JÓ GYAKORLATOK SEGÍTŐK RÉSZÉRE

# FOF2025 Okoskarkötő a mindennapokban




## SZEMÉLYRESZABOTT OKOSKARKÖTŐ

Az okoskarkötő szíja lecserélhető a felhasználó igények megfelelő anyagú és működési elvű szíjra. Például szilikon, textil vagy bőr szíj gumis, csatos vagy kapcsos rögzítéssel.

A kijelző védelmére hasznos lehet kijelzővédő beszerzése.



## SZEMÉLYRESZABOTT ÓRALAP

Az óralap megjelenés a felhasználó igényeihez kell igazítani az alábbiak mentén:

- Digitális vagy analóg óra,
- További megjelenő adatok (pl. dátum, lépésszám, pulzus),
- Stílus és színek megfelelő kiválasztása.



## NAPI AKTIVITÁS KÖVETÉSE

A napi aktivitás követése céljából figyeljük a lépésszámláló eredményét. Motiválás céljából állítsunk be naponta elérendő lépésszámot.

Más elvégzett mozgásformákat szintén rögzíthetünk, így könnyen követhető, hogy a felhazsnáló milyen gyakran és mennyit mozog. Például futás, torna.



## MENTORÁLÁS

Az okoskarkötő használatának elsajátítását javasolt egyéni és/vagy csoportos fejlesztés keretében támogatni.



## ÁPOLÁS ÉS TÖLTÉS

Az okoskarkötőt érdemes naponta áttörölni egy zsebkendővel vagy felületfertőtlenítő kendővel.

A rutin kialakítása céljából érdemes az okoskarkötőt a mindennapi tisztálkodás idejére töltőre tenni.



## IDŐBELI JELZÉSEK

A felhasználó napirendjéhez és beosztásához igazodva állítsunk be:

- Ismétlődő ébresztőket, jelzéseket, emlékeztetőket, például indulás ideje, szünet kezdete és vége.
- Meghatározott időtartam mérésére állítsunk be időzítést.



## ALVÁSMINŐSÉG

Egy kényelmes szíjjal (pl. szilikon, textil) az okoskarkötő viselése alvás közben is lehetséges.

Az okoskarkötő méri az alvás időtartamát és becslést készít az alvási szakaszok eloszlására, ezáltal a felhasználó meg tudja tanulni figyelni az alvásminőségét.



## STRESSZ ÉS RELAXÁCIÓ

A mindennapi stressz mérésére a stressz-mutatót és a pulzus változásának figyelését javasoljuk.

A beépített légzőgyakorlatok alkalmazása könnyű és könnyen elérhető eszközt jelent a nyugalom visszaállítására.

Készült a FOF2025-A-5088 kódszámú, a „Fogyatékos személyek helyi regionális és országos szervezeteinek szakmai programjainak támogatása 2025" megnevezésű pályázat keretén belül, a Belügyminisztérium és a Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet támogatásával. A kiadvány nem tükrözi a BM és az NSZI hivatalos álláspontját, elkészítésének és megjelenésének támogatása nem jelenti a tartalom NSZI általi jóváhagyását, a kiadvány kizárólag a szerzők szakmai álláspontját tükrözi.