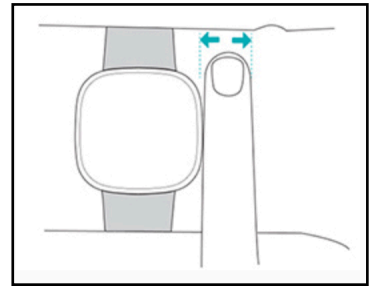


Fitbit Manual

1. Anlegen

Um die Heart Rate genau zu tracken, sollte die Uhr einen Finger breit hinter dem Handgelenkssknochen sitzen. Dabei sollte sie nicht unangenehm, aber dennoch eng sitzen.



2. Heart Rate

Um die Heart Rate zu tracken, muss nichts weiter geschehen.

Unter Einstellungen (Uhr links berühren -> nach rechts wischen -> Settings) muss die Heart Rate eingeschaltet sein (ist der Default und muss nicht extra eingeschaltet werden).

Wichtig!

Folgende Zeiten müssen notiert werden:

1. Zeit, wann die Uhr angelegt wurde (*Put on Watch*)
2. Zeit, wann die Unterrichtseinheit beginnt (*Begin Session*)
3. Zeit, wann die Unterrichtseinheit endet (*End Session*)
4. Zeit, wann die Uhr abgelegt wird (*Take off Watch*)

3. Schrittzähler

Der Schrittzähler ist immer eingeschaltet und muss nicht aktiviert werden.

Wichtig!

Unmittelbar vor der Session muss die aktuelle Anzahl der Schritte (Steps Pre) notiert werden. Nach der Session muss wieder die Schritte notiert werden, wie sie auf dem Display angezeigt werden (Steps Post).

4. Daten auslesen

- Gehe auf die Website <https://iccir919.github.io/pulseWatch/public/index.html>
- Klicke auf *Sign into Fitbit*
- Zugangsdaten:
E-Mail: **empschul_hiwi@uni-leipzig.de**
Passwort: 22FitindieSchule@
- Klicke auf *I choose intraday*
- Wähle als Detail Level *per Second*
- Die entsprechenden Zeiten müssen in die vorgesehenen Felder eingetragen werden (siehe Tabelle)
- Klick *Get the Data*
- Klick *Download Data to .csv*
- Speichere die Datei mit dem entsprechenden Namen (siehe Tabelle)

	Start Time	End Time	Dateiname
1	Put on Watch	Take off Watch	<i>id.csv</i>
2	Put on Watch	Put on Watch + 15 Minuten	<i>id_p.csv</i>
3	Begin Session	End Session	<i>id_m.csv</i>
4	Take off Watch - 15 Minuten	Take off Watch	<i>id_a.csv</i>

5. Dateien auf GitHub sichern und Abschließen

- Alle vier Dateien speichern unter *~/GitHub/Mandy-PhD/01_studies/01_Laborstudie ProVisionNET/Fitbit/Data*
- In der Excel Tabelle Haken hinter Fall setzen