



HITTAUT

SÅ FUNKAR DET

HITTAUT - SVERIGES STÖRSTA FRISKVÅRDSAKTIVITET

20
orter

30 000
deltagare

25
varv runt jorden

900 000
timmar

HITTAUT

Hittaut är en av Sveriges största friskvårdsaktiviteter som finns idag drivs på 20 orter i Sverige och som årligen aktiverar mer än 30 000 deltagare. Karta och modern teknik står i fokus och målet är att fler människor att hitta ut i sin närmiljö och upptäcka ett nytt roligt sätt att motionera på.

SÅ FUNKAR DET

- Leta checkpoints med karta, gps och/eller app
- Registrera koder på web och app och vinn priser!
- Öppet och tillgängligt dygnet runt
- Pågår mellan maj och oktober
- Varje månad släpps nya checkpoints
- Alla kan vara med oavsett kondition, kunskapsnivå, ålder, kön eller rörelsehinder.
- Motion för både hjärna och hjärta
- Perfekt aktivitet för skolor, organisationer och företag - stärker gemenskapen, skaparsamtalsämnen, ger bättre fysisk kondition och psykiskt välmående!
- Hittaut drivs ideellt av orienteringsklubbar

hittaut uppsala

UPPSALAS BÄSTA KARTA

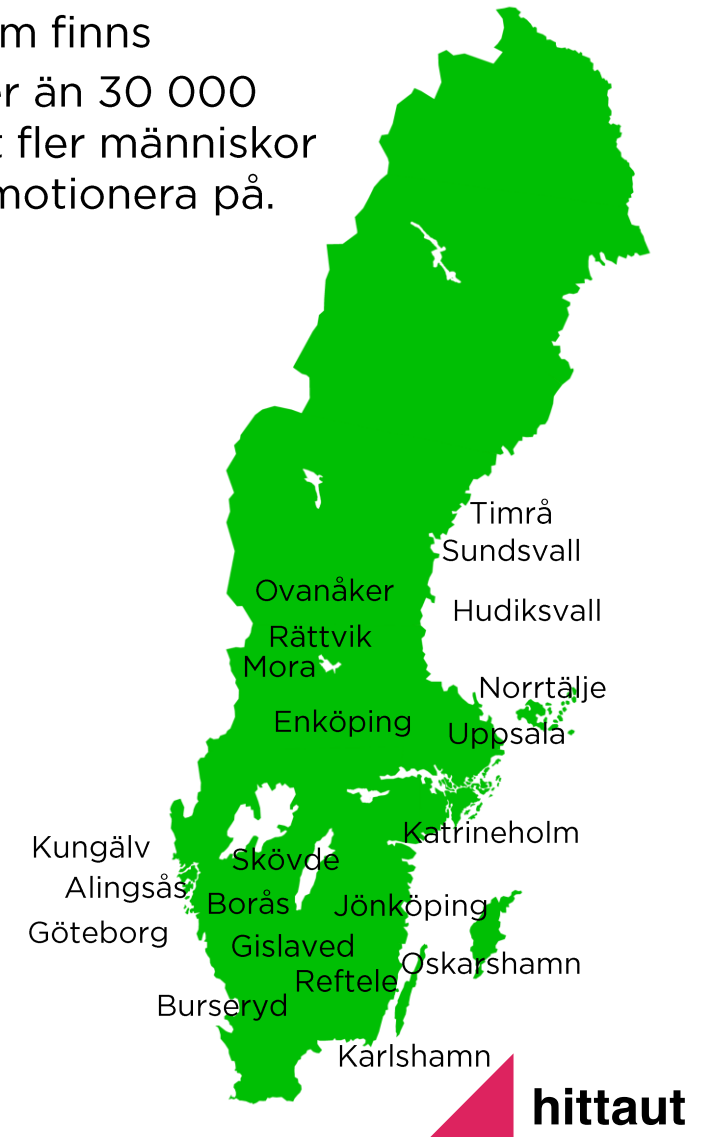
Upptäck Uppsala med omnejd samtidigt som du får bra motion. Hittaut är Uppsalas största friskvårdsprojekt!

