



Důležité informace ke studii HAIE

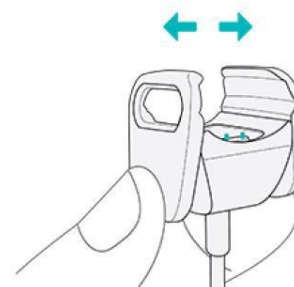
Instrukce k fitness náramku FitBit

Jak FitBit nosit?

- Fitness náramek **FitBit noste po celý den i noc**. Noste jej prosím na zápěstí nedominantní končetiny.
- *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.*

Jak FitBit nabíjet?

- FitBit je třeba nabíjet zhruba každých **5-6 dnů**, přičemž náramek na potřebu znovu nabít upozorňuje ikonkou na displeji. **Prosím, dávejte si pozor na to, aby se Vám FitBit NEVYBIL!!!**
- Nabíjení probíhá 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 zmáchnout tlačítko a zkontrolovat stav baterie. Plně nabité zařízení ukazuje ikonu **usmávající se plné baterie**.
- Náramek prosím nabíjejte z elektrické zásuvky, nikoli notebooku či počítače. Adaptér do zásuvky není přiložen, prosím použijte svůj vlastní.



Instrukce k chytrému telefonu

Připojení k Bluetooth >B

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 >W

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.



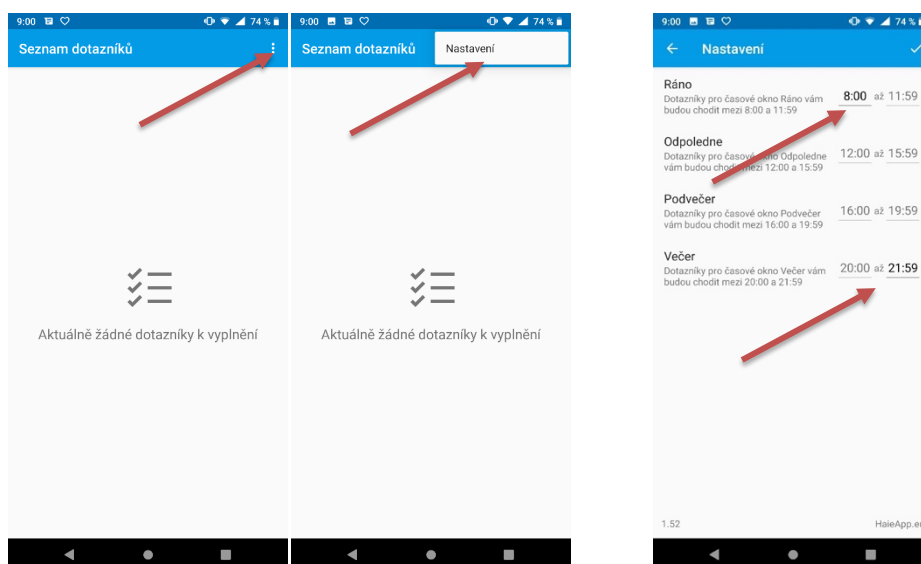
Důležité informace ke studii HAIE

Instrukce k dotazníkové aplikaci HAIE

Aplikaci HAIE najdete ve Vašem telefonu pod logem projektu.

Ikonka, která Vám bude indikovat, že aplikace v pořádku běží bude po celý rok viditelná na horní liště Vašeho telefonu (v místě, kde je vyobrazen také stav baterie, operátor apod.).

