

# GymMap – Mer än bara en karta. Så här kommer du igång.

## Så använder du appen

Efter nedladdningen öppnas appen automatiskt. Nu kör vi!

- Tryck på "**Skapa användare**" och välj en profilbild som speglar din träningsvibe.
- Ange din e-postadress och skapa ett lösenord.
- **Välj din träningsstil:** Sporter du utövar eller vill prova på (t.ex. CrossFit, styrkelyft).
- Skriv en kort beskrivning av dig själv och dina mål. PT: nämn dina tjänster här!
- Läs och godkänn integritetspolicyen och tryck på **REGISTRERA**.

Din profil är nu klar! Den är endast synlig för andra på de platser där du gör ett inlägg.

## Hitta träningar och tränare

På kartan finns **BLÅ** markörer (gym). När en markör är **ORANGE** har någon gjort ett inlägg på den platsen.

- Öppna den **ORANGEA** markören för att se vilka som tränar eller vilka tjänster tränare erbjuder.
- Klicka på profilnamnet för att se träningsintressen eller PT-profilen.
- Klicka på **kuvertikonen** för att skicka ett privat meddelande.
- **Tips:** Personlighet vinner – skriv ett meddelande som bryter isen!

## **+** Gör ett eget inlägg (Träning & Coching)

1. Klicka på gymmet du ska till.
2. Tryck på + tecknet i rutan som öppnas.
3. Välj dag och tid för ditt pass.
4. Skriv ditt meddelande i infofältet:
  - **Tränare:** T.ex. "*Benpass, söker någon som kan passa*" eller "*Söker PT!*"
  - **Personal Trainer:** T.ex. "*Lediga tider för coachning! Kom och testa en tekniklektion.*"
5. Aktivera genom att trycka på den **gröna knappen**.

Den blå markören blir **ORANGE** på kartan. Om dina planer ändras kan du ta bort inlägget i din profil genom att klicka på det. Inlägget raderas med den röda knappen "**Ta bort inlägg**".

## Hantera verktygen: Filter & Kalender

- **Filter:** Begränsa kartan till att bara visa de sporter som intresserar dig (t.ex. "CrossFit" eller "Gym").

- **Kalender:** Res i tiden! Välj önskat datum i kalendern för att bläddra bland tidigare inlägg eller planera framåt. Du ser direkt utbudet på din hemort eller din reseledighet för den valda dagen. Du kan göra egna inlägg i förväg eller titta på andras inlägg. Alla inlägg för den valda dagen visas som **ORANGEA** på kartan.

## **Inställningar & uppdateringar**

Uppdatera dina uppgifter, nya sporter eller din profilbild i menyn Inställningar. Håll alltid din gymidentitet aktuell!

## **GymMap – kartans hemlighet**

Hitta nya gym och tjänster enkelt:

- **Utforska:** Blå markörer visar träningsställen i närheten.
- **Kolla:** Genom att klicka på markören ser du platsens namn och sporter (t.ex. Fitness, CrossFit eller Styrkelyft).
- **Gå direkt:** Klicka på namnet för att komma till gymmets hemsida via den **gröna länken**. Det snabbaste sättet att kolla priser och öppettider!

## **Var en aktiv GymMap-influencer!**

Om ett gyms gröna länk saknas, tipsa gymmet! Berätta att tränare letar efter dem i appen och be dem kontakta GymMaps support.

### **Färdigt meddelande (Kopiera och skicka):**

*"Hej! Jag använder GymMap-appen för att planera min träning och coachning. Jag såg att ert gym finns på kartan, men länken till er hemsida saknas. Det vore toppen att få med den så att vi användare hittar era tjänster enklare! Ni kan aktivera länken genom att kontakta supporten: [www.gymmap.fi](http://www.gymmap.fi)"*