



Matownik — instrukcja

Wersja: październik 2026 · matownik.app/pomoc/

Od czego zacząć — administrator klubu

Osiem kroków od logowania do pierwszej listy obecności. Odznaczaj je po kolei — Twoje zaznaczenia zostają w tej przeglądarce.

☐ **Zaloguj się i ustaw własne hasło**

Wpisz kod klubu, login i hasło startowe. Aplikacja poprosi o własne hasło (co najmniej 6 znaków) — dopóki go nie ustawisz, dalej nie wejdiesz.

☐ **Zainstaluj na telefonie**

Ikona na ekranie głównym, pełny ekran i praca bez zasięgu. Kroki dla Twojego urządzenia są w części „Instalacja” niżej.

☐ **Ustaw nazwę klubu**

Ustawienia → nazwa klubu. Trafia na listy wyjazdowe w PDF. Tu ustawisz też, ile dni wcześniej przypominać o urodzinach.

☐ **Dodaj grupy treningowe**

Zarządzanie → Grupy. Grupa to realne zajęcia — godzina i prowadzący, np. „Młodzicy 17:00–18:30”. Najpierw grupy, potem zawodnicy.

☐ **Załącz konta trenerów i zarządu**

Konta → Nowe konto dla kadry: login, hasło startowe, rola (trener, zarząd, administrator) i grupy, które osoba prowadzi. Przy pierwszym logowaniu ustawi własne hasło.

☐ **Wpisz zawodników**

Imię, nazwisko, rocznik lub data urodzenia, telefon, badania, deklaracja RODO. Przy każdej grupie wybierasz: nie / trenuje / dochodzi.

☐ **Sprawdź pierwszą listę obecności**

Kalendarz → dzisiejszy dzień → grupa → dotykasz nazwisk obecnych. Każde dotknięcie zapisuje się od razu.

☐ **Załącz konta zawodników i rozdaj kartki**

Konta → Konta dla zawodników: zaznacz osoby, utwórz konta i od razu pobierz kartki z loginem i instrukcją — hasła widać tylko raz.

Pierwszy trening — trener

Pięć rzeczy, które zrobisz na pierwszych zajęciach z Matownikiem.

- ① **Obecność w dwa dotknięcia**
Kalendarz → dzisiejszy dzień → Twoja grupa. Dotykasz nazwisk obecnych, wiersz robi się zielony. Ponowne dotknięcie zdejmuje obecność.
- ② **Plan i „Co robiliśmy” w dzienniku**
Nad listą jest pasek Dziennik treningu. W trybie „Na treningu” odhaczasz to, co zrobione — zapisuje się od razu w „Co robiliśmy”.
- ③ **Ważenie grupy**
Dotknij  Ważenie obok licznika obecnych, wpisz wagi po kolei. Różnica co najmniej 3 kg od poprzedniego pomiaru świeci na pomarańczowo z dopiskiem „sprawdź”.
- ④ **Sparingi z obecnych**
W zakładce Sparingi wybierasz dzień, dwóch zawodników i dotykasz Dodaj. Wynik wpisujesz po walce, listę dnia możesz pobrać jako PDF.
- ⑤ **Wyjazdy i zgłoszenia**
W zakładce Wyjazdy widzisz najbliższe zawody, skład zgłoszony przez zawodników i trenerów na wyjeździe.

Dla zawodnika

Twe treningi, seria, wyjazdy, ranking klubu i wiadomości od trenera — w telefonie.

- ① **Zaloguj się z kartki**
Otwórz adres aplikacji w telefonie i wpisz dane z kartki od trenera: kod klubu, login i hasło startowe.
- ② **Ustaw własne hasło**
Przy pierwszym logowaniu aplikacja poprosi o nowe hasło — co najmniej 6 znaków, wpisane dwa razy. Hasła startowego już nie użyjesz. Zapomniałeś hasła? Powiedz trenerowi.
- ③ **Zainstaluj na telefonie**
Od teraz otwierasz Matownika ikoną na ekranie głównym, jak każdą aplikację. Kroki są w części „Instalacja” niżej.

- ④ **Włącz powiadomienia**
Na ekranie „Ja” dotknij „Włącz powiadomienia” i pozwól na nie, gdy telefon zapyta. Wiadomość od trenera wyskoczy wtedy na ekranie telefonu, także zablokowanego. Na iPhone działa to tylko w Matowniku otwartym z ikony na ekranie początkowym (iOS 16.4 lub nowszy) — dlatego najpierw zainstaluj. Wyłączysz je w Profilu.
- ⑤ **Zajrzyj na ekran „Ja”**
Seria treningów z rekordem do pobicia, Twoja forma z ostatnich tygodni, kalendarz miesiąca i ostatnie treningi.
- ⑥ **Zgłoś się na zawody**
W zakładce Zawody dotknij „Chcę jechać” i wpisz kategorię wagową. Zgłoszenie możesz wycofać, chyba że trener przeniósł Cię poza skład.
- ⑦ **Czytaj wiadomości od trenera**
Z włączonymi powiadomieniami wiadomość wyskoczy na telefonie, a dotknięcie jej otwiera skrzynkę. W aplikacji nowa wiadomość to liczba na dzwonku w prawym górnym rogu. Jeśli trener zadał pytanie, pod wiadomością są przyciski TAK i NIE.

Twoje dane są bezpieczne

Widzisz tylko swoje dane. Telefon i data urodzenia nie są widoczne dla innych zawodników — tylko dla kadry klubu. Składek w aplikacji zawodnika nie ma.

Instalacja — telefon i komputer

Matownik instaluje się prosto ze strony, bez sklepu z aplikacjami. Poniżej kroki dla każdego urządzenia.

iPhone / iPad

- 1 Otwórz adres aplikacji w Safari (lub Chrome)
matownik.web.app
- 2 Dotknij przycisku „Udostępnij”
Kwadrat ze strzałką ↗ w dolnej lub górnej części ekranu.
- 3 Wybierz „Do ekranu początkowego”
Pozycja ➕ na liście — przewiń listę w dół, jeśli jej nie widać.
- 4 Dotknij „Dodaj”
Ikona pojawi się na ekranie głównym.



Co zobaczysz po instalacji: ikonę o nazwie „Matownik PRO”. Otwiera się na pełnym ekranie, bez paska przeglądarki.

Jak usunąć: przytrzymaj ikonę na ekranie głównym i wybierz „Usuń zakładkę” (lub „Usuń aplikację”).

Android

Chrome

- 1 Otwórz adres aplikacji w Chrome
matownik.web.app
- 2 Dotknij menu (trzy kropki)
Ikona ⋮ w prawym górnym rogu.
- 3 Wybierz „Zainstaluj aplikację” lub „Dodaj do ekranu głównego”
Nazwa pozycji zależy od wersji Chrome.
- 4 Potwierdź
Ikona pojawi się na ekranie głównym.

Samsung Internet

- 1 Otwórz menu
Ikona ≡ na dolnym pasku.
- 2 Wybierz „Dodaj stronę do” → „Ekran startowy”
Potwierdź dodanie.



Co zobaczysz po instalacji: ikonę o nazwie „Matownik PRO” na ekranie głównym i w liście aplikacji.

Jak usunąć: przytrzymaj ikonę i wybierz „Odinstaluj” (lub „Usuń”).

