



Liikunta.kase.fi liikuntapäiväkirja


Tänään on tiistai 3.4.2012
... Mens sana in corpore sano





- > Kirjaudu ulos
(Tunnus: mattim)
- > Omat tiedot
- > Etusivu
 - >> Omat suoritukset
 - >> Oma tilasto
 - >> Paino
 - >> Verenpaine
 - >> Käyttöohje
- > Top - lajeittain
- > Kuvagalleria (UUTTA)

Uusin kuva



Tilastotietoja

Rekisteröityneitä 5037 kpl

Suorituksia tänään 74 kpl

Suorituksia yhteensä 445972 kpl

Tervetuloa liikuntapäiväkirjaan

Liikuntapäiväkirja on ohjelmisto johon voit kirjata liikuntasuorituksesi. Ohjelman käyttö on yksityishenkilöille ilmaista. Yrityksiltä ja yhteisöiltä perimme pienen kannatusmaksun.


Tämä on päiväkirjan pääsivu jossa näkyvät kaikkien mukana olevien yritysten ja kuntien liikuntasuoritusten tilastot. Lisäksi jokaisella organisaatiolla on oma pääsivunsa josta löytyy tarkemmat organisaatiokohtaiset tiedot.

Liikuntasuorituksia voi merkitä joko tältä sivulta tai sitten yrityskohtaiselta sivulta.


Jokaisen käyttäjän täytyy rekisteröityä käyttäjäksi. Rekisteröitymislomakkeen saat esiin painamalla nappia Rekisteröidy. Sen jälkeen voit kirjautua tunnuksillasi liikuntasivulle.

[Suoritusten lisääminen matkapuhelimella... \(lue lisää\)](#)


Asiakkaiden liikuntakalentereita




Finn Spring Oy



Jalasjärven kunta



Kauhavan kaupunki



Toholammin kunta

[Yritykset liikuntakalenteriin... \(lue lisää\)](#)

Tilastot alkaen 01.01.2012, päivitetty 03.04.2012 kello 09:12

Uusimmat suoritukset		Top - kunnat		
Järjestä suoritukset: Merkintäajan mukaan		Sija	Kunta	Pisteet
Suoritus aika	Nimi	1	Toholampi	1265.15
Suoritus kesken	Oikkola Juhani	2	Jalasjärvi	1015.61
Suoritus kesken	Reijonen Vappu	3	Nivala	779.14
Suoritus kesken	Likonen Maarit	4	Kauhava	688.69
Suoritus kesken	Sepponen Merja	5	Lappajärvi	582.98
Suoritus kesken	Viljakainen Päivi	6	Halsua	541.37
tänään klo 15:23-15:43	Sandberg-Uro Kiia	7	Ylivieska	376.09
tänään klo 15:22-15:54	Rämö Mari	8	Perho	323.61
tänään klo 15:22-15:41	Ojala Niklas	9	Kaustinen	296.61
Suoritus kesken	Turunen Satu	10	Haapajärvi	222.30

Päiväkirjan yhteinen etusivu jossa näkyvät kaikkien mukana olevien yritysten ja kuntien liikuntasuoritusten tilastot.

Esittely

Liikuntapäiväkirja on ohjelmisto johon voit kirjata liikuntasuorituksesi.

Kalenteriin voi rekisteröityä kuka tahansa. Jos haluat seurata omaa liikkumistasi ja tehdä merkintöjä suorituksiin liittyen, niin tässä on siihen oiva väline.

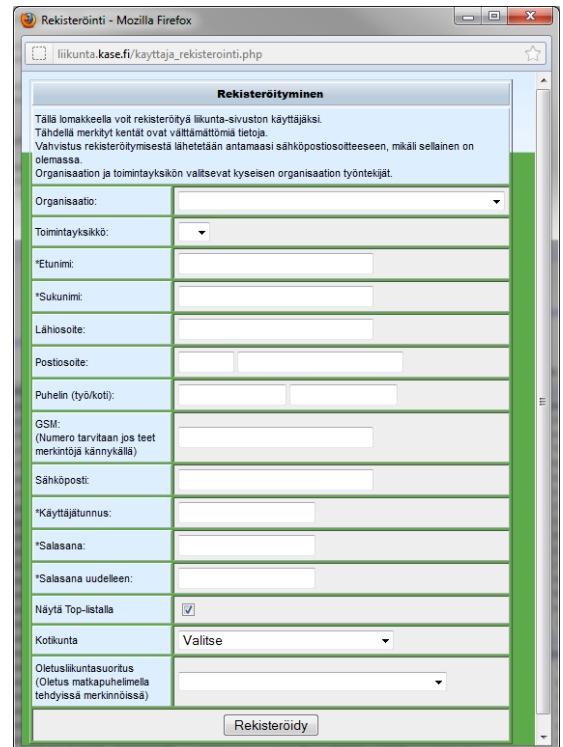
Kalenterin käyttö on yksityishenkilöille ilmaista. Yrityksiltä ja yhteisöiltä perimme pienen kannatusmaksun.

