

JAK JSME DALEKO?

Vstupním testováním prošlo 1023 účastníků. Některé věkové kategorie se již naplnily. Aktivně nyní nabíráme zejména starší osoby.

Můžete obdržet **250Kč** 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

DVĚ TŘETINY KOHORTY ZAPOJENY DO PROJEKTU

Děkujeme všem účastníkům projektu HAIE za Váš zájem a podporu i v této náročné době. Nábor a vstupní testování nadále pokračují za dodržení všech současných hygienických opatření.

PERSONALIZOVANÝ ZÁVĚREČNÝ REPORT

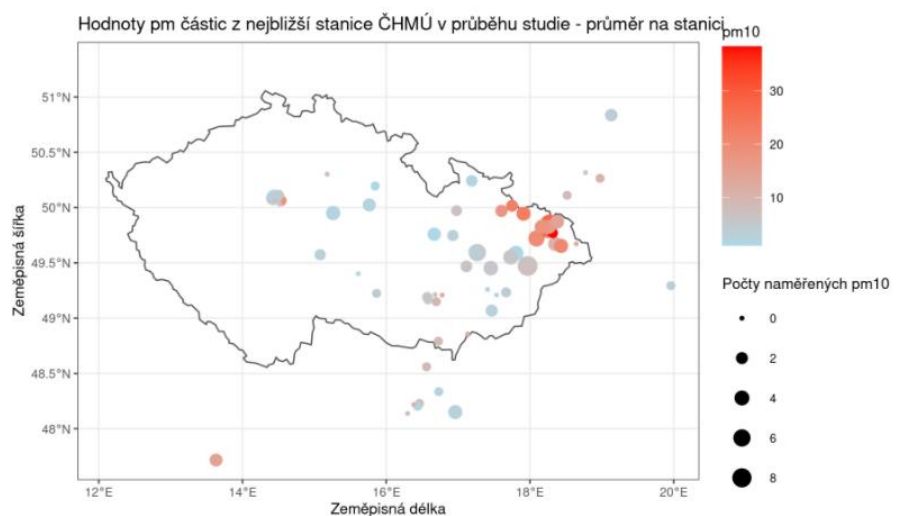
Na konci Vašeho 12měsíčního monitorování od nás jako poděkování za Vaše úsilí a účast ve studii obdržíte personalizovaný report. Ten bude obsahovat zajímavé přehledy na základě Vašich dat z fitness náramku Fitbit a Vašich odpovědí na dotazníčky v průběhu roku. Čím více dat od Vás budeme mít, tím přesnější a zajímavější přehledy budou. Chybějící data budou znamenat prázdná místa v reportu.

Můžete se těšit na přehledy pohybové aktivity, sedavosti, spánku, ale i vizualizaci Vašich odpovědí na dotazníčky nebo míru znečištění v oblastech, kde jste se vyskytovali. Nechybí ani doporučení pro zlepšení Vašeho zdraví.

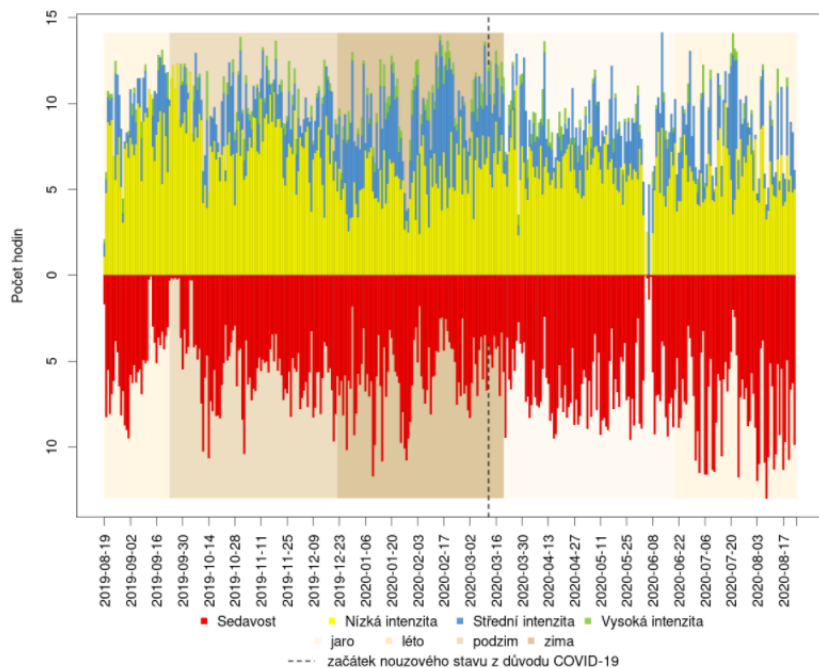
Tento report od nás emailem obdrží všichni, kteří splnili všechny aspekty studie (dokončené 12m monitorování, vyplnění 12měsíčního Qualtrics dotazníku a navrácení Fitbit náramku) do několika týdnů po skončení studie. V tuto chvíli jsme report zaslali již 360 z Vás.

