



AKTIVITETSMÄTARE MED LÅNGT BAND

Aktivitetmätaren är påslagen och klar att användas, du behöver inte slå på eller av den under mätningen. Om mätaren har ett långt band – sätt det runt barnets midja med mätaren över höger höft. Det går bra att ha den under eller över kläderna. Dra åt banden så att mätaren inte halkar runt.



VIKTIGT ATT KOMMA IHÅG!

- ★ Mätaren ska användas i sju hela dagar
- ★ Påbörja mätningen på morgonen, en dag så snart som möjligt
- ★ Ditt barn ska röra sig som vanligt
- ★ Ta av mätaren vid bad och dusch
- ★ Ta av mätaren på kvällen vid läggdags – sätt på den igen på morgonen!

Vi har skickat med en talong där du ska fylla i vilka tider som ditt barn går och lägger sig och går upp. När ditt barn haft på sig mätaren i sju dagar ska den läggas i kuvertet den kom i och skickas tillbaka till oss tillsammans med talongen. Du behöver inte sätta på något porto, det är bara att klistra igen kuvertet.

Mätaren håller för alla former av lek och idrottsaktiviteter, förutom aktiviteter i vatten. Om du har frågor kring aktivitetmätaren går det bra att kontakta oss på riksmaten@slv.se

AKTIVITETSMÄTARE MED KORT BAND

Aktivitetmätaren är påslagen och klar att användas, du behöver inte slå på eller av den under mätningen. Kort band sätts runt handleden på den **icke-dominanta** handen. Alltså den hand ditt barn **inte** använder för att till exempel rita. Dra åt banden så att mätaren inte halkar runt.



VIKTIGT ATT KOMMA IHÅG!

- ★ Mätaren ska användas i sju hela dagar
- ★ Påbörja mätningen på morgonen, en dag så snart som möjligt
- ★ Ditt barn ska röra sig som vanligt
- ★ Ta av mätaren vid bad och dusch
- ★ Ta av mätaren på kvällen vid läggdags – sätt på den igen på morgonen!

Vi har skickat med en talong där du ska fylla i vilka tider som ditt barn går och lägger sig och går upp. När ditt barn haft på sig mätaren i sju dagar ska den läggas i kuvertet den kom i och skickas tillbaka till oss tillsammans med talongen. Du behöver inte sätta på något porto, det är bara att klistra igen kuvertet.

Mätaren håller för alla former av lek och idrottsaktiviteter, förutom aktiviteter i vatten. Om du har frågor kring aktivitetmätaren går det bra att kontakta oss på riksmaten@slv.se