

# Fibion

## Mittausohjeet **SUOMEKSI**

- Miten aloitan mittauksen
- Mittauksen kulku
- Miten laadin tulosraportin
- Raporttinäkymän navigointiohje



Huom! Fibion Sync toimii Windows- ja MacOS -ympäristöissä Chrome-, Edge- ja Opera -verkkoselaimilla (versiot, jotka on julkaistu 6/2022 jälkeen)

# ONNEKSI OLKOON!

## Olet juuri lainannut maailman tarkimman arkiaktiivisuusanalyysin!

Tästä kansioista löytyvät yksityiskohtaiset ohjeet Fibion-mittauksen aloittamiseksi sekä tulosten laatimiseen.

Kaikki tarvittavat ohjeet (ml. ohjevideot) löytyvät myös nettisivuilta:

[fibion.fi/kirjastot](https://fibion.fi/kirjastot)



Kirjastoyhteistyö on osa Helsingin kaupungin nopeiden kokeilujen testialustatoimintaa, jolla pyritään löytämään uusia innovaatioita terveyden edistämistyöhön. Voit vaikuttaa yhteiskehittämiseen antamalla kokemuksistasi palautetta:

[feedback.fibion.com](https://feedback.fibion.com)



**fibion**



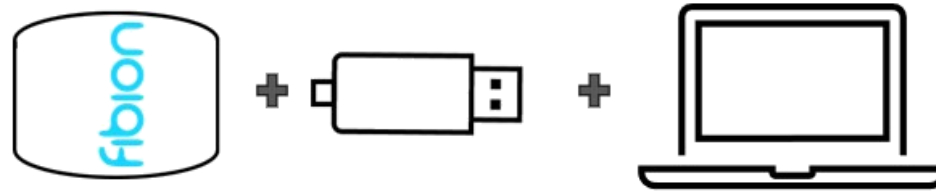
**FIBION  
ACTIVE  
OFFICE**



**FIBION  
ANALYYSI-  
PALVELU**

# Miten aloitan mittauksen?

1. Kiinnitä laite tietokoneeseen Micro USB -adapterilla



2. Avaa jokin seuraavista verkkoselaimista:



Chrome



Opera



Edge

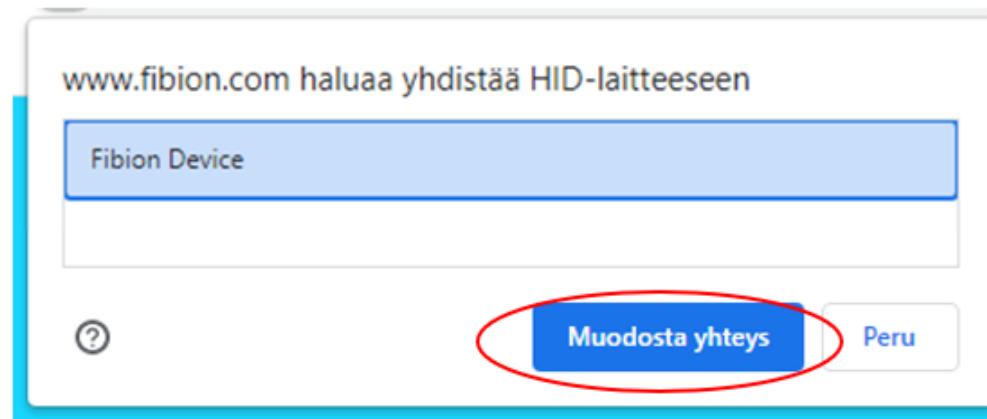
3. Mene osoitteeseen: [www.fibion.com/sync](http://www.fibion.com/sync)



4. Jos laitteen tiedot eivät ilmesty näkyviin automaattisesti, klikkaa painiketta: *Connect Device*



5. Valitse Fibion Device (nimike voi vaihdella) ja muodosta laitepari




6. Klikkaa: *Start Measurement*



▶ START MEASUREMENT

( 7. Hyväksy edeltävän mittauksen poisto painamalla ok )



Viesti osoitteesta www.fibion.com

Starting the measurement will ERASE all existing data on the device. Do you want to continue?

