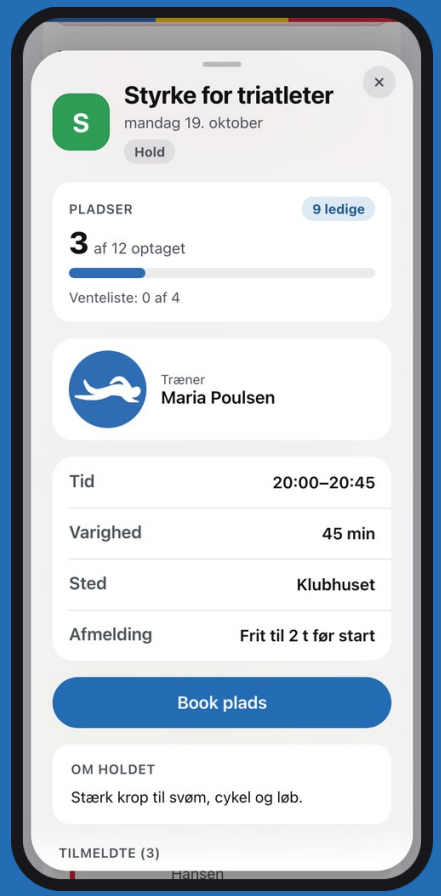
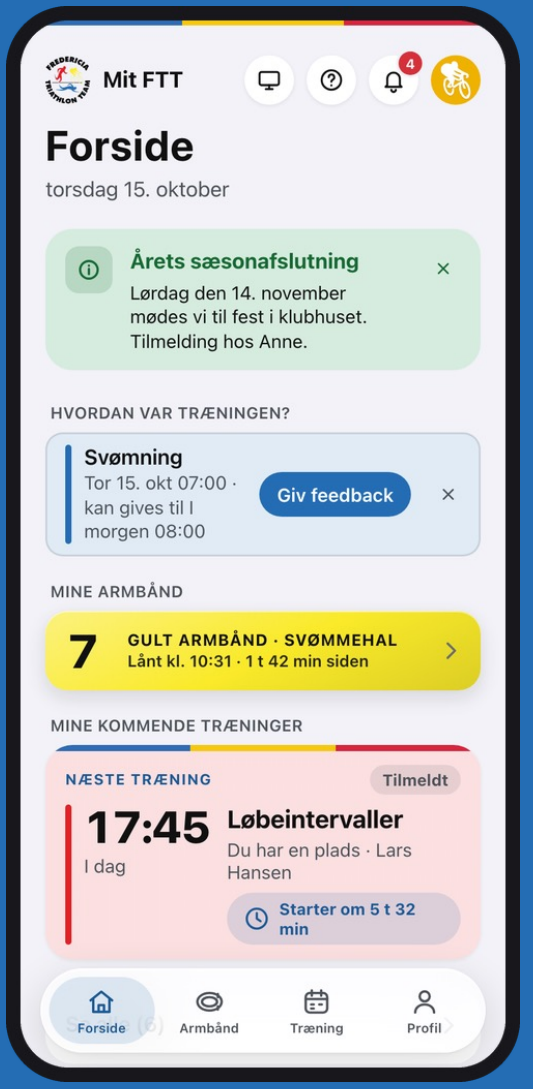
Mit FTT

Sådan bruger du klubbens app

Introduktion for medlemmer og trænere





Hele klubben i din lomme

Her er det praktiske samlet. Du skal ikke bruge adgangskode eller hente noget i en app-butik.

Book træning

Find en træning, tag en plads og kom på venteliste hvis der er fuldt.

Lån armbånd

Vælg nummeret på det armbånd du tog til svømmehal eller træningscenter og aflever det igen.

Se dit udstyr

Her kan du se hvad du har fået udleveret af klubben (fx chip, cykel og våddragt).

Få besked

Aflyst eller flyttet? Du får besked på mail, SMS eller push efter eget valg.

Sådan kommer du i gang

Du skal være medlem af klubben og mindst 15 år for at logge ind.

1

Åbn appen

Gå ind på app.fredericiatriathlonteam.dk i telefonens browser.

2

Log ind med en kode

Skriv den mail eller det mobilnummer du er registreret med som medlem og indtast koden du får.

3

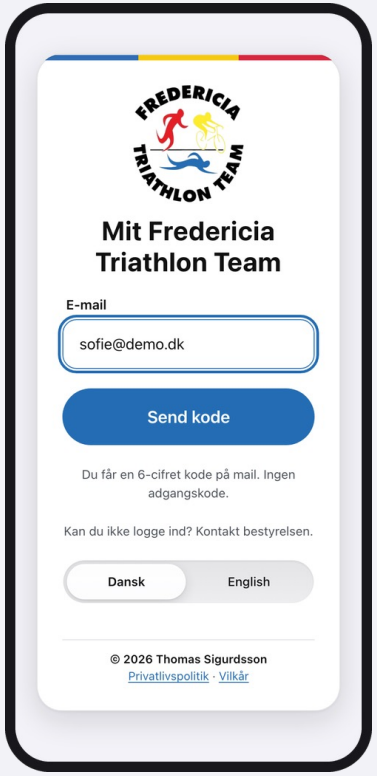
Læg den på startskærmen

Så er klubben altid ét tryk væk. Du kan også få push-beskeder.

Kan du ikke logge ind? Kontakt bestyrelsen. De kan se om din mail eller dit nummer står rigtigt i medlemslisten.

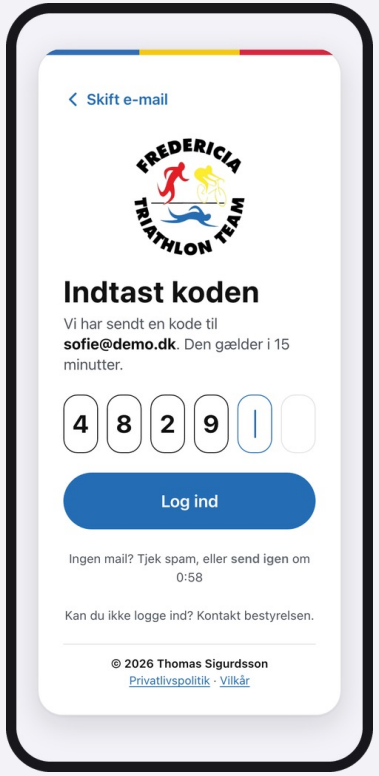
Log ind med en kode

Der er ingen adgangskode. Du logger kun ind én gang pr. telefon.



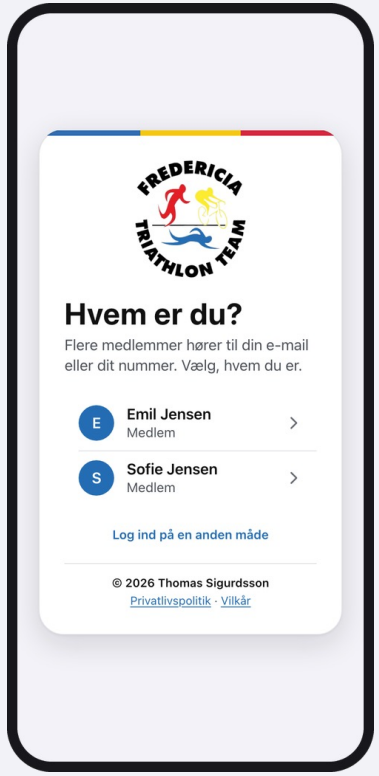
1. Skriv din mail

Brug den mail eller det mobilnummer klubben kender. Tryk Send kode.