Ukázkový report účastníka, který plnil svědomitě všechny aspekty studie, si můžete prohlédnout [zde](https://www.4haie.cz/pro-ucastniky-vyzkumu/dalsi-benefity-z-vyzkumu/):

<https://www.4haie.cz/pro-ucastniky-vyzkumu/dalsi-benefity-z-vyzkumu/>



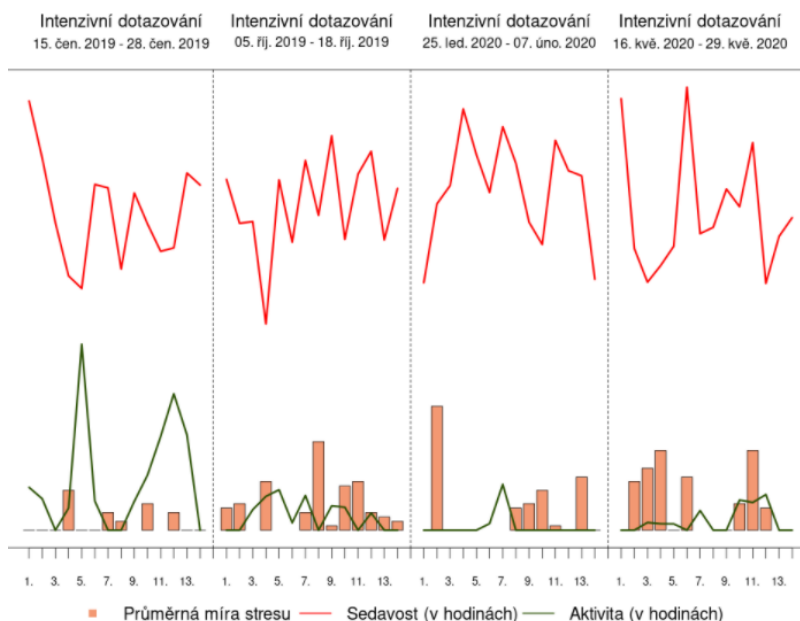
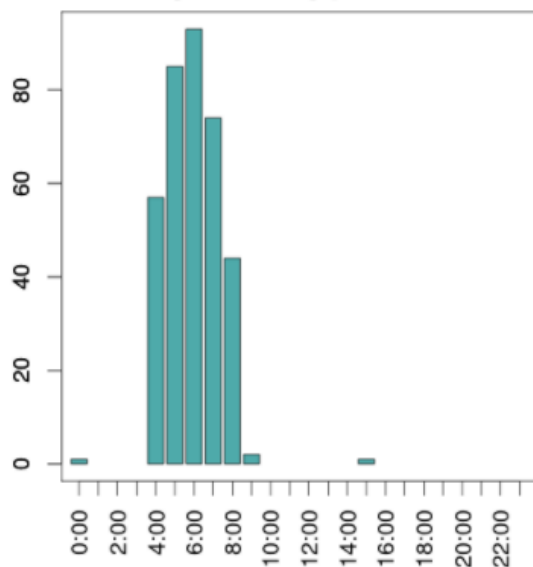
Toto je příklad vizualizace znečištění od probanda, který měl povolený přístup k poloze pro aplikaci HAIE a zapnutou Polohu/GPS. Aplikace si polohu neukládá, ale přiřadí si k probandovi data o znečištění z nejbližší meteorologické stanice. Pokud aplikaci HAIE přístup k poloze není umožněn, bude v závěrečném reportu tato mapa bohužel prázdná.



