



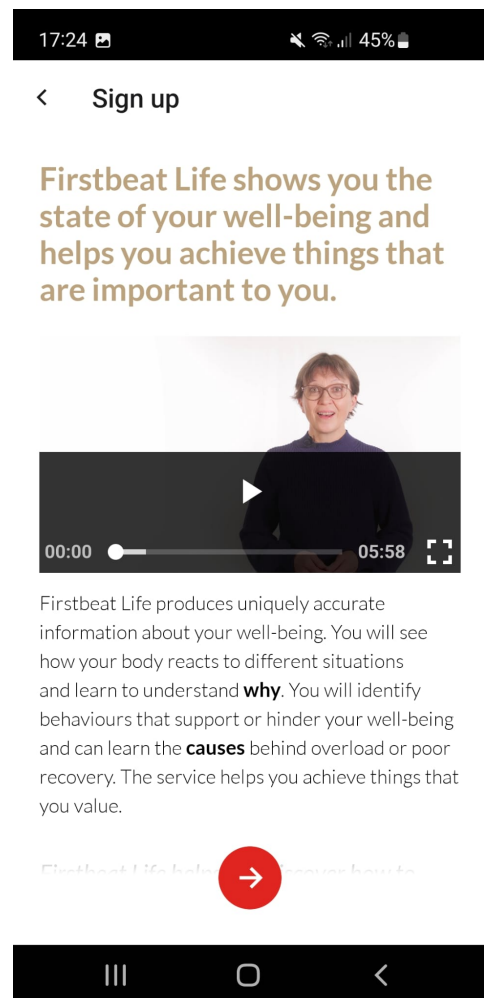
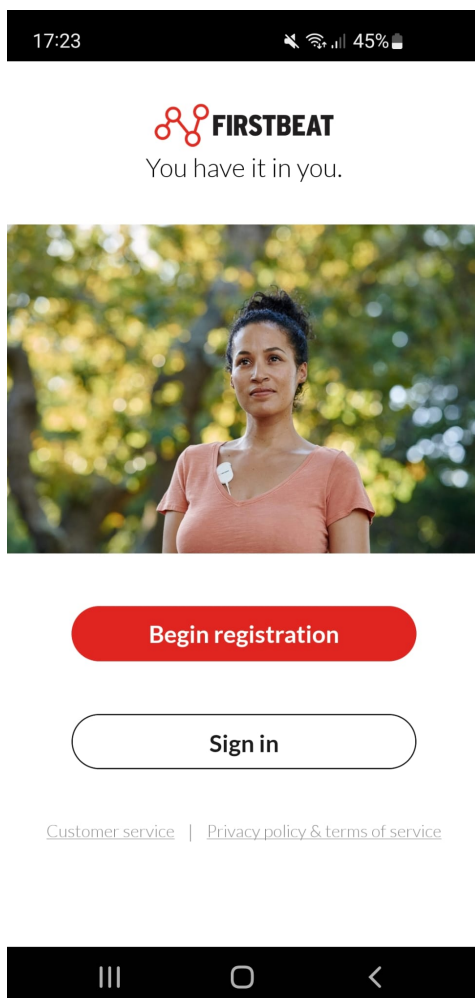
Welkom bij de Firstbeat HRV Lifestyle meting.

Binnenkort voert u een meerdaagse HRV-meting uit. Via de email heeft u van Firstbeat een email ontvangen. In deze email wordt u gevraagd de Firstbeat Lifestyle app te downloaden en te installeren. Heeft u deze email niet? Controleer dan uw spamfilter. Als de email daar niet is, ga dan naar de app store op uw telefoon, en zoek op "Firstbeat Life" en download de app.

Hieronder volgt de handleiding om de app te activeren, de Bodyguard meter te koppelen via Bluetooth en de meting te starten.