Mac

Safari

- 1 Otwórz adres aplikacji w Safari
matownik.web.app
- 2 W menu Plik wybierz „Dodaj do Docka”
Matownik otwiera się w osobnym oknie, z ikoną w Docku.

Chrome lub Edge

- 1 Kliknij ikonę instalacji w pasku adresu
Ikona  po prawej stronie paska adresu.
- 2 Wybierz „Zainstaluj”
Aplikacja otworzy się w osobnym oknie.
- 3 Prawy klik na ikonie w Docku → „Zachowaj w Docku”
Dzięki temu ikona zostanie w Docku na stałe.



Co zobaczysz po instalacji: aplikację „Matownik PRO” w osobnym oknie i z ikoną w Docku.

Jak usunąć: przenieś aplikację „Matownik PRO” do Kosza (Safari) albo w Chrome / Edge otwórz menu aplikacji i wybierz „Odinstaluj”.

Windows

Edge

- 1 Otwórz adres aplikacji w Edge
matownik.web.app
- 2 Menu (...) → Aplikacje → „Zainstaluj tę witrynę jako aplikację”
Ikona menu: ... w prawym górnym rogu.

Chrome

- 1 Kliknij ikonę instalacji w pasku adresu
Ikona  po prawej stronie paska adresu.
- 2 Wybierz „Zainstaluj”
Aplikacja otworzy się w osobnym oknie.

Potem kliknij ikonę aplikacji prawym przyciskiem → „Przypnij do paska zadań” (i/lub do menu Start).



Co zobaczysz po instalacji: aplikację „Matownik PRO” w osobnym oknie, z ikoną na pasku zadań i w menu Start.

Jak usunąć: Ustawienia → Aplikacje → Zainstalowane aplikacje → „Matownik PRO”
→ Odinstaluj.

Aktualizacje przychodzą same

Nie trzeba niczego pobierać ponownie.

Pełna instrukcja

Instrukcja dla kadry klubu: 21 rozdziałów,
od logowania po kopię danych.
Rozwiń ten, którego potrzebujesz.

1. Pierwsze kroki: adres, logowanie, instalacja

Matownik działa w przeglądarce — na telefonie, tablecie i komputerze. Nie trzeba niczego pobierać ze sklepu z aplikacjami. Adres aplikacji: **matownik.web.app**.

Do logowania potrzebujesz trzech rzeczy, które dostajesz od administratora klubu:

- **kod klubu** — ten sam dla wszystkich osób w klubie,
- **login** — zwykle w formie nazwisko.imie, bez polskich znaków,
- **hasło startowe**.

Pierwsze logowanie

Na hasło startowe aplikacja poprosi o ustawienie własnego hasła (kadra: co najmniej 8 znaków, zawodnik: co najmniej 6). Dopóki tego nie zrobisz, dalej nie wejdiesz — hasło startowe zna ktoś jeszcze.

Zmiana hasła i zapomniane hasło

Hasło zmienisz w Ustawieniach. Na telefonie Ustawienia są pod kołem zębatym w prawym górnym rogu kalendarza. Hasła nie da się odzyskać samemu w aplikacji — zgłoś to administratorowi klubu, a nowe hasło ustawi obsługa Matownika.

Instalacja na telefonie i komputerze

Zainstalowana aplikacja otwiera się na pełnym ekranie, bez paska przeglądarki, i działa także na hali bez zasięgu. Kroki dla każdego urządzenia są w części „Instalacja” wyżej na tej stronie. Aktualizacje przychodzą same przy kolejnym otwarciu.

Wylogowanie

Po wylogowaniu dane klubu znikają z tego urządzenia — warto o tym pamiętać na wspólnym komputerze. Jeśli jakieś zmiany nie zdążyły się wysłać (np. brak zasięgu), zostają na urządzeniu i wysłają się po ponownym zalogowaniu.

2. Telefon i komputer: dwa układy, wyszukiwanie zawodnika

Dane są w chmurze i odświeżają się na żywo: obecność zaznaczona przez trenera na telefonie od razu widać na komputerze zarządu. Telefon i komputer mają jednak różne układy, bo służą do różnych rzeczy.

Telefon — praca na hali

Dolny pasek: Kalendarz · Sparingi · Wyjazdy · Składki · Zarządz. · Statystyki. U administratora zamiast Składek jest Konta, a siódma pozycja to Wiadom. Ustawienia są pod kołem zębatym na kalendarzu. Raportów na telefonie nie ma — są tylko na komputerze.

Komputer — przeglądanie i zestawienia

Menu z lewej strony: Pulpit, Tabela miesiąca, Sparingi, Wyjazdy, Składki, Zarządzanie, Konta, Wiadomości, Raporty, Ustawienia (Konta i Wiadomości widzi tylko administrator). Osobnego kalendarza na komputerze nie ma — obecności zaznacza się na telefonie, ale kliknięcie dnia w kalendarzu na pulpicie otwiera to samo okno obecności, tylko szersze.

W menu są też **szybkie akcje**: administrator ma Dodaj zawodnika, Dodaj zawody, Zaplanuj trening i Nową wiadomość, trener — bez Nowej wiadomości, a zarząd nie ma przycisków. Na dole menu widać „Zapisane w chmurze” z godziną (to stan połączenia z bazą), imię i rolę, przełącznik motywu jasny / ciemny oraz wylogowanie.

Na telefonie motyw jasny / ciemny przełączasz w zakładce **Zarządzanie** — przycisk ze słońcem albo księżycem.

Szukanie zawodnika

- **Telefon:** dotknij lupy obok koła zębatego na kalendarzu. Pole jest od razu gotowe do pisania. Szuka po imieniu, nazwisku, roczniku i grupie, także bez polskich znaków (wpisz „jablon”, a znajdzie Jabłońską). Enter otwiera pierwszą osobę z listy, dotknięcie nazwiska — kartę zawodnika.
- **Komputer:** pole „Szukaj zawodnika” w nagłówku pulpitu albo klawisz /. Strzałki ↑ ↓ i Enter otwierają kartę, Esc zamyka.

Każde kasowanie pyta o potwierdzenie. Aplikacja mówi wprost, co zniknie. Nic nie kasuje się jednym dotknięciem.

3. Role i uprawnienia

Każde konto w klubie ma jedną rolę. Uprawnień pilnuje nie tylko ekran, ale też baza danych — ukryty przycisk to nie wszystko, zapis spoza uprawnień zostanie odrzucony.

Co	Administrator	Trener	Zarząd
Obecności, waga, sparingi	✓	✓	podgląd
Dziennik treningu (plan i „Co robiliśmy”)	✓	✓	nie widzi
Zawodnicy, grupy, trenerzy (edycja)	✓	✓	podgląd
Telefon, data urodzenia, badania zawodnika	✓	✓	podgląd
Wyjazdy, zawody, zgrupowania, składki	✓	✓	✓

Co	Administrator	Trener	Zarząd
Znacznik podpisanej deklaracji RODO	✓	✓	✓
Składki (oznaczanie zaległości)	✓	✓	✓
Raporty: listy i zestawienia z danymi osobowymi	✓	✗	✓
Godziny trenerów i dzienniczki	wszystkich	tylko swoje	wszystkich
Stawki i umowy trenerów	✓	✗	✗
Kasowanie czegokolwiek	✓	✗	✗
Konta, wiadomości do zawodników, ustawienia klubu, kopia danych, podsumowanie miesiąca	✓	✗	✗

Osobną rolą jest **zawodnik**. Ma własną, prostszą aplikację i widzi wyłącznie swoje dane, ranking klubu i najbliższe wyjazdy. Składek nie widzi w ogóle (patrz „Aplikacja zawodnika”).

