

# Cognita Klokka – en veileder for bruk og innstillinger

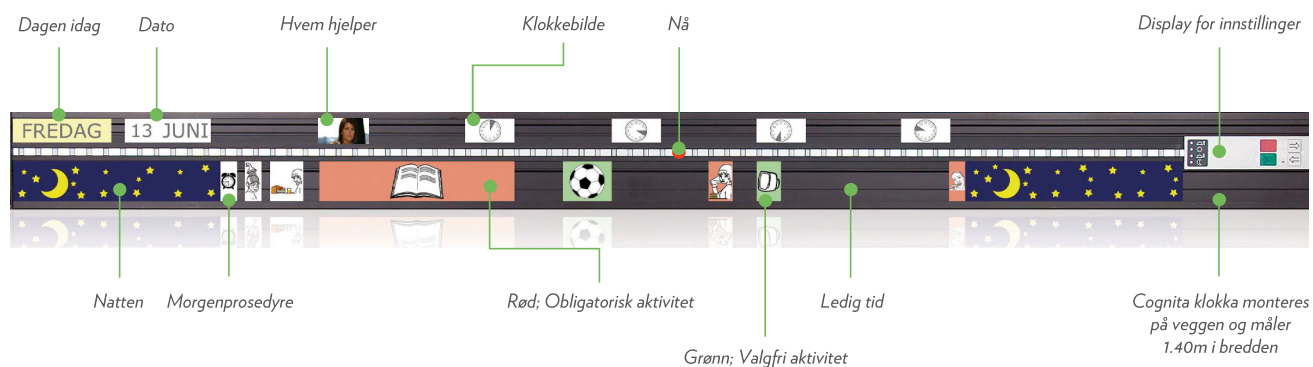
# Innhold

<b>01</b>	<b>Innledning</b>	<b>side 3</b>
	Oversikt	side 4
<b>02</b>	<b>Komme i gang</b>	<b>side 5</b>
	Montering	side 5
	Innstilling av klokka	side 5
	Starttidspunkt på dagen	side 6
	Display av/på	side 6
	Alarm/ påminning innstilling	side 6
	Påminning	side 6
	Kvittring av påminning	side 6/7
	Varslingsutgang	side 7
	Tilretteleggingspakke	side 7
<b>03</b>	<b>Vedlikehold</b>	<b>side 8</b>
	Rengjøring	side 8
	Teknisk	side 8
	Bakgrunnen og idéen	side 9

# 01 Innledning

Den største fordelen med Cognita Klokka er at den er lang. Dette gir brukeren konkret oversikt over hele dagen sin. Det er mulig å velge mellom tre ulike modus: 24 timer, 12 timer og 6 timer. 24 timers modus som kan være nyttig hjemme. 12 og 6-timers modus brukes gjerne i barnehage, skole eller andre steder brukeren tilbringer litt av dagen sin.

Cognita Klokka er utviklet av Asgeir Tranås og Cognita, og produseres av arbeidsmarkedsbedriften MN Vekst i Namsos.



## Oversikt

**1. Klokka** er et lys som viser hvor langt på dagen vi har kommet. Lyset vises som et punkt på tidslinjen.

**2. Tidslinjen** indikerer tiden langs en linje – fra begynnelse til slutt på et tidsintervall.

**3. Liten aktivitetslinje.** Aktivitets- og situasjonsbilder plasseres ved rett tidsintervall på den lille eller store aktivitetslinjen. Det er to aktivitetslinjer som gir mulighet for to størrelser aktivitets- og situasjonsbilder. Den øverste rekken er for små (3cm høye) bilder og den nederste rekken for store (5cm høye) bilder.

**4. Stor aktivitetslinje** gjør det mulig å feste symboler og aktivitetskort på en enkel og fleksibel måte.

**5. Døgnsekvenslysene** viser hvilken del av døgnet NÅ befinner seg i.

**6. Påminningslampene** gir påminning gjennom lydsignal og lyssignal på grønn eller rød påminningslampe. Det er forskjellig lydsignal for rød og grønn påminning. Bruker kan kvittere ut alarmen ved å trykke på påminningslampen. Alarmen stopper automatisk etter ett minutt.

