

# Dag polsband – gebruikshandleiding

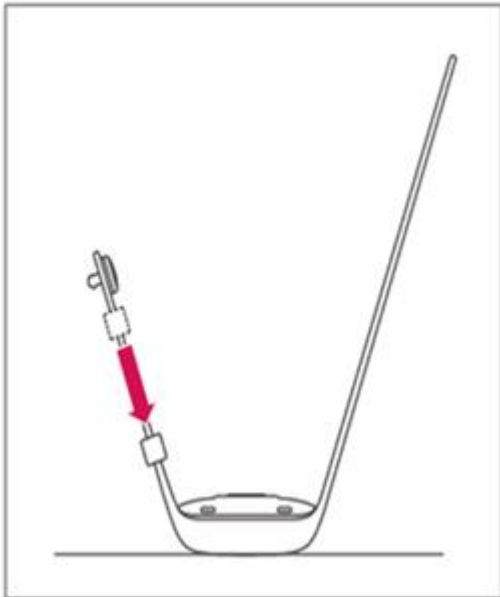
De dag polsband meet overdag verschillende dingen, zoals je hartslag en huidgeleiding. Je hartslag en huidgeleiding worden namelijk beïnvloed door wat je op een dag meemaakt, bijvoorbeeld door een stressvolle situatie. Al deze informatie wordt opgeslagen op het apparaat zelf.



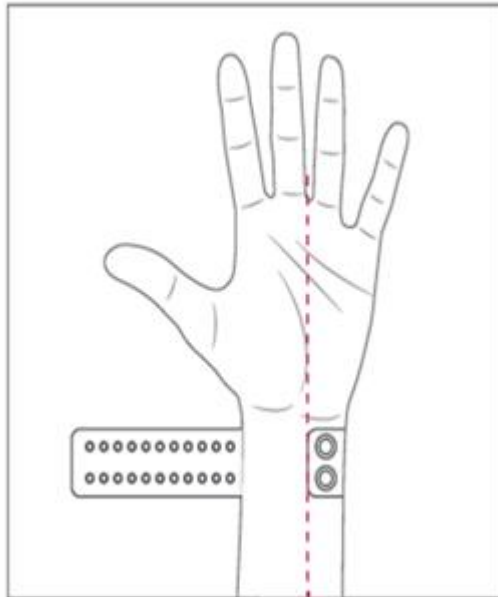
Eerste polsband : .....

Tweede polsband : .....

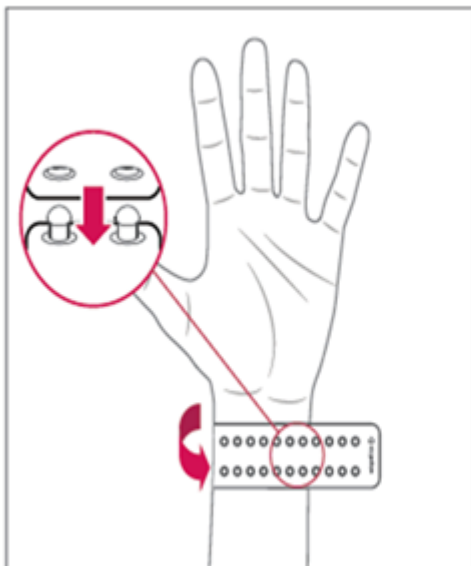
**Volg de volgende stappen om de polsband te bevestigen:**



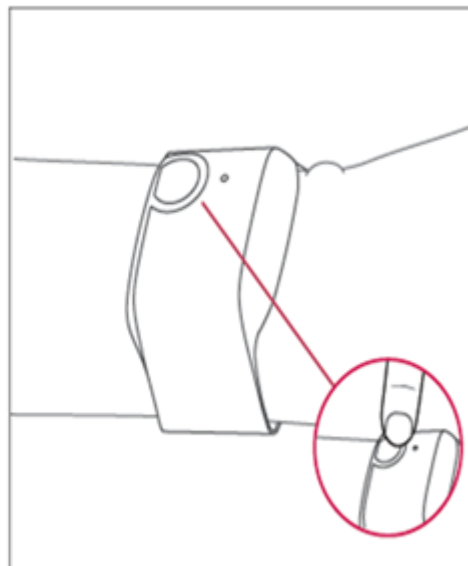
1. Verschuif het lusje naar de omhulzing
2. Plaats de polsband op tafel zoals aangegeven op de afbeelding



3. Doe de band om de pols
4. Zorg ervoor dat de metalen plaatjes in een rechte lijn onder de middelvinger en ringvinger zit



5. Doe de band over de drukpinnen en trek de band aan tot het strak zit.
6. Bevestig de band door de drukpinnen door de gaatjes te drukken.
7. Als de band te strak zit kun je het één gaatje losser doen.



8. De polsband moet boven het polsgewricht zitten zoals aangegeven op de afbeelding.
9. Je kunt op de knop drukken om de polsband aan te zetten.

De polsband is uitgerust met een enkele knop om interacties te activeren. Je kunt verschillende acties uitvoeren op de polsband afhankelijk van de duur van de druk op de knop.

- **Kort indrukken:** Kort indrukken is een snelle klik op de knop (vergelijkbaar met klikken op een toetsenbord, trackpad of muisknop).
- **Standaard indrukken:** Standaard indrukken kan worden geactiveerd door de knop tussen ongeveer één en drie seconden ingedrukt te houden.
- **Lang indrukken:** Lang indrukken kan worden geactiveerd door de knop langer dan vijf seconden ingedrukt te houden.



#### Opstarten:

Je start de polsband door de knop 2 seconden ingedrukt te houden. Vervolgens zie je het led lampje **wit** oplichten. Vervolgens zal het **witte** led lampje gaan knipperen. Na 60 seconde zal het led lampje **rood** worden en vervolgens uitgaan. Dit betekent dat de polsband aan staat en aan het meten is.

#### Afsluiten:

Als je de polsband afdoet kun je de polsband uitzetten door de knop 2 seconde ingedrukt te houden. Het led lampje zal **rood** oplichten en vervolgens uit gaan. De polsband staat nu uit.

#### Wisselen van polsband:

Als het led lampje van de eerste polsband **groen en rood** knippert, betekent het dat het geheugen vol zit. Doe dan de eerste polsband af en berg het op in de meegeleverde verpakking. Vervolgens kun je de tweede meegeleverde polsband uit de verpakking halen en om doen volgens de instructie in deze handleiding. Vergeet niet om de polsband weer aan te doen door 2 seconde op de knop te drukken.

Als het ledlampje andere kleuren/patronen weergeeft dan staat weergegeven in deze handleiding, verwijder je de polsband en neem je contact op met één van de onderzoekers.

**Contactinformatie onderzoekers Relax XL:** [Relax-xl@umcg.nl](mailto:Relax-xl@umcg.nl)