

Bruksanvisningar för aktivitetsmätaren

- Spänn fast bältet med aktivitetsmätaren så att hållaren befinner sig på höger höftside med texten Hookie utåt. Bär bältet alltid då du är vaken (utom vid bastubad, dusch och simning).
- Spänn fast bältet med aktivitetsmätaren kring midjan ovanpå underkläderna och under byxorna eller kjolen. Då varken rör sig mätaren i onödan eller besvärar dig under dagen.
- Ta bort mätaren för den tid Ni sover.
- Bär aktivitetsmätaren under en veckas tid (sju dagar).

För också motionsdagbok för samma dagar. Anteckna i dagboken uppgifterna för Ert faktiska motionerande (t.ex. simning, cykling, gym, gymnastik, dans, promenader, jogging osv.) och motion på vägen till och från jobbet (t.ex. promenad, cykling, rullskridskoåkning osv.) för respektive dag i punkten **motionsform**.

Om Ni har idkat flera motionsformer/-grenar under samma dag anteckna den första i punkten **motionsform 1** och följande i punkten **motionsform 2** osv. Anteckna för varje motionsform/-gren (i punkten tid) **med en minuts noggrannhet start- respektive sluttiden** och bedöm **ansträngningsgraden** genom att välja något av följande alternativ:

- 1 = **lätt** (knappast alls andfådd eller svettig)
- 2 = **raskt** (andfådd eller svettig i viss mån)
- 3 = **ansträngande** (mycket andfådd eller svettig)

Om Ni av någon orsak inte kan använda aktivitetsmätaren under en viss tid, anteckna detta i dagboken ("Inte i användning kl. xx-xx").

- Då en vecka har gått, sänd in **aktivitetsmätaren med bältet** och **dagboken** i det bifogade fodrade kuvertet till UKK-institutet. Returadressen finns färdigt på kuvertet. Sänd in **det separata motionsformuläret** tillsammans med de övriga formulären i det returkuvert som Ni har fått av skötaren på undersökningsplatsen.
- Ta aldrig loss aktivitetsmätaren från bältet!

