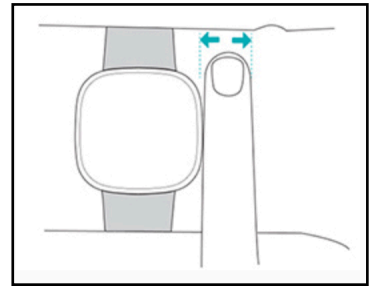


Fitbit Manual

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*
- Gib die Time Range an
 - *Start Time*: Zeit, wann die Uhr angelegt wurde
 - *End Time*: Zeit, wann die Uhr abgelegt wurde
- Klick *Get the Data*
- Klick *Download Data to .csv*
- Speichere die Datei mit dem Namen *hr_ID* (Beispiel: *hr_01_04_C*)