Liikuntakalenteri löytyy osoitteesta liikunta.kase.fi

Rekisteröityminen

Jokaisen käyttäjän täytyy rekisteröityä liikuntakalenteriin.

Rekisteröitymislomakkeen saat esiin painamalla valikosta nappia Rekisteröidy. Sen jälkeen voit kirjautua tunnuksillasi liikuntasivulle.



Rekisteröityminen

Tällä lomakkeella voit rekisteröityä liikunta-sivuston käyttäjäksi.
Tähdellä merkityt kentät ovat välttämättömiä tietoja.
Vahvistus rekisteröitymisestä lähetetään antamaasi sähköpostiosoitteeseen, mikäli sellainen on olemassa.
Organisaation ja toimintayksikön valitsevat kyseisen organisaation työntekijät.

Organisaatio:	<input type="text"/>
Toimintayksikkö:	<input type="text"/>
*Etunimi:	<input type="text"/>
*Sukunimi:	<input type="text"/>
Lähiosoite:	<input type="text"/>
Postiosoite:	<input type="text"/>
Puhelin (työ/koti):	<input type="text"/>
GSM: (Numero tarvitaan jos teet merkintöjä kännykällä)	<input type="text"/>
Sähköposti:	<input type="text"/>
*Käyttäjätunnus:	<input type="text"/>
*Salasana:	<input type="text"/>
*Salasana uudelleen:	<input type="text"/>
Näytä Top-listalla	<input checked="" type="checkbox"/>
Kotikunta	Valitse <input type="text"/>
Oletusliikuntasuoritus (Oletus matkapuhelimella tehdyissä merkinnöissä)	<input type="text"/>

Rekisteröidy

Yritykset

Yrityksillä on mahdollisuus ottaa liikuntakalenteri käyttöön edistämään työntekijöiden liikuntaharrastusta. Jokaisella organisaatiolla on oma pääsivunsa josta löytyy tarkemmat organisaatiokohtaiset tiedot. Kalenteri on mahdollista liittää myös asiakkaan sivuille.

Liikuntasuorituksia voi merkitä joko yhteiseltä sivulta tai sitten yritysکوhtaiselta sivulta.

Yrityksen/organisaation pääkäyttäjä voi tulostaa ohjelmasta raportteja ja tilastoja käyttäjien suorituksista tietyltä ajalta, esim. viikoittain tai kuukausittain.

Yritykset voivat liittyä mukaan ilmoittamalla siitä meille. Sen jälkeen yritys näkyy top-listalla. Ilmoita yrityksen tiedot ja mahdolliset osastot (osastojen välistä kilpailua varten) osoitteeseen

kasesoft@kasesoft.fi .

Tilastot on mahdollista nollata yritysکوhtaisesti aina haluttaessa.

Ohjelman käyttömaksu on alkaen 10 EUR/kk/yritys tai yhteisö riippuen käyttäjämäärästä sekä mahdollisista lisäpalveluista ja muutoksista.



Suoritusten tallennus ja seuranta

Tänään on torstai 5.4.2012
... Mens sana in corpore sano

Liikunta.kase.fi

Kasesoft

Päiväkirjamerkinnän perustiedot

HUOM! Merkintöjä ei voi tehdä etukäteen!

Suorituksen aika * 05.04.2012 suoritus alkoi klo: 10:14 päätyi klo: 10:14

Liikuntasuoritus * Valitse tästä

Otsikko

Tarina

Matka 0 km

Lisäys

Suorituksesta tallennetaan vähintään päivämäärä, sekä suorituksen alkamis- ja päättymisajat. Ohjelma laskee näiden perusteella suorituksen kestoajan. Lisäksi valitaan liikuntasuorituksen tyyppi. Suorituksen tietoihin voi tallentaa myös otsikon ja tarinan sekä matkan.

Tallennetut suoritukset ovat muutettavissa seuraavan viikon tiistaihin klo 12:00 saakka, jonka jälkeen viikko sulkeutuu.