På kartan finns checkpoints utspridda över hela Uppsala. Hitta så många du kan och var med i utlottning av priser för över 40 000 kr!
Hittaut pågår från maj till oktober.

UTRITT FRÅNKARTAN

ARRANGÖRARE: PU, LINNÉ OK, ALFTA, ÖSA OK, ATTUNDA OK, GÄVLE OK, GÄRPHYTANS IF

HUVUDPARTNERS





HITTAUT

FRISKVÅRDSUTMANINGEN

Så funkar det

FRISKVÅRDSUTMANINGEN

DEN PERFEKTA FÖRETAGSUTMANINGEN

Hittaut passar perfekt som friskvårdsaktivitet. Det är flexibelt och passar alla. Du kan gå, springa, cykla. Du kan ta checkpoints själv eller med andra och göra det närsomhelst och under en lång tid. Det finns många olika anledningar för att skapa motivation för att hittaut. Du upptäcker nya platser, du får motion, du kommer ut i naturen. Du lär dig hitta med en karta. Tävlingsmomentet i hittaut ligger på en lagom nivå för att det ska motivera men inte avsträcka - du behöver inte vara ”snabbast, starkast eller smartast” för att delta och heller inte för att vinna. Erfarenhet säger att en deltagare rör sig i snitt 30 timmar genom hittaut.

DET HÄR INGÅR

Möjlighet att skapa lag inom er organisation
Statistik och topplistor på orts- organisations-, lag- och individnivå
Uppstartsmöte på plats – Information om hittaut och grunderna i orientering.

Informationsmaterial att skicka ut internt
Till ansvarig på skolan en ”Steg för steg” instruktion



94% skulle rekommendera hittaut som en friskvårdsaktivitet för sitt företag



SKOLUTMANINGEN

Hittaut passar perfekt som en friskvårdsaktivitet på skolan för både elever och lärare. Hittaut är väldigt flexibelt och kan användas på många sätt. Som en utmaning mellan klasserna, mellan lärare och elever eller mellan andra skolor? Kanske använda hittaut som en del i orienteringsundervisningen?

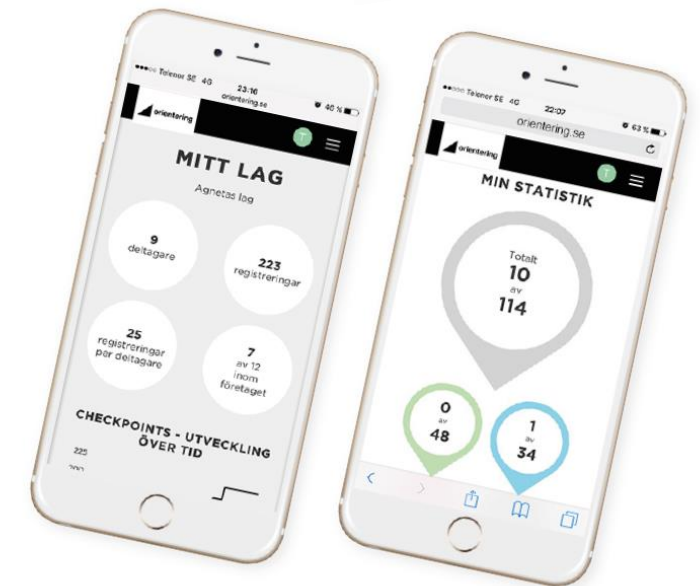
DET HÄR INGÅR

Möjlighet att skapa klasser eller lag inom er skola
Statistik och topplistor på orts-, skol-, klass/lag- och individnivå
Uppstartsmöte på plats – information om hittaut och grunderna i orientering.