Těžší domácí práce (např. vysávání)
Plavání
Pomalá chůze
Jízda na kole
Kondiční cvičení
Běh

Rychlá chůze
Klus nebo běh

Obvyklé hodiny probouzení



Další ukázky ze závěrečného reportu: přehled aktivity v jednotlivých dnech; typy vykonávané aktivity na základě dotazníků; obvyklé hodiny probouzení; a porovnání uváděné míry stresu se sedavostí a pohybovou aktivitou v daných dnech.

VÝHERCI MĚSÍČNÍ LOTERIE

Každý měsíc od začátku studie losujeme o poukázku na 5 000Kč od společnosti Edenred.

Šťastnými výherci doposud 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, Petr M. z Nového Jičína, Hana K. z Rychvaldu, Hana N. z Písku, Karel N. z Havířova, Marie M. z Opavy, František H. z Ostravy, Zdeněk Š. z Píště, Vojtěch S. z Ostravy, Dominik G. z Dětmovic, Petr A. z Ostravy, Jan P. ze Sezimova Ústí, Jana V. z Českých Budějovic a Michal U. z Českých Budějovic.

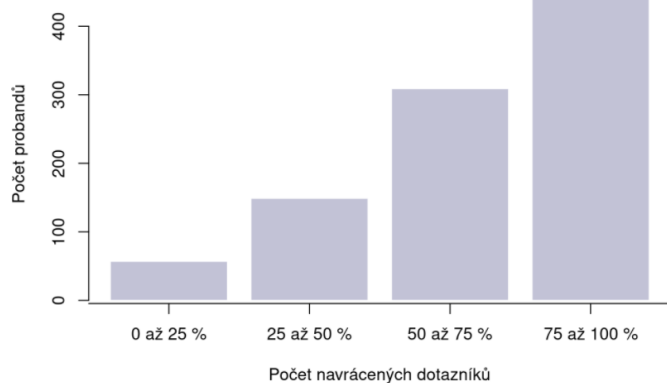
Svou šanci na výhru můžete zvýšit nejen poctivým nošením a synchronizováním náramku a vyplňováním dotazníků prostřednictvím aplikace HAIE, ale také vyplněním 6měsíčního a posléze 12měsíčního dotazníku online na platformě Qualtrics. Nezapomínejte také reportovat svou pohybovou aktivitu (trvající v kuse alespoň 20 minut, vedoucí k pocení a zvýšení tepové a dechové frekvence) a případné zranění.

12MĚSÍČNÍ MONITOROVÁNÍ A DOTAZNÍKY

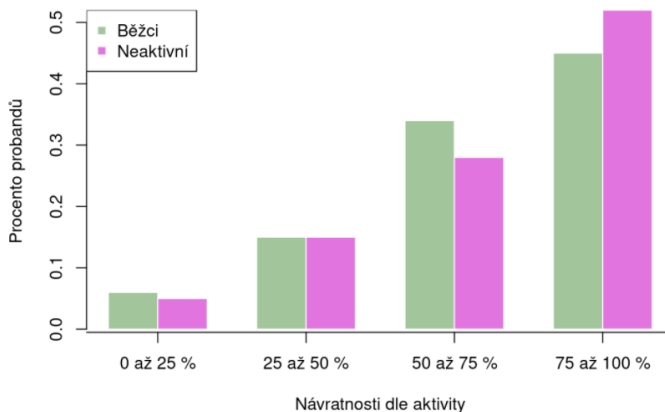
Děkujeme všem, kteří poctivě plní náležitosti 12měsíčního monitorování: nošení a synchronizaci Fitbitu a vyplňování dotazníků. Synchronizaci a míru vyplňování se snažíme průběžně sledovat a upozorňovat Vás na to, když nám od Vás data chybí.