OK

Peru

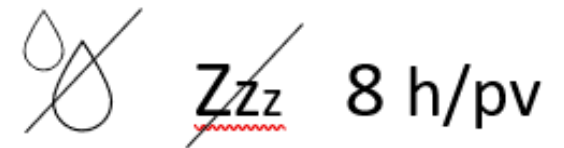
**KAIKKI VALMIINA!**

Irrota laite tietokoneesta ja voit aloittaa mittaamisen.

# Mittauksen kulku

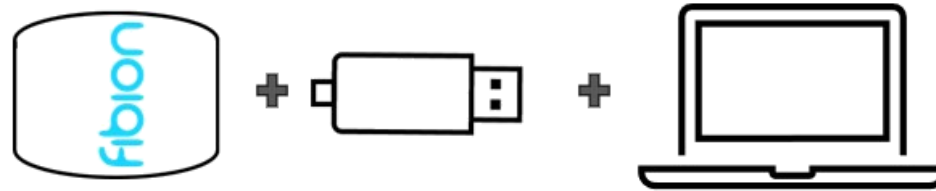
Kuljeta laitetta **housujen etutaskussa** 3-7 päivän ajan, valveilla ollessa (vähintään 8 h/pv). Mittauspäivien ei tarvitse olla peräkkäisiä päiviä.

**Laite ei ole vedenkestävä**, joten suojaattehan sitä kosteudelta ja pölyltä käyttämällä kankaista suojapussukkaa mittauksen aikana.



# Miten laadin tulosraportin?

1. Kiinnitä laite tietokoneeseen Micro USB -adapterilla



2. Avaa jokin seuraavista verkkoselaimista:



Chrome



Opera



Edge

3. Mene osoitteeseen: [fibion.com/sync](http://www.fibion.com/sync)

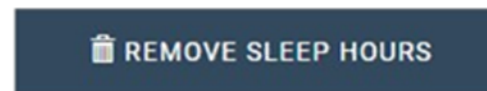


4. Muodosta laitepari: *Connect Device*
5. Klikkaa painiketta: *Import Data*



6. Etene analyysiprosessin ohjeiden mukaisesti.

a) Suodata uniaika (vapaaehtoinen)





b) Valitse kalenterinäköymästä päivät, jotka haluat sisällyttää raporttiisi (tummansininen sävy ilmaisee valintaa)

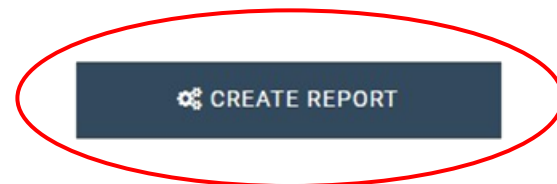
c) Täytä lomakkeen taustatiedot

(Ilmoittamaasi sähköpostiosoitteeseen lähetetään tuloslinkki, jotta voit palata tutkimaan tuloksiasi myöhemmin. Sähköpostiasi hyödynnetään vain tulosten toimittamiseen, eikä sitä luovuteta ulkopuolisille tahoille.)

Send the report in English to example@email.com  
about the measured person born in the year 2000  
who is a female of 164 cm height and 70 kg weight.

Make the report available online until  
2023 - 05 - 30 .

b) Klikkaa:  
*Create Report*



| MAY 2022 |    |    |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| MO       | TU | WE | TH | FR | SA | SU |
|          |    |    |    |    |    | 1  |
| 2        | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9        | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16       | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23       | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30       | 31 |    |    |    |    |    |

Huom! Kun olet onnistuneesti luonut raportin, ohjelma ehdottaa analysoidun datan poistoa laitteelta.

(Suosittelemme tietosuojan varmistamiseksi hyväksymään laitteen muistin tyhjennyksen.)