Informationsmaterial att skicka ut internt
Till ansvarig på skolan en "Steg för steg" instruktion
Möjlighet att styra var checkpoints ska placeras



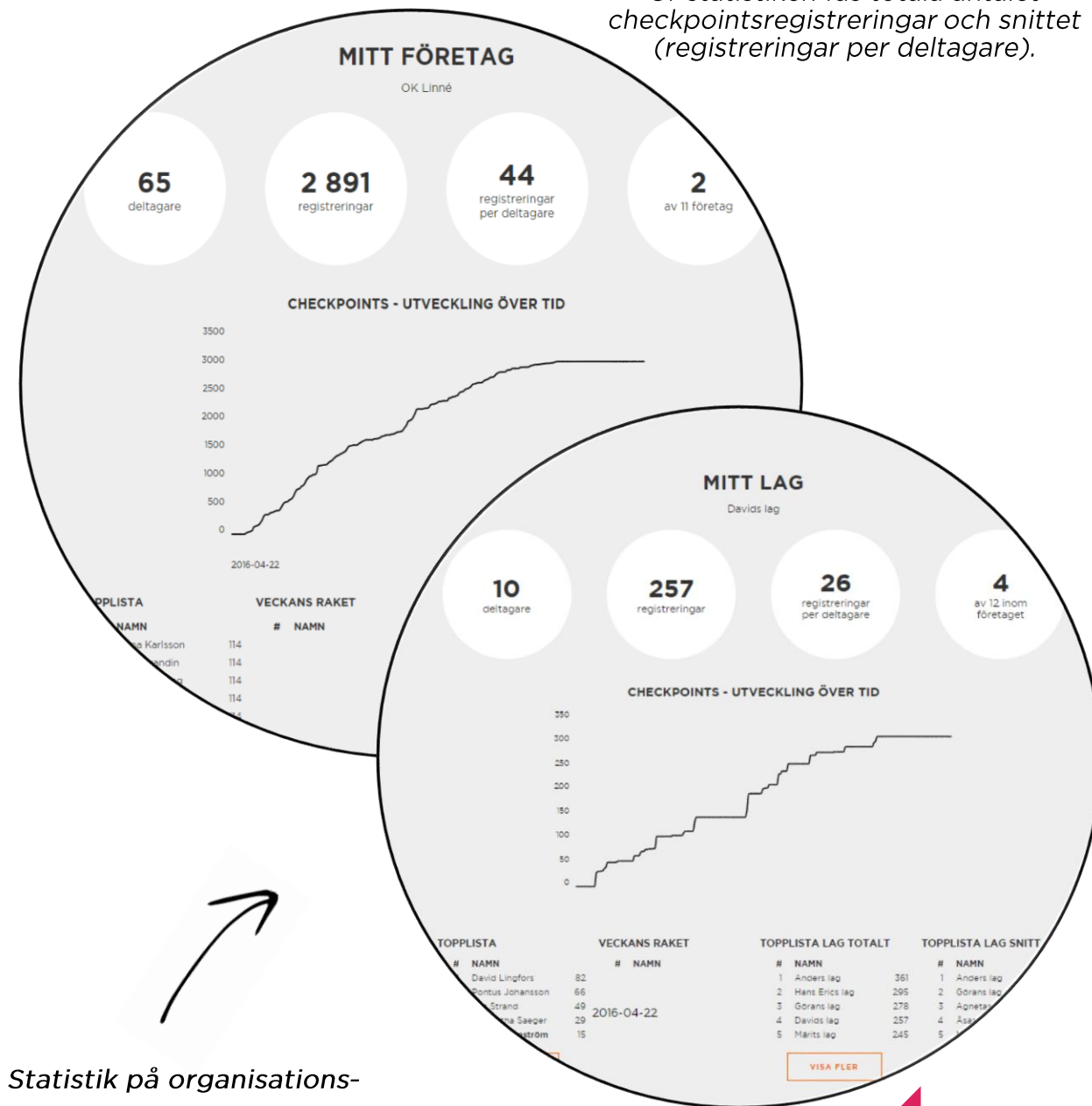
hittaut finns som app för enkel registrering av checkpoints.



Så här går det till...