Jak ukazují první dva grafy, v rámci 14denních intenzivních období se průměrná míra vyplňování pohybuje kolem 70 % a o něco poctivěji dotazníčky vyplňuje skupina „neaktivních“ probandů (dle rozřazení na začátku studie).

**Přehled návratnosti časových dotazníků v rámci Burstů
Všichni probandi**

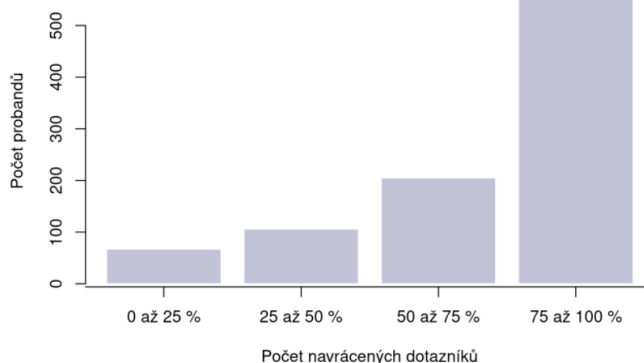


**Přehled návratnosti časových dotazníků v rámci Burstů
Probandi dle aktivity**



V rámci týdenních nedělních dotazníků na zranění je míra vyplňování kolem 75 %. V současné době se v tomto dotazníčku některé týdny objevují i otázky týkající se současné epidemiologické situace a COVID-19.

**Přehled návratnosti týdenních dotazníků na zranění
Všichni probandi**



Co když jsem nějakou dobu nenosil Fitbit nebo nevyplňoval dotazníčky?

Rozumíme tomu, že se mohla vyskytnout situace nebo období, kdy jste nevyplňoval/a dotazníčky nebo nenosil/a Fitbit. Nicméně pokud máte prostor opět začít, budeme moc rádi! Data jsou pro nás velmi cenná, i když v nich bude drobný výpadek.

Co když mi nefunguje správně aplikace HAIE a na dotazníčky mi nechodí mi notifikace?

Zkuste si prosím fungování aplikace zkontrolovat podle dokumentů na našem webu: <https://www.4haie.cz/pro-ucastniky-vyzkumu/fitbit-a-aplikace/>. Najdete zde i odpovědi na často kladené dotazy. Pokud by problémy přetrvávaly, ozvěte se nám prosím na email info4haie@osu.cz.

Mám nový telefon. Co s tím?

Pokud máte nový telefon a nevíte, jak si aplikace HAIE a Fitbit stáhnout a jaké jsou Vaše přihlašovací údaje, rádi Vám poradíme. Ozvěte se nám na info4haie@osu.cz.

Mám povolit aplikacím a náramku Fitbit aktualizace?

Ano. Pokud si aplikace Fitbit nebo dotazníková aplikace HAIE žádají aktualizace, vždy prosím aktualizace povolte. Aktualizaci jednou za čas vyžaduje i náramek Fitbit. Tato aktualizace se také zobrazí a spustí v aplikaci Fitbit. V průběhu této aktualizace je třeba mít hodinky připojené přes Bluetooth k telefonu (jako běžně při synchronizaci) a telefon nezhasínat/nevypínat.

Máte jiné problémy či nejasnosti? Odpověď můžete nalézt na našich stránkách: <https://www.4haie.cz/pro-ucastniky-vyzkumu/fitbit-a-aplikace/> nebo nás kontaktujte na emailu info4haie@osu.cz.

Děkujeme za Vaši přízeň!



Děkujeme Petrovi A. za sdílení fotky z výletu v HAIE tričkách.

Tento newsletter pro Vás připravila Lenka Knapová.

