

Návod pro využívání aplikace VR Breathing



Instrukce pro uživatele

Instrukce je určena jak pro pracovníky, kteří byli blíže seznámeni s tréninkem relaxace, cvičení hlubokého dýchání a mindfulness (psychoterapeuti, psychologové na pracovištích, sportovní psychologové), tak pro sociální, nebo zdravotnické pracovníky, kteří k využívání těchto terapeutických technik přímo cvičení nebyli, ale přesto se k jejich nácviku s pacienty běžně dostávají. Metodu lze také využít k samostatnému trénování, protože aplikace zahrnuje krátký trénink výše zmíněných dovedností.

Informace pro uživatele poskytnuta před zahájením tréninku pomocí aplikace VR Breathing:

“Po nasazení brýlí se ocitnete ve virtuálním prostředí. Naproti Vám se objeví ikona Start. Najedte na tuto ikonu pomocí ovladače a zmáčkněte potvrzovací tlačítko (viz. obrázek kontroleru níže).

Po spuštění aplikace Vám hlas terapeuta objasní funkci samotné aplikace. Prosím pozorně poslouchejte a následujte slovní instrukce.

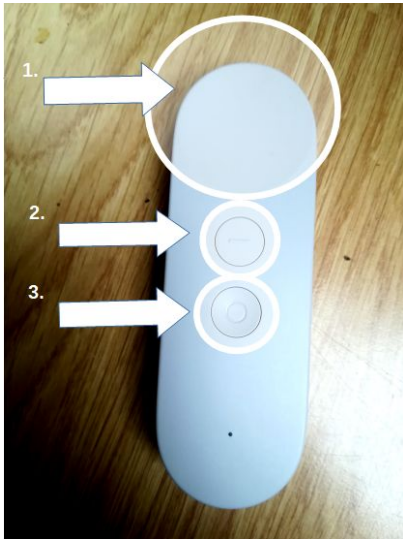
Virtuální aplikace “VR Breathing” Vás vede k práci s vlastním dechem. Může se stát, že pro Vás doporučená frekvence dechu nebude přirozená. Můžou se u Vás proto objevovat mírné projevy hyperventilace jako je brnění prstů nebo točení hlavy. Takové projevy jsou přirozené. Pokud Vám ale začne být trénink příliš nepříjemný, můžete kdykoliv zavřít oči a dýchat v tempu, které je Vám přirozené. V případě potřeby můžete samozřejmě aplikaci ukončit a VR brýle odložit. “

Návod pro spuštění využití přístroje:

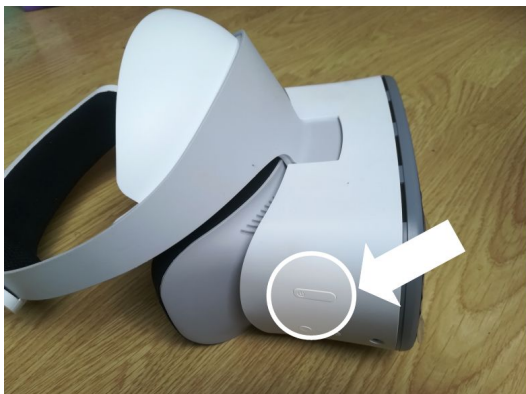
1. Seznamte uživatele s kontrolerem (ovladačem) brýlí Lenovo (viz Obr. 1) a s funkcí jednotlivých tlačítek.
2. Zapněte brýle Lenovo (Obr. 2) a dechový pás Vernier (Obr. 3).
3. Následně je vzájemně propojte skrze jakékoliv dostupné wi-fi spojení (propojení je umožněno tím, že počítač s aplikací Vernier přihlásíte ke stejné wi-fi síti jako brýle Lenovo (připojení wi-fi v brýlích najdete rozkliknutím ikony wi-fi (Obr. 4).
4. V menu brýlí Lenovo zvolte ikonu knihovny (Library) (viz.Obr. 5) a vyberte aplikaci s ikonou UNITY (viz. Obr. 6)
5. Instruuje uživatele, aby si umístil pás na oblast kde končí žebra a začíná břicho (na těchto místech pás nejlépe zachytí dechové změny). Pás by neměl uživatele škrtit, ale je potřeba aby jeho přítomnost cítil na těle. *Pokud je to možné, umožněte uživateli, aby si pás sám nasadil.*
6. Přestože všechny důležité principy budou vysvětleny narativním hlasem hry po zmáčknutí Start, je vhodné, aby se před první zkušeností s aplikací uživatel seznámil s následující informací:
*“Aplikace vyžaduje synchronizaci vlastního dechu se světlem generovaným okolo postavy, která se před Vámi po chvíli objeví. Pokud se světlo rozsvěcuje, snažte se nadechovat, pokud zhasíná, tak naopak vydechujte.
Pokud se vám daří dobře synchronizovat s pohybem světla, budou se za postavou vytvářet nové vizuální prvky v podobě barevných geometrických obrazců. Pokud vaše synchronizace není přesná, obrazce mizí a vaším úkolem je se opět zaměřit na světlo za postavou a pokusit se s ním synchronizovat.”*
7. a) V případě prvního použití u nového uživatele: Rozklikněte kostičku v bílém pokoji, kde se po spuštění aplikace ocitnete a napište do ní jméno nebo iniciály uživatele.
b) Pokud uživatel hru už hrál, najděte kostičku s jeho jménem a rozklikněte ji.
Hra se spustí a objeví se menu s ikonou Start, kterou si uživatel jednoduše zvolí pomocí ovladače.
8. Uživatel si sám nebo s pomocí nasadí brýle Lenovo. Jakmile bude obraz i poloha brýlí pro uživatele pohodlná, utáhněte je kolečkem v zadní části brýlí (viz. Obr. 7). Slovně se ujistěte se, že je obraz viděný uživatelem ostrý.
9. Nasad'te sluchátka na hlavu uživatele.
10. Aplikace ho následně sama provádí dechovým cvičením. Celý trénink trvá 7 min. *
11. Po ukončení aplikace pomozte uživateli sundat nejdříve sluchátka a pak brýle.

12. Nakonec omyjte brýle Lenovo i sluchátka hygienickými ubrousky (v případě, že technické vybavení používá více uživatelů, používejte z hygienických důvodů výlučně sluchátka s omyvatelným typem povrchu).

***Poznámka:** Zkušenější uživatel může po ukončení aplikace dále pokračovat v navozeném dechovém rytmu jednoduchým zavřením očí.



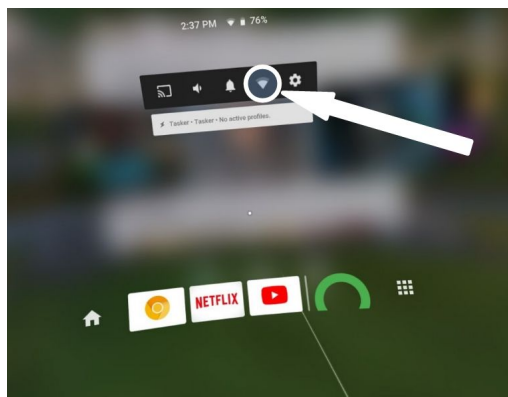
Obr.1. Kontroler (ovladač) brýlí Lenovo: 1. Potvrzovací tlačítko, 2. Návrat do menu, 3. Vycentrování, aktivace kontroleru, nastavení brýlí Lenovo



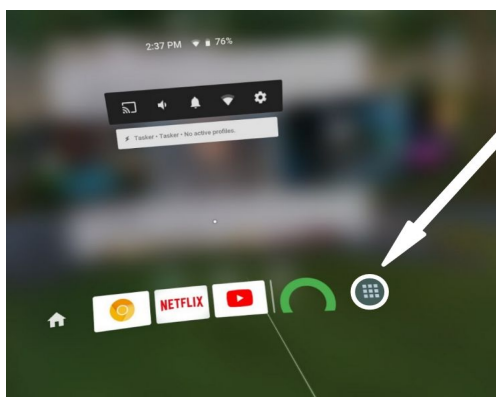
Obr. 2- zapnutí brýlí Lenovo



Obr. 3- zapnutí senzoru Vernier



Obr. 4- ikona Wi-fi



Obr. 5- ikona Knihovny



Obr. 6 ikona Unity



Obr. 7- Utahování brýlí Lenovo

Pro více info kontaktujte tým NÚDZ: Barbora.Soulakova@nudz.cz