A. Download de app (zie uw email, of zoek op Firstbeat Life in uw app store)

1. Open de app en ga naar de settings. Klik op "Begin registration". U heeft daarna de mogelijkheid een korte introductie van de meting te zien, maar dat kunt u ook overslaan. Gebruik het email-adres waarmee wij en Firstbeat u emailen.



2. In het nieuwe scherm gaat u akkoord met de gebruikersvoorwaarden (de meting voldoet aan de AVG privacy voorwaarden). Vervolgens activeert u de meetlicentie met

<p>17:24</p> <p>< Sign up</p> <h3>Terms of service and privacy policy</h3> <p>Firstbeat Technologies Oy takes our privacy and personal data seriously. By signing up to Firstbeat Life, you agree to our Service End User Terms, End User License Agreement and Privacy Policy.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> I understand and agree the Service End User Terms and EULA (links below).</p> <p>End User License Agreement</p> <p>Service End User Terms</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> When using the measurement device and taking part in the Firstbeat Life Service, I understand and I agree that it is mandatory to provide personal data and health related data (including heart rate data, illnesses and medication) in order to conduct the assessment. By ticking this box I understand and I agree that the information that I</p> <p>→</p>	<p>17:25</p> <p>< Sign up</p> <h3>Add your email address</h3> <p>xxx.xxx@gmail.com</p> <p>Use your personal and permanent email address to ensure that you can access your data at all times.</p> <h3>Set account password</h3> <p>.....</p> <p>Password must have at least 10 characters, contain uppercase & lowercase letters and a number to help ensuring your data privacy.</p> <h3>Your date of birth</h3> <p>01/01/1985</p> <p>→</p>	<p>17:25</p> <p>< Sign up</p> <h3>Set account password</h3> <p>.....</p> <p>Password must have at least 10 characters, contain uppercase & lowercase letters and a number to help ensuring your data privacy.</p> <h3>Your date of birth</h3> <p>15/04/1992</p> <p>According to the Terms of Service, any person under the age of 16 is prohibited from signing up and using this service.</p> <p>→</p>
<p>17:25</p> <p>< Sign up</p> <h3>Verify your email address</h3> <p>Enter verification code</p> <p>Verification code was sent to your email address xxx.xxx@gmail.com</p> <p>Didn't get the code? Resend code</p> <p>Verify email</p>	<p>17:27</p> <p>< Sign up</p> <h3>Verify your email address</h3> <p>Enter verification code</p> <p>Verification code was sent to your email address xxx.xxx@gmail.com</p> <p>Didn't get the code? Resend code</p> <p>Verify email</p>	<p>17:28</p> <p>← Sign up</p> <p>Checking license information</p>

de licentiecode uit de email van Firstbeat.

3. Nadat het account is geactiveerd geeft u Biocoherence Nederland toestemming om de gemeten data te mogen inzien. Ook Biocoherence Nederland werkt in overeenstemming met de AVG Privacy voorwaarden. Om de meting te starten moet u enkele persoonlijke gegevens invullen ("Please fill account information"). Ook kunt u kiezen of u toestemming geeft aan Firstbeat om de data anoniem te gebruiken om de app te verbeteren.



17:29 44%

× Settings

Account security & settings

Email Change

XXX.XXX @gmail.com


First name

XXXXXXXX


Last name

XXXXXXXX

Phone number


 +31 12345678

Enter the number with the leading zero



17:29 44%

Firstbeat Life







Your Firstbeat Life account has been created.
Start using the service by following the instructions below.

Share error messages and usage data

To keep improving the quality of the service, we ask for your permission to collect anonymous usage data.

