

UKK-instituutin kävelytestisovelluksen käyttöohje

[Päänäkymä](#)

[Kävelytestin lisääminen](#)

[Kävelijän tiedot](#)

[Testaustulosten lisääminen](#)

[Olemassa oleva käyttäjä](#)

[Ryhmäraportti](#)

[Ryhmäraportissa listataan testiin osallistuneiden koostetut tiedot](#)

[Henkilön lisääminen](#)

[Uuden henkilön henkilötietojen täyttö](#)

[Käyttäjätasot](#)

[Testaajan lisääminen](#)

[Lisäämisen varmistus](#)

Päänäkymä

Päänäkymässä esitetään yrityksen yleistiedot, aktiiviset ja edelliset lisenssit. Lisäksi päänäkössä listataan kaikki lisenssinhaltijan testattavat henkilöt

UKK Walk -tuloslaskentaohjelma

Lisenssinhaltijan tiedot

UKK-instituutti

- Terveystie 1
- 12345
- Yhteyshenkilö: [Matti Meikäläinen](#)
-

Lisenssit

Lisenssityyppi	Alkaen	Asti
2km	21.05.2025	21.05.2025
6min	20.03.2024	24.04.2024

[Lisää 6 minuutin kävelytesti](#)[Lisää 2 km kävelytesti](#)

Ryhmä Kävelytestityyppi

[Ekaryhmä](#)

[Kaikki](#)

[Ryhmäraportti](#)[Ryhmän tiedot](#)