2. Indtast koden

Du får en kode på seks cifre. Den gælder i 15 minutter. Tjek spam hvis den udebliver.



3. Vælg hvem du er

Deler I mail eller nummer i familien, vælger du profil her. Du kan skifte senere.

Læg appen på startskærmen

Så åbner du den med ét tryk ligesom andre apps.

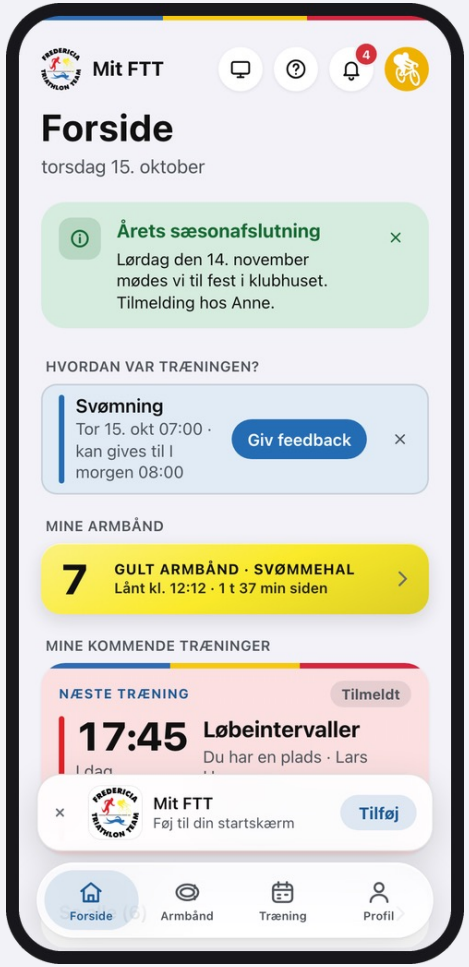
iPhone

1. Åbn siden i Safari
2. Tryk på del-ikonet
3. Vælg "Føj til hjemmeskærm"

Android

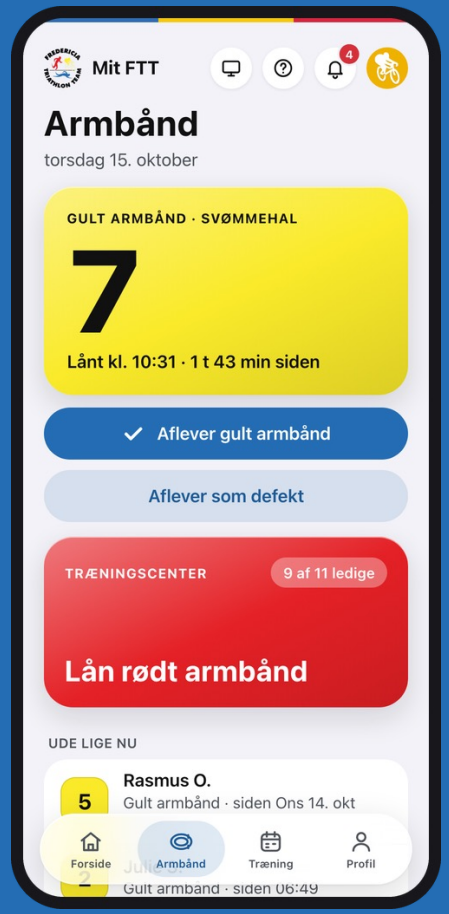
1. Åbn siden i Chrome
2. Tryk på de tre prikker
3. Vælg "Installer app"

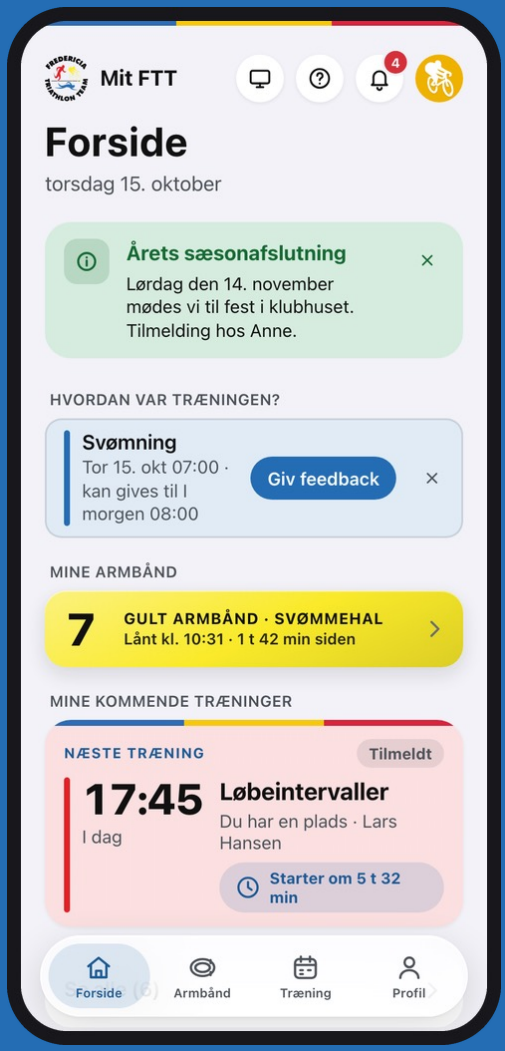
Push-beskeder på iPhone kræver at appen ligger på startskærmen.



Til medlemmer

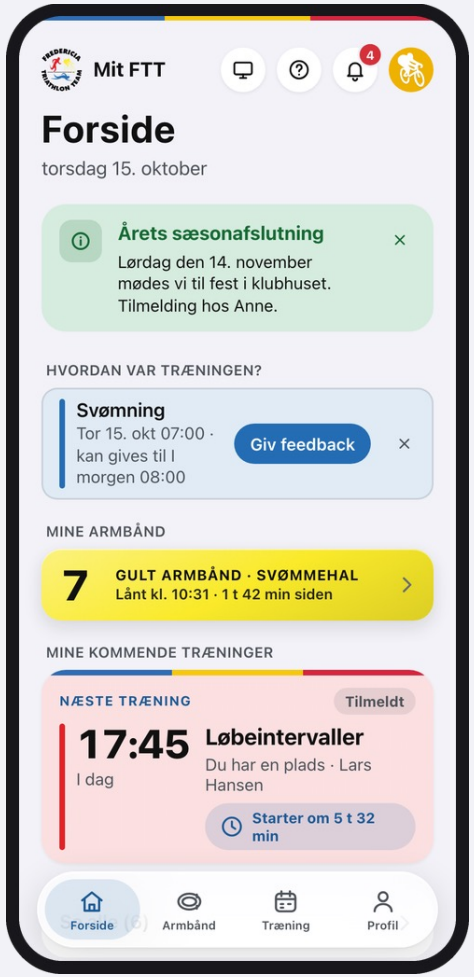
Book træning, lån armbånd og se dit udstyr





Forsiden

Det vigtigste står øverst.