Meikäläinen Matti						
Suoritukset ajalta 01.01.2012 - 05.04.2012 <input type="button" value="Hae"/>						
Kuukausi	Suoritus	kpl	Matka km	Pisteet	Pisteet yhteensä	
Maaliskuu 2012	Juoksu, vesijuoksu	1	10	2		
	Pyöräily	1	30	1.25	3.25	
Huhtikuu 2012	Juoksu, vesijuoksu	1	5	2	2	
Yhteensä lajeittain	Juoksu, vesijuoksu	2	15	4		
	Pyöräily	1	30	1.25		
Kaikki yhteensä		3		5.25		

Oma tilasto-sivulla voit seurata suorituksiasi lajeittain ja kuukausittain.

Päiväkirjamerkinnät - Mozilla Firefox

liikunta.kase.fi/omasivu-nayta.php?merkintaid=0

Omat liikuntasuoritukset (mattim)

Haku merkinnän tekstikentistä (suoritus, otsikko, tarina):

Sivu: 1

Päivä ja aika	Kuvaus	Kesto min	Matka km	Pisteet
2.4.2012 14:35-15:35	Juoksu, vesijuoksu (väh. 30 min.) Kevyt lenkki kuntopolulla kauniissa kevätssä.	60	5	2.00
21.3.2012 10:49-11:49	Juoksu, vesijuoksu (väh. 30 min.)	60	10	2.00
19.3.2012 16:00-17:15	Pyöräily (väh. 60 min.)	75	30	1.25

Sivu: 1

Kaikki merkinnät sivu on liikuntapäiväkirjasi – siellä näet tarinat joita olet tallentanut suorituksille.

Merkintöjen teko matkapuhelimella

Merkintöjä voi tehdä myös matkapuhelimella.

Kun suoritus alkaa soitetaan aloitusnumeroon, yhden hälytyksen jälkeen yhteys katkeaa automaattisesti ja aloitusmerkintä on tehty.

Suorituksen päättyessä soitetaan lopetusnumeroon, jälleen puhelin hälyttää yhden kerran ja yhteys katkeaa. Lopetusmerkintä on tehty.

Merkinnän liikuntasuorituksen tyyppiä tulee omiin tietoihin määritelty oletuslaji. Suoritusta ja sen tietoja voi jällempäin muuttaa samoin kuin kaikkia muitakin normaalisti tallennettuja merkintöjä.



Suoritusten pisteet

Lajitaulukossa on määritelty suorituksen tavoitekesto, josta ohjelma antaa yhden pisteen.

Esimerkiksi jos tekee pyöräily-suorituksen jonka kesto on 65 min, antaa ohjelma siitä 1.08 pistettä.

Eri tehoiset liikuntalajit määritellään samanarvoisiksi suorituksen tehon ja keston mukaan.

Laji ja tavoitekesto

- Reipas kävely (väh. 60 min.)
- Pallopelit (lentopallo, tennis väh. 60 min)
- Aerobic ja jumppa (väh. 45 min.)
- Spinning (väh. 30 min.)
- Rullaluistelu (väh. 45 min.)
- Laskettelu (väh. 60 min.)
- Ratsastus (väh. 60 min.)
- Pyöräily (väh. 60 min.)
- Hiihto/rullasuksihiihto (väh. 30 min.)
- Uinti (rauhallinen väh. 45 min.)
- Juoksu, vesijuoksu (väh. 30 min.)
- Kuntosaliharjoittelu (väh. 45 min.)
- Erytisliikuntakerta
- Luistelu (väh. 45 min.)
- Sauvakävely (väh. 45 min.)
- Pallopelit (squash, sulkapallo väh. 30 min.)
- Lumikenkäily (väh. 30 min)
- Uinti (koht. rasittava väh. 30 min.)
- Tanssiliikunta (väh. 60 min)
- Kamppailulajit (väh. 60 min.)
- Muu liikunta (väh. 1h)
- Harrastejäähkiekko (väh. 30 min.)
- Harrastesähly (väh. 45 min.)

Top-listat

Liikuntakalenterin yhteisellä etusivulla näytetään kuntakohtaiset, yrityskohtaiset ja henkilökohtaiset top-listat. Yrityskohtaisilla sivuilla näytetään lisäksi osastojen välinen top-lista, mikäli yrityksellä on useita osastoja.

Käyttäjä voi valita omista tiedoissaan näytetäänkö hänen suorituksiaan etusivun top-listoilla.

