



# **VÍTEJTE!**

Děkujeme, že důvěřujete metodě BENAUDIRA.

- Nyní obdržíte tréninkovou hudbu pro první poslechovou fázi.
- S těmito pokyny se můžete rychle a jednoduše pustit do tréninku. Přečtěte si prosím pozorně návod, aby trénink probíhal správně a měl optimální účinek.
- Po stažení aplikace a tréninkové hudby přímo v aplikaci naleznete pokyny pro Váš individuální poslechový plán.

Společně s mým týmem Vám přeji mnoho úspěchů se sluchovým tréninkem BENAUDIRA.

#### Holger Raddatz

Zakladatel metody a ředitel BENAUDIRA





## NAINSTALUJTE SI BENAUDIRA – PLAYER APP

### Apple AppStore a Google PlayStore

Kamerou Vašeho iOS smartfonu/tabletu nebo Android smartfonu/ tabletu naskenujte QR kód na této stránce.

#### nebo

stáhněte BENAUDIRA-Player App přímo Vaším zařízením z Apple AppStore resp. z Google PlayStore.





## STAŽENÍ POSLECHOVÉ HUDBY

Tréninková hudba se stahuje v rámci BENAUDIRA -Player App.

Tímto způsobem se hudba stáhne v té nejlepší kvalitě do Vašeho zařízení a všechny informace v aplikaci se přizpůsobí klientovi / klientce.

Zaslali jsme Vám QR kód a číselnou kombinaci. Toto jsou Vaše osobní přístupové údaje pro stažení tréninkové hudby, kterou jsme pro Vás <u>vytvořili.</u>

Jako první krok v BENAUDIRA – Player App klikněte na "Začít trénink".

## TRÉNINK MŮŽE ZAČÍT

Po zadání kódu uvidíte na jednom z tlačítek v aplikaci jméno uživatele.

Toto tlačítko Vás dovede k Vašemu individuálnímu poslechovému plánu.

#### Skladby přehrávejte v přednastaveném pořadí.

Začněte prosím s první skladbou shora v plánu poslechu: "týden 1., den 1."

Až bude skladba celá poslechnuta, změní se její barva na šedou, to je označení pro poslechnuté skladby.

Děti poslouchají 1 skladbu = 10 minut denně. Dospělí poslouchají 2 skladby = 2 x 10 minut denně.

Pro dospělé klienty jsou v přehrávači sdružené 2 skladby jako jeden den. Je možné si je poslechnout najednou nebo poslech rozdělit do dvou bloků během jednoho dne.



Začít trénink



Načíst novou tréninkovou hudbu



**3:** Naskenovat nebo zadat kód

15:59 🕇

🕻 Zpět



Klikněte na tlačítko se jménem

$\bigcirc$		$\bigcirc$				
15:8	59 <b>-</b>	<b>::!</b> !	<b>२</b> 69			
Zpět						
<ul> <li>Sluc</li> <li>Pos</li> </ul>	chovy trenin ilechová fáz	nk pro Berth ze celkově	a Beispiel 8 týdnů			
			-			
	POS	LECHOVÝ TÝDEN 1	Ŵ			
Ø	DEN1	TÝDEN 1	[]			
0	DEN2	TÝDEN 1	P			
0	DEN3	TÝDEN 1	P			
0	DEN4	TÝDEN 1	2			
0	DEN5	TÝDEN 1	P			
	DEN6	TÝDEN 1	2			
	POS	LECHOVÝ TÝDEN 2	⑩			
0	DEN1	TÝDEN 2	2			
O	DEN2	TÝDEN 2	Ģ			
Za	čít trénink		:			

Klikněte na velké tlačítko PLAY

umístěné dole uprostřed

5:

#### 8 týdnů • 4 dny POSLECHOVÝ TÝDEN 1 ⑪ Ģ DEN1 TÝDEN 1 9 TÝDEN 1 Ģ DEN3 C DEN4 TÝDEN 1 DEN6 POSLECHOVÝ TÝDEN 2 勛 DEN1 DEN2 Začít trénink

:!! ? 69

Bertha Beispiel

Již vyslechnuté skladby jsou zobrazeny šedě. Aktuální skladba je tmavě červená a následujíce dny oranžové.