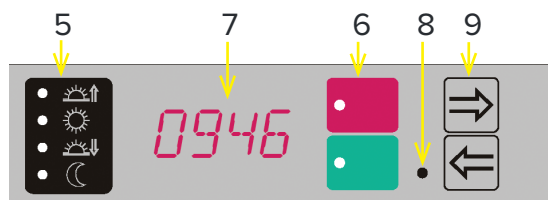
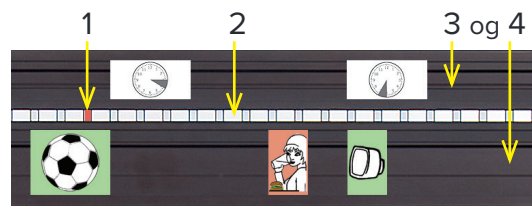
**7. Displayet** viser tiden ved hjelp av en digital klokke. Det er mulig å fjerne visningen ved å trykke en gang på den skjulte bryteren.

**8. Skjult bryter** betjenes med spissen på en penn. Bryteren kan også brukes til å slå av og på displayet, men også for å gjøre innstillinger som å stille korrekt klokkeslett, stille vandre hastigheten og starttidspunktet på dagen.

**9. Innstillingsbryterne** brukes til innstilling av tidspunkt for påminning, men også for å stille inn korrekt klokkeslett.

**10. Varslingsutgang** gir mulighet til å formidle påminningene på en alternativ måte, som for eksempel med ekstern lyd giver eller en radiosender.

**11. Kontakt** for tilkobling av strømforsyning.



# 02

## Komme i gang

### Montering

COGNITA KLOKKA er beregnet for veggmontering og skrues fast med vedlagte 4 skruer og eventuelt murplugger der hvor det er murvegg. Det er i utgangspunktet tenkt at COGNITA KLOKKA skal henge vannrett på en vegg, men det er ingenting i veien for at den kan henge loddrett.

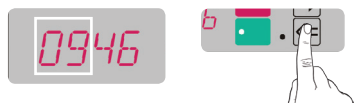
1. Sett pluggen til strømforsyningen i klokkes høyre side, sørg for at du hører et klikk, da vil ikke pluggen falle ut.
2. Koble strømforsyningen til stikkontakten.
3. Tiden vil nå bli indikert med et lyspunkt på tidslinjen og klokkeslett blir vist i displayet.
4. Vandrehastigheten er forhåndsinnstilt til 10 minutter (12 timers modus)

### Innstilling av klokka

Bruk en spiss gjenstand for å stille klokka. Hold den skjulte bryteren inne i 3 sek. til du hører et pip.



Tallene for timer vil blinke. Trykk pilene for å stille inn riktig time.



Trykk på den skjulte bryteren en gang til for å stille minuttene. Trykk pilene for å stille inn riktig minutt.



Trykk på den skjulte bryteren for å stille **vandrehastighet** (hvor lenge hvert enkelt lyspunkt på tidslinjen skal lyse). Trykk pilene for å velge vandrehastighet.



### Vandrehastighet:

- 5 min = 6 timers modus
- 10 min = 12 timers modus
- 20 minutter = 24 timers modus
- 24 timer = kalender med 72 døgn

Trykk på den skjulte bryteren for å stille inn **starttidspunktet** på dagen.



Klikk deg frem til riktig time ved hjelp av pilene. Trykk på den skjulte bryteren for å avslutte.

## Starttidspunkt på dagen

Ved første gangs bruk vil starttidspunktet være innstilt til klokka 06.00. Men starttidspunktet på dagen kan stilles inn etter hva som passer best for personen som bruker klokka. Hvis man for eksempel ønsker at starten på dagen skal være klokka 08.00 så stiller man dette inn. For å endre starttidspunkt, se Innstilling av klokka, side 5.

## Display av/på

Digitalklokka viser nøyaktig tid og er beregnet for den som stiller tidspunkter for påminning. Med displayet blir det lettere å sette påminning til riktige tidspunkt. Hvis displayet forstyrrer den som bruker klokka, kan visningen fjernes ved å trykke ett kort trykk på den skjulte bryteren. Ved neste korte trykk aktiveres displayet igjen.

Tips! Fest remsen med klokkeslett som hører med i pakken på klokken. Da går det raskere å planlegge i hverdagen!

## Alarminnstilling

Trykk på piltastene for å flytte på lyspunktet på tidslinjen.



Trykk på rød eller grønn påminningsbryter for å aktivere alarm på et tidspunkt. For å knytte lyd til alarmtidspunktet, hold inne rød eller grønn påminningsbryter til man hører et pip.



