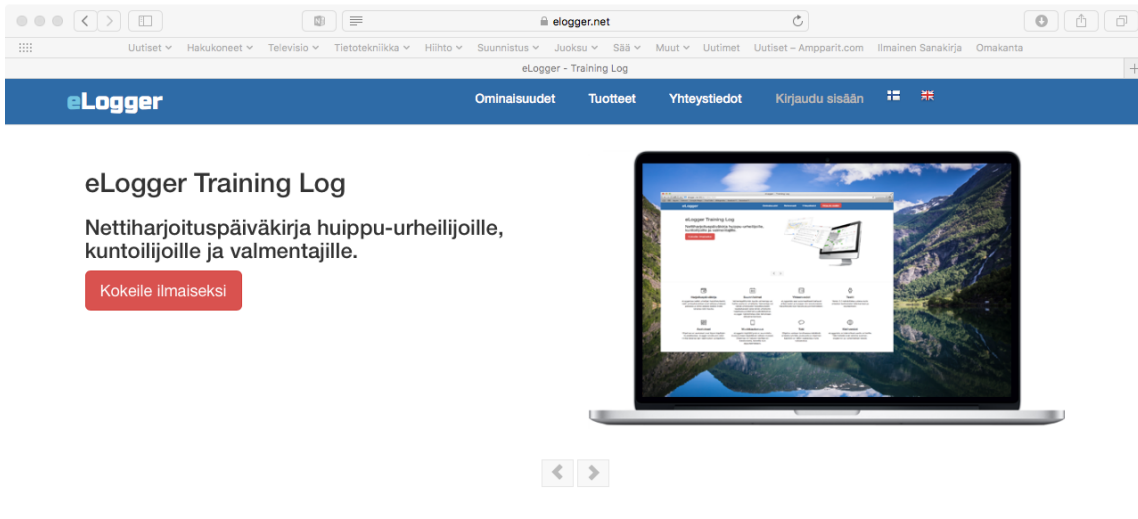


# eLogger – Pikaohje

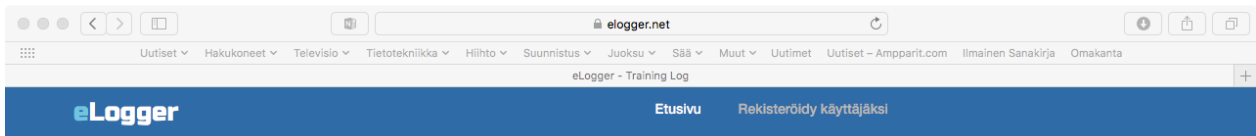
## Uuden käyttäjän rekisteröityminen

Alla ohjeet uuden käyttäjätunnuksen rekisteröimiseen eLoggeriin

### 1. Mene elogger.net sivulle ja valitse yläreunasta ”Kirjaudu sisään”



2. Tulet eLoggerin kirjautumissivulle. Jos sinulla on jo olemassa eLogger-tunnukset, voit kirjautua tästä sisään eLoggeriin antamalla käyttäjätunnuksesi ja salasanasasi. Jos sinulle ei ole vielä tunnuksia, valitse yläreunasta ”Rekisteröidy käyttäjäksi”.



### Kirjaudu eLoggeriin

Käyttäjärühmä

Urheilija/Kuntoilija  Valmentaja

Käyttäjätunnus

Salasana

[Unohtuiko salasana?](#)

[Et ole vielä rekisteröitynyt? Rekisteröidy tästä](#)

4. Anna rekisteröitymistietosi alla olevalla sivulla. Tähdellä \* merkityt kentät ovat pakollisia. Urheilija valitsee Käyttäjärühmäksi "Kilpaurheilija" ja valmentaja valitsee "Valmentaja". Valitse sen jälkeen oma lajisi, jonka mukaan ohjelman asetukset asetetaan. Muista antaa varsinkin oma SporttiID/lisenssinumerosi ja toimiva sähköpostiosoite. Paina lopulta "Jatka rekisteröitymistä" painiketta.

### Rekisteröinti 1/2

Tähdellä (\*) merkityt kentät ovat pakollisia.

