

Koepöytäkirja NATUREACH

Mitattavan henkilön koodi:

E = Eskoo S = henkilökunnan jäsen

ES

käyttäjän koodi (01–99)

OURA -sormuksen 8 viikon käyttö ajalla: __/__/2024 - __/__/2024

Olen käyttänyt domea tai VR-laseja aikaisemmin kokeiluvaiheessa

Ei Kyllä

Sormuksen käyttöön ottaminen:

Ouran-koodi (OU E1-E10): _____

Päivämäärä: __/__/2024

Kellonaika: _____

Sormuksen käytön lopettaminen:

Päivämäärä: __/__/2024

Kellonaika: _____

Muuta mittauksen kannalta huomioitavaa (esim. missä sormessa sormusta on pidetty, onko sormus ollut pois käytöstä mittausaikana):

1 viikko:

Päivät ja klo ajat, kun käyttäjä oli domessa tämän viikon aikana:

Päivä	Klo aika:	Katsotun videon nimi	Olin domessa yksin

Päivät ja klo ajat, kun laitteen käyttäjä käytti VR-laseja tämän viikon aikana:

Päivä	Klo aika:	VR-lasien koodi (PICO E1-3)	Katsotun videon nimi

Päivät ja klo ajat, kun oltu oikeassa luontoympäristössä tämän viikon aikana:

Päivä	Klo aika:	Selite

2 viikko:

Päivät ja klo ajat, kun käyttäjä oli domessa tämän viikon aikana:

Päivä	Klo aika:	Katsotun videon nimi	Olin domessa yksin

Päivät ja klo ajat, kun laitteen käyttäjä käytti VR-laseja tämän viikon aikana:

Päivä	Klo aika:	VR-lasien koodi (PICO E1-3)	Katsotun videon nimi

Päivät ja klo ajat, kun oltu oikeassa luontoympäristössä tämän viikon aikana:

Päivä	Klo aika:	Selite

3 viikko:

Päivät ja klo ajat, kun käyttäjä oli domessa tämän viikon aikana:

Päivä	Klo aika:	Katsotun videon nimi	Olin domessa yksin

Päivät ja klo ajat, kun laitteen käyttäjä käytti VR-laseja tämän viikon aikana:

Päivä	Klo aika:	VR-lasien koodi (PICO E1-3)	Katsotun videon nimi

Päivät ja klo ajat, kun oltu oikeassa luontoympäristössä tämän viikon aikana:

Päivä	Klo aika:	Selite

4 viikko:
Päivät ja klo ajat, kun käyttäjä oli domessa tämän viikon aikana:

Päivä	Klo aika:	Katsotun videon nimi	Olin domessa yksin

Päivät ja klo ajat, kun laitteen käyttäjä käytti VR-laseja tämän viikon aikana:

Päivä	Klo aika:	VR-lasien koodi (PICO E1-3)	Katsotun videon nimi

Päivät ja klo ajat, kun oltu oikeassa luontoympäristössä tämän viikon aikana:

Päivä	Klo aika:	Selite

5 viikko:
Päivät ja klo ajat, kun käyttäjä oli domessa tämän viikon aikana:

Päivä	Klo aika:	Katsotun videon nimi	Olin domessa yksin

Päivät ja klo ajat, kun laitteen käyttäjä käytti VR-laseja tämän viikon aikana:

Päivä	Klo aika:	VR-lasien koodi (PICO E1-3)	Katsotun videon nimi

Päivät ja klo ajat, kun oltu oikeassa luontoympäristössä tämän viikon aikana:

Päivä	Klo aika:	Selite

6 viikko:
Päivät ja klo ajat, kun käyttäjä oli domessa tämän viikon aikana:

Päivä	Klo aika:	Katsotun videon nimi	Olin domessa yksin

Päivät ja klo ajat, kun laitteen käyttäjä käytti VR-laseja tämän viikon aikana:

Päivä	Klo aika:	VR-lasien koodi (PICO E1-3)	Katsotun videon nimi

Päivät ja klo ajat, kun oltu oikeassa luontoympäristössä tämän viikon aikana:

Päivä	Klo aika:	Selite

7 viikko:
Päivät ja klo ajat, kun käyttäjä oli domessa tämän viikon aikana:

Päivä	Klo aika:	Katsotun videon nimi	Olin domessa yksin

Päivät ja klo ajat, kun laitteen käyttäjä käytti VR-laseja tämän viikon aikana:

Päivä	Klo aika:	VR-lasien koodi (PICO E1-3)	Katsotun videon nimi

Päivät ja klo ajat, kun oltu oikeassa luontoympäristössä tämän viikon aikana:

Päivä	Klo aika:	Selite

8 viikko:

Päivät ja klo ajat, kun käyttäjä oli domessa tämän viikon aikana:

Päivä	Klo aika:	Katsotun videon nimi	Olin domessa yksin

Päivät ja klo ajat, kun laitteen käyttäjä käytti VR-laseja tämän viikon aikana:

Päivä	Klo aika:	VR-lasien koodi (PICO E1-3)	Katsotun videon nimi

Päivät ja klo ajat, kun oltu oikeassa luontoympäristössä tämän viikon aikana:

Päivä	Klo aika:	Selite

Kun mittausjaksosi on päättynyt, palauta Oura-sormus, laturi ja tämä lomake täytettynä Johanna Mäki-Rautilalle.

Hankehenkilöstö ottaa sinuun yhteyttä tietojen tallentamiseen liittyen sormuksen palautuksen jälkeen.

Lisätietoa sormuksen käytöstä löytyy Oura-tuki -sivustolta <https://support.ouraring.com/hc/fi> Aloittaminen -valikosta.

Jos sinulla tulee jotakin kysyttävää Oura-sormuksesta mittausjakson aikana, voit ottaa yhteyttä tutkijoihimme:

Minna Huotilainen: minna.huotilainen@helsinki.fi, puh. 040 5608304 (soittopyyntö tekstiviestillä)
Naike Gorr (in English): naike.gorr@helsinki.fi

Kiitos osallistumisestasi tutkimukseen!