

# Teetkö kaikki kolme mittausta?

## TOIMINTA MITTAUSPISTEELLÄ

### Ensin:

Riisu kengät, sukat ja painavat päällysvaatteet. Desinfioi kehonkoostumuslaite ja oma iho valmiiksi.

# A

### Verenpaineen mittaus

1. Työnnä käsi verenpainemittarin aukosta.
2. Etsi kyynärpäälle oikea paikka, jonka laite ilmoittaa sinisellä valolla ja PAINA START
3. Hyväksy tulos kehonkoostumuslaitteen näytöltä painamalla KYLLÄ

# B

### Kehonkoostumusmittaus

1. Siirry kehonkoostumuslaitteen päälle ja seuraa laitteen antamia ohjeita. ID on oma puhelinnumerosi.
2. Älä nouse laitteen päältä mittauksen päätyttyä vaan siirry kohtaan C

# C

### Puristusvoimamittaus

1. Kun kehonkoostumuslaite kysyy "Haluatko mitata puristusvoiman" niin valitse KYLLÄ ja seuraa laitteen ohjeita.
2. Pysy kehonkoostumuslaitteen päällä koko ajan

Mittausten jälkeen tulokset löytyvät Omabody-palvelusta [app.omabody.fi](https://app.omabody.fi)

# When you do all three measurements

## ACTION AT THE MEASUREMENT POINT

### First:

Remove shoes, socks and heavy outerwear. Disinfect the body composition device and your own skin.

# A

### Blood pressure measurement

1. Put your hand through the opening of the blood pressure monitor.
2. Find the right place for the elbow, which the device indicates with a blue light and PRESS START
3. Accept the result from the body composition device screen by pressing KYLLÄ (YES)

# B

### Body composition measurement

1. Step on the body composition device and follow the instructions given by the device. The ID is your own phone number.
2. Do not get off the device after the measurement is finished, but go to point C

# C

### Grip Power measurement

1. When the body composition device asks "Do you want to measure grip power", select KYLLÄ (YES) and follow the device's instructions (in Finnish).
2. Stay on the body composition machine at all times

After the measurements, the results can be found on the Omabody service app.[omabody.fi](https://omabody.fi)