

Videoukázky a aplikace



MUDr. Vladimíra Lipšová

SZÚ, CHPPL

Konzultační den – Podpora zdraví na pracovišti v digitální době

Fitless people

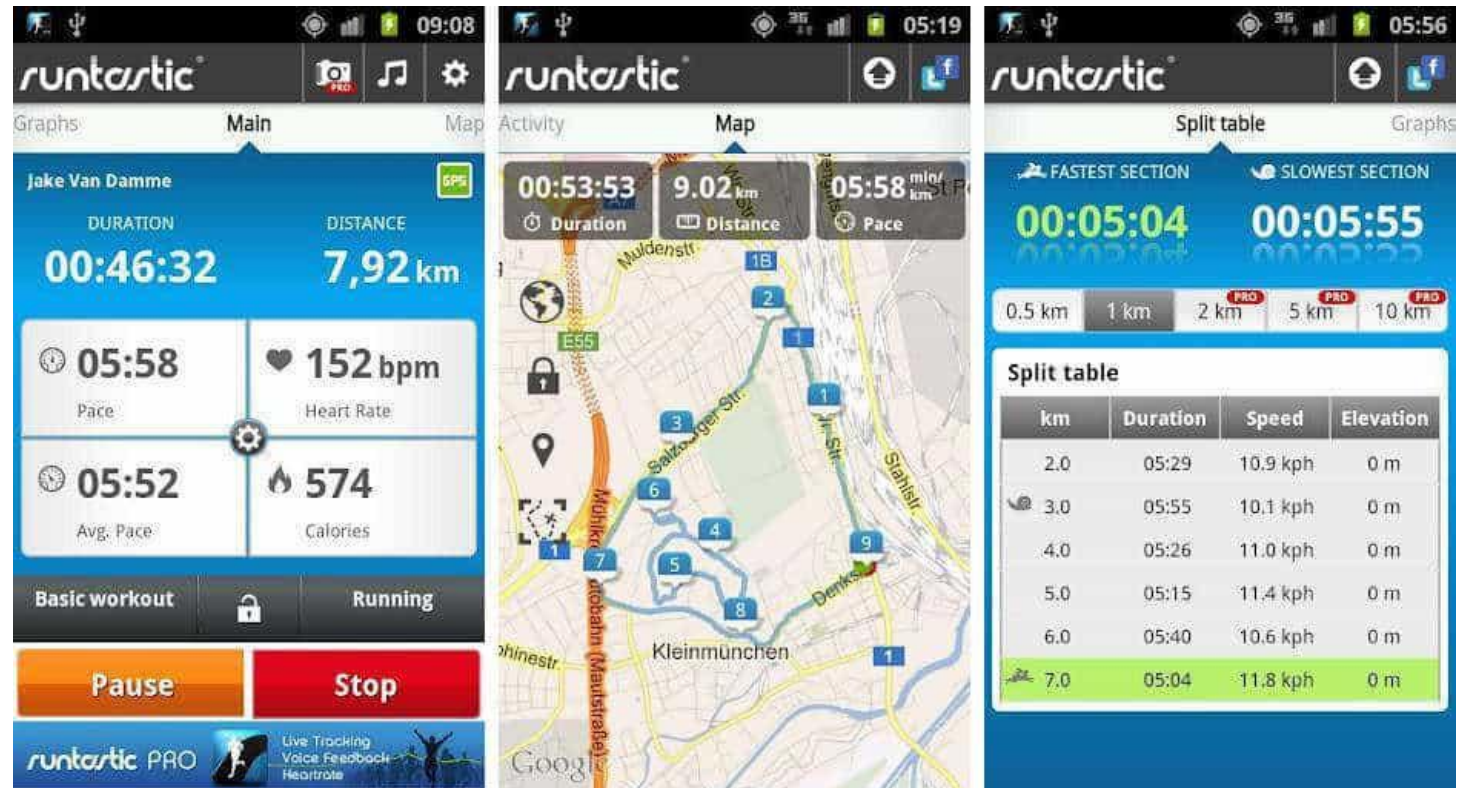
- <https://www.youtube.com/watch?v=s-kdRdzxdZQ>

Fitness - Runtastic Pro (Android, iOS, WP)

- mapování sportovních aktivit díky vestavěné GPS v telefonu (běh, cyklistika, lyžování, veslování,...)