- V aplikaci HAIE budete vyplňovat v průběhu 14denních intenzivních sběrů dat (4krát ročně) několikrát denně krátké dotazníky (*vyplnění zabere asi 2-4 minuty*).
- Dotazníky prosím vyplňujte **co nejdříve po obdržení upozornění. Dotazník bude aktivní 45 min a pak už bohužel nebude možné jej vyplnit!** V takovém případě se nám dotazník odešle nevyplněný.
- Dotazníky Vám budou chodit automaticky **ve čtyřech časových oknech**:
 - **jeden ranní** (mezi 8:00-12:00)
 - **dva denní** (jeden mezi 12:00-16:00, druhý mezi 16:00-20:00)
 - **jeden večerní** (mezi 20:00-22:00)
- Začátek ranního časového okna a konec večerního okna si můžete upravit tak, aby odpovídal časům, kdy vstáváte a chodíte spát.
- *Nastavení v systému Android: Nastavení lze provést přímo v dotazníkové aplikaci kliknutím na tři tečky vpravo nahoře, které Vám zobrazí **Nastavení**. Zde můžete zmíněnou změnu nastavení časových oken provést a dotazníky Vám budou chodit v těchto upravených časových oknech.*
- *Nastavení v systému iOS: Nastavení lze provést obdobně jako u telefonů se systémem Android, ikonu **Nastavení** však naleznete v levém horním rohu.*

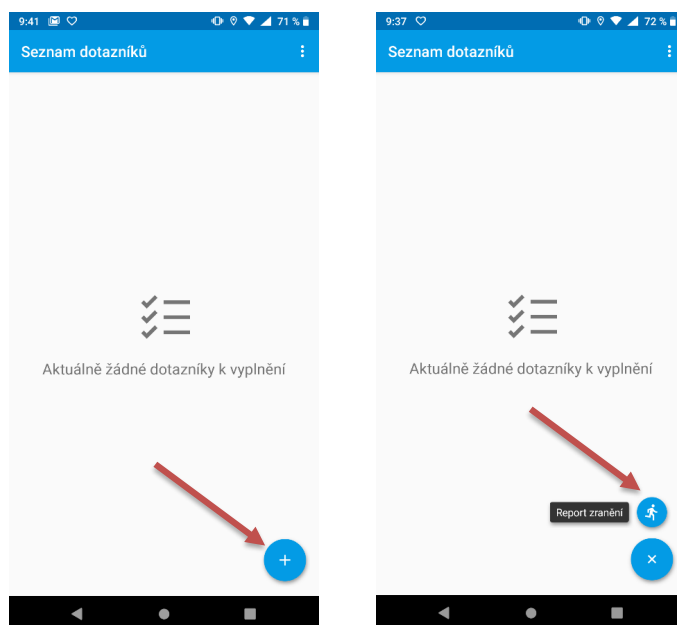


- Každou neděli (mezi 16:00-20:00) Vám bude chodit také dotazník s otázkami na Vaše **možná zranění**.



Co mám reportovat sám?

- Pokud jste vykonávali **záměrnou pohybovou aktivitu** (alespoň **20 min v kuse** a v intenzitě, která zvyšuje tepovou a dechovou frekvenci), co nejdříve po skončení této aktivity si prosím **sami přidejte a vyplňte dotazník „Pohybová aktivita“** pomocí symbolu **+** vpravo dole u telefonů se systémem Android, vpravo nahoře u telefonů se systémem iOS.
- Pokud se zraníte, prosíme Vás, abyste si dotazník na zranění **iniciovali sami** prostřednictvím aplikace, podobně jako report pohybové aktivity pomocí symbolu **+** vpravo dole u telefonů se systémem Android, vpravo nahoře u telefonů se systémem iOS (kliknutím na „**Report zranění**“).



Další dotazníky:

- V 6. a 12. měsíci Vám bude zaslán odkaz na vyplnění **psychologického dotazníku** prostřednictvím aplikace *Qualtrics*, stejně jako na začátku studie.

V případě otázek či problémů se na nás kdykoliv obraťte. Odpovědi na často kladené otázky od našich účastníků také můžete konzultovat na našich webových stránkách na tomto odkazu.

<https://www.4haie.cz/behavioralni-laborator/>

Děkujeme za Vaši účast!

Srdečně,
Tým HAIE

Kontaktní údaje: Telefon: +420 731 459 961

www.4haie.cz

Email: info4haie@osu.cz