

Hoe draag ik de bewegingsmeter?

1. Aan welke pols draag ik de bewegingsmeter?

Ik ben linkshandig:

Doe de bewegingsmeter aan
om je **rechter** pols



Ik ben rechtshandig:

Doe de bewegingsmeter aan
om je **linker** pols



2. Wanneer moet ik de bewegingsmeter (niet) dragen?



✓ Je draagt de bewegingsmeter
gedurende 7 dagen.



✓ Zowel overdag als 's nachts



✓ Ook tijdens het douchen of in bad

MAAR!



× **Niet** tijdens het zwemmen, duiken
of in de sauna



× **Niet** als je allergische reactie krijgt
(uitslag of jeuk)

3. Wat als ik de bewegingsmeter even niet kan dragen?

- Probeer de bewegingsmeter zo vaak mogelijk te dragen
- Lukt het toch niet (bijv. tijdens zwemmen), berg hem dan ergens veilig op
- Vul het blad in om aan te geven wanneer je hem niet hebt gedragen

Invullen van het blad als je de meter niet draagt:

- Vul de datum en het tijdstip in wanneer je de meter hebt afgedaan
- Doe na het zwemmen de bewegingsmeter terug aan
- Vul het tijdstip in wanneer je de meter terug aandoet

Ik kan mijn bewegingsmeter even niet dragen:

ID: _____

Datum van afdoen	Tijd van afdoen	Tijd van aan doen	Reden
___/___/2018	___:___ h	___:___ h	_____
___/___/2018	___:___ h	___:___ h	_____
___/___/2018	___:___ h	___:___ h	_____
___/___/2018	___:___ h	___:___ h	_____
___/___/2018	___:___ h	___:___ h	_____
___/___/2018	___:___ h	___:___ h	_____
___/___/2018	___:___ h	___:___ h	_____
___/___/2018	___:___ h	___:___ h	_____
___/___/2018	___:___ h	___:___ h	_____
___/___/2018	___:___ h	___:___ h	_____
___/___/2018	___:___ h	___:___ h	_____
___/___/2018	___:___ h	___:___ h	_____
___/___/2018	___:___ h	___:___ h	_____
___/___/2018	___:___ h	___:___ h	_____
___/___/2018	___:___ h	___:___ h	_____

Lever deze pagina samen met de bewegingsmeter volgende keer op school in.