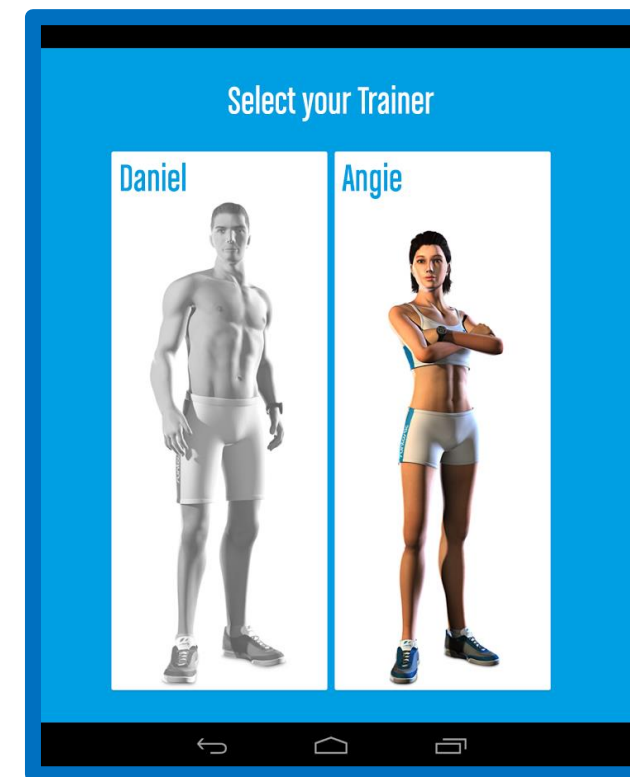
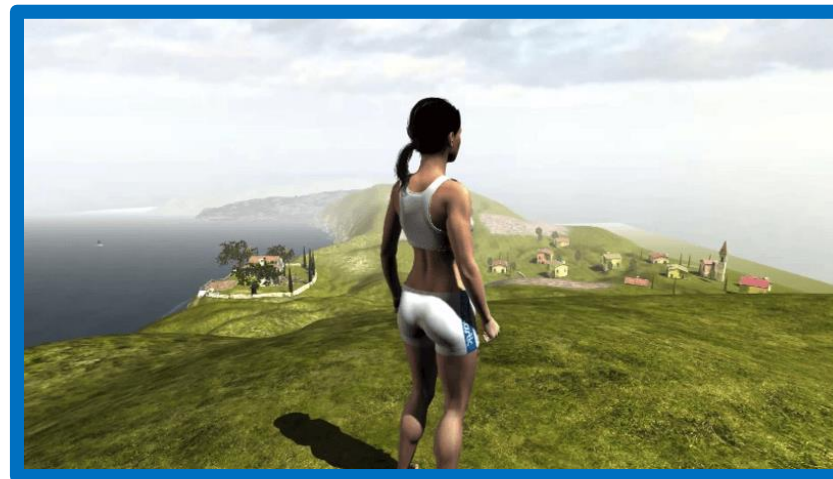
Monitorace výsledků:

- Spálené kalorie
- Rychlost
- Tempo
- Nadmořská výška
- Vzdálenost
- Čas



Runtastic

- Audio coach
- Auto-Pause
(automaticky zastaví pokud nedetekuje pohyb)
- Live Tracking & Cheering
(posílání fotografií a pozdravů/gratulací v reálném čase)
- Running Leaderboard (nejlepší sportovci týdne/měsíce)
- Runtastic Earth View – sledování sportovních výkonů ve 3D



Běhání

- Už to nejsou jen tenisky a Vy...
- Sledujete své úspěchy, nastavuje cíle, jste součástí komunity
- Kdekoli – doma i na cestách
- Vědomosti, bezpečí, podpora,...
- Příprava na maratón, zájem zhubnout, zapojení do skupiny běžců, ...