Grupy przypisane do konta. Jeśli konto ma przypisane grupy, są one na górze wyboru przy obecnościach, a przy jednej grupie lista otwiera się od razu. Pozostałe grupy są pod spodem — nic nie jest ukrywane.

4. Kalendarz i obecności

Ekran startowy telefonu to kalendarz. Każda kratka to dzień: zielona liczba mówi, ilu zawodników było tego dnia na treningach, pełna zielona kropka — że trening jest opisany w dzienniku, niebieski obrys — że jest sam plan. Znaczek z pucharem to zawody, znaczek z namiotem — zgrupowanie. Nad kalendarzem pojawia się przypomnienie o urodzinach (ile dni wcześniej — ustawia administrator). Miesiące zmieniasz strzałkami albo przesunięciem palcem w bok.

Zaznaczanie obecności

1. Dotknij dnia w kalendarzu.
2. Wybierz grupę. Grupy przypisane do Twojego konta są na górze, a jeśli prowadzisz jedną — lista otworzy się od razu.
3. Dotykaj nazwisk obecnych — wiersz robi się zielony. Ponowne dotknięcie zdejmuje obecność.
4. Na koniec zatwierdź albo po prostu zamknij okno — każde dotknięcie zapisuje się od razu.

Na górze listy widać licznik obecnych, np. 11/16. Najpierw stoją zawodnicy grupy, potem osoby, które do niej „dochodzą” (z plaketką). Czerwona kropka przy nazwisku to zaległa składka (dotknij kropki, żeby zobaczyć za co), a tort — urodziny.

Kiedy trening „się liczy”. Trening zapisuje się dopiero przy pierwszej zaznaczonej obecności; samo zajrzenie w dzień niczego nie tworzy. Jeśli trening się odbył, a nikt nie przyszedł, użyj przycisku „Trening się odbył, ale nikt nie przyszedł — zapisz dzień”. Pomyłkowo zaznaczona obecność? Dotknij nazwiska ponownie — odznaczenie ostatniej osoby usuwa wpis treningu z tego dnia.

Na hali bez zasięgu

Zaznaczaj obecności normalnie. Aplikacja zapisze je na telefonie i wyśle do chmury, gdy wróci internet. Inni trenerzy widzą zmiany na żywo, kiedy tylko się wyślą.

Dodatkowe zajęcia tego dnia

Pod listą obecności jest sekcja „Dodatkowe zajęcia tego dnia” — pokazy, wydarzenia klubowe, praca dla klubu. Wpisz, co to było, i zaznacz zawodników z dowolnych grup. Wybrany doda to dzień do frekwencji (jak jednodniowe zgrupowanie), pozostałym niczego nie zmieni. Później poprawisz je w Wyjazdach.

Czyszczenie całego dnia

Tylko administrator: przytrzymaj palec na dniu w kalendarzu (na komputerze — prawy przycisk myszy na dniu albo ikona kosza w oknie dnia). Aplikacja zapyta o potwierdzenie. Czyszczenie usuwa listy obecności i jednodniowe zajęcia dodatkowe; wielodniowe zgrupowania, zawody i dziennik zostają.

5. Dziennik treningu

W oknie obecności, nad listą zawodników, jest pasek **Dziennik treningu**. Zapisujesz w nim, co było na zajęciach, albo wcześniej układasz plan. Pasek jest niebieski, gdy coś wpisano, a sam obrys, gdy pusto. Dziennik widzą tylko administrator i trenerzy — **zarząd go nie widzi**. Plan na przyszły tydzień nie tworzy treningu i nie wpływa na frekwencję.

Plan — „Układam plan”

1. Otwórz dzień i grupę, dotknij paska Dziennik treningu.
2. Wybierz zakładkę Plan.
3. Dotykaj kategorii i elementów, które mają być na treningu (zielone = w planie). Samą kategorię też możesz zaznaczyć, bez wskazywania elementu, np. Sparingi.
4. Dopisz notatkę, np. „rozgrzewka 15 min”. Notatka zapisuje się sama po chwili przerwy w pisaniu.

Plan — „Na treningu”

Dzisiejszy dzień z gotowym planem otwiera się od razu w tym trybie. Widać tylko zaplanowane pozycje, pogrupowane w kafelki kategorii (np. Technika stójka, Technika parter, Walki zadaniowe, Siła, Sparingi, Bieg / góry). Dotknięcie zielonej pozycji zmienia ją na

żółtą z ✓ (zrobione) i od razu zapisuje w „Co robiliśmy”; drugie dotknięcie cofa. Licznik „Zrobione 3 z 7” widać na górze i przy każdej kategorii.

Co robiliśmy

To zapis tego, co naprawdę było na treningu. Pozycje odhaczone w planie są tu już zaznaczone na żółto, a zaplanowane i jeszcze niezrobione mają zieloną przerywaną ramkę — łatwo dopisać, czego zabrakło w odhaczaniu. Przycisk **Było jak w planie** przepisuje cały plan do „Co robiliśmy” jednym dotknięciem. Notatka: jak poszło, kto co ćwiczył.

Pasek dziennika pokazuje stan dnia: PLAN albo OPISANY i postęp „✓ 3/7”. W kalendarzach opisane dni mają zieloną kropkę, zaplanowane — niebieski obrys.

Własna lista znaczników. Kategorie i elementy (np. własne nazwy technik) zmienia administrator w Ustawienia → Znaczniki dziennika treningu. Zmiana listy nie rusza tego, co już wpisano w starszych dziennikach.

6. Waga i ważenie grupowe

Ważenie całej grupy po treningu

1. Otwórz dzień i grupę jak przy obecnościach.
 2. Dotknij  Ważenie obok licznika obecnych. Na liście są sami obecni, a przy każdym widać ostatni pomiar i jego datę.
 3. Wpisz wagę (przecinek albo kropka, np. 52,4) i przejdź do następnej osoby — dotykając kolejnego pola albo przyciskiem „dalej” na klawiaturze. Waga zapisuje się od razu, z datą tego treningu, a przy nazwisku pojawia się ✓. Zapis działa też po wyjściu z pola, więc nie musisz szukać Entera na klawiaturze numerycznej.
 4. Dotknij Zakończ ważenie, żeby wrócić do listy obecności.
- Licznik „Zważono 4 z 9” pokazuje, kogo jeszcze brakuje.
 - Różnica co najmniej 3 kg od poprzedniego pomiaru świeci na pomarańczowo z dopiskiem „sprawdź” — to zwykle literówka.
 - Wpis typu „5,2” zamiast 52 nie zapisze się — pole robi się czerwone.
 - Pomyłka? Przytrzymaj palec na nazwisku — aplikacja zapyta, czy usunąć wagę z tego dnia. Źle wpisaną wagę można też po prostu nadpisać nową.

Pojedynczy pomiar

Na karcie zawodnika, w kafelku Waga: ostatnia waga, wykres, przycisk „+ Dodaj pomiar wagi” (z wyborem daty) i historia pomiarów z możliwością usunięcia.