Allow Do not allow i

Initial steps

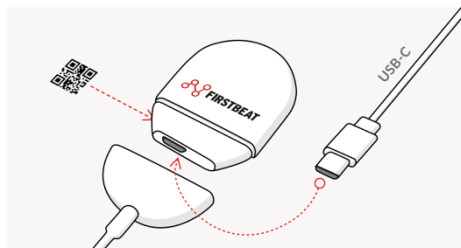
 HOME  RESULTS  INSIGHTS  PROFILE

B. Koppel de meter via bluetooth

- U koppelt de HRV meter aan uw telefoon door het onderste deel van de meter los te schuiven. (De meter is opgeladen, maar wanneer het nodig is kunt u de meter opladen met de bijgeleverde USB-c kabel). Let op, zorg ervoor dat u de locatie-instellingen van uw telefoon aan staan. Zorg dat uw bluetooth op de telefoon aanstaat. Scan de QR-code met de camera van uw telefoon. Na 20-30 seconden is de meter gekoppeld via Bluetooth. Koppelen via de ID code van de meter is ook mogelijk.
Lukt het niet om te koppelen en ziet uw bluetooth wel het apparaat? Open de tab "Profile", klik op "Pair the measurement device" en volg de instructies. (zie foto's)

Apparaat koppelen

Verwijder het deksel door voorzichtig van de onderste helft van het apparaat te trekken. Eenmaal opgeladen, koppelt u het apparaat (kies hieronder) en bevestigt u de onderste helft opnieuw.



Koppel met behulp van de QR-code van het apparaat

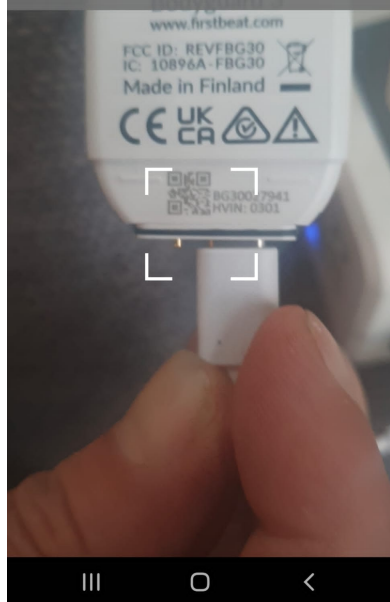
Koppel het apparaat door de QR-code onder de hoes te scannen met de camera van je telefoon.

Koppel door de apparaat-ID in te voeren

Koppel het apparaat door handmatig de apparaat-ID in te voeren die u onder de hoes vindt.

Pair device

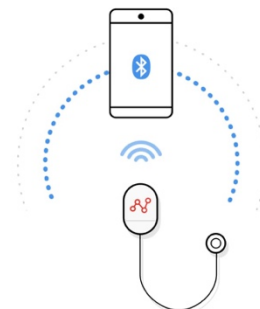
Make sure it is light enough and fit the QR code to the viewfinder of the phone's camera. The app will automatically take a picture of the QR code when it's recognized.



Pair device

Searching for the measurement device...

Make sure the measurement device is close to your phone. Don't exit or turn off the app whilst it is searching for the device.



Apparaat koppelen

Zoeken naar het meetapparaat...

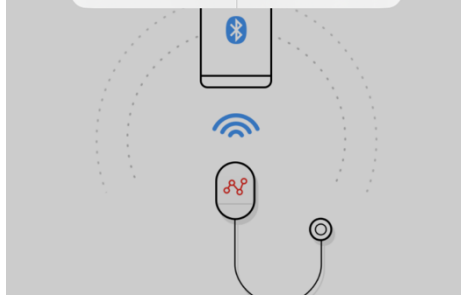
Zorg ervoor dat het meetapparaat zich dicht bij uw telefoon bevindt.

Stel de telefoon op de juiste manier op de eerste pagina van de app.

Bluetooth-koppelingsverzoek
'BG30011950' wil met je iPhone koppelen.