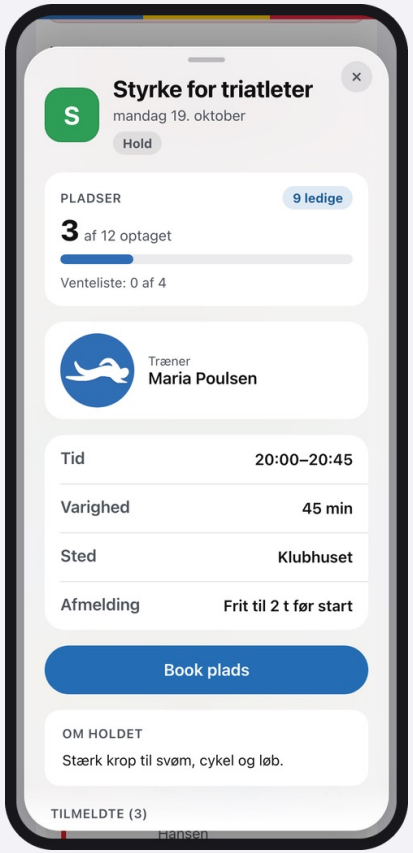
Besked fra klubben
Vigtige beskeder fra bestyrelsen står øverst.

Mine armbånd
Det armbånd du har lånt lige nu og hvornår du tog det.

Mine kommende træninger
Din næste træning med tid, sted og træner.

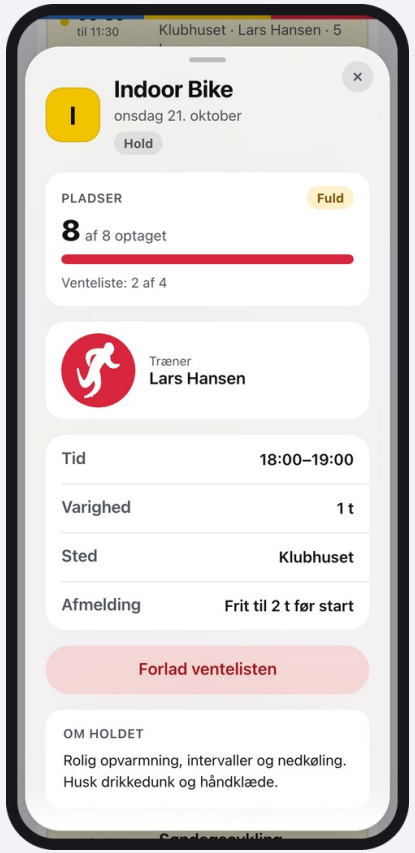
Hvordan var træningen?
Efter en træning kan du give stjerner og en kommentar.

Book en træning



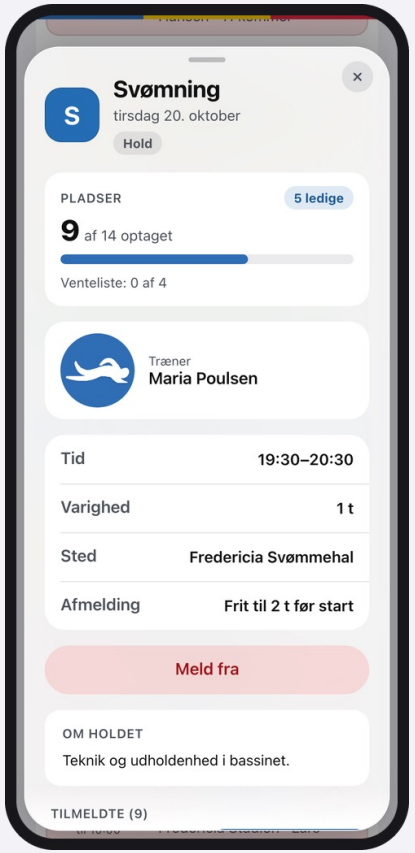
Book en plads

Tryk på en træning og tag en plads op til otte dage frem.



Er der fuldt? Venteliste

Du rykker automatisk op hvis der bliver en plads og får besked.

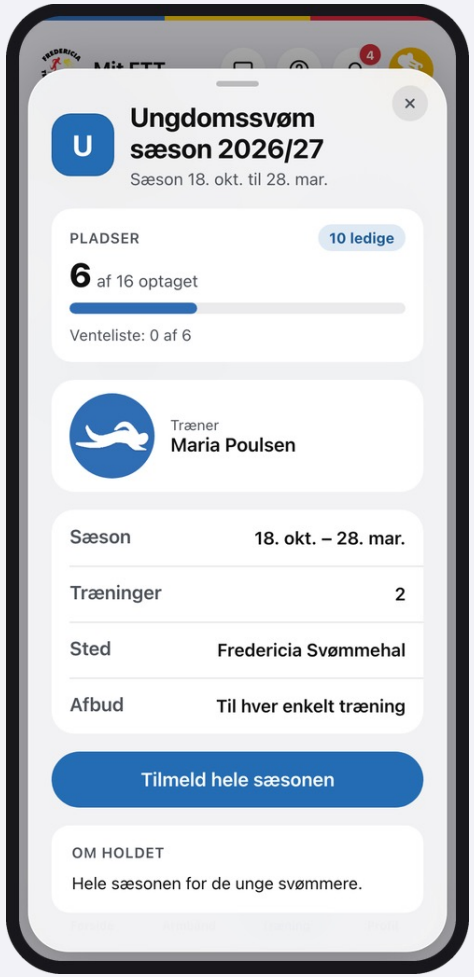


Meld fra

Meld fra i god tid så en anden kan få din plads. Frit til to timer før start.

Sæsonhold og fællestræninger

Der er to måder at deltage på.



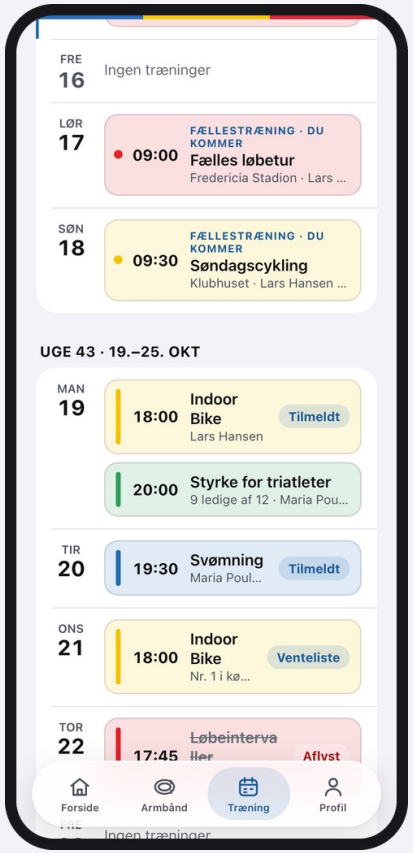
Sæsonhold

- Tilmeld dig én gang for hele sæsonen
- Du melder kun afbud når du ikke kan
- Findes under fanen Sæsonhold

Fællestræninger

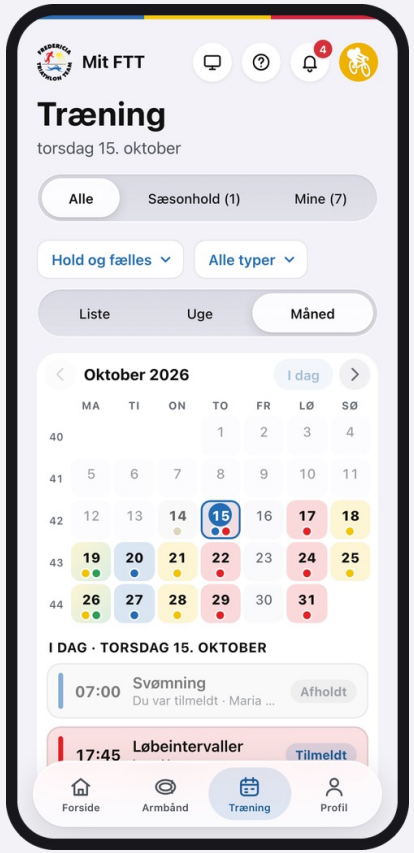
- Åbne for alle (fx fælles løbetur)
- Svar "Jeg kommer" så træneren kan se hvor mange I bliver
- Du kan ændre dit svar

Find træninger



Liste, uge eller måned

Vælg den visning du foretrækker.



