



FRIIDRETT
FOR ALLE

Brukermanual for «FRIIDRETT FOR ALLE»





Innholdsfortegnelse



INNLEDNING	3
LAST NED.....	3
OPPRETT KONTO	4
LOGG INN	5
OPPRETT GRUPPE.....	6
OPPRETT OG START ARRANGEMENT	9
FAGLIG PÅFYLL	17
DIN PROFIL.....	17
GLEMT PASSORD	17

INNLEDNING



Norges Friidrettsforbund ønsker å digitalisere et allerede eksisterende friidrettstilbud for barn og ungdom. Med appen skal arrangørene enkelt kunne starte sine egne arrangement ved å registrere øvelser og føre inn påfølgende resultater. Appen skal dessuten fungere som en database og gi verdifull statistikk og målbar dokumentasjon for både skole/klubb, krets, og forbund. Appen genererer også resultater etter kravkortene som stilles for Norges Friidrettsforbunds friidrettsmerker, og på den måten gir utøverne muligheten til å ta friidrettsmerke i enten gull, sølv eller bronse, eller bare følge ens egen utvikling.

LAST NED

Om du ønsker kan du laste ned appen gjennom å skanne følgende QR-kode. Da vil du komme til friidrettens egne sider som vil veilede deg til nedlastningsside. Under QR-koden følger det en brukerveiledning med hvordan du laster ned appen steg for steg uten å benytte deg av QR-koden.



For å komme i gang med å bruke appen må du først laste den ned gjennom enten AppStore eller Google play. Dette gjør du ved å åpne følgende apper på din telefon:

Apple (iPhone)	Androide
	 Google Play

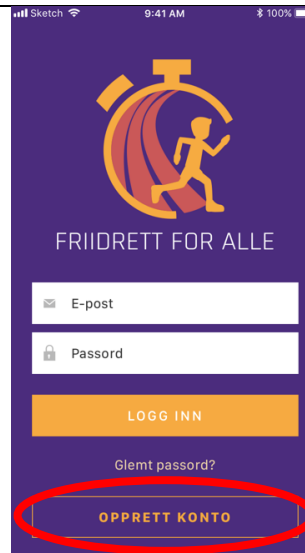
Når du har åpnet enten AppStore eller Google Play gå til søkefeltet og søk etter «Friidrett for alle». Når du har funnet appen, kan du trykke på «last ned ikonet» og du kan snart begynne å bruke appen. Fra og med neste steg fungerer alle funksjonene likt på både Apple (IOS)- og Androide operativsystem.

OPPRETT KONTO

Steg 1. Åpne appen



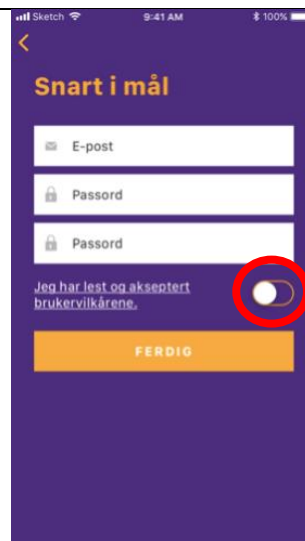
Steg 2. Trykk på opprett konto



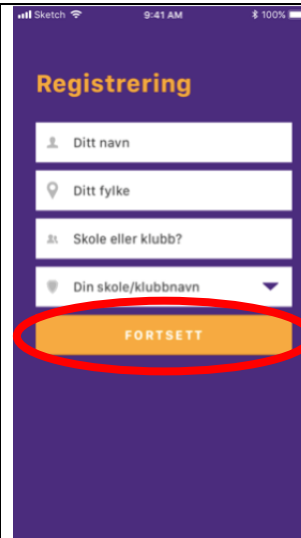
Steg 3. Registrer e-post og passord

Huk av på
«Jeg har lest og akseptert brukervilkårene».

Trykk på ferdig



Steg 4. Registrer navn, skole eller klubb, ditt fylke og fyll ut navn på din skole/klubb



Registrering

Ditt navn

Ditt fylke

Skole eller klubb?

