

Firstbeat- mittaus

Kaikille toimitetaan **Firstbeat** sykeanalyysimittarit ja ohjeistetaan mittauksen tekemisessä.

Osallistujat tekevät 3 vrk mittauksen (2 työpäivää ja 1 vapaapäivä esim to-su) ja mittarit palautetaan analyysiä varten. Mittauksen aikana osallistujat täyttävät nettipäiväkirjaa mittauksen vaiheista. Merkitään vähintään nukkuma-ajat, työajan pituudet, liikunta.

Mittausten tuloksista annetaan *henkilökohtainen palaute tai ryhmäpalaute* ja kirjalliset *tulosteet*, neuvotaan pysyvien elintapamuutosten toteuttamiseen ja asetetaan tavoitteet. Palautetilaisuus voidaan pitää työpaikallanne.

Palauteyhteenveto tilaajalle:

Kootaan ryhmän tulokset yhteen analyysiä ja toimenpiteitä varten. Mittausta voidaan pitää pohjana suunniteltaessa jatkotoimien kohdentamista. Tiedot käsitellään anonyymisti.

Tarkistusmittaus:

Lisähintaan voidaan tehdä tarkistusmittaus esim. 6kk kuluttua alkumittauksesta. Tarkistetaan, mikä muuttui, päästiinkö tavoitteisiin?

Firstbeat yleistä:

Sydämen syketietoa analysoivan hyvinvointianalyysin avulla saat tietoa työn, vapaa-ajan, liikunnan ja levon vaikutuksista kehoosi. Hyvinvointianalyysipalaute auttaa Sinua tunnistamaan itsellesi tyypillisiä kuormitustekijöitä. Firstbeat on suomalainen huipputuote, mitä ovat jo tuhannet suomalaiset menestyksellisesti käyttäneet.

Mittaus antaa laajan kuvan hyvinvointiisi vaikuttavista tekijöistä. Yhdessä ohjaajan kanssa käydään läpi kehittämiskohteita. Mittauksen tiedot ja analyysit ovat henkilökohtaisia.

Huomaat, miten pienillä asioilla, voit vaikuttaa hyvinvointiasi parantavasti.

Annan mielelläni lisätietoa.
Hyvinvointi terveisin!

Armi Lundan
toimitusjohtaja
puh. 050-3104322
armi.lundan@vilmankammen.fi