#### Anna rekisteröintitiedot

Etunimi *	Katuosoite
<input type="text" value="Etunimi"/>	<input type="text"/>
Sukunimi *	Postinumero
<input type="text" value="Sukunimi"/>	<input type="text"/>
Sähköposti *	Kaupunki
<input type="text" value="Sähköposti"/>	<input type="text"/>
Käyttäjärühmä *	Maa
<input type="text" value="Kilpaurheilija"/>	<input type="text"/>
Lajiasetukset *	Puhelin
<input type="text" value="Yleisurheilu"/>	<input type="text"/>
Käyttäjätunnus *	Seura
<input type="text" value="Käyttäjätunnus"/>	<input type="text"/>

5. Anna seuraavaksi aukeavalla sivulla muut rekisteröitymisessä tarvittavat tiedot. Tällä sivulla voit valita myös haluamasi kielen käyttöliittymään (suomi, ruotsi, englantia). Paina lopuksi "Lähetä" painiketta.

Rekisteröinti 2/2

Tähdellä (\*) merkityt kentät ovat pakollisia.

**Käyttäjän perusasetukset**

Syntymäaika \*  
01.01.2000

Sukupuoli \*  
 Nainen  Mies

Kieli \*  
suomi

Alkavyöhyke \*  
Europe/Helsinki

Viikon ensimmäinen päivä \*  
Maanantai

Yksiköt \*  
Metrit ja kilogrammat

6. Seuraavaksi näet antamasi tiedosi ja sähköpostiisi tulee ilmoitus, että rekisteröiminen meni perille.

Rekisteröinti

Rekisteröintisi on nyt vastaanotettu. Ilmoitamme sinulle sähköpostitse, kun tunnuksesi on aktivoitu, ja voit aloittaa käyttämään eLogger harjoituspäiväkirjaa.

**Rekisteröidyt tiedot**

Käyttäjätunnus:	testiteemu
Nimi:	Teemu Pasanen
Sähköposti:	teemu.pasanen@esportwise.com
Katuosoite:	
Postinumero:	
Kaupunki:	
Maa:	
Matkapuhelin:	
Puhelin:	
Kotisivu:	
Lisenssinumero / Sportti ID:	12345678
Lajasetukset:	Yleisurheilu
Syntymäaika:	01.01.2000
Sukupuoli:	Mies
Kieli:	suomi
Alkavyöhyke:	Europe/Helsinki

7. Seuraavaksi voit mennä uudelleen Kirjautumissivulle ja kirjautua luomillasi tunnuksilla sisään eLoggeriin. Valitse oikea käyttäjäryhmä Urheilija tai Valmentaja. Anna käyttäjätunnuksesi ja salasanasi ja paina ”Kirjaudu sisään” painiketta.

Kirjaudu eLoggeriin

Käyttäjärhmä

Urheilija/Kuntoilija  Valmentaja

Käyttäjätunnus

Käyttäjätunnus

Salasana

Salasana

[Unohtuiko salasanasi?](#)

[Kirjaudu sisään](#)

Et ole vielä rekisteröitynyt? [Rekisteröidy tästä](#)

© 2015 eSportwise Oy Etusivu · Ominaisuudet · Tuotteet · Yhteystiedot v3.1

## Harjoituspäiväkirjan käyttäminen

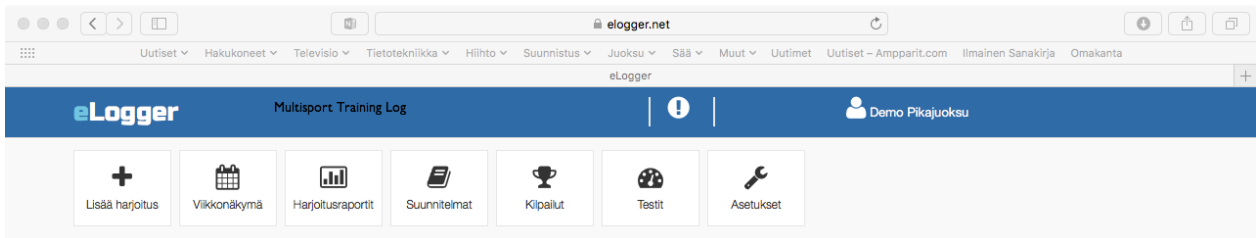
Kirjautumisen jälkeen eLoggerin avausnäkyminä avautuu kuluva viikon kalenteri ja yhteenvedot. Yläreunan valikosta pääsee ohjelman eri toimintaosioihin (Viikkonäkymä, Harjoitusraportit, Suunnitelmat, Kilpailut, Testit, Asetukset)

Yläreunan ”Lisää harjoitus” napilla voit syöttää suoritettujen harjoitusten tiedot kuluvalle päivälle. Viikkokalenterin +-napilla päivän kohdalla voit syöttää uuden tehdyn harjoituksen juuri sille kyseiselle päivälle.