1. Organisationen får kartor och information av hittautorganisationen som ni kan sprida internt. Vill ni, kommer vi ut till er och håller en introduktion i orientering och hittaute.
2. Deltagarna registrerar sig själva och en Företagsadmin skapar lag och kopplar deltagare till laget
3. Via "Min sida" finns personlig statistik och statistik för organisationen och laget. Det är lätt att jämföra sig både internt inom organisationen men också mot andra organisationer på orten.
4. Organisationen/laget med flest registreringar är vinnare.
5. Alla deltagare i hittaute är med och tävlar om fina priser. Rekommendation är att utöver dessa även ha egna interna tävlingar och priser för att driva ökat deltagande.

Ur statistiken fås totala antalet checkpointsregistreringar och snittet (registreringar per deltagare).



Statistik på organisations-
och lagnivå



HITTAUT

FRISKVÅRDSUTMANINGEN

Deltagaren

ANVÄNDARE – SKAPA KONTO & ANSLUT TILL ORT OCH ORGANISATION

1

Gå till www.orientering.se/hittaut Börja med att skapa ett konto via "logga in" och sen "skapa konto".
Bekräfta din mail genom den länk du har fått till din mail.

2

Logga in, anslut till hittaut. Fyll i nödvändiga uppgifter, koppla dig till din ort och din organisation via rull-listorna.

Tomas	Stenstrom
1981	Man
Ekhagsvägen 12	11418 Stockholm
Tompa	
Norrtälje	
OK Roslagen	
Skola jag vill vara delaktig i **	
OK Linné	

www.orientering.se/hittaut

orientering

LOGGA IN

LOGGA IN

...eller skapa ett konto *

* Hittaut:are som haft konto på gamla hittaut.nu
Kontot följer inte med och ni behöver skapa ett nytt konto här på orientering.se.

E-postadress

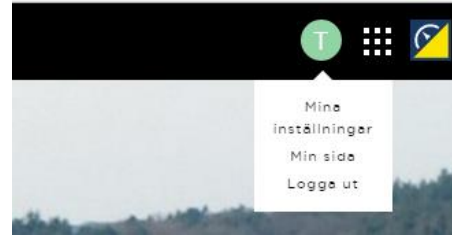
Lösenord

LOGGA IN

Glömt ditt lösenord?

ANVÄNDARE – MIN SIDA & MINA INSTÄLLNINGAR

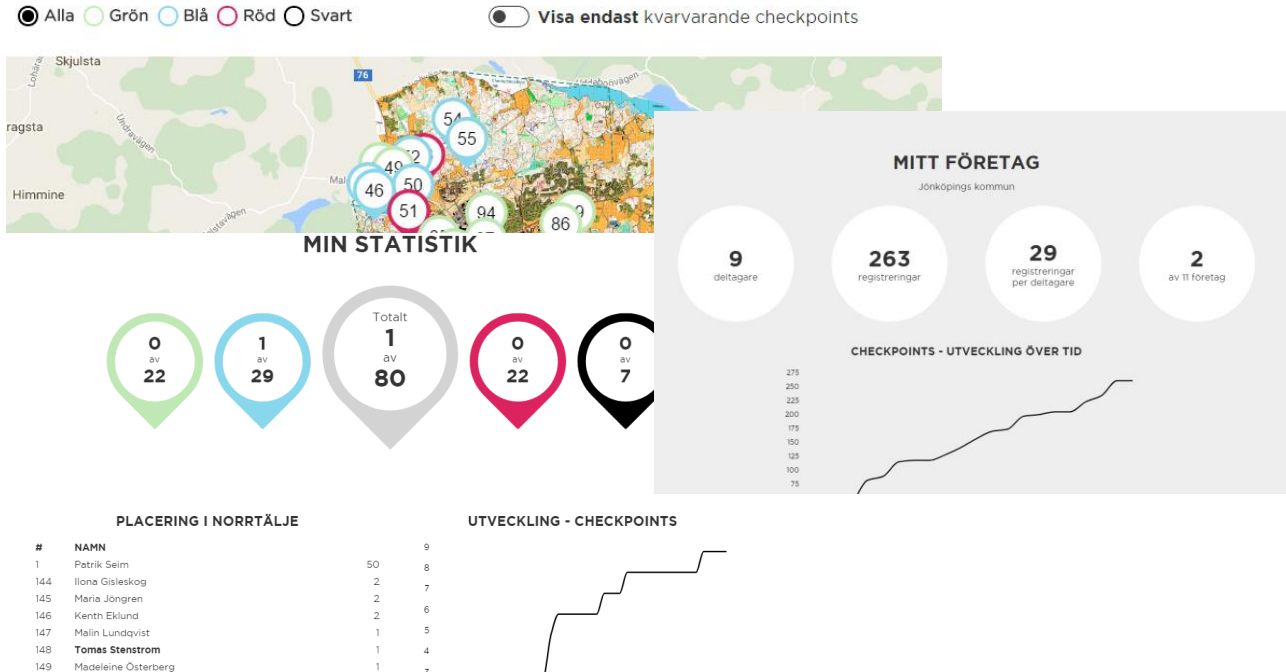
När du är inloggad syns en grön ikon med en bokstav. Via denna kan du nå "Min sida" och "Mina inställningar"