Annuleer

Koppel



Apparaat koppelen

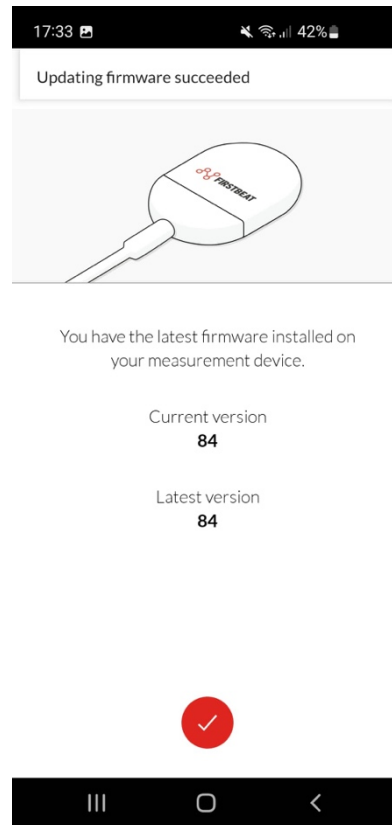
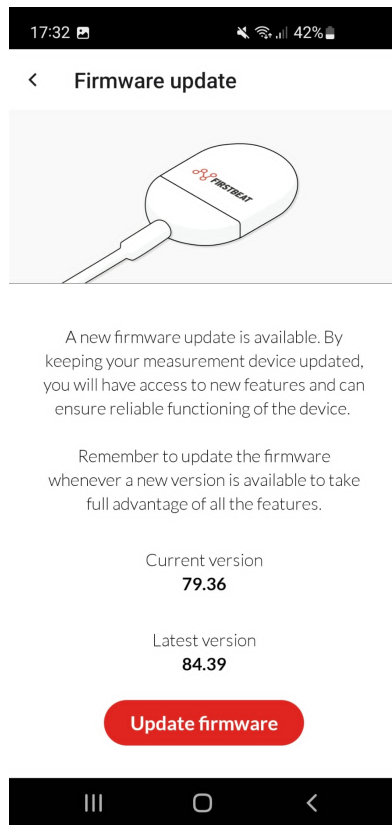
Het koppelen van het meetapparaat is gelukt



U kunt nu beginnen met meten.

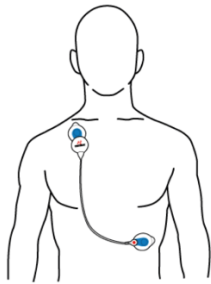


5. Soms voert Firstbeat een update door voor de HRV meter. In dat geval geeft de app een melding met de vraag deze update te installeren. U dient dan akkoord te gaan, en deze firmware te installeren. Klik op 'Update firmware'. De update verloopt volledig automatisch, en is na ca. 2-3 minuten klaar.