Viikkonäkymässä näkyy viikon päivien kohdalla päivälle syötetyt harjoitusohjelmat ja vihreällä pohjalla päivän toteutetut harjoitukset tietoineen.

Klikkaamalla kyseisen päivän päivämäärää näet tarkemmin päivän kaikki yleistiedot ja harjoitukset.

Painamalla muokkaa painiketta (neliö, jossa kynä) päivän kohdalta pystyt syöttämään päivälle harjoitusohjelman sekä muokkaamaan päivän yleistietoja. Päivän yleistiedoissa voidaan antaa esimerkiksi palautuneisuuden arvio, unen määrä, aamupaino, ortostaattinen sykereaktio jne...



**Viikkokalenteri**

Viikko: < 43 > 24.10.2016 - 30.10.2016 Siirry viikkoon: 2016

Päi	Pvm	Suunnitelma / Toteutus	Suunnitelma Yht	Toteutus Yht
Ma	24.10.2016 +			
Ti	25.10.2016 +			
Ke	26.10.2016 +			
To	27.10.2016 +			
Pe	28.10.2016 +			
La	29.10.2016 +			
Su	30.10.2016 +			

Viikkonäkymä

## Harjoituksen tietojen syöttäminen

Toteutetut harjoituksen tiedot syötetään alla olevan sivun kautta:

**Tiistai, 25.10.2016** **Viikko 43** [← Palaa päivänäkymään](#) [← Palaa viikkonäkymään](#)

**Harjoitus**

Klo

Kuvaus

Kommentit

Tunne

0 = Ei arvoa, 1 = Huono, 10 = Erittäin hyvä

Leiriharjoitus  Kyllä  Ei

Yhteisharjoitus  Kyllä  Ei

**Lajit**

Laji 1

Toistot  kg  Kilometriä  Tuntia  Min  Harjoituspaikka  Välineet

Harjoitukselle annetaan sen alkamisaika (**Klo**). Yhdellä päivällä voi olla useita harjoituksia ja eLogger lajittelee ne näkyviin alkamisajan perusteella. Toteutetusta harjoituksesta annetaan

yleiskuvaus ("**Kuvaus**"), jossa voi vapaasti kertoa harjoituksen sisällön. Tähän kenttään kirjoitetaan harjoituksen tarkat yksityiskohdat (esim. veto- ja toistomäärät, palautukset ja harjoituksessa käytetyt osaliikkeet ym...). "**Kommentit**"-kenttään voidaan antaa kommentit harjoituksen onnistumisesta ja toteutuksesta. "**Tunne**"-kenttään voidaan antaa arvio harjoituksen "fiiliksestä/rasittavuudesta".

