

MarsMars kuntoilemaan!

Puolustusvoimat tarjoaa varusmiespalveluksensa aloittaville kunto-ohjelman MarsMars.fi palvelussa. Palvelu on laajennettu myös reserviläisten ja muiden kuntoilijoiden käyttöön.

MarsMars-palvelussa voit testata lähtökuntosi. Ohjelma tarjoaa juuri Sinulle nousujohteisen kunto-ohjelman. Varusmieheksi tuleville tarjolla on räätälöity kolmen kuukauden kuntokuuri ennen kasarmille saapumista.

Kuntotestien lisäksi saat runsaasti kuvallisia harjoitteluohjeita sekä harjoitusvideoita, joiden avulla oma kuntoilusi etenee hyvin.

Puolustusvoimat tarjoaa kuntopalvelun kaikille suomalaisille. Jokainen voi luoda oman tilin ja ottaa kuntopyrähdyksen ohjatusti.

Jos et ole kuntoillut aikoihin, ota tarvittaessa asia terveydenhoidossa esille ennen aloittamista. Kuntoilu on helppoa, kun saat neuvoja.

MarsMars-sovelluksen saa myös Android- ja iPhone-puhelimiin.

Tikki-mobiilisovellus

Kenttäkelpoisuusohjelman reserviläiskäyttöliittymä kulkee nimellä Tikki. Tikki on mobiilisovellus, joka toimii Android, iOS ja WP10 -käyttöjärjestelmää käyttävillä mobiilipäätelaitteilla. Sovelluksen avulla on mahdollista syöttää testituloksia, osallistua testaustapahtumaan, sekä vahvistaa tuloksia. Tulosten vahvistaminen edellyttää, että käyttäjälle on myönnetty kenttäkelpoisuustestaajan pätevyudet.

Tikki-järjestelmä on avointa lähdekoodia ja se löytyy GitHub -palvelusta [tikki-fi](#) -nimellä.

5.1. Sähköinen kuntokortti

Sähköisen kuntokortin käyttö päättyy vuoden 2019 lopussa vähäisen käyttäjämäärän takia. Vuoden 2019 tiedot ovat haettavissa järjestelmästä toistaiseksi, mutta uusien tietojen lisääminen ei ole enää vuoden 2020 puolella mahdollista. Sähköisen kuntokortin tilalle tulee kolme sovellusta: Tikki, MarsMars ja Kymppi.

Kuntotestaussuoritusten kirjaaminen toteutetaan **Tikki-tietojärjestelmän** kautta.

Jäsenjärjestöjen kautta kannustetaan liikkuja ottamaan käyttöön Puolustusvoimien kustantama **MarsMars.fi-järjestelmä**. Marsmars.fi ei toistaiseksi sisällä vastaavia yhdistysten välisiä kuntokilpailuita tms. mahdollistavia ominaisuuksia kuin sähköinen kuntokortti.

Ampumapäiväkirja otetaan käyttöön uudistuneena Tikki-järjestelmän sisartuotteen **"Kymppi"**-tietojärjestelmän avulla. Jäsenliittoja ja käyttäjiä opastetaan uuteen järjestelmään vuoden 2020 aikana.

RU-piirin toimintasuunnitelmaan kohtaan 7 on kirjattu:

Sähköisen kuntokortin käyttö päättyy vuoden 2019 lopussa. Urheilutoimikunta suosittelee kuntoilun kirjaamiseen Puolustusvoimien tarjoamaa MarsMars-palvelua ja kenttäkelpoisuuden testaamiseen Tikki-mobiilisovelluksen reserviläiskäyttöliittymää. Ampumapäiväkirjan pitämiseen Tikki-järjestelmän rinnalle tulee Kymppi-sovellus, jota RESUL ohjeistaa tarkemmin.