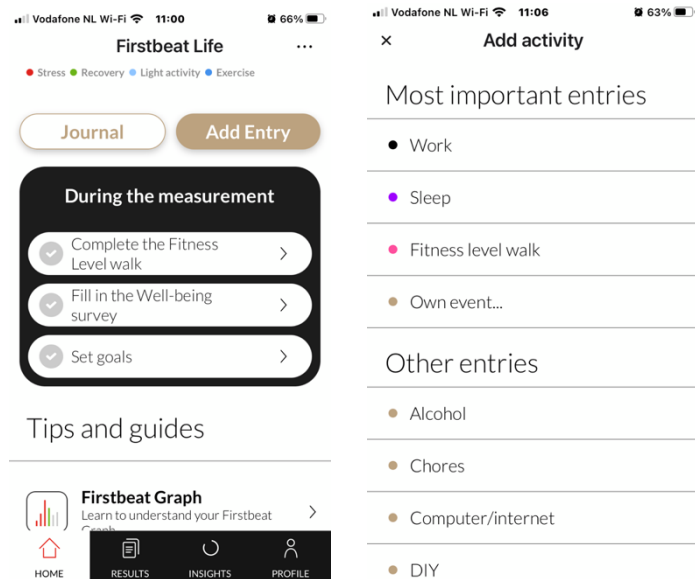


C. Start de meting op de afgesproken datum in de ochtend na het wakker worden

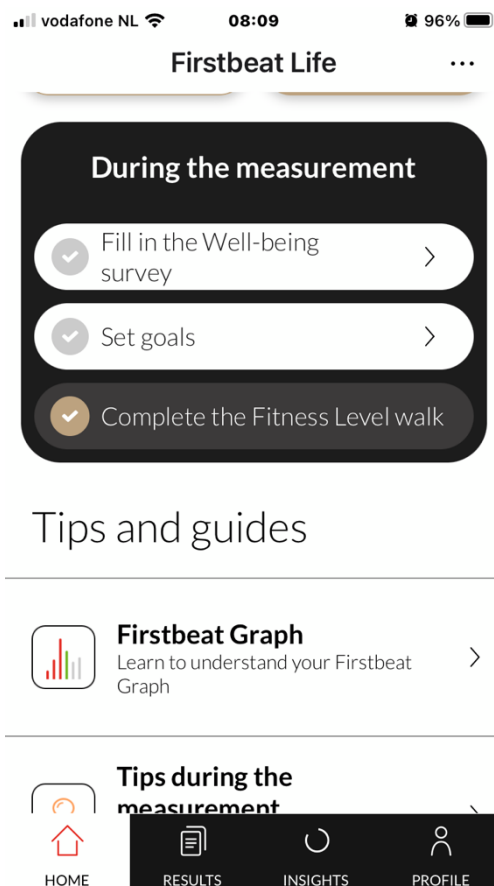
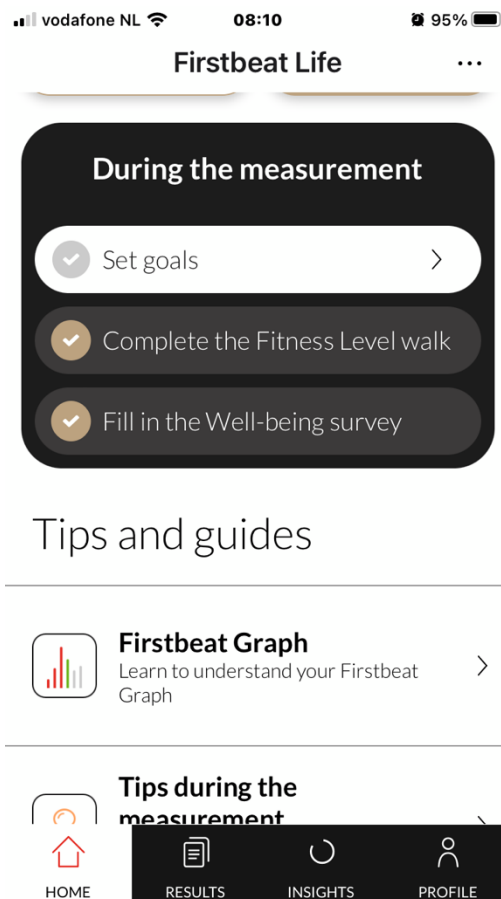
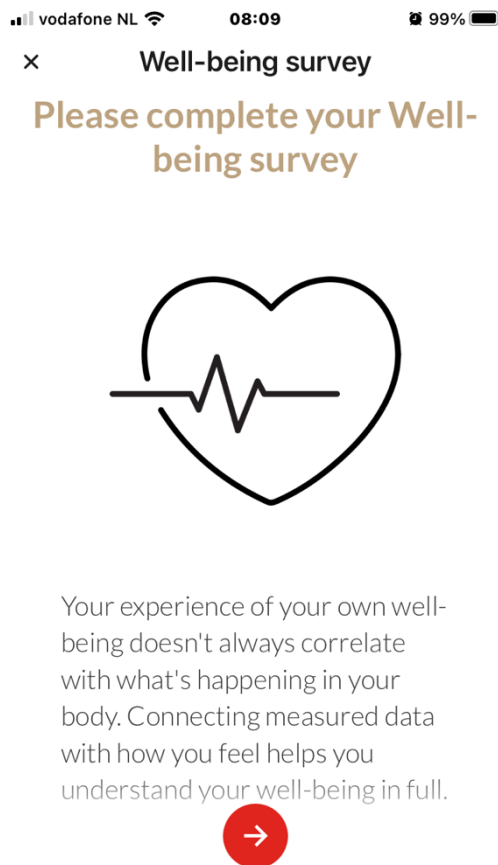
6. **Het starten van de meting** vindt plaats door te klikken op 'Please fill profile information'. Deze gegevens zijn nodig om de meetdata persoonlijk door te rekenen. U bevestigt de HRV met de bijgeleverde elektroden. U start daarna de meting via 'Start your first measurement', en kies het aantal dagen dat u meet (standaard is dat 3 dagen). Ook houdt u een logboek bij van belangrijke gebeurtenissen, uw slaap-, werk- en eetmomenten. ('journal' – het overzicht, en 'add entry' - een nieuwe gebeurtenis toevoegen)



