

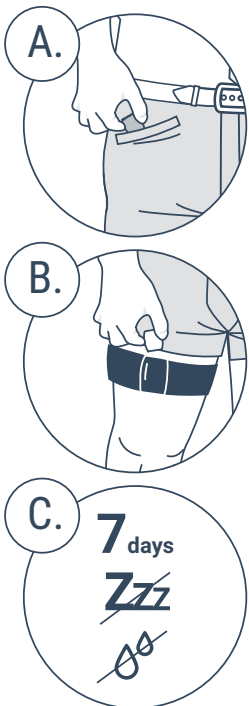


TERVETULOA OSALLISTUMAAN FIBION-MITTAUKSEEN!

TAUSTATIEDOT

- Kirjoita taustatietosi alla oleviin kenttiin. Taustatietoja käytetään energiankulutuksen tarkkaan arviointiin sekä Fibionpisteiden laskentaan. Saat Fibion-analysisi antamaasi sähköpostiosoitteeseen.

Nimi	Sähköposti			
Syntymäaika	Pituus cm	Paino kg		
Mittaus alkoi pvm	Mittaus loppui pvm	Nukkumaan yleensä klo	Herään yleensä klo	
Taustakysely	Työn kuormittavuus			
Istun terveyden kannalta sopivasti	Työni sisältää fyysisesti raskaita työvaiheita	Kyllä <input type="checkbox"/>	Ei <input type="checkbox"/>	
Tautotan istumista terveyden kannalta riittävästi	Työni sisältää yksipuolista toistorasitusta, kuten pitkiä seisomisjaksoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Liikun terveyden kannalta riittävästi	Työni sisältää pääosin istumista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Syön terveellisesti	Työni sisältää vaihtelevasti istumista, seisomista ja kävelyä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Koen olevani yleensä virkeä ja energinen	Huomioita mittaukseen tai taustatietoihin liittyen			
Nukun riittävästi				
Voin vaikuttaa omaan terveyteeni liittyviin asioihin				
Koen voivani hyvin tällä hetkellä				



OHJEET MITTAUKSEEN

- **Laita Fibion-mittalaite laitepussissa etutaskuusi reiden etupuolelle (A).** Tällöin laite on vaakatasossa istuessa, pystyssä seistessä, ja seuraa reiden liikettä esimerkiksi kävellessä ja pyöräillessä. On hyvä pyrkiä pitämään laite etutaskun etupuolella, koska reiden sivulla tarkkuus saattaa hieman laskea.
- **Voit myös asettaa Fibion-mittalaitteen reisipantaan reiden etupuolelle (B).**
- Pidä mittaria täydet seitsemän päivää hereilläoloajanasi. Ota laite pois yön ajaksi. Aseta laite taskuun tai reisipantaan heti aamulla herättyäsi ja ota se pois vasta juuri ennen nukkumaanmenoa. Pidä laitetta vähintään kahdeksan tuntia päivässä. **Tulos on kuitenkin tarkin mahdollinen, kun pidät laitetta 14-15 tuntia päivässä (C).**
- **Mittalaite ei saa kastua, joten ota se pois peseytymisen tai vesiliikunnan ajaksi. Hikoilu ei kuitenkaan haittaa (C).**
- Kirjoita ensimmäisen ja viimeisen mittauspäivän päivämäärät yllä oleviin kenttiin. Mittauspäivien ei tarvitse kuitenkaan olla peräkkäisiä päiviä. Jos et pidä mittaria jonain päivänä, kirjoita siitä muistiinpano Huomioita-kenttään. Laite mittaa jatkuvasti kolmen viikon ajan ja tunnistaa hetket jolloin se ei ole käytössäsi. Sinun ei siis tarvitse huolehtia laitteen käynnistämisestä tai sammuttamisesta.

MITTAUKSEN JÄLKEEN

- Palauta kaikki vastaanottamasi tarvikkeet valmentajallesi. Tämän jälkeen saat henkilökohtaisen Fibion-analysisi. Mukavaa viikkoa Fibion-mittauksen parissa!