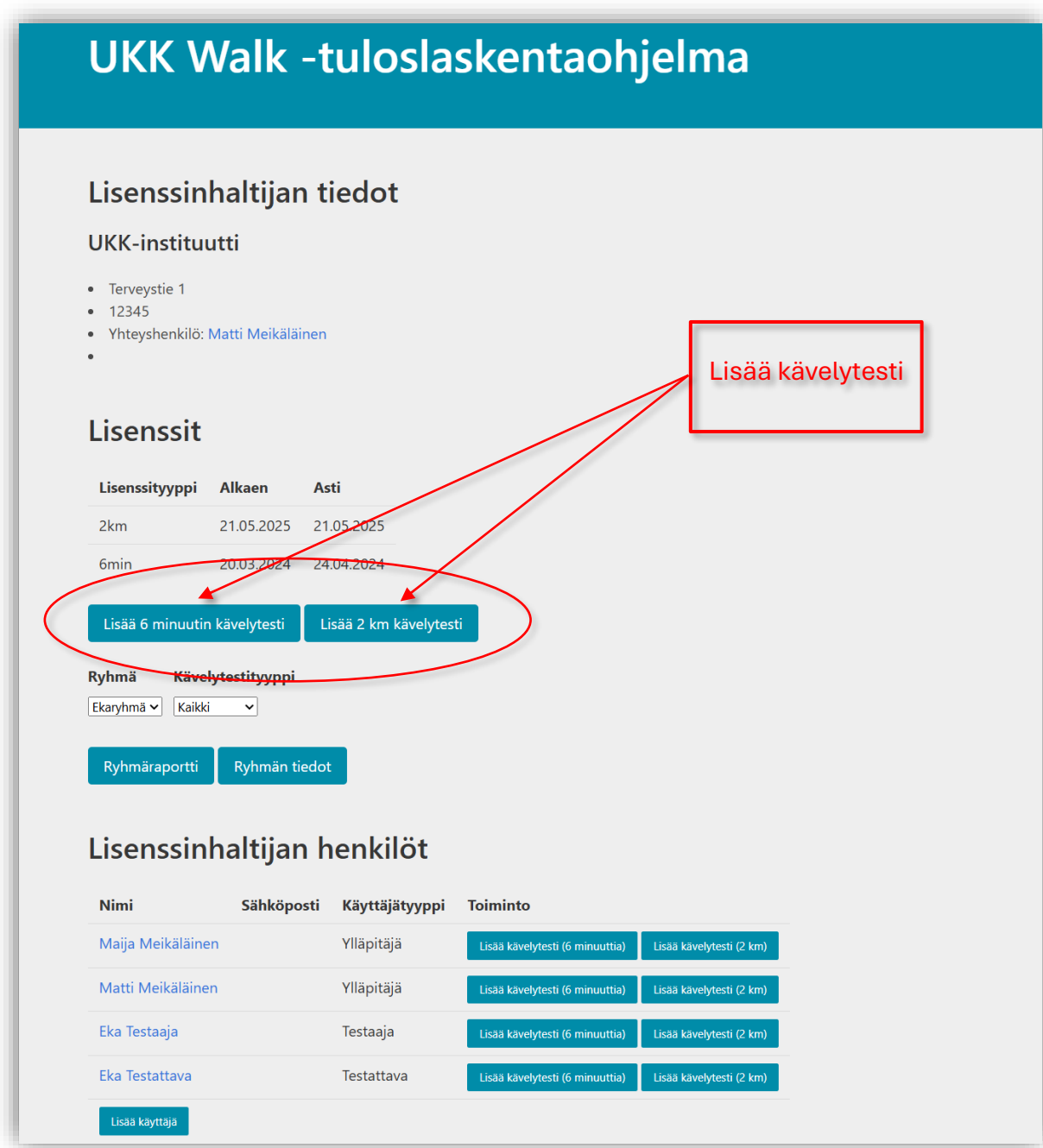
Lisenssinhaltijan henkilöt

Nimi	Sähköposti	Käyttäjätyyppi	Toiminto
Maija Meikäläinen		Ylläpitäjä	Lisää kävelytesti (6 minuuttia) Lisää kävelytesti (2 km)
Matti Meikäläinen		Ylläpitäjä	Lisää kävelytesti (6 minuuttia) Lisää kävelytesti (2 km)
Eka Testaaja		Testaaja	Lisää kävelytesti (6 minuuttia) Lisää kävelytesti (2 km)
Eka Testattava		Testattava	Lisää kävelytesti (6 minuuttia) Lisää kävelytesti (2 km)

[Lisää käyttäjä](#)[Pääsivu](#)[Kirjaudu ulos Matti](#)[Käyttöohje](#)[Tietosuojaseloste \(UKK-Instituutti\)](#)

Kävelytestin lisääminen

Kävelytestin lisääminen aloitetaan pääsivulta. Sivulla on kaksi nappia: 6 minuutin ja 2 kilometrin kävelytestien lisäämiseksi.



Kävelytestin lisääminen jakautuu kävelijän tietojen lisäämiseen ja varsinaisiin kävelytestin tuloksiin.

Kävelijän tiedot

Lisää käyttäjä ja kävelytesti

Kävelijän tiedot

Etunimi

Sukunimi

Syntymäaika

Sukupuoli
☐ Mies
☐ Nainen

Sähköposti

Kävelytesti
Kävelytestityyppi

6 minuuttia ▾

Kävelijän perustiedot.
Nämä ovat pakollisia kenttiä.

Lisätietoja testattavasta henkilöstä.
Kentät ovat vapaaehtoisia täyttää.

Kävelijän nimi, syntymäaika ja sukupuoli ovat pakollisia tietoja. Valinnaisiin kenttiin voi tarvittaessa täyttää kävelijän yhteystietoja.

Testaustulosten lisääminen

Kävelytesti

Kävelytestityyppi

6 minuuttia

Päivämäärä

28.11.2024

Pituus

Paino

Syke

Matka

Lääkitys

<Ei mitään>

Kommentti

Ryhmä

Uusi ryhmä

<Uusi ryhmä>

Luo

Ensimmäiset kentät ovat pakollisia ja ne tulee aina täyttää.

Päivämäärä	Testin päivämäärä
Pituus	Testihenkilön pituus
Paino	Testihenkilön paino
Syke	Syke testin lopussa
Matka	Kävelty matka

Valinnaiset kentät ovat

Lääkitys	Käytetty lääkitys
Kommentti	Lyhyt kommentti, joka näkyy raportissa
Ryhmä	Ryhmän valinta tai uuden ryhmän luonti

Eri testien - 6 minuuttia ja 2 kilometriä - välillä on eroavaisuutena, että 2 kilometrin testissä syötetään kävelijän lähtö- ja maaliintuloaika. Lomake laskee ajoista kävelyyn kuluneen ajan. Muuten kentät ovat samoja.