7. Karta zawodnika

Kartę otwiera dotknięcie nazwiska — w Statystykach, Zarządzaniu, na pulpicie, w wyszukiwarce i w tabeli miesiąca. Wygląda tak samo jak ekran „Ja” w aplikacji zawodnika, uzupełniona o dane dla kadry. Od góry:

- **Dane** — data urodzenia i wiek, telefon (dotknięcie dzwoni), badania lekarskie z plaketką: ważne, kończą się za N dni, po terminie albo brak daty.
- **Waga** — ostatni pomiar, wykres, dopisywanie.
- **Seria** — treningi z rzędu i rekord zawodnika.
- **Ostatnie 6 tygodni** — procent frekwencji, strzałka zmiany wobec poprzednich 6 tygodni (tylko gdy próba jest wystarczająca), frekwencja od początku, dni wyjazdowe.
- **Ostatnie treningi** — pasek 15 kratek z ostatnich dni treningowych: był, nie było go, zgrupowanie, zawody.
- **Kalendarz miesiąca** z licznikiem „14 z 16” i przewijaniem miesięcy oraz słupki z 6 miesięcy.
- **Najważniejsze wyniki** — starty w rangach MMM, PP, MP, ME, MŚ. Przełącznik „Najważniejsze / Wszystkie” pokazuje także starty w randze „Pozostałe”; pojawia się, gdy startów jest więcej niż ważnych.

Nad danymi mogą być paski: zaległa składka (za które miesiące) i „zakończył treningi”. Na dole są przyciski Edytuj dane zawodnika i Zakończył treningi.

8. Zawodnicy, grupy i trenerzy

Zakładka Zarządz. (na komputerze Zarządzanie) ma trzy części: Zawodnicy, Trenerzy i Grupy. Dodawanie i edycję mają administrator i trener, zarząd tylko podgląd.

Grupy

Grupa to realne zajęcia — godzina i prowadzący, np. „Młodzicy 17:00-18:30”. Obecność zapisuje się osobno dla każdej grupy, więc trening jednej grupy nie robi nieobecnych z zawodników innej. Godziny z nazwy grupy służą też do rozliczania godzin trenerów. Najpierw dodaj grupy, potem zawodników. Grup z historią lepiej nie kasować — porządek robi się zmianą przynależności „trenuje / dochodzi”.

Dodawanie i edycja zawodnika

- imię, nazwisko, data urodzenia albo sam rocznik (kategoria wiekowa liczy się z rocznika),
- telefon, badania lekarskie ważne do, podpisana deklaracja RODO,
- przy każdej grupie trzy stany: **nie / trenuje / dochodzi**.

Trenuje czy dochodzi? „Trenuje” — zajęcia tej grupy wchodzą do frekwencji: nieobecność obniża procent. „Dochodzi” — zawodnik jest na liście obecności tej grupy, obecność liczy się jako trening dodatkowy, a nieobecność niczego nie psuje. Dziecko dopisane do drugiej grupy „na wszelki wypadek” ustaw jako „dochodzi”.

Zakończył treningi i powrót

Zawodnika, który odszedł, nie trzeba kasować: Zakończył treningi (na karcie albo ikona pudełka na liście). Znika z list obecności, składek i wyjazdów, a jego historia zostaje. Treningi po dniu zakończenia nie psują mu frekwencji. Przywróć do klubu liczy go od dnia powrotu — przerwa nie obniża procentu. Kasować zawodników może tylko administrator.

Trenerzy

To kadra do list wyjazdowych (imię i nazwisko) i do godzin trenerów. To nie są konta do logowania — konta zakłada administrator w zakładce Konta. Trener, którego profil nie jest połączony z kontem, nie zobaczy np. licznika wycofań przy Wyjazdach.

Braki w kartotece (komputer)

W Zarządzaniu po prawej widać liczniki braków: bez rocznika, bez pełnej daty urodzenia, bez telefonu, bez pomiaru wagi, bez RODO, badania po terminie lub kończące się w 30 dni. Kliknięcie nazwiska otwiera od razu formularz edycji. Przypomnienia o urodzinach działają tylko dla pełnych dat.

9. Wyjazdy: plany, zawody, zgrupowania

Zakładka **Wyjazdy** obejmuje wszystko, gdzie jedzie klub. Ma trzy części: Najbliższe zawody (plany), Zawody (historia z wynikami) i Zgrupowania. Na komputerze stoją obok siebie w trzech kolumnach, na telefonie jedna pod drugą (każdą można zwinąć). Edytują administrator, trener i zarząd; kasować zawody może tylko administrator (usunięcie kasuje też zgłoszenia na nie).

Najbliższe zawody (plany)

- Dodaj planowane zawody: nazwa, termin (np. 3-4.10.2026), miejsce, uwagi (kategoria, styl), trenerzy na wyjeździe, opcjonalnie termin zgłoszeń.
- Decyzja: jedziemy / nie jedziemy (ponowne dotknięcie zdejmuje decyzję). Wyjazd „jedziemy” bez wybranego trenera świeci na pomarańczowo „brak trenera”.
- Lista sortuje się od najbliższego terminu. Minione terminy spadają na koniec — nie znikają, bo trzeba je zamknąć.
- Zawodnicy zgłaszają się sami, a Ty możesz ich dopisywać — patrz rozdział „Zgłoszenia na zawody”.
- Po wyjeździe zamień plan na zawody (przycisk „Zamień na zawody”) i dopisz wyniki.

Linki do komunikatu

Do planu i do zawodów możesz dodać do 3 linków: wybierz nazwę z listy (Komunikat, Poprawiony komunikat, Harmonogram, Inne) i wklej adres zaczynający się od <https://>. Przycisk linku otwiera podgląd, a mała strzałka obok pobiera oryginał. Linki zostają, gdy zamienisz plan na zawody. Zawodnik je widzi.

Zawody i wyniki

- Nazwa, data, miejsce, ranga: MMM, PP, MP, ME, MŚ albo Pozostałe (do podsumowań zawodnika wchodzi wyniki z rang innych niż „Pozostałe”).
- Dodaj uczestników — zawodnicy i trenerzy. Przycisk „Zaznacz zgłoszonych” dodaje od razu osoby zgłoszone na wyjazd.
- Przy uczestniku wpisz kategorię wagową (samą liczbę kilogramów) i miejsce. Licznik „N bez wyniku” pilnuje braków.
- Edycja nazwy, daty i rangi: na komputerze ikona ołówka, na telefonie przytrzymanie palcem na pozycji. W edycji ustawisz też rodzaj wpisu: Zawody / Planowane / Zgrupowanie.
- Wyszukiwarka zawodów (od czterech pozycji) szuka po nazwie, miejscowości, dacie i randze, bez polskich znaków.

Dokumenty wyjazdowe

W otwartym wyjeździe masz przyciski do pobrania:

- **PDF — lista wyjazdowa.** Nazwa klubu bierze się z Ustawień, a rubryki „Data wyjazdu” i „Data powrotu” wypełniają się z terminu zawodów (np. „3.10.2026” albo „2-3.10.2026”). Gdy terminu nie da się odczytać, rubryki zostają puste do wpisania ręcznie.
- **TXT — pismo o rezerwację noclegów.** Liczba miejsc to wszyscy uczestnicy z trenerami; pod pismem jest lista zawodników z rocznikiem i wagą.
- **Wykaz zawodników (TXT)** — tekst do wklejenia w wiadomość do rodziców: nazwa, termin, trenerzy, prośba o potwierdzenie i lista (tylko aktualny skład) z informacją, kto potwierdził, a kto jeszcze czeka.
- **Trykoty do podpisu (PDF)** — lista do druku „Potwierdzenie odbioru trykotów”. Przy każdym zawodniku w składzie są dwa kwadraty, czerwony i niebieski: zaznacz, który trykot wydałeś. Przełączniki działają do dnia zakończenia wyjazdu włącznie; potem widać już tylko wydane kolory.

