Graf vpravo ukazuje průměrnou dobu trvání jednotlivých fází spánku v jednotlivých dnech v týdnu.

Když je náramek správně nasazený a nabitý, v datech můžeme vidět čtyři fáze spánku: vzhůru, REM, hluboký a lehký spánek.

Spánkové potřeby jsou individuální a částečně závisí na věku. Obecným pravidlem je, že dospělý člověk by měl spát každou noc 7-9 hodin.

Průměrná doba jednotlivých fází spánku pro jednotlivé dny v týdnu