Olemassa oleva käyttäjä

Jos annetut kävelijän perustiedot, *etunimi*, *sukunimi* ja *syntymäaika*, täsmäävät olemassa olevaan käyttäjään lisenssinhaltijalla, voidaan testi lisätä hänelle.

Vaihtoehtoisesti on mahdollista luoda kokonaan uusi käyttäjä järjestelmään samoilla perustiedoilla, jolloin testi lisätään tälle, eikä olemassa olevalle käyttäjälle.

Lisää käyttäjä ja kävelytesti

Annetut perustiedot, etunimi, sukunimi ja syntymäaika, täsmäävät olemassaoleviin käyttäjiin lisenssinhaltijalla UKK-instituutti.

Lisää kävelytesti olemassaolevalle käyttäjälle

	Etunimi	Sukunimi	Syntymäaika	Kävelytestit
☐	Eka	Testattava	01.01.1990	3

Lisää kävelytesti uudelle käyttäjälle

☐ Uusi käyttäjä

Valitse olemassa oleva käyttäjä

Valitse uusi käyttäjä

Jos testaajan oikeudet ovat käyttäjätason takia rajoitetut, esimerkiksi käyttäjätaso ”testaaja”, hän ei näe kaikkia lisenssinhaltijan henkilöitä. Lisäämällä testin olemassa olevalle käyttäjälle hän saa tämän tiedot ja aiemmin suoritettut kävelytestit näkyviin.

Ennen:

Lisenssinhaltijan henkilöt

Nimi	Sähköposti	Käyttäjätyyppi	Toiminto
Eka Testaaja		Testaaja	Lisää kävelytesti (6 minuuttia) Lisää kävelytesti (2 km)
Lisää käyttäjä			

Jälkeen:

Lisenssinhaltijan henkilöt

Nimi	Sähköposti	Käyttäjätyyppi	Toiminto
Eka Testaaja		Testaaja	Lisää kävelytesti (6 minuuttia) Lisää kävelytesti (2 km)
Eka Testattava		Testattava	Lisää kävelytesti (6 minuuttia) Lisää kävelytesti (2 km)

[Lisää käyttäjä](#)

Eka Testattava

Käyttäjätiedot

Eka Testattava

01.01.1990

[Muokkaa käyttäjää](#)

Kävelytestit

Päivämäärä	Kävelytesti	Toiminto
23.04.2025	6min	Muokkaa Poista
10.04.2025	6min	
31.01.2025	6min	
17.01.2025	2km	

[Lisää kävelytesti \(6 minuuttia\)](#) [Lisää kävelytesti \(2 km\)](#) [Käyttäjäraportti](#)

Lisätty kävelytesti

Aiemmat kävelytestit

Ryhmäraportti

Ryhmäraportti luodaan päänäköymän "Ryhmä" pudotusvalikosta ja "Ryhmäraportti" -napista.

Ryhmä-pudotusvalikosta valitaan haluttu ryhmä, jonka jälkeen Ryhmäraportti-nappi näyttää kyseisen ryhmän raportin.

"Kävelytestityyppi"-pudotusvalikosta voidaan valita, minkä tyyppisiä testejä ryhmäraporttiin otetaan mukaan. Vaihtoehdot ovat: "Kaikki" (oletus), "2 km" ja "6 minuuttia".

UKK Walk -tuloslaskentaohjelma

Lisenssinhaltijan tiedot

UKK-instituutti

- Terveystie 1
- 12345
- Yhteyshenkilö: [Matti Meikäläinen](#)
-

Lisenssit

Lisenssityyppi	Alkaen	Asti
2km	21.05.2025	21.05.2025
6min	20.03.2024	24.04.2024

Lisää 6 minuutin kävelytesti

Lisää 2 km kävelytesti

Ryhmä

Kävelytestityyppi

Ekaryhmä

Kaikki

Ryhmäraportti

Ryhmän tiedot

Lisenssinhaltijan henkilöt

Nimi	Sähköposti	Käyttäjätyyppi	Toiminto
Matti Meikäläinen	Viljoitais	Käyttäjät	Käyttäjät

Ryhmäraportissa listataan testiin osallistuneiden koostetut tiedot

Miesten ja naisten tulokset on eroteltu raportissa. Mikäli ryhmän koko on pieni, vain yhteistulokset näytetään.

