

Välkommen till Kartan över oss!

Just nu pågår en omfattande kartläggning av det inre landskap som uppstår när vi försöker tänka på framtiden. Undersökningen sträcker sig över hela landet och genomförs av MESB (myndigheten för emotionell och själslig beredskap) i samarbete med lokala organisationer.

I starten kommer funktionären i varselväst samla alla deltagare. Ni börjar gemensamt, därefter kommer du att på egen hand promenera genom olika delar av orten. Mot slutet återsamlas alla vid startplatsen.

Förbered dig genom att

1. Ladda ned appen Kartan över oss till din smartphone. Du behöver ha ett **fulladdat mobilbatteri**, **internetuppkoppling** och **hörlurar** som passar din mobil. Om du laddat ner appen i förväg, kolla i app store / play store att den är uppdaterad.

2. **Ta på dig ytterkläder.** Om du behöver, gå på toaletten. Du kommer vara ute och promenera i 60-90 minuter.

3. **Sätt telefonen i "stör ej" läge**, det hindrar inkommande samtal medan du deltar i vandrigen.

På iPhone aktiverar du STÖR EJ genom att aktivera "månen" (☾) i inställningar.

På Android hittar du STÖR EJ i verktygsfältet som dyker upp om du drar med fingret uppifrån och ner, längst upp på skärmen. Bläddra sedan åt sidan.

OBS! Använd inte "flygplansläge", då fungerar ej appen.

4. **Se till att du inte aktiverat strömsparläge.** Strömsparläget gör att telefonens kontakt med appen försämras.

När det är dags att starta

5. **Öppna appen Kartan över oss.** Välj din ort.

På Android behöver telefonen ladda ner just den guiden, tryck på "**hämta**". Välj sedan "**starta**".

På Iphone väljer du din ort och trycker "**starta**". När du kommer in i guiden får du frågan om att ladda ner guiden. Välj "**ja**".

Om du vill spara på mobildata rekommenderas att du laddar ned via wifi.

6. När guiden öppnas dyker **en ruta** upp som ber dig vänta tills arrangören säger till. Följ instruktionerna.

7. Om appen ber dig att aktivera **platstjänster och notiser**, tillåt det.



TIPS som underlättar ditt deltagande

- För att spara batteri, skruva ner ljusstyrkan på skärmen. Släck skärmen när du inte tittar på den.
- Zooma in eller ut i kartan genom att dra två fingrar ihop eller isär. Om du inte vet hur du gör, be en funktionär om hjälp.
- Om du drar ut dina hörlurar ur telefonen kan det komma att påverka uppspelningen. Behåll dem i.
- Om ljudet tystnar under promenaden, tryck på den markerade punkt på skärmen där du befinner dig.
- Om det uppstår problem längs vägen, sök upp en av funktionärerna och be den om hjälp.

Genom att delta i Kartan över oss godkänner du att MESB i framtiden kan använda dina svar till vidare konstnärligt utforskningsarbete. Du kommer alltid förbli anonym.

MESB tackar på förhand för din medverkan.
Kartan över oss ritar vi tillsammans.