Filtrer på svøm, cykel eller løb

Farverne går igen i hele appen: blå, gul og rød.

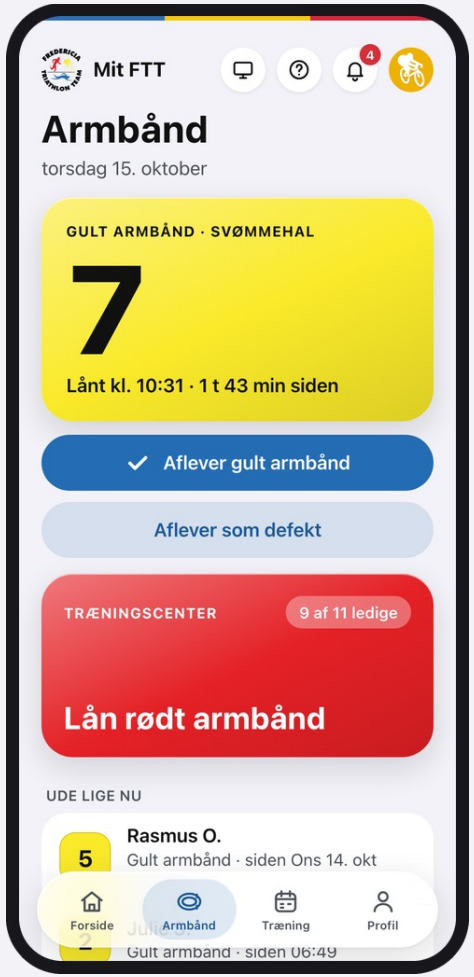


Kalender

Slå kalenderabonnement til. Så kommer dine træninger ind i telefonens kalender.

Lån og aflever et armbånd

Til svømmehal og træningscenter. Du vælger selv nummeret i appen.





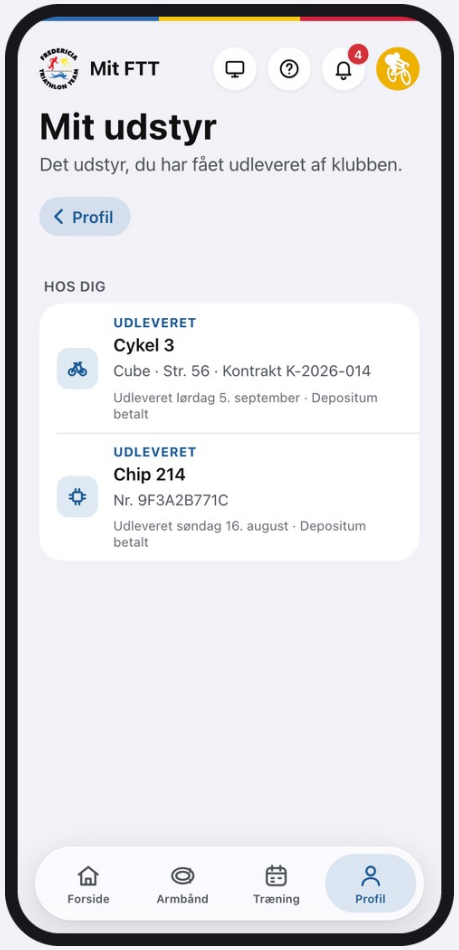
1 Tryk Lån
Vælg den slags armbånd du skal bruge (fx gult til svømmehallen).

2 Vælg nummeret
Tryk på nummeret på det armbånd du tog. Optagne numre står med navn.

3 Aflever når du er færdig
Tryk Aflever. Er det gået i stykker, vælger du Aflever som defekt.

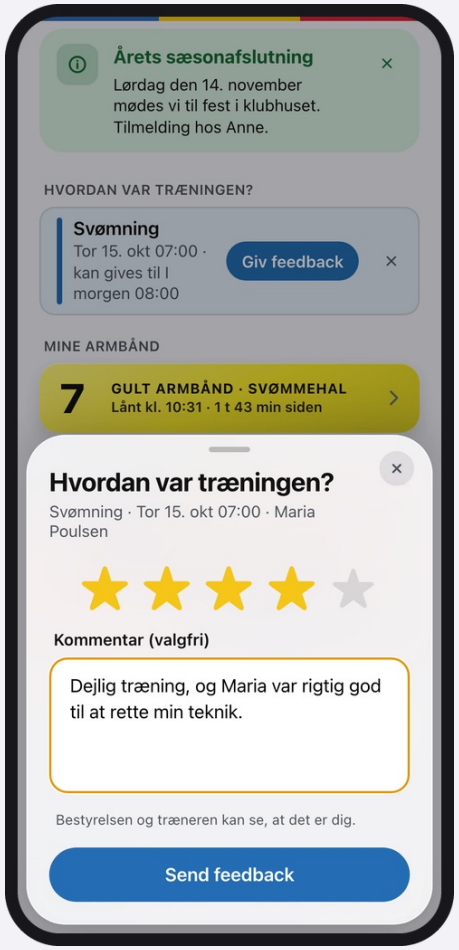
Glemmer du at aflevere, får du en påmindelse.

Udstyr og feedback



Mit udstyr

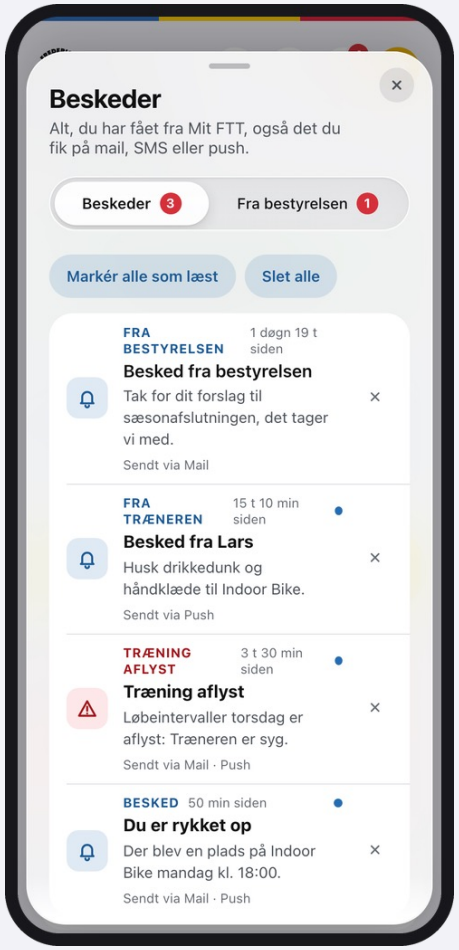
- Se hvad du har fået udleveret af klubben
- Fx chip, cykel og våddragt
- Du finder det under Profil