Ryhmäraportti Ekaryhmä

UKK-instituutti - Ekaryhmä

	Miehet	Naiset	Kaikki
Testattuja	1	2	3
Ikä (v)	-	-	50.3
Paino (kg)	-	-	63.3
BMI	-	-	23.7
Matka (m)	-	-	650
VO ₂ max (ml/kg/min)	-	-	38.9
Kuntoluokka	-	-	2.7

Tietosuoja huomioiden, raportti ei näytä pieniä sukupuoliryhmiä.

Ryhmän keskiarvotulosten selitteet

- BMI = Pituuden ja painon perusteella laskettu kehon painoindeksi
- Matka = 6 minuutin kävelymatka
- VO₂max = Arvioitu maksimaalinen hapenkulutus (kestävyys suorituskyky)
- Kuntoluokka = Luokiteltu VO₂max mukaan (Kunnon Kartta 2017 ja 2021 -väestötutkimukset)
 - 1 = Keskimääräistä heikompi, 2 = Keskimääräinen, 3 = Keskimääräistä parempi

Henkilön lisääminen

Testattavat henkilöt voidaan lisätä etukäteen.

Lisenssinhaltijan yhteyshenkilö voidaan myös lisätä ilman, että henkilölle lisätään kävelytestejä.

Ryhmä

Kävelytestityyppi

Ekaryhmä ▾

Kaikki ▾

Ryhmäraportti

Ryhmän tiedot

Lisenssinhaltijan henkilöt

Nimi	Sähköposti	Käyttäjätyyppi	Toiminto	
Majja Meikäläinen		Ylläpitäjä	Lisää kävelytesti (6 minuuttia)	Lisää kävelytesti (2 km)
Matti Meikäläinen		Ylläpitäjä	Lisää kävelytesti (6 minuuttia)	Lisää kävelytesti (2 km)
Eka Testaaja		Testaaja	Lisää kävelytesti (6 minuuttia)	Lisää kävelytesti (2 km)
Eka Testattava		Testattava	Lisää kävelytesti (6 minuuttia)	Lisää kävelytesti (2 km)

Lisää käyttäjä

Uuden henkilön henkilötietojen täyttö

Lisää käyttäjä

Etunimi

Sukunimi

Syntymäaika

Sukupuoli

☐ Mies

☐ Nainen

Puhelin

Sähköposti

Osoite

Postinumero

Kaupunki

Käyttäjätunnus

Salasana

Käyttäjätaso

Ei tasoa ▾

Luo

Pakolliset kentät

- Etunimi
- Sukunimi
- Syntymäaika
- Sukupuoli

Vapaaehtoiset kentät

- Puhelinnumero
- Sähköposti
- Osoite
- Postinumero
- Kaupunki
- Käyttäjänimi
- Salasana
- Käyttäjätaso

Käyttäjätasot

Ei tasoa

- Kävelytestiin osallistuva käyttäjä, ”testattava”
- Ei voi kirjautua järjestelmään

