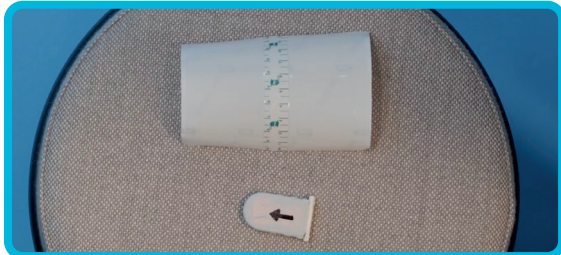


Opplakinstructie

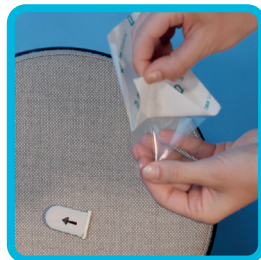
Hieronder leggen we uit hoe de beweegmeter moet worden opgeplakt.
Op www.cbs.nl/beweegmeter staat ook een instructievideo.

Benodigde materialen uit de envelop

- Beweegmeter in het beschermhoesje
- Plakkers (Tegaderm)



1. Leg de beweegmeter en één van de plakkers uit de envelop op tafel. Opplakken kan het best zittend worden gedaan.

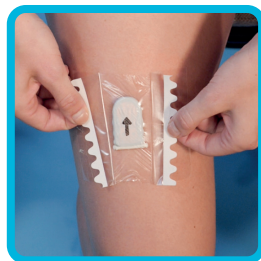


2. Verwijder de wit met groene kant van de plakker, waarop het cijfer 1 staat.



3. Leg de plakker met de plakzijde naar boven op tafel.

Plak de beweegmeter in het beschermhoesje met de kant van de pijl op de witte lijn in het midden van de plakker.



4. Plaats de plakker op het midden van het rechter bovenbeen, tussen knie en heup in, met de ronde kant richting de heup. De beweegmeter in het beschermhoesje raakt hierna dus het bovenbeen.

Verwijder vervolgens het plastic aan de andere kant van de plakker waar het cijfer 2 op staat door de twee delen vanaf het midden naar de zijkanten los te trekken.



5. Strijk daarna met de hand over de plakker zodat hij goed op de huid plakt. Het is niet erg als er wat lucht onder de plakker zit.

De beweegmeter zou nu zo moeten zitten als op de afbeelding hiernaast.