## 7. Klikkaa: **here** ja Fibion-raporttisi aukeaa uuteen välilehteen!

Open your report **here**

CLOSE

Kurkkaa vinkit arkiaktiivisuuden lisäämiseen:

<https://helsinkiliikkuu.fi/>

Tutustu Helsingin kaupungin liikuntapalveluihin:

<https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntapalvelut/liikuntaneuvonta/>

Pulmatilanteissa voit aina kysyä neuvoa kirjaston henkilökunnalta tai ottaa yhteyttä: [contact@fibion.com](mailto:contact@fibion.com)



# Raportin navigointiohje

↓ Yleisvalikko (mm. kieliasetukset, sekä pdf-raporttiyhteenveto)

2022/01  
Nainen, 41 v.

Aktiivisuuskello

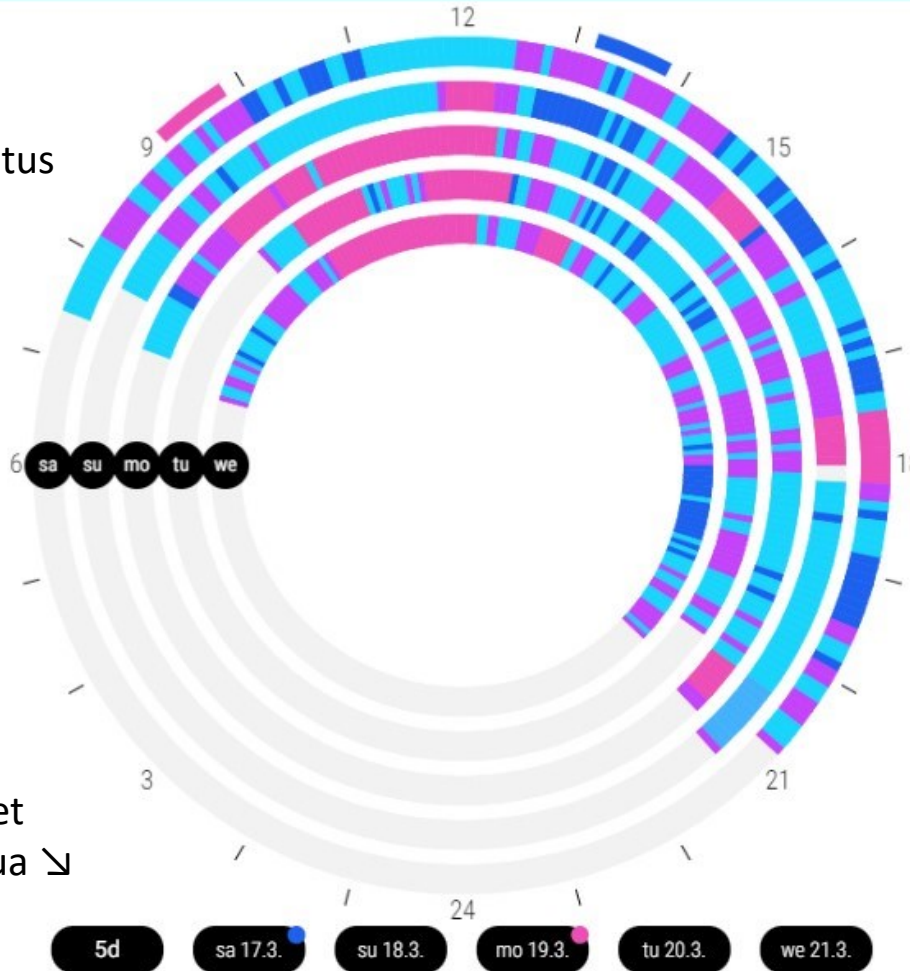


→ Aktiivisuuskohtainen energiankulutus

→ Viite- ja suositusarvot

→ Aktiivisuustasapaino

→ Interaktiivinen tavoitetyökalu



28 min

1 min

1h 3 min

2h 20 min

2h 13 min  
10 min

6h 58 min  
2h 13 min



Klikkaamalla mittauspäiviä pääset tekemään päivien välistä vertailua

**Kysymysmerkkiä klikkaamalla aukeaa tulkintaohjeet ja selitteet joka raporttinäkymälle!**

↑  
Aktiivisuusjakauma