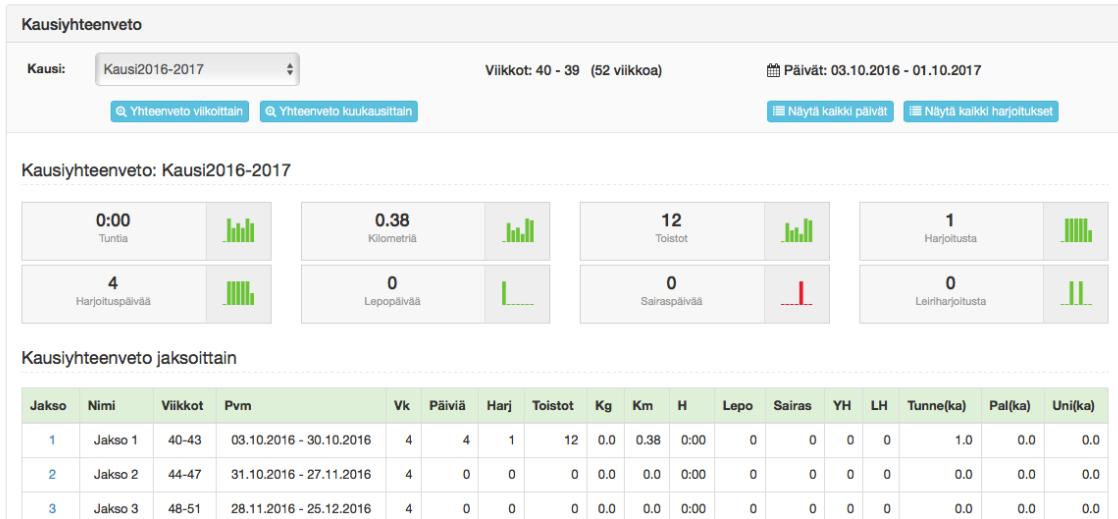
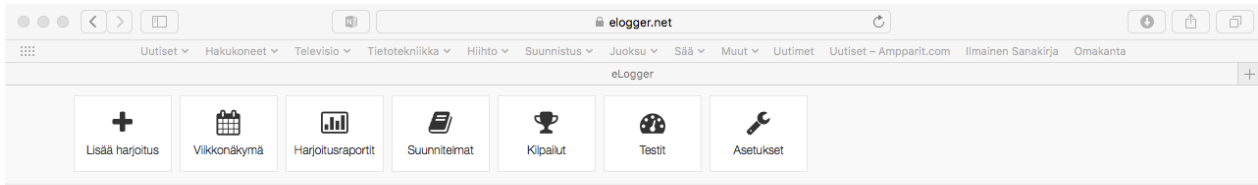
Lopuksi harjoittelun toteutuksen yhteenvetoja varten annetaan harjoituksen **laji(t)**, **laatu/teho** ja **harjoitustapa**. Nämä tiedot voidaan antaa kertoina, kilometreinä ja/tai aikana. Tässä annetaan käytännössä kunkin harjoituksessa tehdyn isomman osion määrät (esim. verryttely, varsinaisen lajiharjoituksen osuus jne...). Voimaharjoituksien kohdalla voidaan lisäksi antaa vielä tarkemmat tiedot käytetyistä liikkeistä sarjoihin ja painoihin. Yksi harjoitus voi koostua aina yhdestä tai useammasta lajista.

Lopuksi painetaan "**Tallenna**"-painiketta ja tehty harjoitus tallentuu järjestelmään.

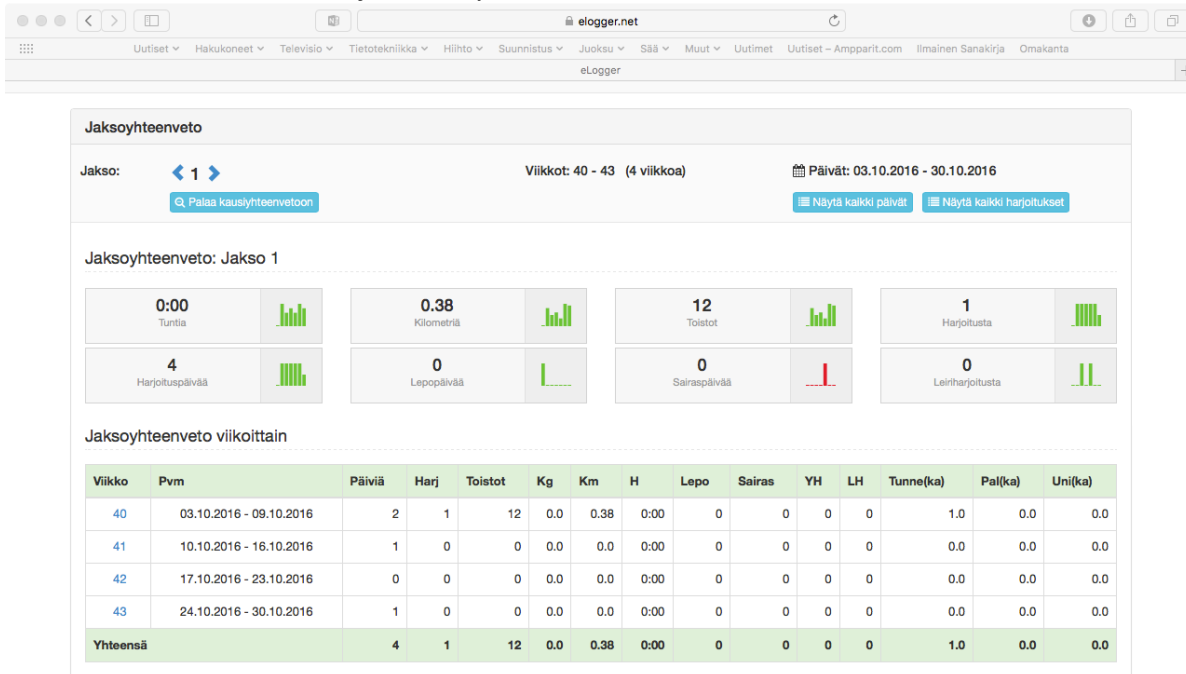
Kun harjoitus on tallennettu, ohjelmaa näyttää vielä harjoituksen tiedot omalla sivullaan. Tältä sivulta voidaan palata takaisin viikkonäkymään, jossa harjoituksen yhteenveto näkyy nyt kyseisen päivän kohdalla.