Din skole/klubbnavn

FORTSETT

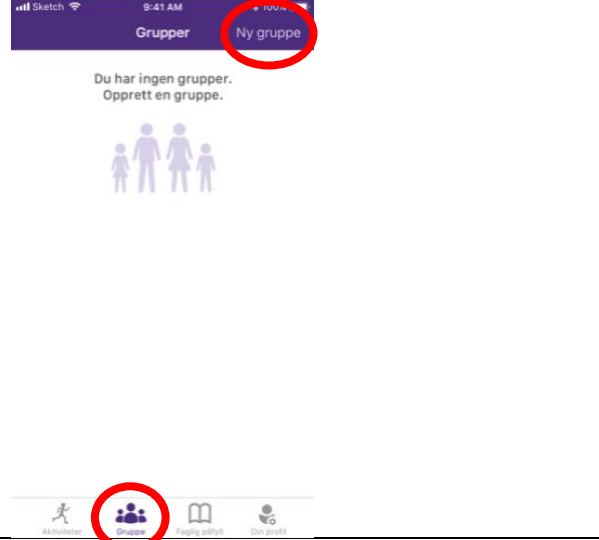
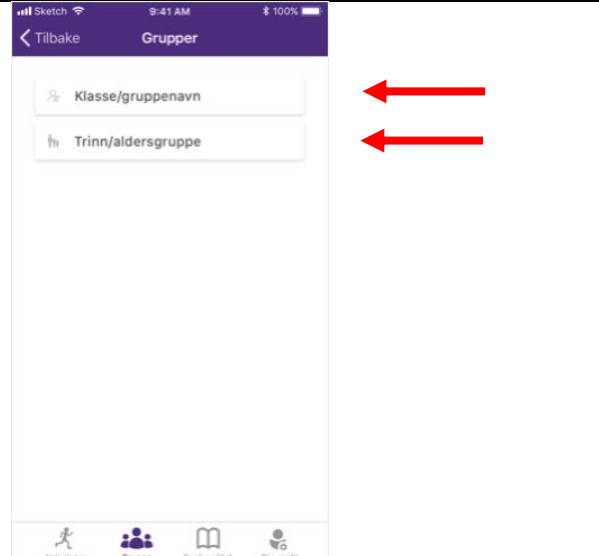
Du har nå opprettet en konto og er klar til å bruke appen

LOGG INN

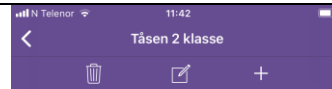
Dersom du allerede har en bruker, åpner du appen og skriver inn e-post og passord. Dette vil ta deg videre til din eksisterende bruker hvor alt av informasjon er lagret.

OPPRETT GRUPPE

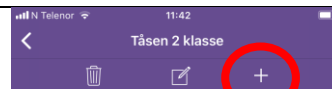
Det første som måter deg er en blank side som anvist på bildet. Nederst på bunn linjen vil du trykke på funksjonen som heter grupper. Her vil du kunne opprette klasser eller treningsgrupper, og legge inn personer i de forskjellige. Om det er personer som går parralet i de forskjellige gruppene, må disse legges inn i begge, da gruppene ikke kommuniserer med hverandre.

<p>Steg 1. trykk på ny gruppe oppe til høyre</p>	
<p>Steg 2. Fyll inn gruppe navn (eks. Tyrving U8, eller Tåsen 2. Klasse) og velg trinn/aldersgruppe.</p>	

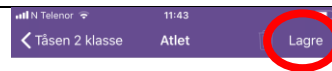
Steg 3. Lagre endringen, dette vil ta deg til neste side



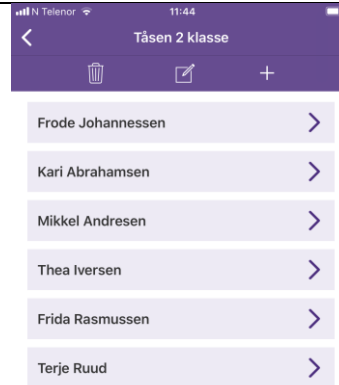
Steg 4. Trykk på plusstegnet til høyere under gruppenavnet



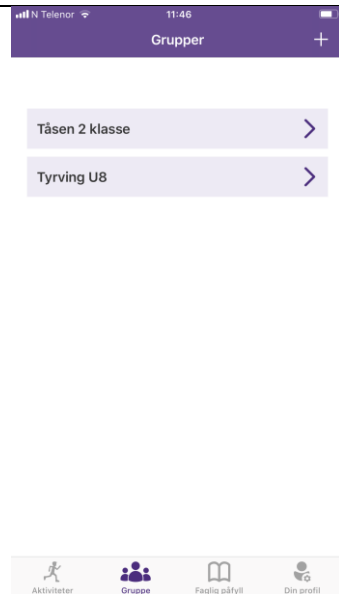
Steg 5. Fyll inn navn på deltager og kjønn, deretter trykker du på lagre