Min sida
registrera checkpoints och statistik

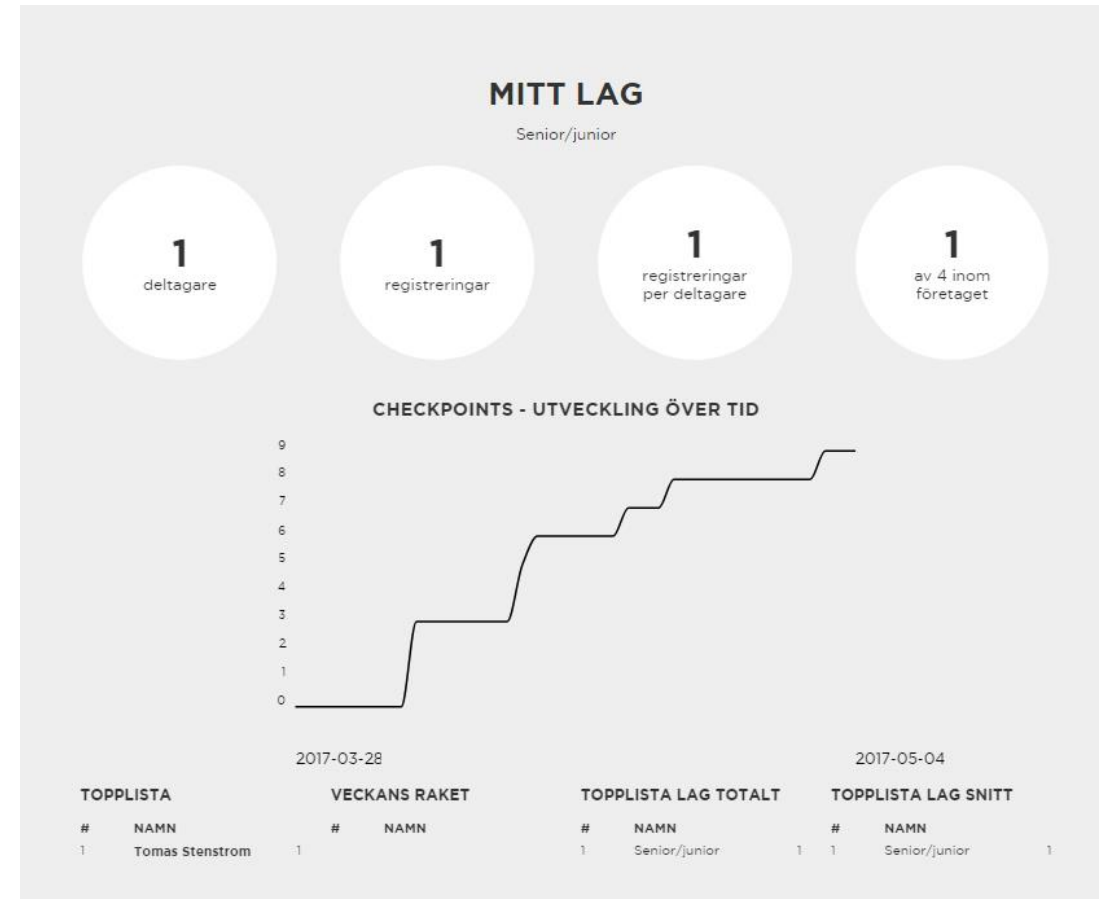
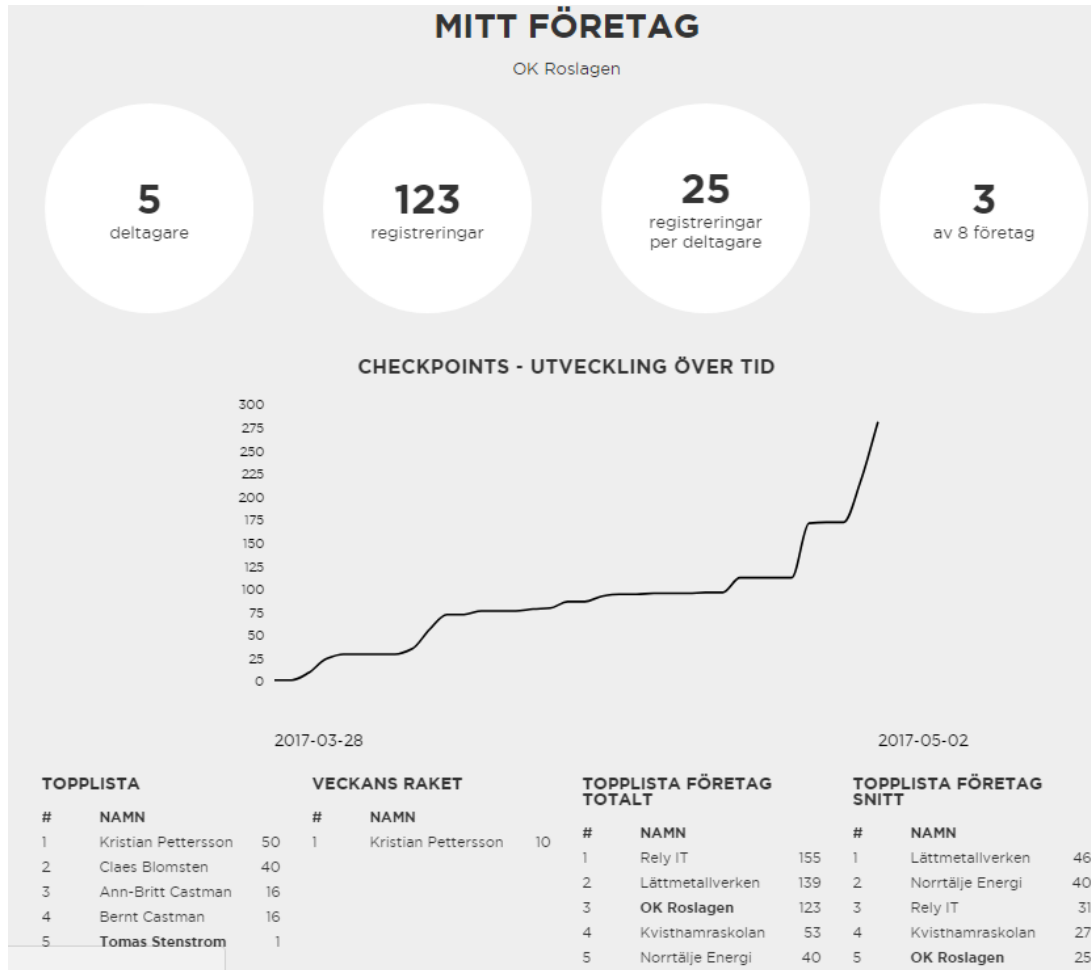
Mina inställningar
Ändra lösenord, koppla till ort och organisation

HITTA OCH REGISTRERA CHECKPOINTS



Tomas	Stenstrom
1981	Man
Ekhagsvägen 12	11418 Stockholm
Tompa	
Norrtälje	
OK Roslagen	
Skola jag vill vara delaktig i **	
OK Linné	

FRISKVÅRDSUTMANINGEN – STATISTIK SOM FINNS VIA "MIN SIDA"





ORIENTERING — SÅ FUNKAR DET

ORIENTERING - SÅ FUNKAR DET

SÅ FUNKAR DET

ORIENTERINGENS FEM GRUNDMOMENT

1. FÖRSTÅ VAR PÅ KARTAN DU ÄR OCH VART DU SKA

Vrid kartan så att den position/kontroll du ska till ligger uppåt på kartan.

