

# Så funkar övningsbanken

BookStack är ett enkelt verktyg för att samla och organisera information – ungefär som en hög med böcker.

## Böcker, kapitel och sidor

Du börjar alltid med att skapa en **bok**. En bok kan till exempel handla om "Övningar" eller "Träningsblock". Boken är den översta nivån och hjälper till att hålla ordning på allt innehåll.

I en bok kan du:

- Lägga in **sidor** direkt – varje sida är en övning, idé eller instruktion.
- Eller skapa **kapitel** först, som du sedan lägger sidor i – till exempel "Spelövningar" eller "Knäkontroll".

**Sidorna är där allt innehåll skrivs**, medan böcker och kapitel bara hjälper till att strukturera. Både böcker och kapitel kan få en kort beskrivning, vilket gör det lättare att hitta rätt när man söker.

## Börja använda BookStack

När du startar kan du göra på två sätt:

1. **Planera i förväg** – om du vet vad som ska läggas upp.
2. **Låt det växa fram** – om du börjar från noll.

Många väljer att börja med en bok för varje större ämne och lägger in sidor direkt. När det börjar bli mycket innehåll kan du dela upp sidorna i kapitel. Om ett kapitel blir stort kan du lätt flytta det till en egen bok. Det går alltid att flytta kapitel och sidor i efterhand, så det är inget du behöver oroa dig för.

---

Revision #1

Created 6 April 2025 12:50:15 by Mattias

Updated 6 April 2025 12:50:15 by Mattias