Steg 6. Repeter handlingen på alle personene som skal inn i gruppen



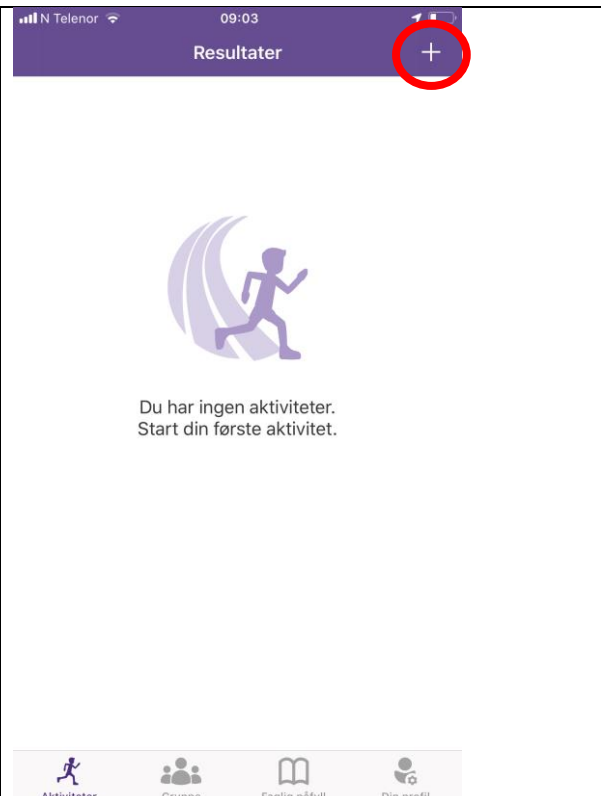
Steg 7. Gruppen vil bli automatisk lagret og vil vises under fanen «grupper» på bunntlinjen



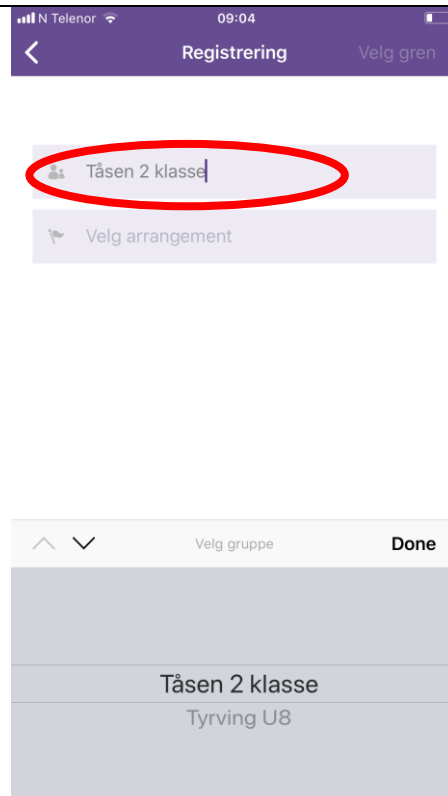
OPPRETT OG START ARRANGEMENT

Etter at du har opprettet grupper er du klar til å starte ditt arrangement. Her velger du arrangements type og hvilke grener. Du kan gjennomføre økten med engang du har opprettet arrangement type og valgt grener, eller du kan finne aktiviteten igjen under «Aktiviteter» på bunnlinjen. På denne måten kan du fordre arrangementene i forkant av gjennomføringen slik at du er godt forberedt.