Testaaja

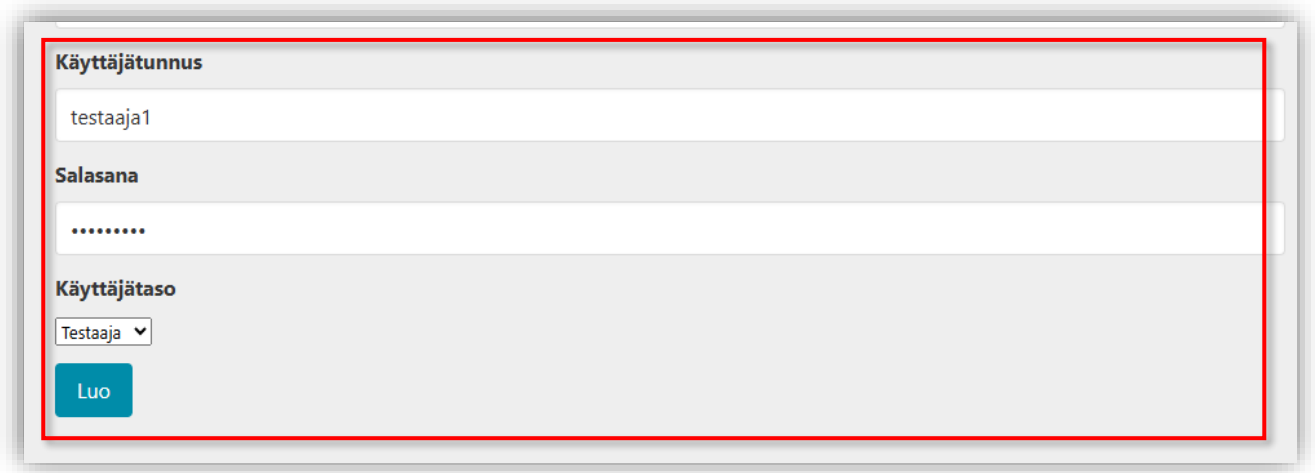
- Kävelytestejä tekevä käyttäjä, ”testaaja”
- Voi lisätä kävelytestejä uusille ja olemassa oleville käyttäjille
- Kaikki oikeudet luomiinsa kävelytesteihin
- Näkyvyys käyttäjiin, jotka on luonut, tai joille on lisännyt vähintään yhden kävelytestin (jälkimmäisessä tapauksessa näkyvyys häviää, jos testi(t) poistetaan)
- Voi muokata omia tietoja sekä tason ”testattava” käyttäjiä, joihin on näkyvyys
- Voi lisätä tason ”testattava” käyttäjiä
- Ei voi muokata käyttäjätasoja

Ylläpitäjä

- Lisenssinhaltijan ylläpitäjä
- Kaikki oikeudet lisenssinhaltijalla

Testaajan lisääminen

Lisenssinhaltijan ylläpitäjä voi lisätä testaajia, jotka voivat tehdä kävelytestejä.



The screenshot shows a web form for creating a new user. The form is titled "Käyttäjätunnus" (Username) and contains three input fields: "Käyttäjätunnus" (Username) with the value "testaaja1", "Salasana" (Password) with masked characters ".....", and "Käyttäjätaso" (User level) with a dropdown menu showing "Testaaja". A blue button labeled "Luo" (Create) is at the bottom left. The form is enclosed in a red border.

Käyttäjätunnus
testaaja1

Salasana
.....

Käyttäjätaso
Testaaja ▼

Luo

Luodessa testaajaa täytetään käyttäjätiedot normaalisti ja valitaan käyttäjätasoksi "Testaaja". On tärkeää lisätä käyttäjätunnus ja salasana, jotta testaaja voi kirjautua järjestelmään.

Lisäämisen varmistus

Lisää käyttäjä

Lisenssinhaltijalla UKK-instituutti on jo käyttäjiä annetuilla perustiedoilla: etunimi, sukunimi ja syntymäaika.

Etunimi	Sukunimi	Syntymäaika	Kävelytestit
Eka	Testattava	01.01.1990	4

Haluatko varmasti lisätä uuden käyttäjän?

LisääPeruuta

Kun henkilöä ollaan lisäämässä, tarkistetaan, löytyykö lisenssinhaltijalta olemassa olevia samoilla perustiedoilla: *etunimi, sukunimi ja syntymäaika*. Tämä tehdään toisteisuuden välttämiseksi.

On mahdollista lisätä uusi käyttäjä samoilla tiedoilla, valitsemalla ”Lisää”, jos se on tarpeellista. Tällöin on järjestelmän näkökulmasta kyse kokonaan uudesta käyttäjästä, jolla ei ole aiempia kävelytestejä.

Jos esimerkiksi ”Testaaja”-tason käyttäjä haluaa näkyvyyden olemassa olevaan käyttäjään, tehdään se ohjeen ”Kävelytestin lisääminen” mukaan.