$\triangle$		
	$\square$	

Tlačítko "Info" na úvodní stránce Vás přenese na jinou obrazovku.

- NÁVOD čtěte prosím! Individuálně přizpůsobené pokyny pro každého klienta/klientku
- Co potřebuji, abych mohl začít Užitečné rady k provádění tréninku
- Doprovázení dětí při sluchovém tréninku Na co si dát pozor, pokud Vaše dítě podstupuje sluchový trénink.
- **BENAUDIRA internetová stránka** Další informace k metodě BENAUDIRA





# DALŠÍ INFORMACE K POUŽÍVÁNÍ APLIKACE BENAUDIRA – PLAYER APP

#### Úložiště

Pokud je na Vašem zařízení dostatek místa, stáhne se celá poslechová hudba ze serveru do tohoto zařízení. Pokud je datový prostor omezený, budou se stahovat pouze jednotlivé skladby.

U poslechových fází, které obsahují veliký objem dat (např. audio- knihy), se vždy stahuje tréninkový materiál na jeden týden, pokud je dostatek úložného prostoru.

Symbol smartfonu Signalizuje, že se skladba do zařízení uložila. Skladba, která je pro Vás na BENAUDIRA serveru připravena, ale ještě není stažena, je označena symbolem obláčku se šipkou. Kliknutím na obláček spustíte stahování do Vašeho zařízení.

Skladby ve Vašem zařízení můžete kdykoli smazat a přesunout je na server, s tím, že je můžete využít později:

- **Apple iOS:** posuňte konkrétní skladbu zprava doleva nebo použijte ikonu odpadkového koše, v tom případě můžete vymazat více skladeb najednou
- BENAUDIRA Zpět Sluchový trénink pro Bertha Beispiel Poslechová fáze celkové 8 týdnů 4 dny POSLECHOVÝ TÝDEN 1 勔 Ą Ą Ą TÝDEN 1 6 na server DEN6 POSLECHOVÝ TÝDEN 2 勔 DEN1 DEN2 Začít trénink 10:31

:!! 🗢 🚳

16:00 -

Náhled při mazání skladeb

Android: klikněte na skladbu a přidržte tlačítko

#### Individuální hudba

Tréninková hudba metody BENAUDIRA je připravena na základě výsledků testování, které nám zašle Váš sluchový trenér a je vždy individuálně připravena pro každého klienta. Je určena pro neuronální stimulaci konkrétního klienta, a proto má být poslouchána pouze touto konkrétní osobou.

#### Poslouchejte v klidu

Je důležité, abyste hudbu poslouchali v klidu a bez vyrušování. Při poslechu byste neměli číst, dívat se na televizi, jíst, věnovat se mobilnímu telefonu, nebo dělat cokoli jiného. Nejlepší je se pohodlně posadit nebo si lehnout a nechat volně plynout myšlenky. Je zcela v pořádku, pokud klient při poslechu usne.

#### Pár důležitých věcí k poslechu!

• Je důležité, abyste pro poslech tréninkové hudby používali vhodná sluchátka. Doporučené modely naleznete na webových stránkách BENAUDIRA v sekci "Downloads". V Německu je možné objednat vhodná sluchátka přímo přes aplikaci BENAUDIRA - player:

-> Co potřebuji, abych mohl začít -> Vhodná sluchátka.

• Je důležité, aby byla sluchátka správně nasazená. "L" patří na levé ucho a "R" na pravé ucho.

· Hlasitost by měla být pro klienta příjemná! Hudba by neměla být příliš hlasitá, ani příliš tichá.