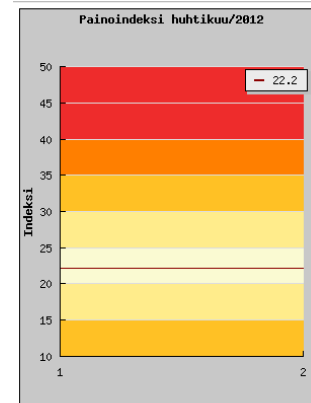
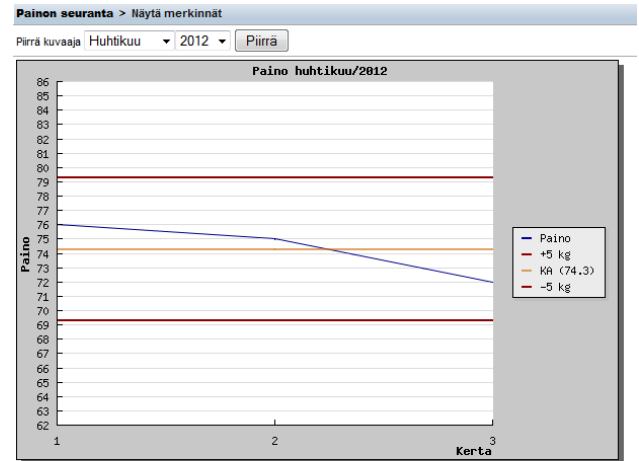
Tilastot aikaan 01.01.2012, päivitetty 04.04.2012 kello 22:10

Uusimmat suoritukset		Top - kunnat		
Järjestä suoritukset: Merkintäajan mukaan		Sija	Kunta	Pisteet
Suoritusajaksi	Nimi	1	Toholampi	1285.62
Suoritus kesken	Kuoppala Erja	2	Jalasjärvi	1043.92
Suoritus kesken	Hakomäki Anu	3	Nivala	793.57
Suoritus kesken	Lahti Voitto	4	Kauhava	698.94
tänään klo 09:10-09:25	Lahti Päivi	5	Lappajärvi	591.58
Suoritus kesken	Reinikainen Maire	6	Halsua	557.26
tänään klo 08:44-09:26	Heikkilä Elisa	7	Ylivieska	379.43
tänään klo 08:42-10:00	Hautala Paula	8	Perho	338.16
tänään klo 07:50-08:45	Kalliosalo Seppo	9	Kaustinen	300.21
tänään klo 07:39-10:05	Aho-Vinkka Taisto	10	Haapajärvi	222.30
tänään klo 07:34-08:08	Tyynismaa Maritta	11	Kannus	217.81
tänään klo 07:10-07:30	Lahti Päivi	12	Pyhäjärvi	182.21
tänään klo 07:07-07:39	Seuri Rajja	13	Kokkola	168.86
tänään klo 07:04-07:20	Teijä-Åstrom Jaana	14	Sievi	143.60
tänään klo 07:02-07:24	Grönroos Jaana	15	Seinäjoki	31.41
tänään klo 07:00-07:16	Rämö Mari	Top - yritykset		
tänään klo 07:00-07:35	Laine Britt-Marie	Sija	Yritys	Pisteet
tänään klo 06:59-08:04	Poikola Helinä	1	Keski-Pohjanmaan Konttoripiste	71.73
tänään klo 06:58-07:16	Sandberg-Uro Killa	2	Kasesoft Oy	60.30
tänään klo 06:56-08:15	Oikkola Juhani	3	Nivalan Osuuspankki	54.74
tänään klo 06:48-07:22	Likonen Maarit	4	Holvakoti Mirjamtupa	51.06
tänään klo 06:45-07:37	Vuorinpää Päivi	5	Nivalan Vanhustenkotiyhdistys	49.94
tänään klo 06:40-07:22	Suokas Sija	6	Nivala- Haapajärven seutu NIHA	49.04
tänään klo 06:40-07:25	Sakala Tomi	7	Arkkitehtipalvelu	47.05
tänään klo 06:31-06:51	Köykkä Mika	8	Ylivieskan Osuuspankki	34.12
tänään klo 06:30-07:20	Raisänen Evelina	9	Kauhavan kaupunki	28.25
tänään klo 06:20-06:51	Tissari Meri	10	Elega Oy	25.05
tänään klo 06:10-07:06	Peltoniemi Salme	11	Jalasjärven kunta	20.55
tänään klo 06:05-06:52	Lauronen Elvi	12	MHY Kalevkielakso	17.61
04.04 klo 22:11-23:11	Reijonen Vappu	13	Keski-Pohjanmaan Liikunta ry	15.19
04.04 klo 22:00-22:35	Ontero Tuula	14	Toholammin kunta	15.11
04.04 klo 21:31-22:02	Kleimola Marjatta	15	Finn Spring Oy	14.24
04.04 klo 21:26-21:40	Tenolahti Rajja	Top - henkilöt		
04.04 klo 20:57-21:51	Kasari Arja	Sija	Nimi	Pisteet
04.04 klo 20:40-21:25	Tenolahti Rajja	1	Aho-Vinkka Taisto	743.08
04.04 klo 20:32-22:13	Backman Monica	2	Aho-Vinkka Tapani	609.56
04.04 klo 20:30-21:00	Hartman Taru	3	Yli-peltola Terttu	524.83
04.04 klo 20:29-21:46	Jurvansuu Iris	4	Kantola Annikki	521.92
04.04 klo 20:28-21:04	Mattila Jaana	5	Onnela Majja	399.84
04.04 klo 20:25-21:37	Kellberg Terri	6	Vähäkangas Mervi	377.54
04.04 klo 20:19-21:45	Hautala Paula	7	Hautala Paula	361.11
04.04 klo 20:15-20:45	Rokala Eija	8	Lahnalampi Janne	350.90
04.04 klo 20:14-21:07	Vuorinen Anna-Majja	Listalla näkyvät kaikki ne, jotka ovat sallineet sen omista tiedoissaan. Listan saat näkyviin painamalla tästä		
04.04 klo 20:13-21:00	Laukka Marjut			

