

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 matchar din träningsvibe.
- Ange din e-postadress och skapa ett lösenord.
- Välj din träningsstil: Grenar du utövar eller vill prova på (t.ex. CrossFit, styrkelyft).
- Skriv en kort beskrivning av dig själv och dina mål. **PT:s och massörer: nämna era tjänster här!**
- Läs och godkänn integritetspolicyn och tryck på **REGISTRERA**.

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

Hitta träningar, tränare och massörer

På kartan finns **BLÅA** markeringar (gym). När en markering är **ORANGE** har någon gjort ett inlägg på den platsen.

- Öppna den **ORANGEA** markeringen för att se vilka som tränar eller vilka tjänster tränare och massörer erbjuder.
- Klicka på profilnamnet för att se träningsintressen, PT-profil eller massörens info.
- Klicka på **brev-ikonen** för att skicka ett privatmeddelande. Du kan fråga efter träningsällskap eller boka tid för massage/coachning.
- **Tips:** Personlighet vinner – skriv ett meddelande som bryter isen!

Gör ett eget inlägg (Träning, Coachning & Massage)

1. Klicka på gymmet du ska till.
2. Tryck på **+tecknet** i rutan som öppnas.
3. Välj datum och klockslag.
4. Skriv ditt meddelande i infofältet:
 - **Tränande:** T.ex. "Bendag, letar efter någon som kan passa" eller "Söker PT!"
 - **Personal Trainer:** T.ex. "Lediga tider för coachning! Kom på tekniklektion."
 - **Massör:** T.ex. "Gör idrottsmassage på gymmet idag. Skicka meddelande för att boka tid!"
5. Aktivera genom att trycka på den gröna knappen.

Den blå markeringen på kartan blir **ORANGE**. Om dina planer ändras kan du ta bort inlägget från din profil genom att klicka på det och välja den röda knappen "**Ta bort händelse**".

Verktyg: Filter & Kalender

- **Filter:** Begränsa kartan till att bara visa grenar som intresserar dig (t.ex. "CrossFit" eller "Gym").
- **Kalender:** Res i tiden! Välj ett datum i kalendern för att se tidigare inlägg eller planera framåt. Se direkt vilka som tränar eller vilka tjänster (PT/Massage) som erbjuds en viss dag. Alla inlägg för den valda dagen visas som **ORANGEA** på kartan.

Inställningar & uppdateringar

Uppdatera dina uppgifter, lägg till nya grenar eller byt profilbild i menyn **Inställningar**. Håll din gym-identitet uppdaterad!

GymMap-kartans hemlighet

Hitta nya gym och tjänster enkelt:

- **Utforska:** Blå markeringar visar träningsställen i ditt område.
- **Kolla:** Genom att klicka på en markering ser du platsens namn och grenar (t.ex. Fitness, CrossFit eller Styrkelyft).
- **Gå vidare:** 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 gymmet saknar en grön länk, tipsa gymmet om det! Berätta att tränande letar efter dem i appen och be dem kontakta GymMaps support.

Färdigt meddelande (Kopiera och skicka):

"Hejsan! Jag använder GymMap-appen för att planera min träning och märkte att ert gym redan finns på kartan, men en direktlänk till er hemsida saknas. Det vore toppen om ni lade till länken så att vi tränande lättare hittar prislistor och öppettider! Länken kan aktiveras genom att kontakta GymMaps support. Kolla in: www.gymmap.fi"