

Liikuntamittarin kotikäytön ohjeet:

- Kiinnittäkää liikuntamittarin vyö päällemme aina siten, että holkissa kiinni ollessaan mittari tulee lantion oikealle puolelle Hookie-teksti ulospäin (vasemmalta oikealle). Pitäkää vyö yllänne koko valveilla oloaika (pois lukien saunominen, suihkussa käynti ja uiminen).
- Laittakaa vyö ja liikuntamittari alusvaatteiden päälle päällyshousujen tai hameen vyötärönauhan alle. Tällöin mittari ei pääse liikkumaan turhaan, eikä häiritse päivän aikana.
- Riisukaa mittari varsinaisen nukkumisen ajaksi.
- Pitäkää liikuntamittaria mukanaan viikon (seitsemän päivää) ajan. Täyttäkää samoilta päiviltä myös liikuntapäiväkirjaa. Kirjatkaa siihen toteutunut liikunta (esim. uinti, pyöräily, kuntosali, jumpat, tanssi, kävely, juoksu ym.) ja työmatkaliikunta (esim. kävely, pyöräily, rullaluistelu ym.) kunkin päivän kohdalle kohtaan **laji**.

Jos samalle päivälle tulee useampia liikuntamuotoja/-lajeja, kirjatkaa ensimmäinen kohtaan **laji1** ja seuraavat kohtiin **laji2** jne.

Kirjatkaa kunkin liikuntamuodon/-lajin alle (kohtaan aika) ko. liikunnan **alkamis- ja päättymisaika minuutin tarkkuudella** ja arvioikaa liikunnan **rasittavuus** tuntemustenne mukaan valitsemalla jokin seuraavista vaihtoehdoista:

1=kevyt (ei juurikaan hengästymistä tai hikoilua)

2=ripeä/kohtuullisesti kuormittava (jonkin verran hengästymistä tai hikoilua)

3=rasittava/voimaperäinen (voimakasta hengästymistä tai hikoilua)

Jos ette jostain syystä voi tiettyinä ajankohtana käyttää liikuntamittaria, kirjatkaa se päiväkirjaan (ei käytössä klo xx-xx).

- Kun viikko on kulunut, palauttakaa **liikuntamittari väineen** ja **päiväkirja** postitse UKK-instituuttiin oheisessa pehmustetussa kirjekuoressa. Palautusosoite on valmiina kuoren päällä. **Erillinen liikuntakysely** palautetaan yhdessä muiden lomakkeiden kanssa palautuskuoressa, jonka loppupisteen hoitaja on antanut mukanaan.
- Älkää irrottako liikuntamittaria vyöstä missään vaiheessa!

