

#### 

# Kort brugervejledning til **Medlemsapp**

Hent appen 'CrossFit Frederikshavn' i AppStore eller Google Play

## Kom igang

#### 1: Tilladelser

Tillad, at appen bruger din lokalitet og dit kamera – det er nødvendigt for at du kan tjekke ind til træning.

Vi anbefaler også, at du tillader notifikationer, da det er en ny måde, vi kan komme i kontakt med medlemmer på.

### Log på CrossFit Frederiksh... Email Kodeord ES LOG IND GLEMT KODEORD

### 2: Log på appen

"CrossFit Frederikshavn" vil

bruge kameraet

Ve need to use your camera to scan IR codes in order for you to check in n classes and courses at your gym.

Tillad

/n

C

Tillad

Første gang, du skal bruge appen, skal du logge på med din mailadresse og dit kodeord.

Oplever du problemer, kan du altid trykke på 'Glemt kodeord', så får du tilsendt et nyt.

Knivholtvej 1A · Frederikshavn www.crossfitfrederikshavn.dk CROSSFIT FREDERIKSHAVN





## Overblik

### Forsiden (hjem)

Der er mange funktioner i appen, og vi opfordrer dig til at gå på opdagelse!

Her får du en kort gennemgang af de vigtigste funktioner.

- 1. Denne menu giver dig adgang til at se mere om bl.a. coaches og dit medlemsskab.
- 2. Slideshowet øverst på siden vil løbende skifte med nyhder fra boxen.
- Quicklinks giver dig adgang til hurtigt at finde relevant information, der ikke ligger i appen. Har du ønsker hertil, så tag endelig fat i en fra bestyrelsen.
- 4. 'Hjem' tager dig til forsiden (hvor du er nu).
- 'Træning' viser dig holdoversigt, og det er her, du tilmelder dig hold og – som noget nyt og meget efterspurgt: kan se, hvem der allerede er tilmeldt holdet :-)
- 6. 'Events' er her vi kan oprette events med salg af billetter.
- 7. 'Butik' er her, du kan kan købe fx udstyr eller lækkerier fra loungen.
- 8. Her kan du få flere muligheder:
  - Du kan tilføj resultat af din træning
  - Du kan henvise andre til at træne med dig (vær forsigtig med denne funktion indtil videre, da du ved at indtaste hold, booker en gæst direkte på holdet).



Knivholtvej 1A · Frederikshavn www.crossfitfrederikshavn.dk



### **Træning: Holdbooking**

#### **Tilmelding til hold**

Øverst i den blå bjælke vælger du dag, og får herefter en liste over hold på denne dag.

Du kan hurtigt se, hvor mange der er plads til på holdet, og hvor mange pladser der er optaget.

Tryk på det hold, du gerne vil deltage på.

Tryk på det lille blå ikon for at tilmelde dig holdet.

Når du er tilbage på forsiden, kan du se de hold, du har tilmeldt dig.

	12.12	12.12	?■
e luster		☰ Hej Rikke 🗐	
	StyrkeWod		dec. 2024
	14. dec. 2024 - 09.00	TRÆNING I JULEN MASSER AF HOLD	
	Tilmeldt	Træning i julen Se åbningstider i julen	
	Beskrivelse		
er	WOD er en forkortelse for Workout of the Day. Der er	Vær med i Membersgruppen på Facebook	
	en ny WOD hver dag, så du er sikret variation i din	Hold tilmeldinger	
hd	træning. Dette hold er for alle uanset alder, baggrund	riold dimeidinger	
â	og niveau. Der er altid tid til den enkelte og fokus på	WOD	
	sikker og korrekt udførelse af øvelserne.	Workout of the Day	
1	Holdet starter med en opvarmning og gennemgang	fre. 13. dec. 15.30, CrossFit Frederikshavn	20
er.	af dagens øvelser. Herefter følger en styrke- og/eller	Anne W. 8 1/14	
a	teknikdel, der har til formål at forbedre din styrke og		
	sørge for at bevægelserne udføres korrekt. Til sidst	Objective	
	køres dagens workout, så du også er sikret høj puls	Styrkewod	
	og sved på panden.	lør. 14. dec. 09.00, CrossFit Frederikshavn	8
	Dette hold er en absolut nødvendighed, hvis du vil	8 1/14	
	lære alle øvelserne i CrossFit.		
			:
	Du er nu tilmeldt StyrkeWod		•
	E		
	2 %		Ü
	Hold	Hjem	





### Afmelding og tjek-in

Kan du alligevel ikke deltage på booket hold, melder du fra igen ved finde din booking og klikke på den røde skraldespand. Tidsfrister for afmelding er, som de plejer: 2 timer før holdstart og dagen før kl. 22.00 ved de tidlige hold kl. 05.45 og kl. 08.00.

Når du kommer i boxen til træning, skal du huske at **tjekke ind**. Det gør du ved at klikke på det lille ikon med QR-koden og scanne indtjeknings-QRkoden, som hænger i boxen.

Knivholtvej 1A · Frederikshavn www.crossfitfrederikshavn.dk

FREDERIKSHA