Steg 1. Trykk på plusstegnet øverst til høyre under «Aktiviteter»



Steg 2. Velg hvilke av gruppene dine som skal gjennomføre den aktuelle økten



Registrering Velg gren

Tåsen 2 klasse

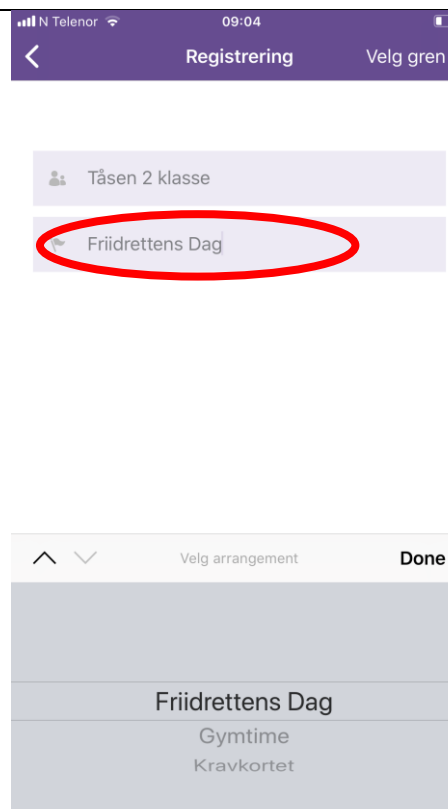
Velg arrangement

Velg gruppe Done

Tåsen 2 klasse

Tyrving U8

Steg 3. Velg hvilket arrangement som skal gjennomføres (eks. Friidrettens dag)



Registrering Velg gren

Tåsen 2 klasse

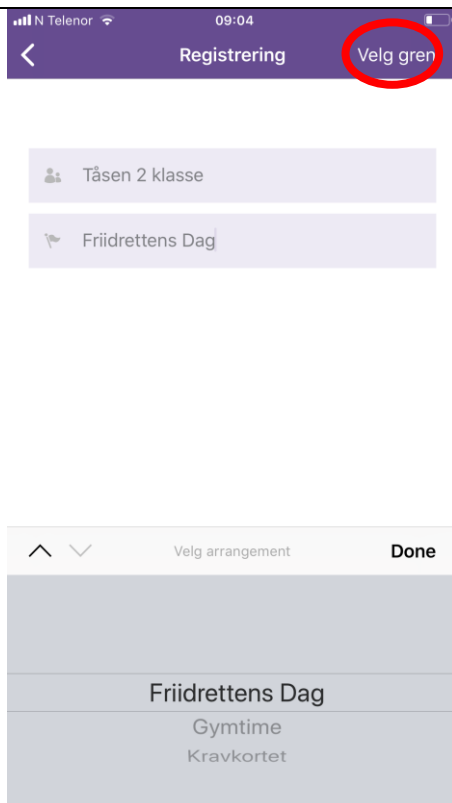
Friidrettens Dag

Velg arrangement Done

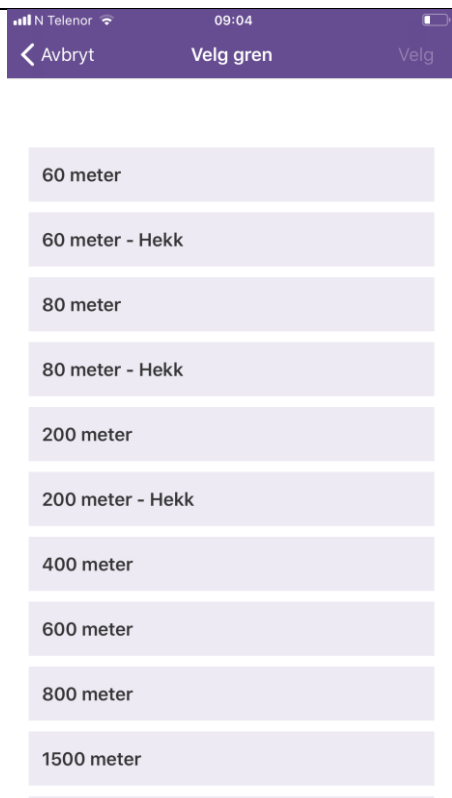
Friidrettens Dag

Gymtime
Kravkortet

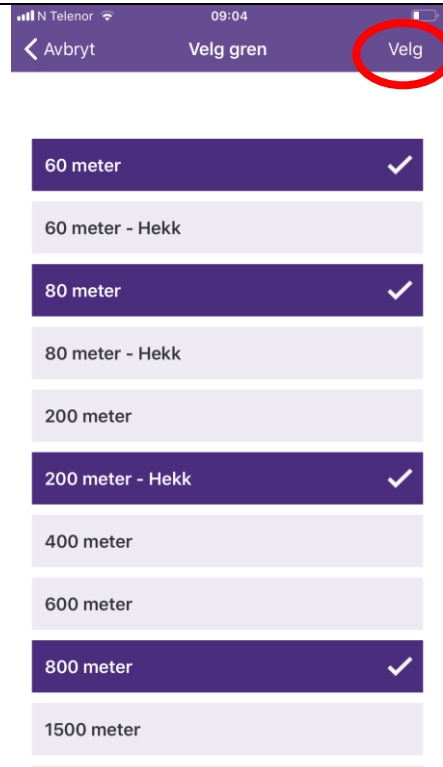
Steg 4. Trykk på «velg gren» øverst til høyre