V rámci absolvování celé doby poslechového tréninku, tedy po dobu 9 až 15 měsíců, by klient neměl poslouchat žádnou jinou hudbu prostřednictvím sluchátek.
 Pokud to pro klienta není možné dodržet, potom by měla být tato jiná hudba poslouchána pouze výjimečně, hlasitost by měla být co nejslabší a stejně tak nastavení
 BASSů. Hudbu z reproduktorů může klient poslouchat bez omezení.

 Doporučujeme dodržovat pravidelnost v poslechu. Trénink by měl být aplikován ve vždy stejném čase a pokud možno i ve stejném prostředí.
 To platí jak pro děti, tak pro dospělé.
 Např. večer před spaním v posteli.

 Dětem prospívá, když jim jeden z rodičů dělá společnost.

#### ... Výjimečné případy

 Při onemocněních, která ovlivňují sluch a slyšení, jako např. zánět středního ucha, prochladnutí, anebo tekutina ve středním uchu, doporučujeme po dobu nemoci poslech tréninkové hudby přerušit.

 V době dovolené poslech hudby nepřerušujte! Kontinuita a pravidelnost jsou pro úspěch tréninku velice důležité!

# **UPOZORNĚNÍ ! !**

## NEFUNGUJE VÁM QR KÓD BENAUDIRA?

Dostanete od nás kód na instalaci vaší osobní tréninkové hudby. Tento kód nefunguje okamžitě.

Tréninková hudba se hradí předem. Kód bude aktivován po připsání Vaší platby na náš účet.

Vaše tréninková hudba se vyrábí pro Vás na míru. Pro její vytvoření potřebujeme několik dní. Buďte prosím trpěliví.

Pokud se Vám nepodaří hudbu stáhnout ani několik dní po uhrazení, neváhejte nás kontaktovat. Můžete to udělat přímo v aplikaci v části "Kontakt".

## POŘADÍ SKLADEB V APLIKACI

Skladby prosím poslouchejte v přednastaveném pořadí. Každý den můžete začít aktuální skladbou, která je označena tmavě-červenou barvou. Po skončení skladby se barva automaticky změní na šedou (je označena jako poslechnutá).

Pokud posloucháte jinou skladbu než tu právě aktuální (tmavě červenou) nebo jste nedoposlechli skladbu celou, barva se na šedou automaticky nezmění.

Tuto skladbu můžete označit jako poslechnutou manuálně:

iOS: přesunutí aktuální skladby zleva dopravaAndroid: kliknutím a podržením prstu na aktuální skladbě

## SEZNAM POSLECHNUTÝCH SKLADEB

Pokud jste do aplikace nahráli tréninkovou hudbu, v menu "Začít trénink" se zobrazilo tlačítko "již poslechnuté". Kliknutím na toto tlačítko si můžete ověřit, s jakou pravidelností a důsledností trénink probíhá. Tento přehled vidíte pouze na Vašem zařízení a není sdílený s Vaším trenérem BENAUDIRA ani s BENAUDIRA institutem. Je to jen pro váš vlastní přehled, který můžete ukázat svému trenérovi při nejbližším setkání.

#### POUZE PRO ANDROID

#### Ekvalizér chytrého telefonu / tabletu musí být vypnutý!

U většiny zařízení zajistí aplikace sama, že bude ekvalizér deaktivovaný. Některé verze Androidu tomu však brání.

Z tohoto důvodu Vás aplikace při jejím spuštění na androidu vyzve, abyste ekvalizér deaktivovali manuálně. Konkrétní tlačítko Vás přesměruje přímo k nastavení zvuku.

#### Zapojte sluchátka dříve, než stisknete toto tlačítko!

Pouze tak totiž zajistíte, že se ekvalizér po dobu tréninku se sluchátky skutečně vypne. Pokud jste ekvalizér deaktivovali a nehrozí, že se mohl znovu aktivovat (např. ho zapnul starší sourozenec, který telefon používal), můžete tento krok příště vynechat. Při používání Apple iOS nemá ekvalizér vliv na BENAUDIRA App.