## Harjoittelun yhteenvedot

eLogger laskee toteutuneesta harjoittelusta useita erilaisia yhteenvetoja. Harjoittelun yhteenvetoja pääsee tarkastelemaan valitsemalla ohjelman yläreunan päävalikosta kohdan "**Harjoitusraportit**". Oletusnäkyminä on kuluvan kauden kausiyhteenveto, jossa näkyy harjoittelun toteutumat jaksoittain eriteltynä. Sekä koko kauden harjoittelun jakaumat lajeittain, laaduittain ja harjoittelutavoittain.



Harjoittelun tarkemman yhteenvedon yhdeltä jaksolta saa näkyviin klikkaamalla kyseisen jaksos numeron. Alla esimerkkinä jaksos 1 yhteenvedo:



Kausiyhteenvetosivulta voidaan valita myös **”Yhteenveto viikoittain”**, jolloin ohjelma näyttää kauden yhteenvedon jaksosien sijaan viikoittain jaoteltuna.

Harjoittelun yhteenvedot saa harjoituskausien lisäksi myös kalenterivuositain ja kuukausittain jaoteltuna (**”Yhteenveto kuukausittain”**).

## Harjoittelun suunnitelmat

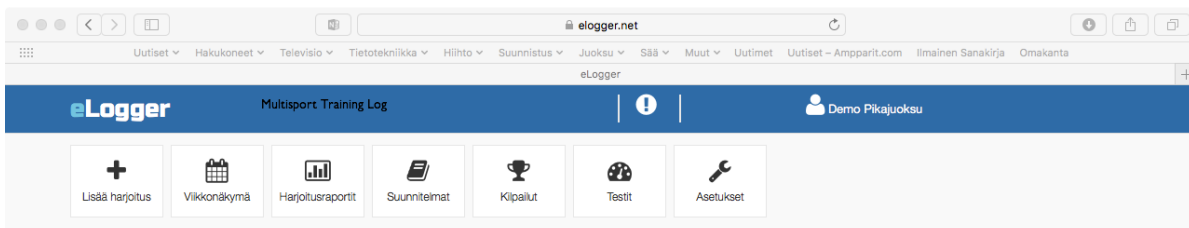
eLoggerissa voidaan tehdä harjoitussuunnitelma koko kaudelle ”Suunnitelmat” osion kautta. Tässä osiossa voidaan tehdä karkea kausisuunnitelma voi tehdä koko kaudelle antamalla kauden ja kauden jaksojen pääteemat. Lisäksi voidaan antaa jokaiselle kauden viikolle teemat, yleisohjeet ja suunnitellut viikkoharjoitusmäärät.

The screenshot shows the eLogger web application interface. The top navigation bar includes links for Uutiset, Hakukoneet, Televisio, Tietotekniikka, Hiihto, Suunnistus, Juoksu, Sää, Muut, Uutimet, Uutiset - Ampparit.com, Ilmainen Sanakirja, and Omakanta. The main header displays the eLogger logo, 'Multisport Training Log', and a user profile 'Demo Pikajuoksu'. A menu bar contains icons for 'Lisää harjoitus', 'Viikkonäkymä', 'Harjoitusraportit', 'Suunnitelmat', 'Kilpailut', 'Testit', and 'Asetukset'. The main content area is titled 'Kausisuunnitelma' and shows the selected season 'Kausi2016-2017', weeks 'Viikot: 40 - 39 (52 viikkoa)', and dates 'Päivät: 03.10.2016 - 01.10.2017'. Below this, there are three summary cards: '0:00 Tuntia', '0.0 Kilometriä', and '25 Harjoitusta'. The 'Kauden teema:' field is empty, with a 'Muokkaa kauden Kausi2016-2017 teemaa' link. The 'Jakso 1' section shows a table with columns for week, dates, RYT, Harj, Km, H, Teema, and Muuta. The table contains two rows for weeks 40 and 41, both with a theme of 'Peruskuntokausi I'.