Spánek

- <https://www.youtube.com/watch?v=eqR7hwAbClc>

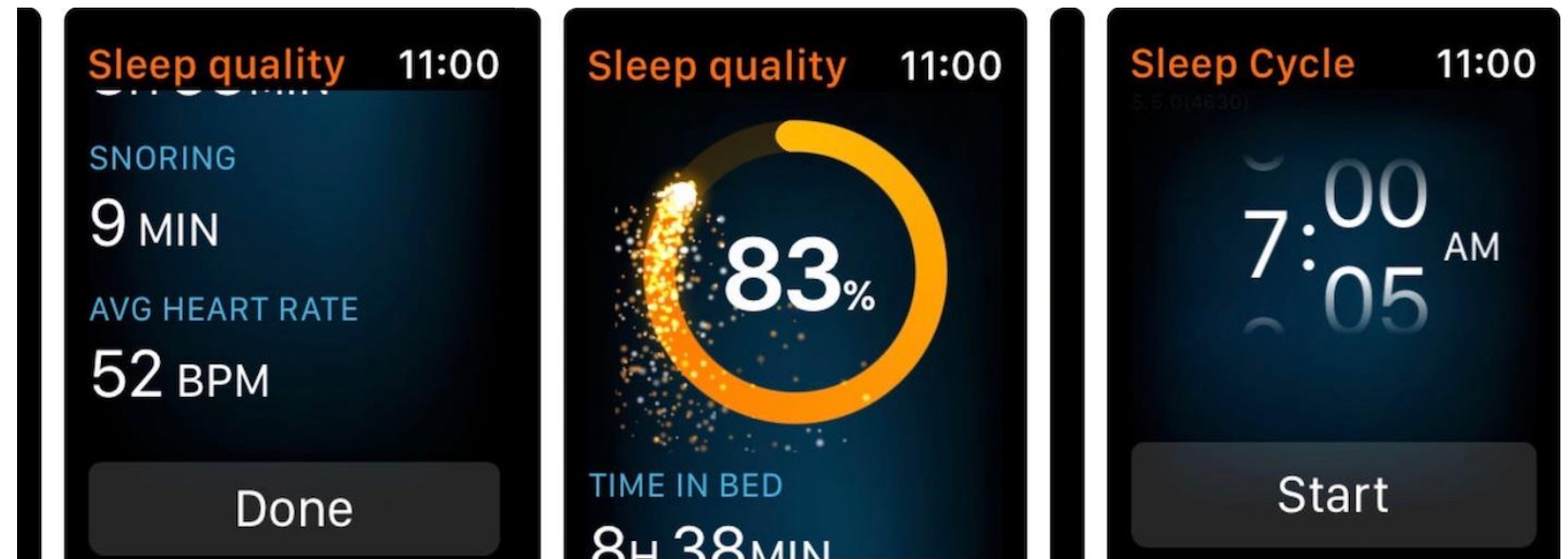
Sleep Cycle

- Aplikace optimalizující spánkový rytmus
- nastavíte čas, kdy budete chtít být probuzeni
- telefon na okraji postele displejem dolů, detekuje pohyb
- probudí buď přesně na čas anebo dřív (maximálně o 30 minut) podle fáze spánku
- Zpracování do grafu



Sleep Cycle na Apple Watch

- **Snore Stopper** - díky speciální zvukové analýze aplikace pozná chrápání, začne generovat jemné vibrační impulsy (ne tak silné, aby vedly ke vzbuzení uživatele), donutí ke změně polohy při spánku a přerušení chrápání
- **Tiché buzení** - využívá vibračních impulsů se zvýšenou intenzitou, aby došlo k probuzení (pouze toho, kdo má Apple Watch na ruce)
- **Měření tepové frekvence** během spánku - přispívá k celkové analýze kvality spánkové činnosti