Steg 5. Velg hvilke øvelser som skal gjennomføres (eks. 60 meter, 80 meter – hekk og 400 meter)



Steg 6. Trykk på «velg» øverst til høyre etter at du har valgt respektive øvelser

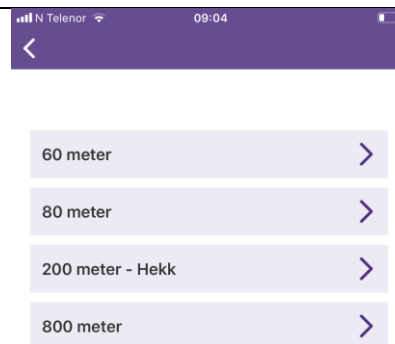


N Telenor 09:04

< Avbryt Velg gren Velg

- 60 meter ✓
- 60 meter - Hekk
- 80 meter ✓
- 80 meter - Hekk
- 200 meter
- 200 meter - Hekk ✓
- 400 meter
- 600 meter
- 800 meter ✓
- 1500 meter

Steg 7. Du er nå klar til å gjennomføre økt.



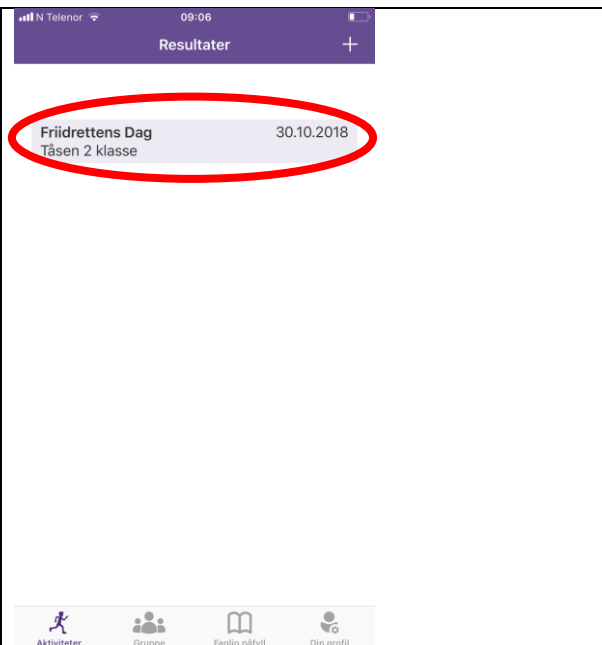
N Telenor 09:04

<

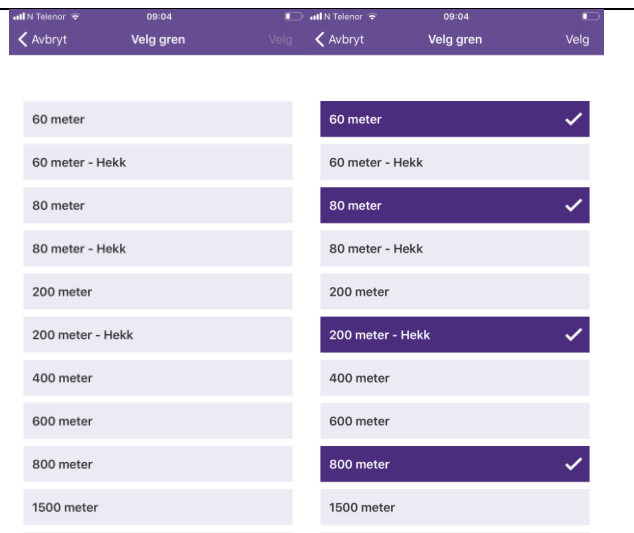
- 60 meter >
- 80 meter >
- 200 meter - Hekk >
- 800 meter >

Du har nå opprettet arrangementet og kan startet aktiviteten. Dette kan du gjøre med engang, eller vente til ett senere tidspunkt ved å navigere seg ut fra gruppen. Når du nå ønsker å starte ett arrangement, fungerer dette på samme måte, enten du velger å gjøre det med engang du er ferdig med å opprette arrangementet, eller venter til en senere anledning. Eneste forskjellen er at du må finne igjen arrangementet under «aktiviteter».