Feedback

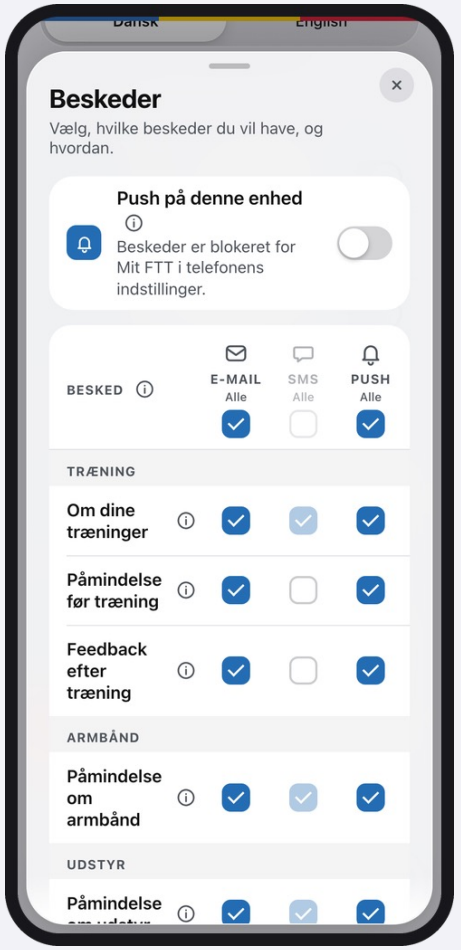
- Giv 1 til 5 stjerner og en kommentar
- Du kan give feedback i 24 timer efter træningen
- Træner og bestyrelse kan se hvem der har skrevet

Beskeder



Klokken

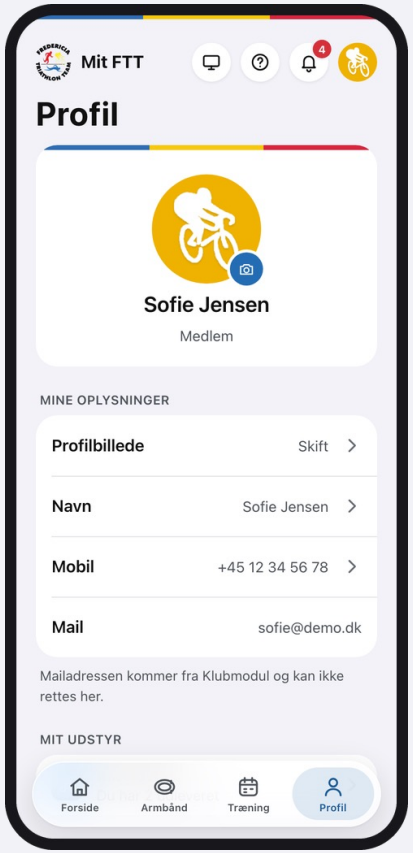
- Aflyst eller flyttet? Du får besked
- Alt du har fået står under klokken
- Beskeder fra bestyrelsen har deres egen fane



Vælg hvordan du får besked

- Vælg mail, SMS eller push for hver slags besked
- Slå push til på din telefon
- Påmindelser om træning, armbånd og udstyr

Profil



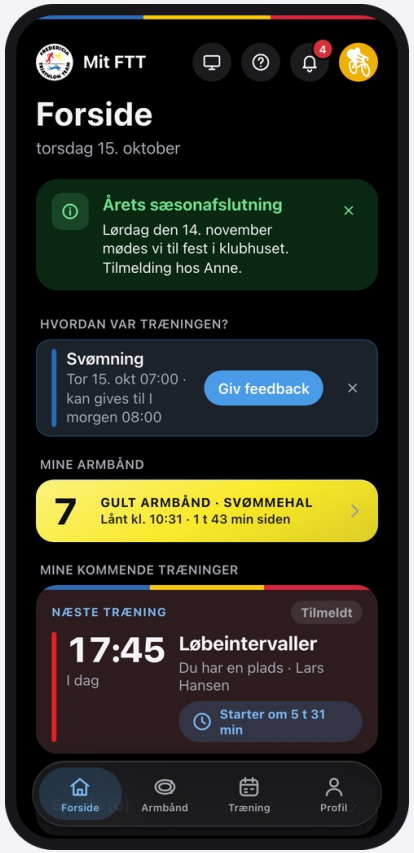
Oplysninger

Se dine oplysninger og find udstyr, kalender og indstillinger.



Billede eller avatar

Vælg et profilbillede eller en avatar. Du kan altid fjerne det igen.

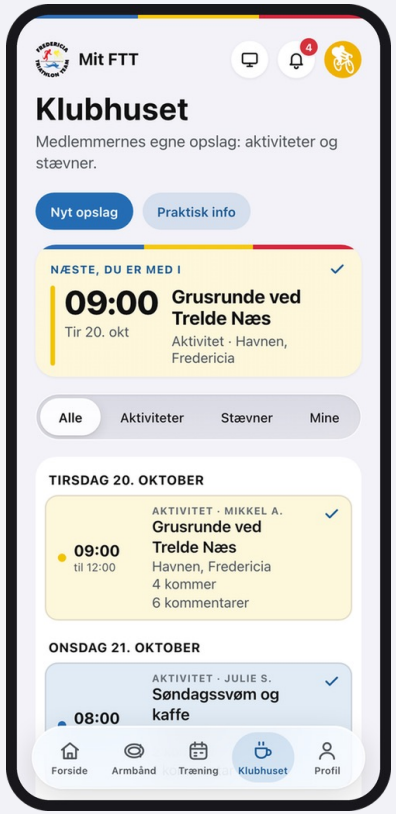


Lyst eller mørkt

Vælg lyst eller mørkt udseende og dansk eller engelsk. Eller lad telefonen bestemme.

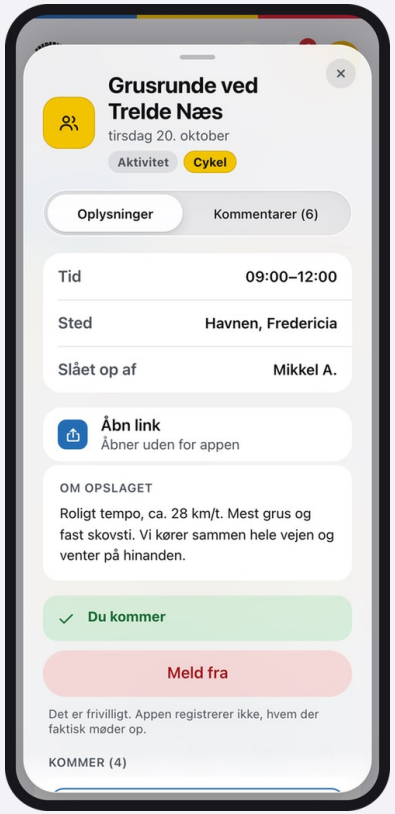
Klubhuset

Her slår medlemmerne selv ture, aktiviteter og stævner op.



Se hvad der sker

Aktiviteter og stævner fra andre medlemmer samlet på dage.