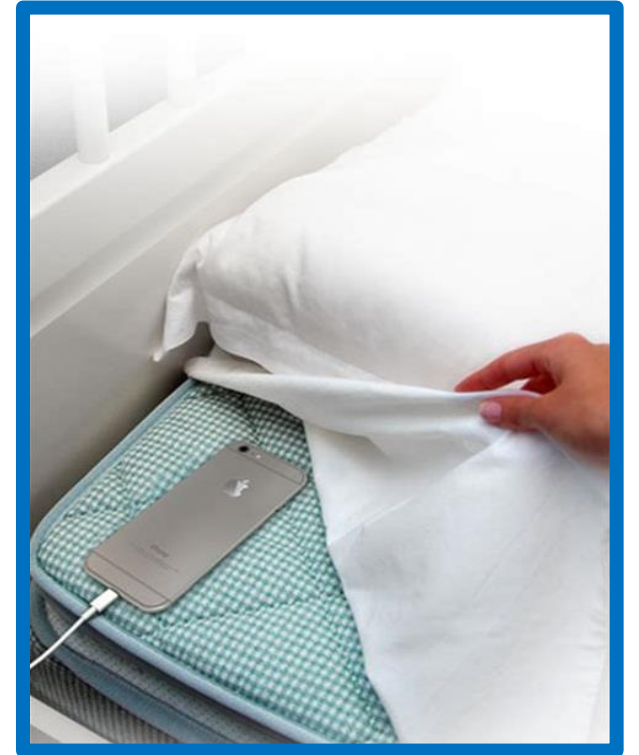


Reakce uživatele ☹️

- *„Já ti nevím. Zkoušel jsem to týden a iPhone u hlavy na mě nepůsobil moc dobře. Často jsem se z ničeho nic probudil v noci a prováděl různé věci. vzal jsem iPhone, vytrhl ho z napájení, z neznámého důvodu tu aplikaci vypnul a hodil někam pryč.*

Pak jsem si lehnul a uvědomil si, že jsem vlastně mrsknul s iPhonem na zem, tak jsem se zvednul, nastavil normální budík a spal dál.....

Asi chce v posteli něco jiného než já.....

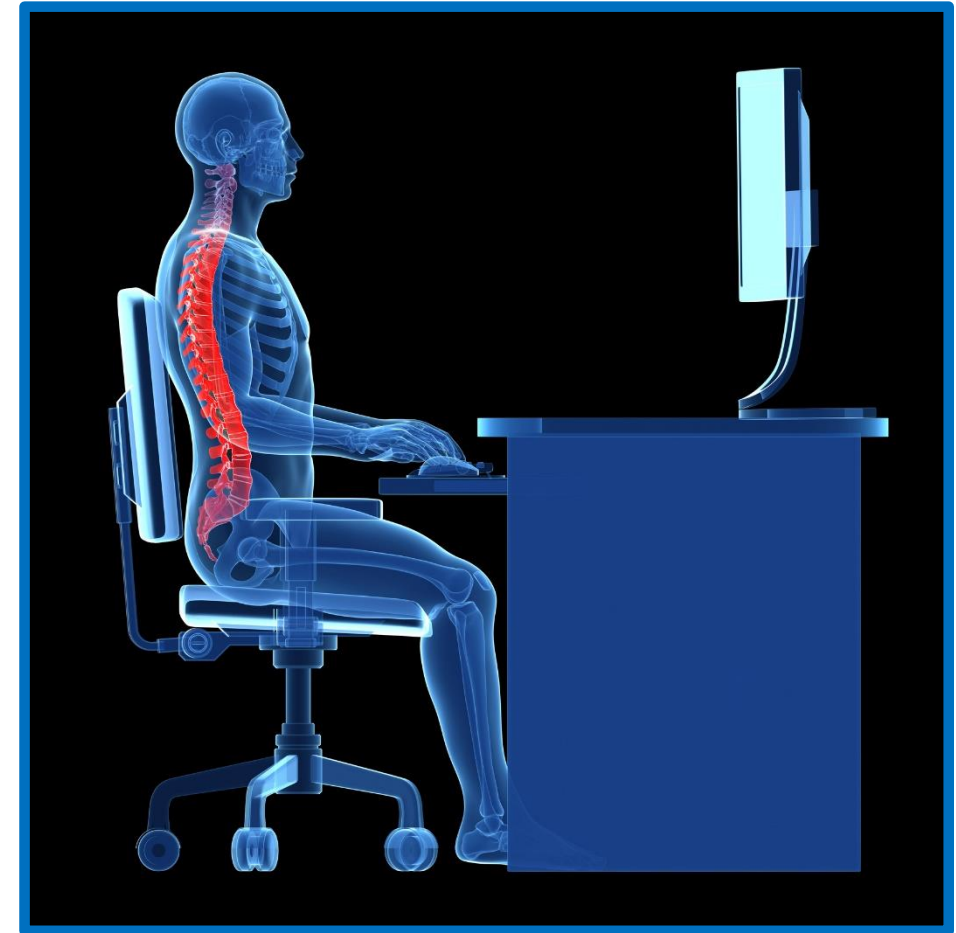


Ergonomie smartphone

- <https://www.youtube.com/watch?v=jL0r7E4unLs>

Ergonomie

- PC sebehodnotící online programy
- FAQ:
 - „Jak si mám nastavit židli?“
 - „Bolí mne záda, co mám dělat?“
 - „Kde si pořídím nové vybavení?“
 - „Kdo mi nastaví nové vybavení?“
 -
- E-learning + testy
- Teprve poté osobní konzultace/pomoc



www.ehs.harvard.edu/

Ergonomie v digitální době

- „Agile Working“ – flexibilní a produktivní pracovní prostředí, různé pracovní zony, zaměstnanci mají absolutní volnost (pracují kde/kdy chtějí)
- Bezpečnost při používání IT nástrojů
- Ergonomie doma
- Nové problémy k řešení??

