



Match-kit



Tinder har teamat ihop sig med Göteborg Rugbyförenings damlag och tillsammans skapat ett "match-kit". Det innehåller tips på hur du vässar din Tinder-profil samt hur du får till en riktigt bra "aktivitets-dejt" i träningens tecken. Glöm den traditionella middagsdejten och testa något fartfyllt!



Topp 5 tips som gör din Tinder-profil redo för en tränings dejt:



1. Visa upp dina intressen och passioner

Att hitta gemensamma nämnare är ett av de enklaste sätten att träffa någon som är kompatibel med dig, så försök att lägga till dina intressen i din Tinder-profil. Dina intressen är det som gör dig till just dig, så utgå från dem för att visa ditt mest autentiska jag så kommer du lättare att träffa personer som matchar din personlighet. Kärleken till sport är ett av många intressen som förenar människor, men passa på att visa upp andra intressen också. Att välja minst tre intressen är en bra tumregel.

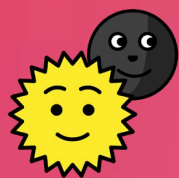


2. Flexa din konversationsförmåga

Dra nytta av både din Tinder-bio (mellan 15- 45 ord är det [optimala antalet](#) i en Tinder-profil) och chattfunktionen på Tinder för att ta pulsen på varandra. De bästa dejtarna sker när man får tid att lära känna varandra på appen innan man träffas IRL. Tinders [Future of Dating Report](#) visar att 77 % av 18-25-åringarna på Tinder svarar inom 30 minuter eller mindre, så chansen är stor att ditt Tinder-meddelande till din match kommer att belönas!

3. Spara "att spela spelet" till rugbylaget

"Att spela spelet" är något du kan överlåta till själva matchen med laget och lämna utanför ditt dejtingliv. Att vara rak och ärlig om dina avsikter tar dig långt. Att spela svårfångad eller ge blandade signaler är inte en del av ett hälsosamt dejtande. Faktum är att [Future of Dating Report](#) visar att generationen i åldern 18-25 värderar äkthet över allt annat, och är 32% mindre benägna att ghosta någon än de som är 33 år och äldre.



4. Undvik överspelade profilbilder

Att visa upp sig från sin bästa sida är bra, men undvik att använda överredigerade eller kraftigt filtrerade bilder. Folk vill se dig för den du är, inte en idealiserad version. Fokusera istället på bilder som fångar din personlighet vid olika tillfällen. Den gyllene regeln här är att ha minst 4 bilder. Undvik grupp- eller lagbilder, att välja profilbilder är verkligen en solosport!

5. Visa ditt riktiga jag

Det är enkelt att [verifiera din profil](#), följ bara stegen i appen så får du en blå bock i din profil som visar dina potentiella matchningar att det är du på bilderna. Att ha en overifierad profil är en röd flagga (eller ska vi säga ett "rött kort?"). Verifierade Tinder-profiler får fler likes, så detta är en tydlig win-win. För användare i åldersgruppen 18-25 år ökar antalet matchningar med [10 % om profilen är fotoverifierad](#), jämfört med om profilen inte är det. Och glöm inte att leta efter en blå bock på andra Tinder-profiler. Du kan också enkelt begära att någon fotoverifierar sig innan den kan skicka meddelanden till dig.



Topp 4 tips på roliga träningsaktiviteter att ta med dejten på:



1. Träna i grupp

Träning är inte alltid en solosport, så varför inte ta med din Tinder-dejt till ett träningspass som sker i grupp- eller i lag? Genom att delta i ett gruppträningspass kommer du att se hur bra ni två samarbetar och hur väl din Tinder-dejt samarbetar med andra i en ny social miljö - utan att känna pressen av att behöva hitta på nya samtalsämnen. Varför inte prova cross-training, gruppyoga eller en drop-in-klass i dans eller volleyboll? Kom ihåg att det inte handlar om att visa din träningsförmåga, utan om att skapa en avslappnad och rolig miljö tillsammans där ni båda kan vara er själva.

2. Visa dina hobbies IRL

Visa dina personliga intressen redan på första dejten genom att ta med din Tinder-dejt för att se en match eller på ditt favoritträningspass - även om det är inom ett nischat område som inomhusklättring, kampsport eller balett. Sport och träning låter dina mest autentiska sidor komma fram, både när du själv är utövare eller som åskådare. Genom att mixa in dina favoritsporter i ditt dejtande kommer du också att visa ditt riktiga jag från start.

3. Gör något tävlingsinriktat

Testa din Tinder-dejts tävlingsinstinkt genom att utmana hen på olika spel och matcher som ni bestämmer tillsammans. Det kan vara allt från tennismatcher till discobowling eller pingismaraton i en spelhall. Prova något ni aldrig har gjort förut och utmana varandra att hitta något ni båda tycker om. Ta det inte på för stort allvar, och kom ihåg att det är viktigare att ha roligt tillsammans än vem som vinner.

4. Träna i VR

Prova något annorlunda på er första tränings dejt! Prova ett VR-pass där ni kan testa allt från boxning till dans eller visa upp er äventyrliga sida genom att utmana varandra i en digital VR-värld. Det finns massor av center runt om i Sverige. Det kan till exempel vara på VR Extreme i Göteborg, på Stockholm VR Center eller Extreme Zone i Malmö. Det är en kul twist på träning som ger er möjlighet att prova något nytt tillsammans.