Tilmeld dig

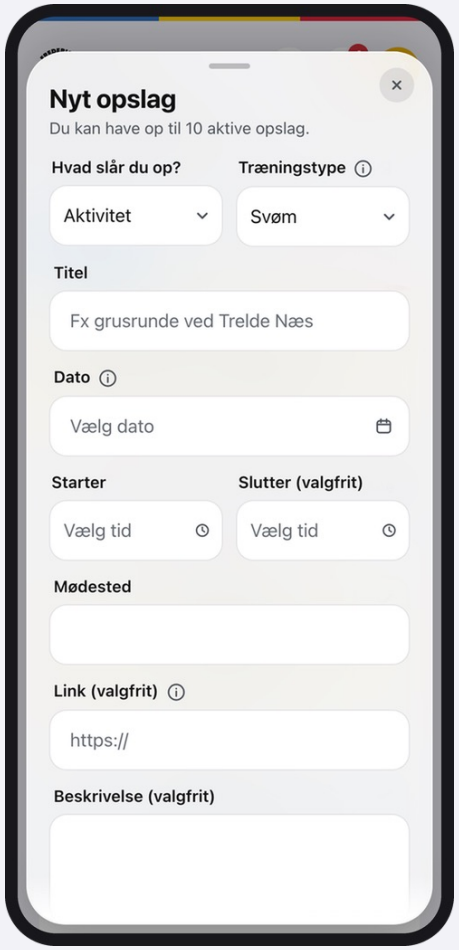
Tryk Jeg kommer. Ved et stævne kan du også vælge Jeg hepper.



Kommentarer

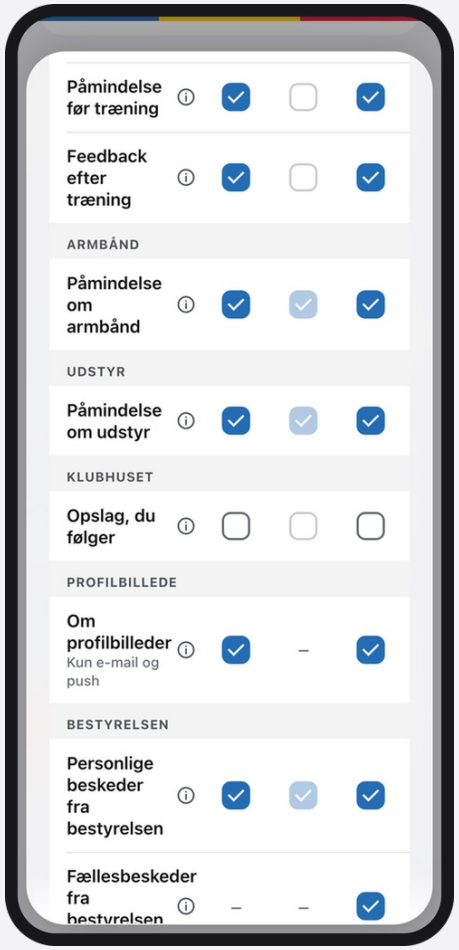
Aftal tid og mødested i opslagets kommentarer.

Opslag og beskeder



Opret et opslag

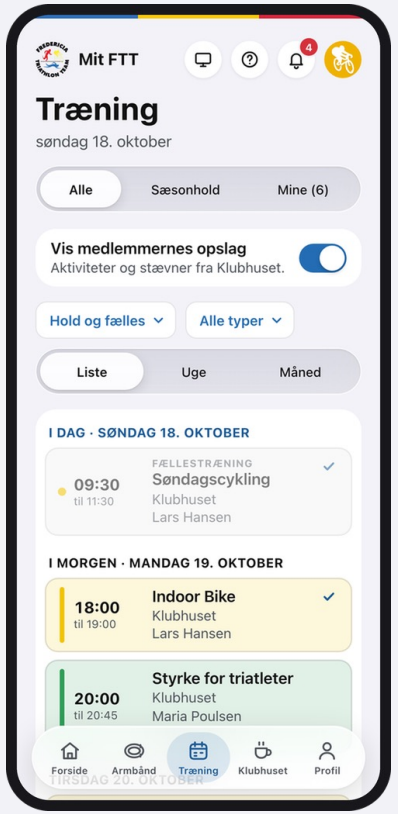
- Vælg aktivitet eller stævne og træningstype
- Skriv titel, tid og sted
- Du kan rette, aflyse eller slette dit opslag



Beskeder om opslag

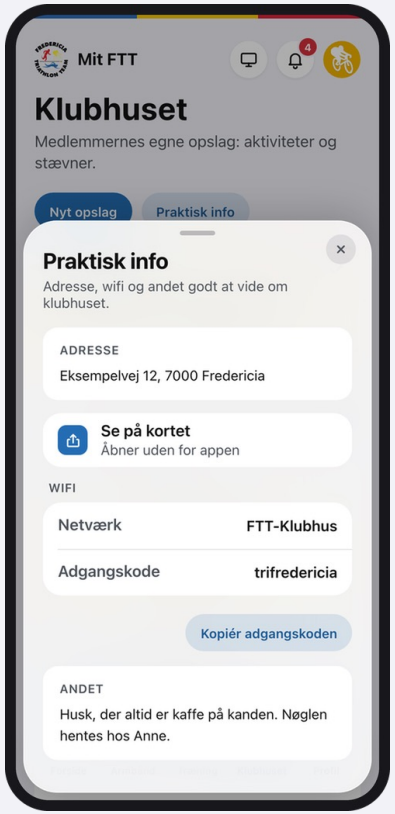
- Beskeder fra Klubhuset er slået fra som standard
- Slå dem til under Profil og Beskeder
- Vælg bagefter klokken ved de opslag du vil følge

Mere om Klubhuset



I træningskalenderen

Vis andres opslag mellem klubbens træninger hvis du vil.



Praktisk info

Adresse og wifi til klubhuset med en knap der kopierer koden.



Din egen menu

Vælg rækkefølge og skjul teksten så der er plads til seks punkter.

Regler i Klubhuset

Klubhuset er for medlemmer fra 15 år.



Fjern en besked

Du kan fjerne dine egne beskeder. Der står at beskeden er fjernet.



Anmeld

Ser du noget upassende, kan du anmelde det til bestyrelsen.