Painon ja verenpaineen seuranta

Voit tallentaa ohjelmaan painon ja verenpaineen mittausarvoja.

Ohjelma piirtää kuvaajan mitattujen arvojen muutoksesta joten voit seurata niiden kehitystä.



Alipaino: alle 20
 Normaalipaino: 20 - 25
 Lievä ylipaino: 25 - 30
 Huomattava ylipaino: 30 - 35
 Vaikea ylipaino: 35 - 40
 Sairaallinen lihavuus: yli 40

(Ajankohdan viimeisimmän mittaustuloksen mukaan)


Kuvagalleria

Liikuntakalenterissa on kuvagalleria johon voit lähettää liikunta-aiheisia kuvia älypuhelimellasi joko multimediamiestinä tai sähköpostilla.

Kuvagalleria voidaan liittää myös yrityskohtaisille sivuille.


Tänään on torstai 5.4.2012
... Mens sana in corpore sano

Liikunta.kase.fi



- › Kirjautu ulos (Tunnus: mattim)
- › Omat tiedot
- › Etusivu
 - › Omat suoritukset
 - › Oma tilasto
 - › Paino
 - › Verenpaine
 - › Käyttöohje
- › Top - lajeittain
- › Kuvagalleria (UUTTA)

Uusin kuva



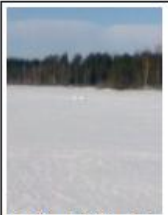










Hyvä on hiihtäjän hiihellä Ullavanjärvellä

Tilastotietoja

Rekisteröityneitä 5051 kpl
Suorituksia tänään 28 kpl
Suorituksia yhteensä 446589 kpl

Kuvagalleria

Lähetä kuva mms-viestinä/sähköpostilla osoitteeseen liikuntakuva@virtuaali.kasesoft.fi.
Viestin otsikko tulee kuvan otsikoksi.
Jos omistat GPS-paikannuksella varustetun matkapuhelimen voit liittää kuvaan GPS-koordinaatit. Ohjeet GPS-tiedon liittämiseen löydät matkapuhelimesi käyttöohjeesta.

 <p>Hyvä on hiihtäjän hiihe..</p>	 <p>Hyvä on hiihtäjän hiihe..</p>	 <p>Hyvä on hiihtäjän hiihe..</p>	 <p>Hyvä on hiihtäjän hiihe..</p>	 <p>Hyvä on hiihtäjän hiihe..</p>
 <p>Allun ja Sirpan kanssa ..</p>	 <p>Talvista pyöräilykelia..</p>	 <p>Kiekkokuvia</p>	 <p>Kiekkokuvia</p>	 <p>Kalastusta Lestjärvell..</p>
 <p>Lestjoella</p>				

Ota yhteyttä

Kasesoft Oy

040 5111 375

kasesoft@kasesoft.fi

<http://kasesoft.fi>

Lestintie 41

69440 LESTIJÄRVI