

Най-често задавани въпроси за използването на Фитбит гривните

УВАЖАЕМИ УЧАСТНИЦИ В ПРОУЧВАНЕТО НА ИДЕИН В РАМКИТЕ НА ПРОЕКТ

BG05M9OP001-4.003-0045-C01

„Иновативни практики за моделиране на работния процес“

ТЕЗИ НАЙ-ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ СА ЗА ВАШЕ УЛЕСНЕНИЕ

Като участник в проекта ни, вероятно имате въпроси, свързани с ангажиментите ви, използването на Фитбит гривната и пр. Поради тази причина специално за вас подготвихме тази страница, с възможните най-често задавани въпроси. Ако все още не намирате отговор на въпрос, който ви интересува, моля да се свържете с нас на carve@idien.eu.

Защо не мога да нося моя собствена Фитбит гривна за целите на проучването?

Гривната, която ви предоставяме е валидирана в различни проучвания, т.е. тествана е в болница, чрез използването на мониторинг на мозъчната дейност, където е доказано, че Фитбит действително измерва параметрите, които претендира, че измерва. Като използваме Фитбит, ние сме сигурни, че информацията, която получаваме за качеството на съня ви е коректна. Още повече, използването на едно и също устройство (Фитбит Флекс 2) от всички участници в проучването, гарантира сравнимост на резултатите и формулиране на статистически коректни заключения.

Как да се регистрирам в апликацията?

Детайлна информация за това как да се регистрирате и да използвате Фитбит апликацията ви е изпратена с отделен имейл на предоставения от вас мейл за комуникация

Кога трябва да нося Фитбит гривната си?

Най-добре би било да я носите постоянно в периода на участието ви в проучването. Въпреки това, за нас най-важно е времето през нощта или тогава, когато спите. Уверете се, че носите гривната, докато спите и колкото е възможно повече през останалото време.

Водоустойчива ли е Фитбит гривната ми?

Да, водоустойчива е. Разбира се, може да я махате, когато се къпете или плувате, но водата няма да я повреди.

Как ще разбера, че батерията на Фитбит гривната ми е изтощена? Кога е най-добре да я зареждам?

Има два начина да разберете това. Когато синхронизирате Фитбит гривната с апликацията сутринта, апликацията ще ви информира дали батерията ви е зелена (напълно заредена), оранжева (наполовина пълна) или червена (изтощена). Другият начин е да изчакате да получите мейл, който апликацията автоматично ви изпраща, когато батерията е на свършване. Съветваме ви да зареждате гривната, когато батерията е все още наполовина пълна, за да не пропуснете събирането на някои данни. Нормално е да виждате синя мигаща светлина, докато гривната се зарежда. Като имате предвид, че ние основно ще използваме данни, свързани с продължителността и качеството на съня ви, най-добре е да я зареждате през деня и задължително да я носите през нощта.

Защо да не отворям Фитбит апликацията, преди да отговоря на сутрешното проучване?

Защото бихме искали да сме сигурни, че ще попълните въпросника на база на това, което усещате и преживяването ви след събуждането. Ако видите данните в апликацията, те биха могли да повлияят вашите преки възприятия.

Вече съм си направил акаунт във Фитбит апликацията. Какво да направя сега?

Не е проблем, радваме сте, че проявявате ентузиазъм! Най-лесният начин е да излезете от вашия акаунт и да се логнете с новата парола и мейл адрес, които

сме ви изпратили в писмото с указания за инсталиране и ползване на гривната.

Трябва ли да слагам истинското си име, възраст, височина, килограми и пр. във Фитбит апликацията?

Да, бихте могли, но това не е необходимо. Тези мерки не влияят върху съня, който е най-важен за нас в това проучване. Съветваме ви да анонимизирате акаунта си за времето, през което участвате в проучването.

Пропуснах едно проучване от тези, които ми се изпращат всеки час. Какво да направя?

Моля, не се притеснявайте, попълнете проучването, като че ли ви е изпратено точно в този момент. След, което следвайте последователността на изпращаните съобщения.

Защо кратките въпросници ни се изпращат със смс (текстово съобщение)?

Дългогодишният опит на партньорите ни от Католическия университет в Льовен, които са правили стотици проучвания, показва, че това е най-лесният и удобен начин за участниците, тъй като често те не проверяват мейлите си непрекъснато. Ако за вас това не е така и предпочитате да получавате въпросниците по електронна поща, моля, не се притеснявайте да ни уведомите за това и ще започнем да ви изпращаме кратките почасови въпросници на посочен от вас имейл адрес.