Bevestig de monitor rechts onder het sleutelbeen. De kabel wordt bevestigd links onder aan op de ribbenkast.



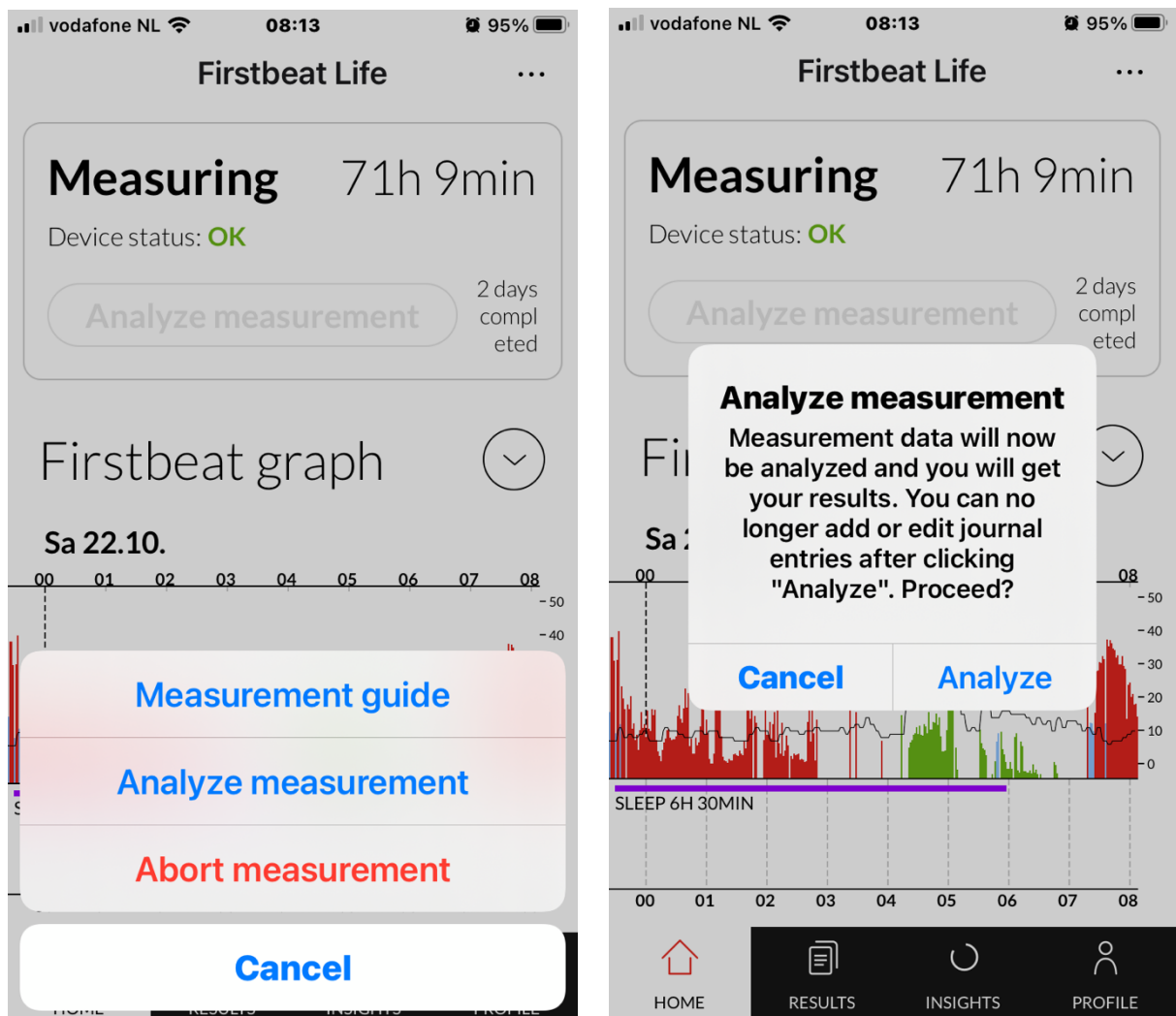
Tijdens de meting kunt u ook uw "well-being vragenlijst" invullen. Ook is het mogelijk een "Fitness wandeling" te lopen gedurende 30 minuten (niet verplicht, wel aanbevolen). Ook kunt u doelen stellen op basis van de voorlopige grafiekresultaten die in de app zichtbaar zijn.