Ved å trykke ett kort trykk på rød eller grønn påminningsbryter vil påminningen kun bli vist med rødt eller grønt lys. Hvis du trykker og holder påminningsbryteren inne i 1 sekund til du hører en lite "knepp" vil påminningen bli gitt med både lys og lyd.

Ett trykk på rød eller grønn påminningsbryter vil fjerne eventuell satt påminning.

Når man stiller inn tidspunkter for påminning vil lyspunktet blinke. Blinkingen vil gi seg etter 5 sekunder, og lyspunktet for "NÅ" vil vises på tidslinjen igjen.

## Påminning

- Når klokka kommer til et tidspunkt med påminning, vil det bli gitt lydsignal og lyssignal på grønn eller rød påminningslampe, samtidig som lyspunktet på tidslinjen vil lyse.
- Det er forskjellig lydsignal for rød og grønn påminning. Rød lampe vil gi "et kort pling", mens grønn lampe vil gi "to korte pling".
- Rød og grønn påminning er helt uavhengige av hverandre.
- Dersom både rød og grønn påminning er satt for samme tidspunkt blir dette varslet med "et kort og deretter to korte pling" skilt av en pause, og rød påminning vil bli angitt først.
- Hvis en innstillingsbryter trykkes og holdes inne i mer enn 0,5 sekund vil lyspunktet begynne "å løpe" bortover tidslinjen. Dersom det er satt påminning ved et valgt tidspunkt, vises dette ved at påminningslampen(e) lyser fast for den/de påminningene som er satt.

## Kvittering av påminning

- Påminningen vil bli gjentatt hver dag helt til den blir kvitteret ut ved å trykke på påminningslampen som lyser. Lydsignalet blir kvittert automatisk.
- Rød eller grønn påminningslampe vil slutte å lyse dersom påminningen blir kvittert. Blir ikke dette gjort, vil det forsette å lyse til lyspunktet på tidslinjen flytter seg.

- Har man satt påminning for et tidspunkt vil dette gjenta seg hver dag.

NB! Hvis påminningen ikke blir kvittert (lampen lyser) vil det ikke være mulig å sette ny påminning.

## Varslingsutgang

På klokkas høyre side er det et rundt hull. Dette er alarmutgangen hvor det kan tilkobles eksternt utstyr. Dette kan for eksempel være en blinkende lampe, en kraftig høyttaler eller en talemaskin. Det kan være nyttig å bruke en radiosender for å videresende alarmen til et annet sted i situasjoner hvor brukeren av klokka ikke befinner seg i nærheten av klokka eller ikke kan høre ordinær alarm.

- Alarmutgangen blir aktivert samtidig med at en alarm blir aktiv.
- Alarmutgangen er kun aktuelt i de tilfeller hvor det er noe tilkoblet på utgangen.

# Tilretteleggingspakke

## Tipshefte

For innstilling og bruk av klokka.

## Tidsmålestokk

For å gjøre det enklere å få tilpasset symbolene i riktig lengde.

## Symboler for ulike aktiviteter

Kan brukes for å vise hvilke aktivitet(er) som kommer.

## Symboler for ukedagene

Brukes for å vise hvilken dag det er. Hver dag har sin farge (Pictogram). Samme som kalender.

## Symboler for natt

Brukes for å vise når det er natt.

## Symboler for tall

Kan brukes på den øverste linjen for å vise klokkeslett. 1-24.

## Symboler for skole og SFO

Kan brukes for å vise når det er tid for skole og/eller SFO.

## Deksel

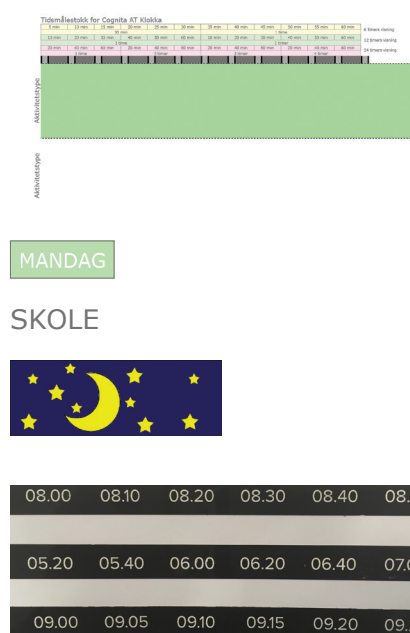
For å skjule innstillingspanelet.