2. PASSA KARTAN

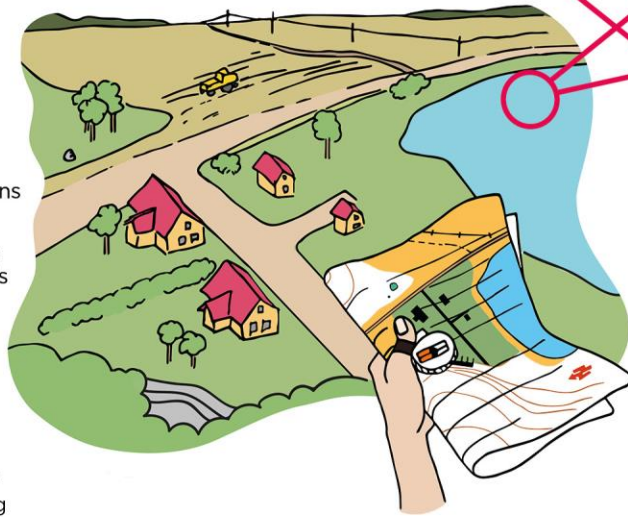
Håll kartan plant och vrid dig tillsammans med kartan så att föremål på kartan ligger rätt i förhållande till verkligheten. Har du kompass, vrid dig och kartan tills det att kartans och kompassens norr ligger åt samma håll.

3. VÄLJ OCH PLANERA DIN VÄG

Ta det vägval som passar din förmåga bäst. Utnyttja vägar och stigar för att göra det enklare. Om sträckan till nästa kontroll är lång, dela upp den och ta dig till tydliga punkter längs vägen.

4. GENOMFÖRANDE

Passa kartan och ta ut riktningen som du ska åt. Följ med på kartan när du förflyttar dig för att på så sätt veta att du är på rätt väg. Kom ihåg att hela tiden ha kartan passad.



5. HITTA/TA KONTROLLEN

Sista steget är att hitta, eller "ta kontrollen", som alltid sitter mitt i den lila kontrollringen. Att lyfta blicken är mycket värt sista biten in mot kontrollen. När du hittat kontrollen, stämpla och var nöjd!



ORIENTERINGSBANAN

Orienteringsbanan består av start, kontroller, mål, sammanbindningslinjer och kontrollnummer. Startpunkten markeras med en triangel, kontrollerna med ringar och målet med en dubbelcirkel. Kontrollerna måste tas i nummerordning. Kontrollföremålet markeras i verkligheten med en orangevit skärm och ligger alltid mitt i kontrollringen.

Skala beskriver avstånd på kartan jämfört med verkligheten. Vid skala 1:10 000 motsvarar 1 centimeter på kartan 10 000 cm, det vill säga 100 meter, i verkligheten. Ekvidistans beskriver höjdskillnaden mellan höjdkurvorna. Vanligast är 2,5 meter och 5 meter ekvidistans.

KARTAN

Orienteringskartan är en mycket detaljerad avbildning av verkligheten och innehåller speciella symboler, färger och karttecken.

