

Koepöytäkirja NATUREACH

Mitattavan henkilön koodi:

E

E = Eskoo C = asukas S = henkilökunnan jäsen

C/S käyttäjän koodi (01–99)

Olen käyttänyt domea tai VR-laseja aikaisemmin kokeiluvaiheessa Ei Kyllä

8 viikon mittausajanjakso on ajalla __/__/2024 - __/__/2024, jonka aikana tehdään 4–8 Firstbeat-mittausjaksoa. Esim. 4 mittauspäivän aikana olisi hyvä olla ainakin 1–2 käyttökertaa.

Tämä on Firstbeat-mittausjakso numero:

Laitteen asettaminen:

Mittarin koodi: FBE

Päivämäärä: __/__/2024

Kellonaika: _____

Kuka laittoi: _____ Mittarin vihreä valo vilkkui ei vilkkunut

Muuta huomioitavaa: _____

**HUOM; tarkista tarrojen kiinnitys iholle, piuhan kiinnitys laitteeseen ja laitteen lataus*

Päivät ja klo ajat, kun laitteen käyttäjä oli **domessa** tämän 1–4 päivän mittausjakson aikana (min 1–2 krt domessa tai VR-laseilla):

Päivä	Klo aika	Katsotun videon nimi
1.5.2024	12–12.20	Lehmiä koivuhaassa
3.5.2024	13–13.30	Merenlahti, Lokki hautoo
4.5.2024	13–13.15	Lehmiä koivuhaassa

Päivät ja klo ajat, kun laitteen käyttäjä käytti **VR-laseja** tämän 1–4 päivän mittausjakson aikana:

Päivä	Klo aika	VR-lasien koodi (PICO E1-3)	Katsotun videon nimi
4.5.2024	17–17.15	Pico E2	Merenlahti

Päivät ja klo ajat, kun jotain erityistä tapahtui (erityisen stressaavaa, ikävää, sairautta tai liikunnallista tai oltu oikeassa luontoympäristössä) tämän 1–4 päivän mittausjakson aikana:

Päivä	Klo aika	Selite
1.5.2024	18–19	juoksulenkki
3.5.2024	14–16	kova kiire töissä, asiakkailta erityisiä haasteita
4.5.2024	19–20.30	Metsässä kävelyllä
5.5.2024	21.00–00	vapaapäivä, flunssa iski ja kova kuume nousi illalla
6.5.2024	00–24	sairas

Vähintään kolme päivää ja kellonaikaa, kun käyttäjä teki jotain tavallista tämän 1–4 päivän mittausjakson aikana (esim. katsoi kotona televisiota, luki kirjaa, kuunteli musiikkia tai kutoi villapaitaa, näitä tarvitaan vertailuksi):

Päivä	Klo aika	selite
1.5.24	18–20	<i>kudoin villapaitaa ja katsoin televisiota</i>
2.5.24	22–23	<i>luin kirjaa</i>
3.5.24	19–21	<i>kuuntelin musiikkia samalla kun virkkasin</i>

Laitteen poistaminen:

Päivämäärä: __/__/2024

Kellonaika: _____

Kuka poisti: _____ Mittarin vihreä valo vilkkui ei vilkkunut

Muuta huomioitavaa (esim. kommentteja Firstbeat mittarin käytöstä): _____

Datan siirtäminen (Hanketyöntekijä täyttää):

Kuka siirsi datan Domen PC:lle: _____

Päivämäärä: __/__/2024

Kellonaika: _____

Kuka siirsi datan PC:ltä Vaasaan: _____

Päivämäärä: __/__/2024

Kellonaika: _____

Muuta huomioitavaa: _____

Mittausjakson päätyttyä:

Firstbeat- mittarin voi jättää kirjekuoreessa dome-huoneessa olevaan lokerikkoon, laita lomake mukaan kirjekuoreeseen (lokerikko: Käytetyt firstbeat-mittarit)

Kiitos osallistumisestasi tutkimukseen!