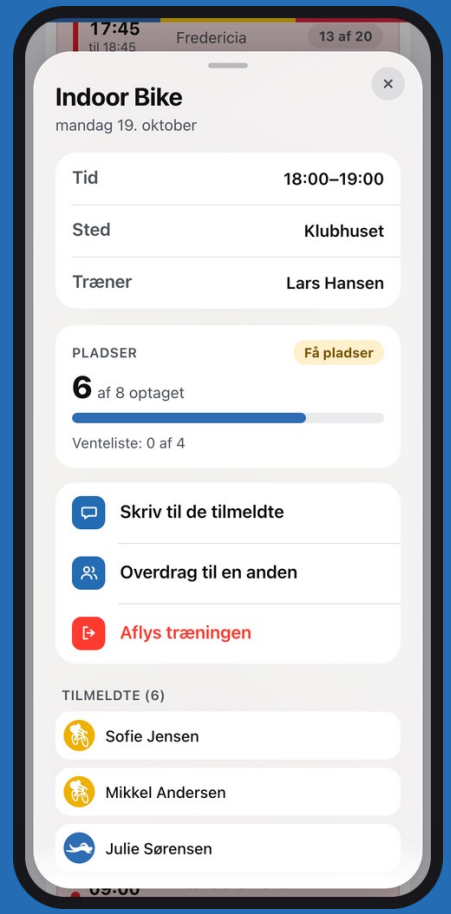


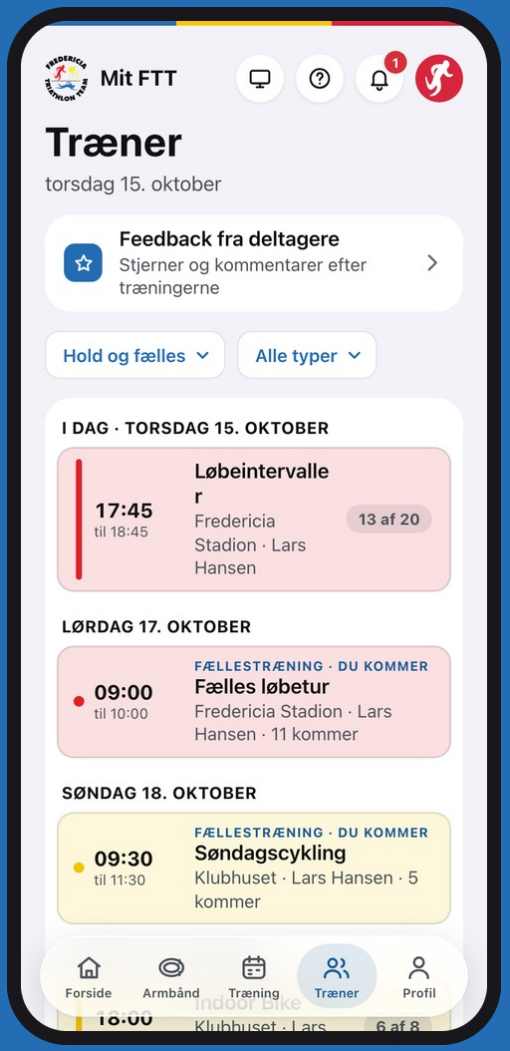
Bestyrelsen

Bestyrelsen kan skjule og fjerne indhold. Det står på opslaget og bliver logget.

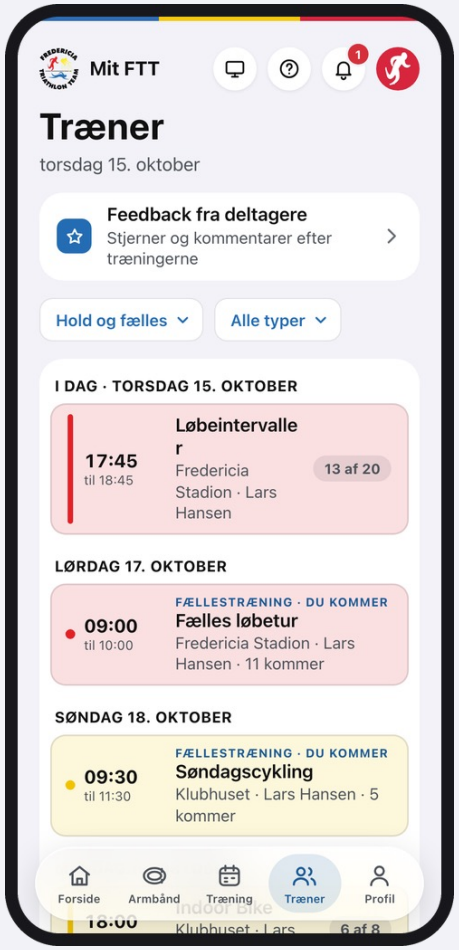
Til trænere

Det ekstra du får som træner



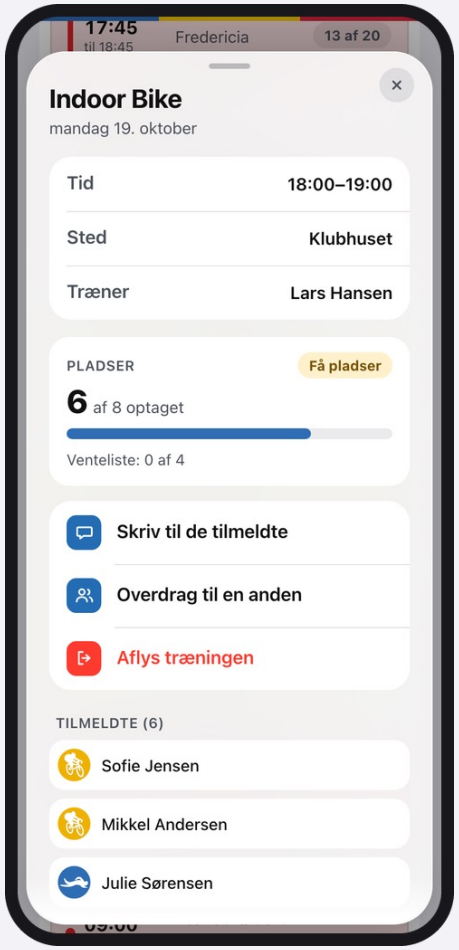


Dine træninger



Se dine træninger

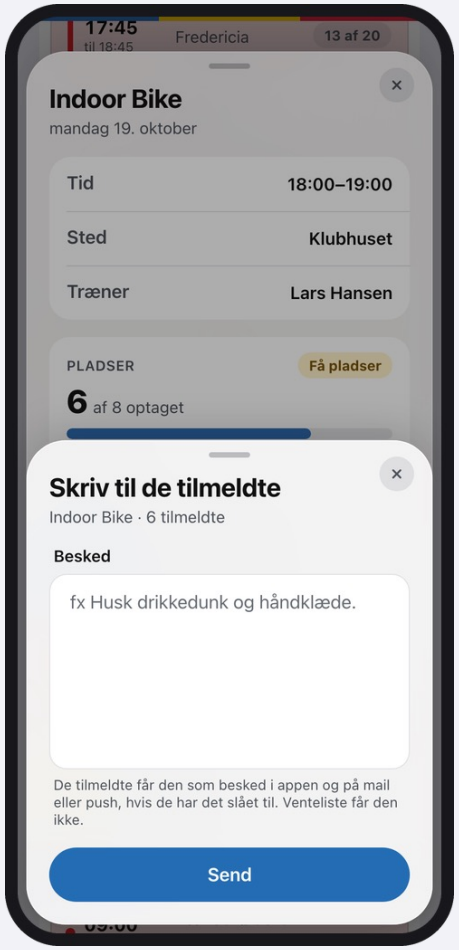
- Fanen Træner viser det du skal afholde
- Du ser hvor mange der kommer
- Filtrer på hold og type