## Plastkort

For å feste klistremerkesymbolene på. Kan skrives på med tusj.

## Tid på døgnet

Klokkeslett justert for Cognita Klokka.



# 03

## Vedlikehold

### Rengjøring

Tørk av **Cognita klokka** med en fuktig klut.

### Teknisk

Tabellen under viser sammenheng mellom valgt vandre hastighet og antall mulige påminningstidspunkter per døgn.

Vandre hastighet	Antall alarmtidspunkt pr. døgn
5 minutter	$72 * 4 = 288$
10 minutter	$72 * 2 = 144$
20 minutter	$72 * 1 = 72$

### Tekniske data

Mål	163cm x 12,4cm x 3cm
Vekt	5 kg
Varslingsutgang	Jack 3,5mm stereo hunn
Lyspunkter	2 stk. røde med senteravst. 2cm - Døgnsekvenslys - 4 stk røde
Display	4x7 segment, rødt
Rød påminningsbryter	1 stk rødt bryter med rødt lys
Grønn påminningsbryter	1 stk grønn bryter med grønt lys
Innstillingsbrytere	2 stk.
Skjult bryter	1 stk.
Antallet alarmtidspunkter	Se egen tabell
Påminning	2 stk. uavh. påminningssystemer - med lyd og lys





## Ideen til klokka kommer fra Asgeir Tranås som forteller:

”Jeg er far til en autistisk jente. Et av de mange frustrerende problemene som vår datter hadde var at alt måtte skje NÅ. Ble det sagt at vi skulle besøke farmor, så hadde hun ingen begreper om å vente to timer før vi skulle dra. Hun godtok heller ikke at hun måtte vente til Barne-TV startet. Hva som skulle skje først og sist var ubegripelig.

I 1997 var jeg på et seminar arrangert av Autistforeningen i Nord Trøndelag. En foredragsholder påpekte viktigheten av rettlinjert framstilling av gjøremål ved hjelp av piktogrammer (billedsymboler). Det ville avhjelpe en del frustrasjon og gi mer selvstendighet i undervisningssammenheng. En annen foredragsholder snakket om problemer rundt tidsbegrepet. Da fikk jeg ideen om klokka.

Da første prototype stod ferdig og den skulle testes, brukte vår datter svært kort tid å skjønne funksjonen. Hun fant fort ut at det ikke var noe vits i å mase om barne TV. Hun så jo at lyset ikke hadde nådd helt fram til kortet som viste barne- TV. Selv om klokka til tider ikke er i funksjon, er det ikke lengre mas om ”straks”.

### Et eksempel fra virkeligheten

Tine Anette bor i vår nabokommune hvor hun går på skole. I helgene reiser hun alene hjem med hurtigbåt. Denne reisen er væravhengig og det hender at ruten må innstilles.

Første helga på nyåret 2003 skulle hun hjem og været var usikkert. På torsdag kveld ringte hun. Samtalen dreide seg om det usikre været og at pappa kanskje måtte hente henne med bil. I slutten av samtalen sier hun følgende: -Tine veint sjå te mårra (- Jeg får vente å se til i morgen)

Dette er en uttalelse som kom selvstendig og spontant. En god følelse for oss som kjenner henne godt. Hun hadde forstått at avgjørelsen om måten hun skulle komme seg hjem på måtte utsettes og hun var villig til å vente. Hun hadde en forståelse av at det fantes en morgendag og at hendelsene måtte skje i en hensiktsmessig rekkefølge.

Tine Anette var 19 år da dette skjedde. For noen år siden var dette en helt utenkelig situasjon. For henne var det tidligere bare en tid og det var NÅ. Vi som foreldre husker alle kampene og fortvilelsen rundt hennes manglende tidsforståelse. Det vil si: Vi skjønnte ikke at mange av de daglig problemene og utfordringene skyldtes manglende tidsbegrep.”

# Kontakt

Hvis du har kommentarer eller spørsmål i forbindelse med løsningen må du gjerne kontakte oss.

**Support**

Tlf: 22 12 14 50  
support@cognita.no  
cognita.no

**Besøksadresse**

Cognita AS  
Oscars Gate 92  
0256 Oslo

**Postadresse**

Cognita AS  
Gjerstadveien 396  
4993 Sundebru