Zgrupowania

Wyjazd szkoleniowy z datami od-do i listą uczestników. Dni zgrupowania liczą się uczestnikom jak dni treningowe (i obecność), a trening w klubie w te dni nie wchodzi im do mianownika — nie mogli być w dwóch miejscach. Tak samo liczy się dzień zawodów.

Wyniki bez przepisywania. Administrator może wczytać zestawienie startów klubu z serwisu Sportzona — patrz rozdział „Kopia danych i import”.

10. Zgłoszenia na zawody

Zgłoszenia dotyczą planów („Najbliższe zawody”). Zawodnik może zgłosić się sam, a Ty możesz dopisać go z wagą i poprosić o potwierdzenie. Cały obieg widać w składzie planu.

Jak zawodnik się zgłasza

- **Sam:** w aplikacji zawodnika, zakładka Zawody, przycisk „Chcę jechać” i deklaracja kategorii wagowej. Aplikacja zestawia ją z ostatnim pomiarem i pokazuje, ile zostało do zrzucenia albo ile ma zapasu. Kategorię może później zmienić.
- **Po Twoim zgłoszeniu:** zawodnik dostaje dzwonek i wpis w oknie wiadomości z przyciskami **Jadę / Nie jadę**. Gdy nie odpowie, przypomnienie wraca po 3 dniach.
- **Wycofanie:** zawodnik wybiera powód z listy (kontuzja, choroba, szkoła, sprawy rodzinne, waga, inne), może dopisać krótki opis, a przycisk „Jednak jadę” przywraca zgłoszenie. Wycofanie nie kasuje zgłoszenia — zostaje ślad, kto, kiedy i dlaczego.
- Jeśli wyjąłeś zawodnika ze składu, **nie wycofa** już zgłoszenia samodzielnie.
- Jeśli badania lekarskie zawodnika kończą się przed pierwszym dniem wyjazdu albo nie ma ich daty, zawodnik widzi czerwone ostrzeżenie.

Dopisywanie zawodników do planu

1. Otwórz plan i dotknij „Dodaj zawodników”.
2. Wyszukaj osoby, w razie potrzeby zawęż listę kategorią wiekową. Przy każdej widać ostatni pomiar wagi (starszy niż 14 dni jest pomarańczowy) i odpowiedź wagi z ostatniego startu.
3. Wpisz kategorię wagową i zatwierdź. Zgłoszeni są wyszarzeni ze swoim stanem.

Znacznik „bez konta” oznacza zawodnika, który nie ma konta w aplikacji i nie dostanie dzwonka — poproś o potwierdzenie osobiście (patrz niżej).

Skład planu

Na górze są liczniki: w składzie / jedzie / czeka / wycofane. Każda osoba ma stan:

- **jedzie** — zgłosił się sam albo potwierdził „Jadę”,
- **czeka** — Twoje zgłoszenie bez odpowiedzi; przy osobie widać „widział(a) wczoraj” albo „nie otworzył(a)”,
- **wycofany** — w sekcji „Wycofali się” z powodem i przyciskiem „Przywróć”,
- **poza składem** — wyjęty przez trenera; przycisk „Usuń ze składu” nie kasuje zgłoszenia, więc zawodnik nie zgłosi się od nowa.

Dotknięcie wagi zmienia ją. Przy zgłoszeniu, które czeka, jest szary, przerywany przycisk „O potwierdził na treningu?” — dotknij go, gdy zawodnik powiedział osobiście, że jedzie. Stan zmienia się na „jedzie”, a przypomnienie u zawodnika gaśnie. Przycisk „cofnij” przywraca oczekiwanie.

Termin zgłoszeń

W planie możesz wpisać termin zgłoszeń. Od następnego dnia po terminie zawodnik nie zgłosi się sam, a Ty dalej możesz dopisywać. Wycofanie po terminie jest u kadry oznaczone czerwonym „po terminie”.

Czerwona liczba przy „Wyjazdach”

Czerwona liczba przy zakładce Wyjazdu to nowe, jeszcze nieobejrzone wycofania. Administrator widzi wszystkie, **trener tylko z wyjazdów, na które jest wpisany** (jego profil musi być połączony z kontem), a zarząd nie widzi licznika. W wierszu planu świeci wtedy „● N nowe wycofanie”. Otwarcie składu odhacza wycofania i liczba gaśnie.

Zamiana planu na zawody

Przycisk „Zamień na zawody (N)” przenosi skład z kategoriami wagowymi (od razu trafiają na listę wyjazdową) i trenerów wyjazdu jako uczestników-trenerów. Wycofani i osoby poza składem nie przechodzą. Linki do komunikatu i zaznaczone trykoty zostają.

11. Sparingi

1. Wybierz dzień.
2. W Planowaniu walk wybierz Zawodnika 1 i Zawodnika 2 spośród obecnych na treningu i dotknij Dodaj. Przy każdym nazwisku widać, do ilu walk jest już wpisany, a na liście są „1. walka”, „2. walka” — dzięki temu nikt nie stoi z boku i nikt nie walczy pięć razy.
3. Jeśli ta para ma już walkę tego dnia, aplikacja zapyta, czy dodać ją ponownie.
4. Kolejność walk zmieniasz przeciągnięciem.
5. Po walce wpisz wynik w dowolnej postaci, np. 3:1.
6. Listę walk dnia pobierz jako PDF.

Na komputerze po prawej jest Historia sparingów od najnowszych, z szukajką po zawodniku. Zawodnicy widzą swoje sparingi z danym rywalem w zakładce „Porównaj” w swojej aplikacji.

12. Składki

Składki oznaczają administrator, trener i zarząd. Zasada jest prosta:

- Na liście miesiąca są tylko zawodnicy z co najmniej jedną obecnością w tym miesiącu — kto nie był, ten nie płaci.
- Wszyscy startują jako opłaceni; zaznaczasz wyłącznie tych, których nie ma w przelewach („Do wyjaśnienia”), i dopisujesz komentarz, np. „zapłaci gotówką”.
- Zaległość z dowolnego miesiąca pokazuje czerwoną kropkę przy nazwisku na liście obecności i pasek na karcie zawodnika.

- Zawodnik, który zakończył treningi, zostaje na liście miesiąca, w którym jeszcze trenował, z plaketką „zakończył” — składka za ten miesiąc może się jeszcze należeć.

Na komputerze po prawej widać zaległości narastająco: kto zalega za najwięcej miesięcy, jest na górze. W tabeli miesiąca składkę można oznaczyć bezpośrednio w wierszu zawodnika.

Zawodnik nie widzi składek w swojej aplikacji — ani swoich, ani cudzych.

