

AKTIVITETSMÄTARE

Aktivitetsmätaren är påslagen och klar att användas, du behöver inte slå på eller av den under mätningen. Placera mätaren över höger höft. Det går bra att ha den under eller över kläderna. Dra åt bandet till mätaren så att den 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 vika ner kanten och försluta med tejp eller häftapparat.

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