



Mittausohje

ENNEN MITTAUSTA

Tarkista, että olet saanut sähköpostiisi viestin Hyvinvointianalyysin aloittamiseksi osoitteesta service@firstbeat.fi. Seuraa viestin ohjeita. Huom. Mittausta ei suositella tehtäväksi kuumeessa.

ALOITA MITTAUS

Aloita mittaus viimeistään viikon kuluessa laitteen saapumisesta. Mittaus suositellaan aloitettavaksi aamulla heti heräämisen jälkeen. Mittausjakson pituus on 3 vuorokautta ja sen aikana täytetään päiväkirjaa.

MITTAUKSEN AIKANA

Vaihda elektrodit kerran päivässä, esim. suihkun yhteydessä. Voit hieman vaihtaa elektrodien paikkaa, jos ne ärsyttävät ihoasi. Mikäli vakavaa ihoärsytystä ilmenee, suosittelemme lopettamaan mittauksen. Katso lisäohjeet firstbeat.fi/useinkysytya.

MERKKIVALOT

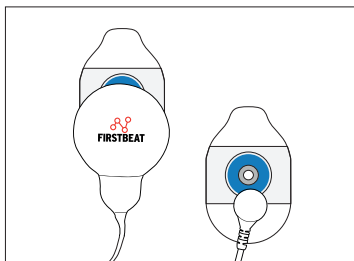
Vihreän valon vilkkuessa laite mittaa ja tallentaa sykettä. Muiden valojen palaessa tai jos valoja ei näy, katso lisätietoa osoitteesta firstbeat.fi/useinkysytya. Huomaa, että merkkivalo voi olla hyvin himmeä.

MITTAUKSEN JÄLKEEN

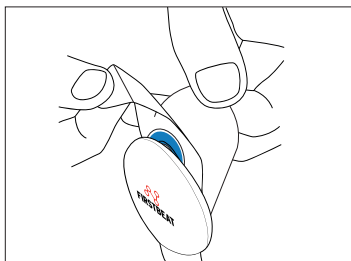
1. Lopeta mittaus irrottamalla mittalaite kehostasi. Mittaus päättyy automaattisesti.
2. Muistathan täyttää taustatietosi ja päiväkirjan ennen kuin palautat mittalaitteen.
3. Palauta mittalaite vastauslähetyskuoressa.
4. Saat raportin ja palautteen tuloksistasi.



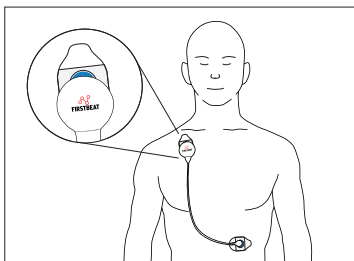
Mitä tarkemmin täytät päiväkirjaa, sitä enemmän opit tuloksistasi.



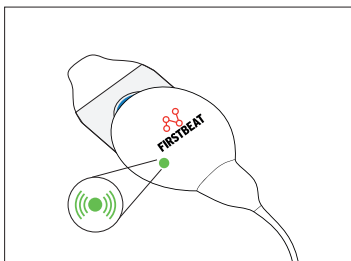
1. Kiinnitä elektrodit Bodyguard 2 -mittalaitteen neppareihin.



2. Irrota elektrodien suojakalvat ja kiinnitä elektrodit kuivalle iholle. Ajele ihokarvat kiinnitysalueilta.



3. Kiinnitä laite kehon **oikealle** puolelle solisluun alapuolelle. Kiinnitä johdon toinen pää kehon **vasemmalle** puolelle kylvikaareen.



4. Mittaus alkaa nyt automaattisesti. Tarkista, että vihreä valo vilkkuu. Valo näkyy parhaiten pimeässä.



Laitteen käyttö on kielletty vedessä: irrota laite suihkun, saunan ja uimisen ajaksi. Mittaus jatkuu automaattisesti, kun kiinnität laitteen takaisin. **Mahdollisissa ongelmatilanteissa** katso usein kysytyt kysymykset: firstbeat.fi/useinkysytyta.