Steg 1. Finn riktig arrangement

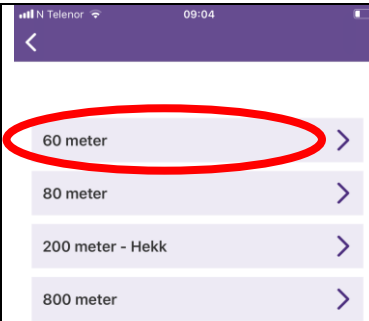


Steg 2. Velg øvelse (eks. 80 meter)



Event	Selected
60 meter	<input checked="" type="checkbox"/>
60 meter - Hekk	<input type="checkbox"/>
80 meter	<input checked="" type="checkbox"/>
80 meter - Hekk	<input type="checkbox"/>
200 meter	<input type="checkbox"/>
200 meter - Hekk	<input checked="" type="checkbox"/>
400 meter	<input type="checkbox"/>
600 meter	<input type="checkbox"/>
800 meter	<input checked="" type="checkbox"/>
1500 meter	<input type="checkbox"/>

Steg 3. Trykk på øvelsen som skal gjennomføre

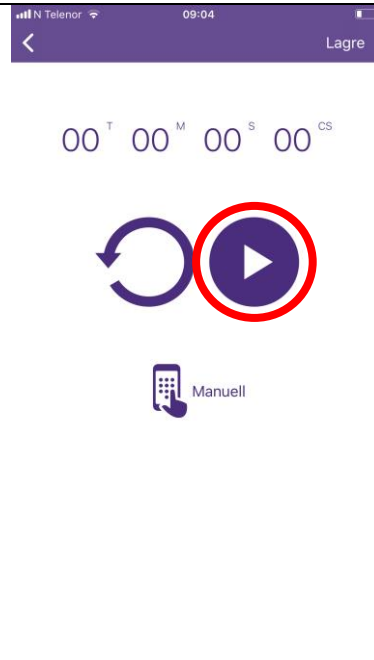


Steg 4. Velg utøver

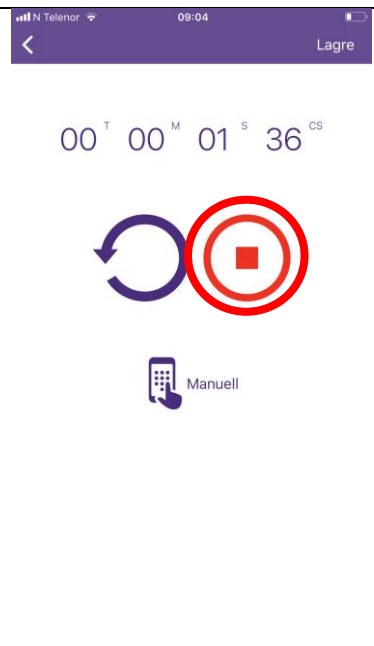
Pass på at alle har lik utgangsposisjon når de skal begynne øvelsen



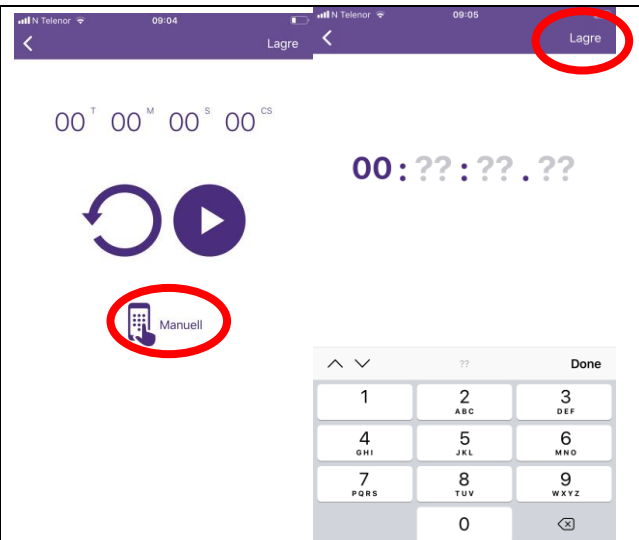
Steg 5. Trykk på «play» knappen for å starte tiden