Vk	Pvm	RYT	Harj	Km	H	Teema	Muuta
40	03.10.2016 - 09.10.2016	4	7	0.0	0:00	Peruskuntokausi I	
41	10.10.2016 - 16.10.2016	4	7	0.0	0:00	Peruskuntokausi I	

Karkean kausisuunnitelman lisäksi voidaan jokaiselle viikolle antaa päiväkohtaiset harjoitusohjelmat. Tämä tapahtuu viikkonäkymästä valitsemalla kyseisen päivän kohdalta ”Muokkaa/Syötä päivän yleistiedot” tai sitten Viikkosuunnitelma kohdasta ”Muokkaa”, jolloin voidaan antaa koko viikon suunnitelma kaikille päiville kerralla. ”Viikkosuunnitelma”-välilehdellä annetaan viikon yleisteemat ja ”Päiväsuunnitelmat”-välilehdellä voidaan antaa harjoitussuunnitelmat jokaiselle päivälle.





**Viikkosuunnitelma**

**Viikko: 43** 📅 24.10.2016 - 30.10.2016  
[← Palaa viikonäkymään](#)

Viikkosuunnitelma **Päiväsuunnitelmat**

**Viikon yleistiedot**

**Teema**

**Lisätietoa**

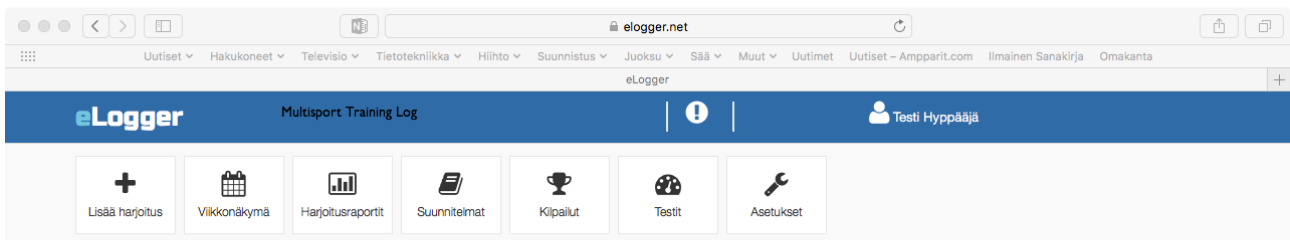
**Viikon rytmitys**

**Rytmitys (1-5)**

1 = Kevyt, 2 = Normaali, 3 =

## Kilpailut

Kilpailut-osiossa voidaan suunnitella kauden kilpailukalenteri sekä syöttää käytyjen kilpailujen tulokset.



**Kilpailut**

**Kausi:**  [+ Lisää kilpailu](#)

**Kilpailukalenteri**

Vk	Pvm	Klo	Nimi	Sijainti	Laji	Taso	Tyyppi	IlmPvm	IlmTehty	KilpKäyty	Sija
Ei kilpailuja kaudella: Kausi2016-2017											

## Testit

Testit-osiossa voidaan seurata erilaisten kuntotestien tuloksia. Käytetyt testit on ensin määriteltävä Asetukset-osiossa.

## Asetukset

Asetukset-osion kautta voidaan nähdä käytettävät asetukset. Täällä näkyvät mm. laji-, teho/laatu, harjoitustapa ja kilpailuasetukset. Kaudet-osion kautta voidaan määritellä uusia harjoituskausia yhteenvetoja varten. Lisäksi voidaan määritellä omia harjoituspaikkoja ja välineitä, jotka voidaan sitten yhdistää harjoituksiin. Valmentajat-osiossa voidaan asettaa valmentajille oikeudet päästä seuraamaan urheilijan harjoitustietoja.

## Valmentajaliittymä

eLoggerissa valmentajalla on omat tunnukset. Valmentaja voi seurata yhden tai useamman urheilijan harjoitustietoja sekä tehdä heille harjoitussuunnitelmia. Valmentajan kirjautuessa sisään järjestelmään, hän näkee listan omista urheilijoistaan:

© 2016 eSportwise Oy Etusivu · Yhteystiedot version 3.3

Tarkasteltava urheilija valitaan aktiiviseksi oikean sarakkeen "Aseta aktiiviseksi" painikkeella. Valmentaja voi tarkastella urheilijan harjoittelun toteutusta ja valmentaja näkee kaikki samat harjoittelun, kilpailutietojen ja testin yhteenvedot kuin urheilijakin. Valmentaja voi lisäksi tehdä urheilijalle kausi-, jakso-, viikko- ja päiväkohtaisia harjoitussuunnitelmia.