13. Statystyki, pulpit, tabela miesiąca, raporty

Statystyki (telefon)

U góry wybierasz grupę (domyślnie cały klub), niżej są karty:

- **Serie treningów** — rekordy i trwające serie (przełącznik „rekord / teraz”),
- **Najwyższa frekwencja** — ten miesiąc, poprzedni, rok,
- **Najwięcej dni treningowych** — ile kto faktycznie przetrenował (z wyjazdami),
- **Klasyfikacja medalowa i podium.**

Rankingi domyślnie pokazują „ten mies.” i „teraz”, więc w pierwszych dniach miesiąca lista bywa krótka albo pusta. Dotknięcie nazwiska otwiera kartę zawodnika. Liczby na telefonie i na komputerze są te same.

Pulpit (komputer)

Kafelki na górze (trenujący, najbliższy trening, najbliższy wyjazd; u zarządu: trenujący, treningi roku, zawody roku, najbliższy wyjazd), rankingi z zakładkami Frekwencja / Dni treningowe / Serie / Medale, kalendarz treningów (liczba obecnych jako mapa natężenia, rekord dnia, zawody i zgrupowania, znaczniki dziennika — kliknięcie dnia otwiera obecności), rytm tygodnia, najbliższe wyjazdy, urodziny w ciągu 30 dni oraz lista „Wymagają uwagi” (kto zniknął z treningów, zaległe składki, kto nigdy nie był). Wybór grupy u góry zawęży cały pulpit, a przełącznik lat na karcie wykresu steruje rokiem. Na większym ekranie pulpit powiększa się proporcjonalnie.

Tabela miesiąca (komputer)

Wiersz to zawodnik, kolumny to dni miesiąca. Po prawej: RODO, obecności i procent, składka z komentarzem. Pod nazwą miesiąca widać np. „68 z 95 zawodników było na treningu”. Jest filtr grupy, szukajka i przełącznik „tylko obecni w tym miesiącu”.

Raporty (komputer, administrator i zarząd)

Zamiast kilkunastu gotowych raportów jest jeden generator, a filtry łączą się warunkiem „i”:

- grupy treningowe i kategorie wiekowe,
- braki w kartotece (bez rocznika, bez pełnej daty, bez wagi, bez telefonu, bez RODO, badania),

- zaległe składki, przerwa w treningach co najmniej N dni, frekwencja poniżej albo powyżej progu,
- rangi i miejsca na zawodach (także tylko miejsca 1–3 i rok),
- zakres: aktywni, zakończeni albo oba.

Kolumny wydruku wybierasz sam. Licznik „Pasuje N zawodników” i opis filtrów aktualizują się na żywo, a ten sam opis trafia na wydruk — kartka sama mówi, czego dotyczy. Dwa układy: **lista zawodników** (tabela; powyżej 5 kolumn poziomo) albo **wyniki po zawodach** (medaliści pod nagłówkiem zawodów, jak w komunikatach końcowych). Pobierasz PDF albo TXT (do wklejenia w maila). Osobno: raport frekwencji za wybrany zakres dat i eksport obecności do CSV lub PDF.

Dlaczego trener nie ma Raportów? Jeden plik z listą może zawierać całą kartotekę osobową klubu, dlatego generator mają administrator i zarząd.

14. Godziny trenerów i dzienniczki

Rozliczenie godzin pracy trenerów. **Dostępne tylko na komputerze** — na telefonie zakładka Zarządz. wygląda po staremu. Liczymy od września 2026, bez historii.

Gdzie to jest

Zarządzanie → środkowa kolumna **Godziny trenerów**. Administrator i zarząd widzą wszystkich trenerów, trener tylko siebie („Moje godziny”). Wybierasz miesiąc strzałkami. Bieżący miesiąc liczy się do dziś. Dzienniczek za miesiąc pobierzesz w każdej chwili jako PDF (A4, strona na trenera) albo Excel (.xlsx, arkusz na trenera).

Jak liczone są godziny

- **Trening** — godziny z nazwy grupy (np. „Średnia 17:00-18:30”), liczone dla konta, które założyło listę obecności. Ta sama godzina dwa razy u jednego trenera liczy się raz.
- **Zgrupowanie i zawody** — liczy się trener wpisany jako uczestnik wyjazdu. Trening w dniu wyjazdu tego trenera odpada — liczy się wyjazd.
- **Treść zajęć** bierze się z dziennika treningu (z „Co robiliśmy”, a gdy pusto, z planu). Gdy nie ma wpisu, aplikacja podstawia kolejne zwroty. **Ręczna poprawka zawsze wygrywa** — kliknij treść zajęć, żeby ją zmienić.
- **Zajęcia tylko do dzienniczka** — trener dopisuje pokazy albo dodatkowy trening bez wpisywania do kalendarza. Liczą się do godzin i kwoty.

Ustawienia godzin (administrator)

Ustawienia → karta „Godziny trenerów”: przypisz trenera do konta, wpisz stawkę brutto za godzinę, numer umowy, godziny za dzień wyjazdu, co które zajęcia mają mieć ćwiczenia ogólnorozwojowe i nazwę zadania w dzienniczku. Aplikacja ostrzega, gdy dwóch trenerów ma to samo konto.

Komunikaty w panelu

Panel podpowiada, co trzeba uzupełnić: brak przypisanych kont, wyjazd z zawodnikami bez trenera, listy obecności założone z konta bez trenera (żółta ramka „Bez prowadzącego” — administrator wskazuje prowadzącego), trening w dniu wyjazdu, grupa bez godzin w nazwie, zarząd bez dziennika. Plakietka „trening ▼” w wierszu pozwala administratorowi przełączyć listę na innego trenera.

15. Podsumowanie miesiąca i wpis po zawodach

Dwa narzędzia, które układają gotowy materiał do mediów społecznościowych. **Oba są tylko dla administratora.** Teksty powstają z szablonów w aplikacji, więc nazwiska dzieci nigdzie nie wychodzą poza to, co sam skopiujesz.

Wpis na Facebooka po zawodach

1. Wpisz miejsca w zawodach (Wyjazdy → zawody).
2. W otwartych zawodach dotknij „📣 Wpis na FB z wynikami” — przycisk pojawia się po wpisaniu choć jednego miejsca.
3. Przeczytaj tekst, w razie potrzeby dotknij „Inny wariant” (zmienia otwarcie i podziękowania).
4. Dotknij „Kopiuj wpis”, popraw i wklej na Facebooka.

W tekście są: otwarcie zależne od wyniku, medale, miejsca tuż za podium, pozostali zawodnicy, „smaczki dnia” (debiut, pierwszy medal w karierze, rodzeństwo na podium), podziękowania dla trenera i rodziców, najbliższy wyjazd i hashtagi.

Sprawdź przed publikacją. Ciekawostki liczą się ze startów wpisanych do aplikacji. Płci w kartotece nie ma, więc aplikacja zgaduje ją po imieniu i końcówki zdań mogą wymagać poprawki. Nazw miejscowości aplikacja nie odmienia.

Podsumowanie miesiąca

W szybkich akcjach na komputerze dotknij „Podsumowanie miesiąca”. Domyślnie pokazuje ostatni pełny miesiąc (bieżący liczy się do dziś). Dostajesz obrazek w pionie, gotowy na Facebooka i Instagram, oraz tekst do niego:

- najwyższa frekwencja, najwięcej treningów i najdłuższa seria,
- medale miesiąca,
- podium „Maszyny miesiąca”.