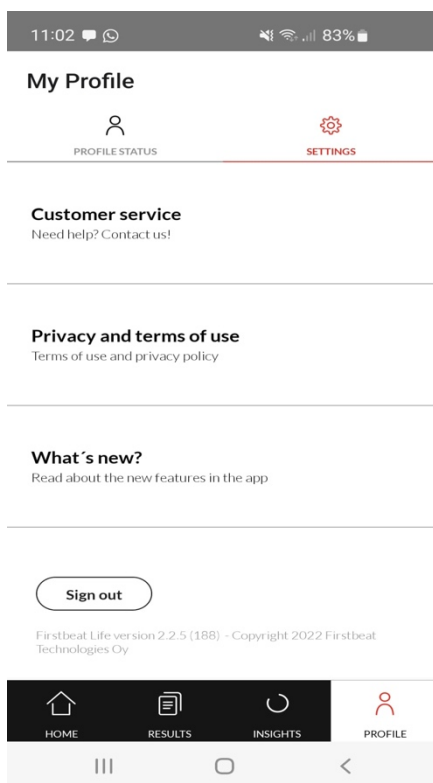
D. Het afronden van de meting. (DOORLOOP ALLE STAPPEN!!)

7. Als de meting na 3 dagen klaar is doet u het volgende:

- In het dagboek vult u de laatste gegevens in, (waaronder de tijdstippen van uw laatste nacht), en u verwijdert de meter van uw lichaam.
- Helemaal rechtsboven in de app (tabblad 'Home') ziet u 3 puntjes (•••). Klik hierop, waarna u kiest om de meting te analyseren ('Analyze measurement', vervolg met 'Analyze'). De app rekent nu de gemeten waarden om naar een rapport. U kunt daarna het complete rapport bekijken. Het rapport wordt met uw professional besproken.



- Als laatste stap dient de meter ontkoppeld te worden van uw app. Klik hiervoor op het tabblad 'Profile', daarna op 'Profile Status', en dan onderaan op: 'Measurement device settings' - 'Release pairing'. Hierbij worden uw persoonlijke gegevens uit de meter zelf verwijderd (*deze stap is noodzakelijk!*). Uw bluetooth koppeling wordt daarmee ook verbroken. U kunt ook eventueel uitloggen en de app weer verwijderen van uw telefoon.



Ter informatie.

- In de app kunt u zien of de meter goed is aangesloten, ook knippert er een klein lampje tijdens de meting.
- U kunt de meting 'live' volgen in het tabblad "Results". Als u dat doet synchroniseert de app de laatste gegevens met de data van de meter via bluetooth.