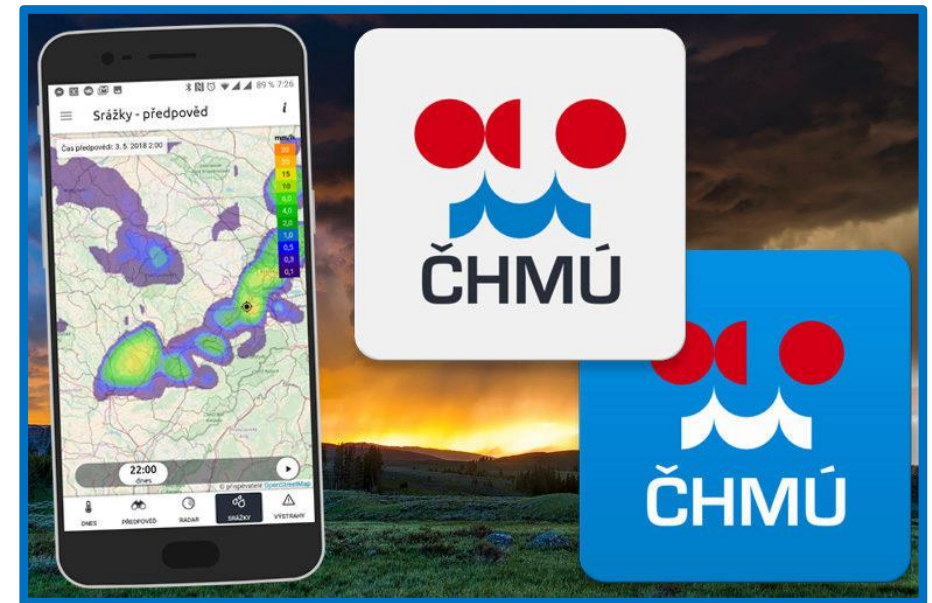
- Nepohodlnější pracovní pozice je hned ta další....

Indoor generation

- <https://www.youtube.com/watch?v=ygHU0mQGuJU>

ČHMÚ+

- určený odborněji založeným uživatelům
- hodnoty naměřené meteorologickými stanicemi Českého hydrometeorologického ústavu
- *Teplota, Srážky, Vítr, Oblačnost, Vlhkost, Sníh a Stav*