Do frekwencji i „Maszyny miesiąca” liczą się zawodnicy z co najmniej 8 treningami w miesiącu. Przy remisie miejsce jest wspólne. Obrazek pobierasz jako JPG (domyślnie) albo PNG w wysokiej rozdzielczości. Okno wypisuje osoby z obrazka, które nie mają odhaczonego RODO — jako przypomnienie, niczego nie ukrywa.

Od października 2026 do „Maszyny miesiąca” liczą się też medale na najważniejszych imprezach. W edycji zawodów jest pole „Punkty do Maszyny miesiąca” (impreza główna,

MMM albo brak) — ustaw je, jeśli aplikacja źle odgadła rangę imprezy.

16. Wiadomości do zawodników

Wysyła wyłącznie administrator. Zawodnik, który włączył powiadomienia, dostaje wiadomość na ekran telefonu (tytuł i początek treści, przy pytaniu dopisek „odpowiedz Tak / Nie”). Pozostali zobaczą ją po otwarciu aplikacji, na dzwonku. Na komputerze jest to pozycja menu „Wiadomości”, na telefonie siódma pozycja paska „Wiadom.”.

Wysyłanie

1. Wybierz odbiorców: **Grupa** (z dochodzącymi), **Wybrani**, **Wyjazd** (zawody lub zgrupowanie ze składem) albo **Cały klub**. Zawsze tylko aktywni zawodnicy.
2. Na liście możesz odznaczyć pojedyncze osoby. Osoby bez konta mają plaketkę „bez konta” — nie zobaczą wiadomości.
3. Wpisz tytuł (nieobowiązkowy) i treść (do 2000 znaków).
4. Opcjonalnie włącz „Pytanie Tak / Nie”, np. „Daj znać, czy jedziesz w sobotę”.
5. Dotknij Wyślij i potwierdź.

Pod listą odbiorców widać „Z włączonymi powiadomieniami: X z Y” i przycisk „kto bez?” — warto przypomnieć tym osobom, żeby włączyły powiadomienia na ekranie „Ja”. Po wysłaniu przy wiadomości jest plaketka „na telefon: N”.

Lista odbiorców jest ustalana w chwili wysłania — późniejsza zmiana składu grupy nie zmienia, kto dostał wiadomość.

Co widzisz po wysłaniu

Na liście wysłanych: „przeczytało X z Y (z kontem)”, a przy pytaniu ile osób odpowiedziało Tak, Nie albo wcale. Po rozwinięciu widać nazwiska w każdej grupie. Zawodnik może zmienić odpowiedź. Odpowiedzi tekstem i czatu nie ma — większość zawodników to dzieci.

Wysłanej wiadomości nie da się edytować. Można ją usunąć (potwierdzenie) — znika też u zawodników.

17. Zadania administratora: konta i ustawienia

Konta kadry

1. Konta → „Nowe konto dla kadry”.
2. Wybierz osobę z listy „Osoba z kadry bez konta” albo wpisz imię i nazwisko. Login (nazwisko.imie) podpowiada się sam i można go zmienić.
3. Wybierz rolę (trener, zarząd, administrator) i grupy, które osoba prowadzi (jej grupy są na górze wyboru przy obecnościach).

4. Hasło startowe jest podpowiedziane — przycisk ↺ losuje inne. Po założeniu dostajesz **kartkę** do skopiowania albo pobrania. Hasło widać tylko raz.

Przy pierwszym logowaniu osoba ustawi własne hasło. Konto trenera z kadry jest od razu przypięte do godzin trenerów. „Odbierz dostęp” odcina konto od danych klubu. Konta są pogrupowane: Administracja, Zarząd, Trenerzy, Zawodnicy.

Konta dla zawodników — hurtem

1. Konta → Konta dla zawodników. Wybierz grupę albo wyszukaj nazwisko.
2. Zaznacz osoby (domyślnie nikt nie jest zaznaczony). Kto ma już konto, jest wyszarzony.
3. Utwórz N kont — login powstaje z nazwiska i imienia, hasło startowe to słowo z maty i cztery cyfry (łatwe do przepisania z kartki). Jedno nieudane konto nie przerywa reszty.
4. Pobierz kartki z instrukcją (TXT) — zrób to od razu, bo hasła widać tylko raz. Plik ma osobną kartkę dla każdego zawodnika: adres, kod klubu, login, hasło i instrukcję instalacji, do wycięcia albo wklejenia w wiadomość.

Zawodnik nie wejdzie do aplikacji, dopóki nie ustawi własnego hasła.

Prośby o zmianę danych

Zawodnik może sam uzupełnić puste pole (telefon, data urodzenia, badania). Zmiana czegoś, co już jest w kartotece (najczęściej data badań), trafia do Ciebie jako prośba „stara wartość → nowa” z przyciskami Zatwierdź / Odrzuć (na liście Kont). Odrzucenie niczego nie zmienia w kartotece.

Ustawienia klubu

- **Nazwa klubu** (na listach wyjazdowych PDF) i ile dni wcześniej przypominać o urodzinach.
- **Znaczniki dziennika treningu** — kategorie i elementy.
- **Godziny trenerów** — stawki, umowy, przypisanie kont (rozdział „Godziny trenerów i dzienniczki”).
- **Dane** — kopia klubu, wczytywanie danych i wyników (rozdział „Kopia danych i import”).
- **Informacje o aplikacji** — wersja z datą oraz odnośnik „Wyczyść pamięć i przeładuj” na wypadek kłopotów z aktualizacją.

18. Kopia danych i import

Wszystko poniżej jest w **Ustawienia → Dane** i dostępne **tylko dla administratora**.

Kopia danych klubu

Przycisk „Pobierz dane klubu (JSON)” zapisuje pełną kopię: zawodników, obecności, wagi, wyniki, zgłoszenia, wiadomości, dziennik treningu, składki i ustawienia. Możesz ją pobrać w każdej chwili — także jeśli zrezygnujesz z Matownika. Warto robić kopię regularnie i trzymać plik w bezpiecznym miejscu, bo zawiera dane osobowe.

Wyniki zawodów z Sportzony

1. Pobierz z serwisu Sportzona zestawienie startów klubu (plik .txt).
2. Ustawienia → Dane → „Wczytaj wyniki zawodów” i wskaż plik.
3. Sprawdź podgląd i zatwierdź.

Miejsca, kategorie i miejscowości dopisują się do istniejących zawodów; dopasowanie idzie po dacie, potem po nazwie. Nic nie nadpisuje się bez pytania — Twoja nazwa i data zostają, a miejsce i kategoria uzupełniają się tylko tam, gdzie były puste. Import można powtórzyć: ten sam plik drugi raz niczego nie zdubluje. Zawody bez ani jednego uczestnika nie powstają.

Wczytanie danych z pliku od innego trenera

„Wczytaj / scal dane z pliku” dopasowuje zawodników po nazwisku i pokazuje plan scalania do zatwierdzenia. Zajęcia z tego samego dnia sklejają się w jeden trening.

19. Jak aplikacja liczy frekwencję i serie

Frekwencja

Obecności ÷ treningi grup, w których zawodnik trenuje, w okresie, w którym należał do klubu. Grupy „dochodzi” nie obniżają procentu — obecność na nich to „+N dodatkowo”. Te same liczby widać na karcie zawodnika, pulpicie, w Statystykach, tabeli miesiąca, raportach i w aplikacji zawodnika.

