**Důležité informace ke studii *mHealth Active***

****

Pamatujte prosím na pravidlo 3N:

* NOSIT (FitBit a chytrý telefon)
* NABÍJET (FitBit a chytrý telefon)
* NEVYPÍNAT (chytrý telefon, Bluetooth a připojení k internetu)

**Instrukce k fitness náramku FitBit**

**Jak FitBit nosit?**

* Fitness náramek FitBit noste na nedominantní ruce v oblasti zápěstí. Náramek prosím noste po celý den i noc.
* Náramek sundávejte pouze při sprchování, plavání a dalších aktivitách ve vodě. Pokud by náhodou došlo k většímu namočení náramku, důkladně jej otřete.
* Náramek není třeba mít extrémně utažený, ale neměl by kolem zápěstí viset volně. Na sportovní aktivitu je vhodné náramek trochu utáhnout.

S funkcemi FitBitu prosím nijak nemanipulujte, údajům na náramku nemusíte věnovat žádnou pozornost.

**Jak FitBit nabíjet?**

* FitBit je třeba nabít zhruba každých 4-5 dnů a náramek na potřebu nabít upozorňuje ikonkou na displeji. Prosím, dejte si pozor na to, aby se vám FitBit nevybil.
* Nabíjení probíhá připojením speciální nabíječky (viz obrázek). Správné připojení nabíječky poznáte podle zacvaknutí nabíječky kolem postranního tlačítka FitBitu.
* 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**

Na svém chytrém telefonu mějte prosím trvale zapnutou funkci Bluetooth. Trvalé zapnutí je nezbytně nutné, ale může zkracovat výdrž baterie. Dbejte prosím na to, aby se Vám telefon nevybil a byl stále zapnutý.

**Připojení k internetu**

Obdobně je nezbytné, aby byl Váš telefon neustále připojený k internetu. V oblastech, kde je stabilní Wi-Fi připojení to může být Wi-Fi. Mimo domov a místa se stabilním Wi-Fi připojením mějte prosím VŽDY zapnuté mobilní připojení k internetu.

**Aplikace *mHealth Active***

* V aplikaci *mHealth Active* budete vyplňovat v průběhu 8denních intenzivních sběrů dat dotazníky. Každý den to budou 3 dotazníky + dotazník před spaním + dotazníky po pohybové aktivitě.
* Dotazníky prosím vyplňujte co nejdříve po zaslání upozornění. Dotazník bude aktivní 30 min a pak už nebude možné ho vyplnit.
* Pokud jste vykonávali záměrnou fyzickou aktivitu (alespoň 10 min v kuse v intenzitě, která zvyšuje tepovou a dechovou frekvenci), ale nezaslal se vám do několika minut po jejím ukončení dotazník, přidejte si ho prosím manuálně (viz obrázky níže) a dotazník vyplňte.

   

Prosíme, chovejte se ke svým FitBitům hezky 😊. V případě otázek či problémů se na nás obraťte.

**Kontakt**

doc. Mgr. Steriani Elavsky, Ph.D., Bc. Lenka Knapová, Bc. Adam Klocek

Email: mhealthactive@gmail.com

Telefon: +420 736 750 512