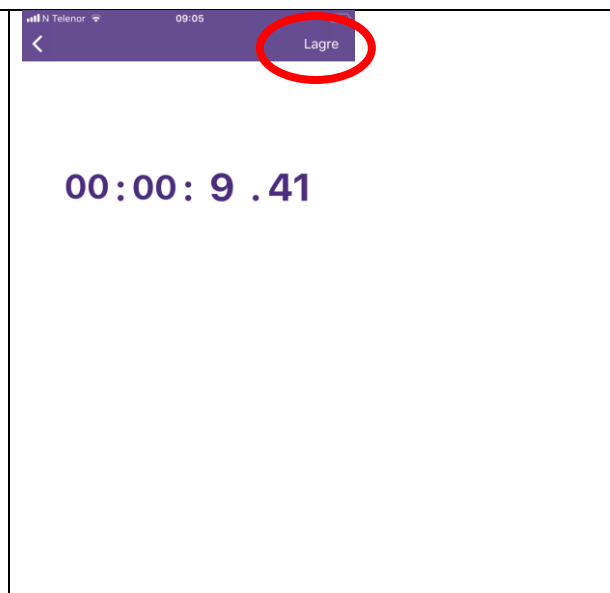
Steg 6. Trykk på «stopp» knappen når utøveren har fullført løpet



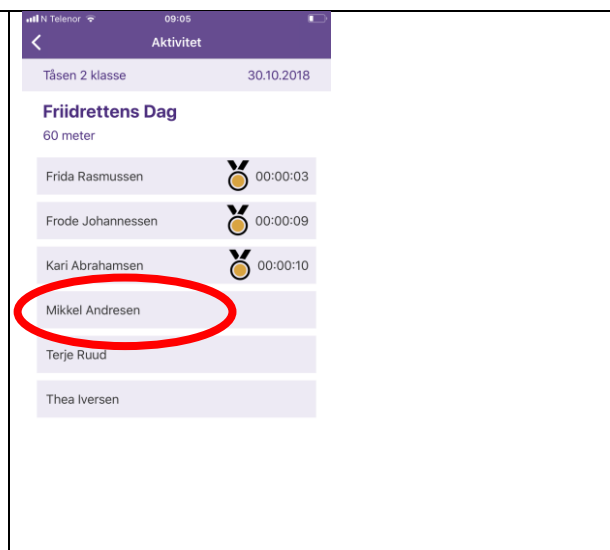
Alternativ. Trykk på «Manuell» og fyll inn tiden selv



Steg 7. Trykk på lagre knappen øverst til høyre når øvelsen er fullført



Steg 8. Velg neste deltager og repeter sekvensen.





Obs: Ved tekniske øvelser som kast og hopp må man selv skrive inn lengden på de respektive øvelsene.

Steg 9. Når alle har gjennomført øktene blir resultatene automatisk lagret i arrangementet og du vil finne det igjen under «aktiviteter»

Merknad: Når du gjennomfører kravkortet vil utøveren og personen klarer kravet, vil det dukke opp en medalje foran tiden til utøveren som indikerer hvilket friidrettsmerket tiden/lengen/høyden kvalifiserer til.

FAGLIG PÅFYLL

På bunnlinjen finner du en funksjon som heter faglig påfyll. Her vil du finne informasjon som er aktuell innfor de forskjellige klassene og andre nyttige tips og triks som kan hjelpe deg under økter og undervisning. Du vil også finne informasjon om friidrettshopen hvor du kan få kjøpt friidrettsmerker, startnummer og andre nyttige produkter.

DIN PROFIL

Under din profil helt til høyre på bunnlinjen finner du informasjon om din konto. Her kan du endre navn og e-post. Samt finne informasjon om personvernregler. Det er også under denne fanen du finner «logg ut» funksjonen.

GLEMT PASSORD

Har du glemt passord trykker du på knappen «glemt passord» og fyller ut e-post adressen. Du vil da få tilsendt en e-post hvor du følger introduksjonene gitt av denne.