Jeden dzień = jeden trening

Zawodnik trenujący w dwóch grupach, które mają zajęcia tego samego dnia, ma tego dnia jeden trening: był, jeśli był na którymkolwiek.

Zawody i zgrupowania

Dzień zawodów i każdy dzień zgrupowania to trening i obecność uczestnika. Trening w klubie w ten dzień nie wchodzi mu do mianownika. Dodatkowe zajęcia (pokazy) liczą się tak samo, tylko wybranym osobom. Nic z tego nie trzeba wklikiwać — liczy się z dat wyjazdu, a zmiana terminu przelicza się sama.

Seria treningów

Obecności z rzędu na treningach swoich grup. Zawody wliczają się do serii, zgrupowania ani nie dokładają, ani nie przerywają. Przerwa w przynależności do klubu dłuższa niż 3 tygodnie zaczyna serię od nowa.

Forma — ostatnie 6 tygodni

Procent z ostatnich 6 tygodni i porównanie z 6 wcześniejszymi (w punktach procentowych). Strzałka pojawia się tylko przy wystarczającej liczbie treningów i wyraźnej zmianie — przy dwóch treningach „▲ 50 pkt” nic by nie mówiło. Miesiąc bez zajęć to kreska „—”, nigdy 0%.

Zakończył i wrócił

Po dniu zakończenia treningi się nie liczą. Po przywróceniu — od dnia powrotu, przerwa nie obniża procentu.

Kategorie wiekowe

Liczone po roczniku, jak w przepisach: dzieci do 11 lat, młodzik 12–14, kadet 15–17, junior 18–20, młodzieżowiec 21–23, senior 24+. Zawodnik jest w danej kategorii przez cały rok kalendarzowy.

20. Aplikacja zawodnika: co widzi zawodnik

Zawodnik ma własne konto i prostszą aplikację (loguje się sam zawodnik, nie rodzic). Widzi tylko swoje dane, ranking klubu i najbliższe wyjazdy, a tekst zwraca się do niego na „Ty”. Pięć zakładek:

- **Ja** — seria treningów z paskiem do rekordu, forma z 6 tygodni, ostatnie treningi, kalendarz miesiąca z licznikiem „byłeś na X z Y treningów” i podsumowanie poprzedniego miesiąca. Tu też są dzwonek z wiadomościami i kafelki powiadomień.
- **Zawody** — najbliższe wyjazdy z plaketką „klub jedzie” / „do decyzji”, „Chcę jechać”, deklaracja wagi, ostrzeżenie o badaniach, zgłoszenia od trenera i własne wyniki. Nie widać wyjazdów, na które klub nie jedzie, ani terminów, które minęły.
- **Ranking** — najwięcej treningów (bieżący i poprzedni miesiąc), rekord klubu na serię i klasyfikacja medalowa sezonu.
- **Porównaj** — Ty kontra wybrany kolega: rekord serii, forma, dni treningowe, medale, waga, wasze sparingi i wspólne zawody. Wybór zapamiętuje się na tym telefonie.
- **Profil** — badania lekarskie, dane (puste pole wpiszesz sam, zmianę wpisanego idzie do trenera do zatwierdzenia), powiadomienia (włączanie, wyłączanie i pomoc, gdy telefon je zablokował), motyw i wylogowanie.

Prywatność. Telefon, data urodzenia, badania i składki innych zawodników są niewidoczne. Składek w aplikacji zawodnika nie ma w ogóle. Aplikacja domyślnie ma ciemny motyw; zmienisz go w Profilu.

21. Najczęstsze pytania i problemy

Nie widzę najnowszej wersji aplikacji

Zamknij aplikację i otwórz ją ponownie. Jeśli nie pomoże: Ustawienia → „Aplikacja zachowuje się dziwnie? Wyczyść pamięć i przeładuj”. Data wersji jest w Ustawieniach.

Na hali nie ma zasięgu

Zaznaczaj obecności normalnie — aplikacja zapisze je na telefonie i wyśle do chmury, gdy wróci internet.

Pojawił się ekran „Brak dostępu”

Najczęściej aplikacja jest otwarta w dwóch kartach przeglądarki naraz. Zamknij drugą kartę i odśwież. Jeśli to nie pomaga — skontaktuj się z administratorem klubu.

Zawodnik ma dziwnie niską frekwencję

Sprawdź grupy w edycji zawodnika: czy grupy, na które chodzi tylko czasem, są ustawione jako „dochodzi”, a nie „trenuje”.

Zawody nie pojawiają się w kalendarzu

Zawody muszą mieć datę w formacie z kropkami, np. 5.09.2026 albo 27-29.08.2026, i co najmniej jednego uczestnika.

Wynik nie pokazuje się na karcie zawodnika ani w statystykach

Uczestnik musi mieć wpisane miejsce (licznik „N bez wyniku” przy zawodach to pokaże), a zawody rangę inną niż „Pozostałe” — albo przełącz karty na „Wszystkie” wyniki.

Pomyłkowo zaznaczona obecność

Dotknij nazwiska ponownie. Odznaczenie ostatniej osoby usuwa wpis treningu z tego dnia.

Zawodnik nie dostał wiadomości ani zgłoszenia na wyjazd

Sprawdź, czy ma konto — osoby bez konta mają plaketkę „bez konta” i nie zobaczą niczego w aplikacji. Jeśli ma konto, ale wiadomość nie wyskoczyła na telefonie, zawodnik nie ma włączonych powiadomień (lista „kto bez?” przy wysyłaniu) — zobaczy ją po otwarciu aplikacji. Na iPhone powiadomienia działają tylko z ikony na ekranie początkowym.

Nie widzę czerwonej liczby przy Wyjazdach

Licznik wycofań dostaje administrator oraz trener wpisany na dany wyjazd — pod warunkiem, że jego profil trenera jest połączony z kontem (Ustawienia → Godziny trenerów). Zarząd go nie widzi.

Zawodnik zapomniał hasła

Zgłoś administratorowi klubu — reset hasła przeprowadza obsługa Matownika.

Czy mogę coś przypadkiem skasować?

Kasować może tylko administrator, a każde usunięcie wymaga potwierdzenia z opisem, co zniknie.

Częste pytania

Czy trzeba instalować ze sklepu?

Nie. Matownik działa w przeglądarce — na telefonie, tablecie i komputerze. Ikonę dodajesz prosto ze strony, kroki są w części „Instalacja”.

Czy działa bez internetu?

Tak. Na hali bez zasięgu zaznaczaj obecności normalnie — aplikacja zapisze je na telefonie i wyśle do chmury, gdy wróci internet.

Nie pamiętam hasła

Hasła nie da się odzyskać samemu w aplikacji. Zgłoś to administratorowi klubu — nowe hasło ustawia obsługa Matownika. Zawodnik mówi o tym trenerowi.

Kto widzi dane mojego dziecka?

Zawodnik widzi tylko swoje dane. Telefon i data urodzenia są widoczne wyłącznie dla kadry klubu, zależnie od roli: administrator, trener, zarząd (podgląd). Uprawnienia pilnuje baza danych, nie tylko ekran.

Co z danymi po rezygnacji?

Pełną kopię danych klubu pobierzesz w każdej chwili — także jeśli zrezygnujesz.