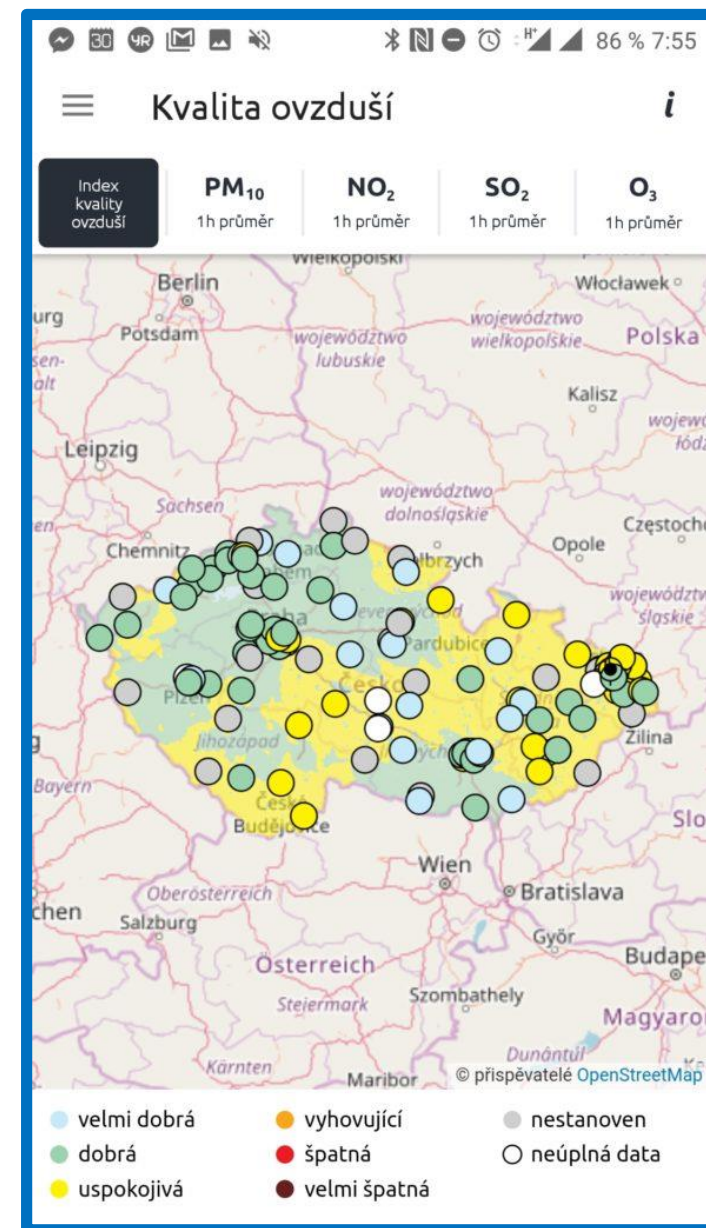
UV index

- vyjadřuje intenzitu slunečního ultrafialového záření
- vliv na lidskou pokožku
- prognóza na dalších pět dní



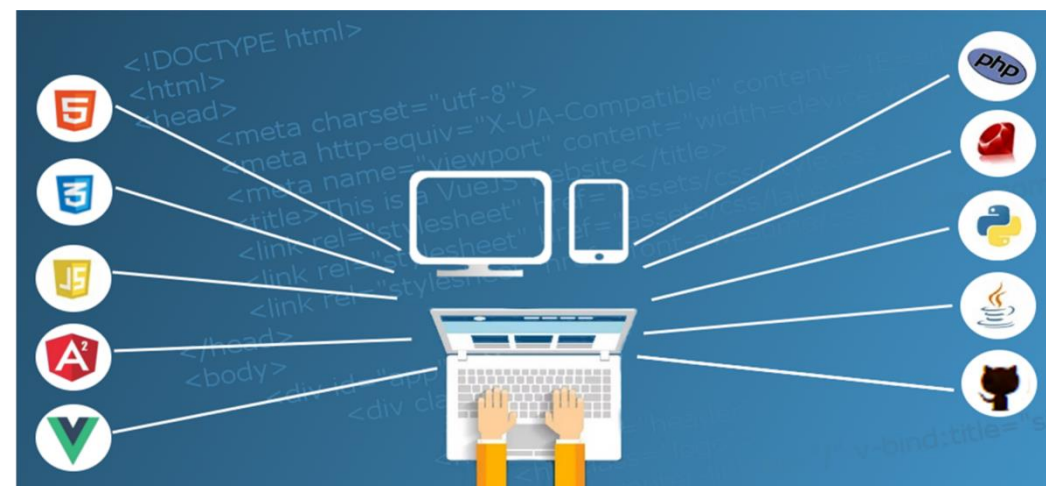
Kvalita ovzduší

- data ze 150 stanic automatizovaného imisního monitoringu
- Značky jsou vybarveny podle indexu kvality ovzduší
- lze zobrazovat data o polétavém prachu, množství oxidu siřičitého, oxidu dusičitého a ozónu



Aplikace pro pracovní prostředí

- Měřicí a řídicí systémy
- Automatizační řešení
- Vysoce specifická i běžná použití
- Správa zápůjček zařízení
- Hodnocení kvality služeb a produktů
- Monitoring stažených dat
- ...



Jak vzniká závislost

- <https://www.youtube.com/watch?v=36SXGntIRMY&t=34s>

Odvykání kouření

- **BUTT OUT – QUIT SMOKING FOREVER**
- **CRAVING TO QUIT**
- **GET RICH OR DIE SMOKING**
- **KWIT**
- **LIVESTRONG MYQUIT COACH**
- **QUIT IT LITE**
- **QUIT PRO**
- **QUIT SMOKING: CESSATION NATION**
- **QUIT SMOKING – QUITNOW!**
- **SMOKE FREE**



Vánoce

- <https://www.youtube.com/watch?v=45mbYID0ec4>

Děkujeme za pozornost 😊

Vladimira.lipsova@szu.cz

Katerina.batrlova@szu.cz

Ludmila.kozena@szu.cz

Jarmila.kubinova@szu.cz