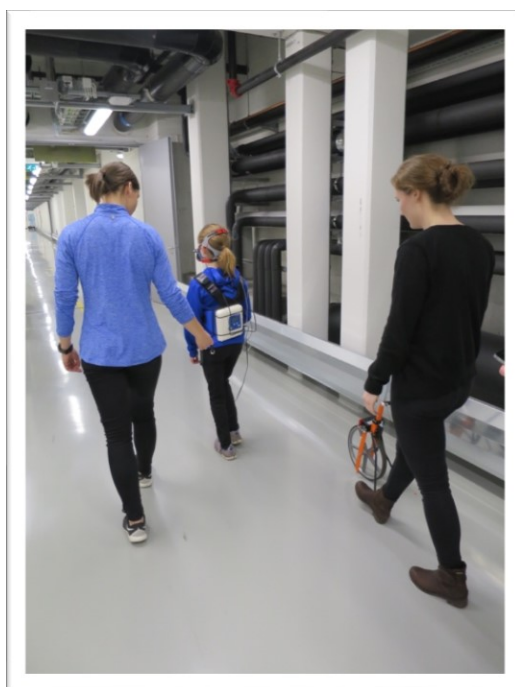
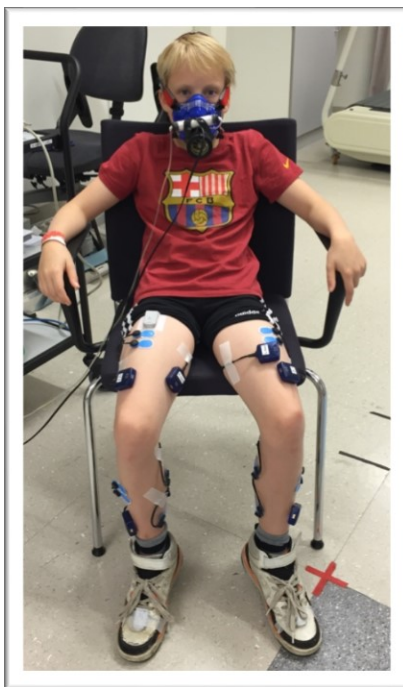


## Masz już na sobie sprzęt i czas na badanie

Badanie rozpoczyna się od siedzenia w masce, w bezruchu przez pięć minut. Potem będziesz chodzić przez kolejne pięć minut, w tym samym tempie w jakim zazwyczaj chodzisz. Na koniec będziesz chodzić przez jedną minutę tak szybko, jak tylko możesz, ale nie biegnij. Wtedy będziesz iść bez maski. Będąc w masce, masz mówić jak najmniej. Podczas badania spytamy Cię jak się czujesz.

Jeśli uważasz, że dobrze, to pokazujesz 👍.

Jeśli nie czujesz się dobrze, to pokazujesz 👎. Wtedy zdejmemy Ci maskę.



## Badanie WE!



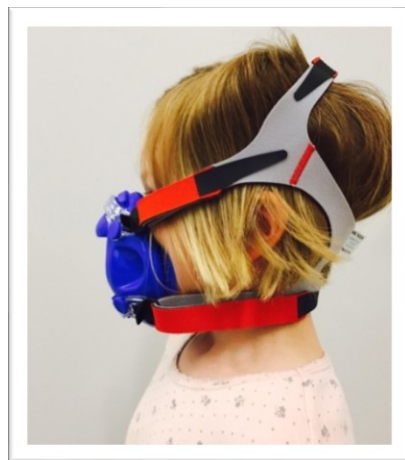
Cześć – Jak fajnie, że chcesz wziąć udział w naszym projekcie!

W tej broszurze znajdziesz informacje o badaniu w którym weźmiesz udział. To badanie mierzy powietrze, które wdychasz i wydychasz oraz pokaże nam jak dużo musi pracować twoje ciało, gdy chodzisz.



**Powodzenia podczas badania!**

## Tak wygląda maska i sprzęt, który będziesz mieć na sobie



Ten pasek ma być założony wokół Twojej klatki piersiowej. Mierzy on uderzenia serca, a zegar pokazuje również jak szybko bije twoje serce.

Taka maska ma być umieszczona na Twoich ustach i nosie. Będziesz czuć lekki ucisk na policzkach, ale będziesz mogła/mógł swobodnie oddychać.

Tak będziesz wyglądać z całym sprzętem założonym na sobie.



Pudełko na plecach zbiera informacje z maski, przez którą będziesz oddychać.