Deltagerlisten

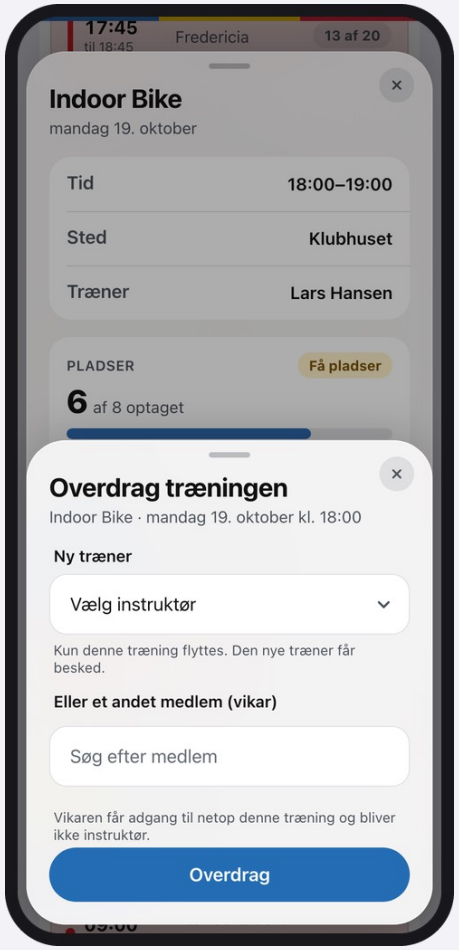
- Se hvem der er tilmeldt
- Se hvem der står på ventelisten
- Aflys eller overdrag med ét tryk

Besked til holdet og vikar



Skriv til deltagerne

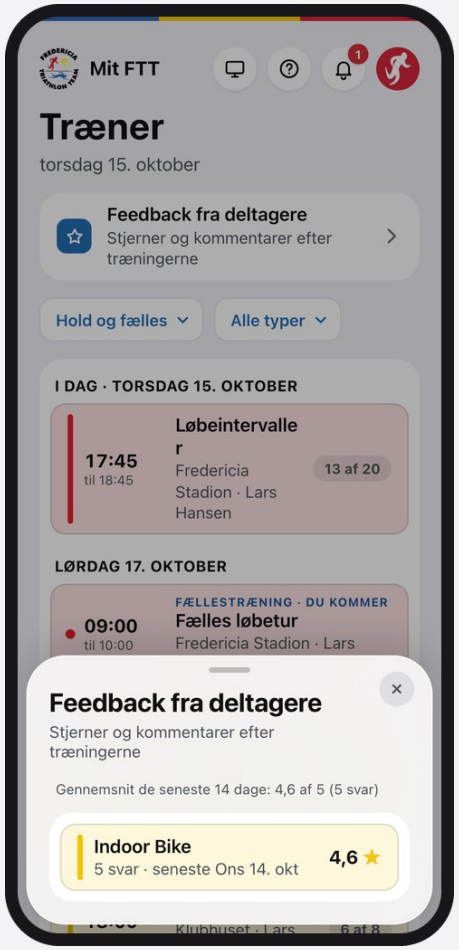
- Send en hurtig besked (fx "husk drikkedunk og håndklæde")
- De tilmeldte får den i appen og på mail eller push



Syg eller forhindret

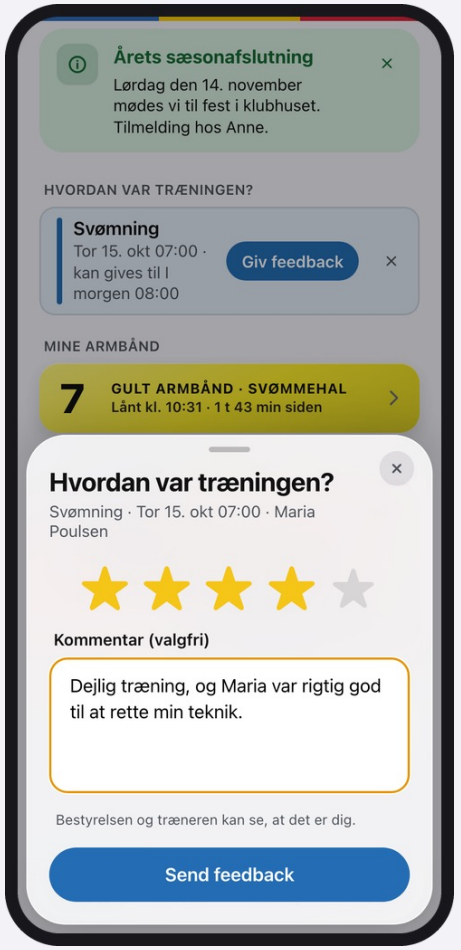
- Overdrag en enkelt træning til en anden træner
- Eller vælg et medlem som vikar
- Den nye træner får besked

Feedback



Det kan du se

- Gennemsnit af stjerner for dine hold
- Læs kommentarerne fra de seneste uger
- Du ser kun dine egne træninger



Sådan giver deltagerne feedback

- Stjerner og en valgfri kommentar
- Åben i 24 timer efter træningen
- Altid med navn

Trænerens huskeliste

Fire ting at huske som træner.



Før træning

Tjek deltagerlisten. Er der ventelister der kan rykke op?



Praktisk besked

Skriv til deltagerne hvis de skal have noget særligt med.



Syg eller forhindret

Overdrag til en anden træner eller aflys i god tid.



Efter træning

Kig på feedback og tag det med til næste gang.

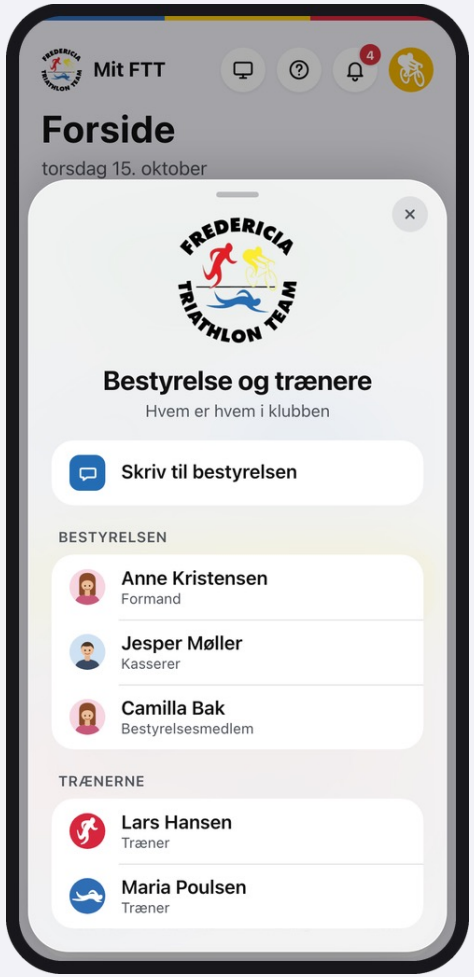
Tjekliste til nye medlemmer

Brug listen når du introducerer et nyt medlem. Gå den gerne igennem sammen på en telefon.

- [ ] Åbn app.fredericiatriathlonteam.dk
- [ ] Log ind med mail eller mobilnummer og en kode
- [ ] Læg appen på startskærmen
- [ ] Vælg profilbillede eller avatar
- [ ] Slå beskeder til og vælg mail, SMS eller push
- [ ] Find en træning og book en plads
- [ ] Prøv at melde fra og forklar hvorfor det er vigtigt
- [ ] Lån og aflever et armbånd
- [ ] Se dit udstyr under Profil
- [ ] Slå kalenderabonnement til
- [ ] Kig forbi Klubhuset

Har du brug for hjælp?

Du kan altid skrive til bestyrelsen direkte i appen.



1. Tryk på dit profilbillede øverst på forsiden
2. Vælg Bestyrelse og trænere
3. Tryk Skriv til bestyrelsen

Læs mere på fordelssiden
app.fredericiatriathlonteam.dk/fordele

Vi ses til næste træning

Åbn appen, log ind og book din plads.

app.fredericiatriathlonteam.dk