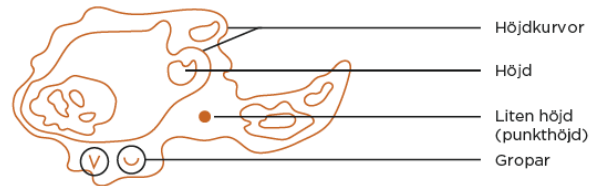


ORIENTERING — DE VANLIGASTE KARTTECKNEN



VANLIGA

KARTTECKEN



LÄR DIG MER PÅ WWW.ORIENTERING.SE



HITTAUT

FRISKVÅRDSUTMANINGEN

Manual för företags- och skoladministratörer

BEGREPP & FÖRKLARING

- **Användare:** Person som är registrerad för hittaut.
 - **Deltagare:** Person som är registrerad för hittaut och även deltar i ett företag eller lag.
 - **Företags- och skoladministratör** kommer kallas företagsadmin. Denna användare har rättigheter för ett företag, att skapa lag och tillsätta företagsdeltagare.
 - **Min sida:** Användarens personliga sida där en kan registrera checkpoints och se statistik (personlig, ortens, företag/skola och lag).
 - **Mina inställning:** Personlig sida där en editerar användaruppgifter, lägger till familjemedlemmar och även härifrån en företagsadmin administrerar företaget.
 - **Ortsadministratör:** Hittautortens administratör är den som tilldelar Företagsadmin-rättigheter. Det är också till den ni ska vända er till om ni har frågor.
-
- Användaren ansluter till ett företag via ”Mina inställningar”. Så fort en checkpoints är tagen syns användaren på företagets statistik.
 - Det är bara Företagsadmin som kan skapa lag, ange lag för en användare och bjuda in användare till lag.

Hittaut:s centrala hemsida; www.orientering.se/hittaut och orterna ligger enligt: www.orientering.se/hittaut/alingsas

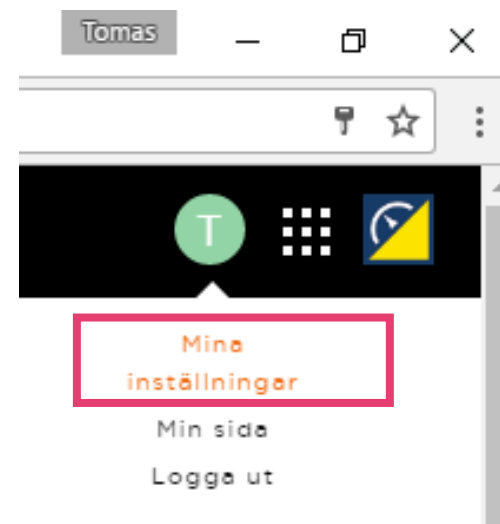
FÖRETAGSADMIN - MANUAL

1

När du blivit företagsadmin, gå till "Mina inställningar". Längst ner finns en box "Lagadministration".

2

Via Lagadministration kan en skapa/radera lag, bjuda in nya medlemmar via epost samt tillsätta användare till lagen.



FAMILJEREGISTRERING

Är ni flera i er familj som hittar ut tillsammans. Då finns möjligheten att lägga till familjemedlemmar. Det är nyttigt av att alla är registrerade och på så sätt kan ni enkelt hantera lag och medlemmar.

LÄGG TILL FAMILJEMEDLEM

LAGADMINISTRATION

Du är administratör för ditt företag.

ADMINISTRERA LAG

HANTERA LAG

SKAPA LAG

Namn

SKAPA NYTT LAG

RADERA LAG

Ungdom

RADERA LAG

BJUD IN MEDLEMMAR

E-post

Ungdom

BJUD IN

FÖRETAGSADMIN – hantera lag, bjud in och koppla deltagare

HANTERA LAG

SKAPA LAG

Namn	SKAPA NYTT LAG	Ungdom	RADERA LAG
------	-----------------------	--------	-------------------

RADERA LAG

Skapa eller radera lag

BJUD IN MEDLEMMAR

E-post	Ungdom	BJUD IN
--------	--------	----------------

Bjud in personer som inte anslutit sig till hittaut eller till ert företag/skola.

KOPPLA DELTAGARE TILL LAG

Förnamn	Efternamn	Alias	Lag
Claes	Blomsten		- Inget -
Claes	Blomsten		- Inget -
Ove	Näslund		- Inget -

Koppla deltagare till önskat lag

FRISKVÅRDSUTMANINGEN – STATISTIK SOM FINNS VIA "MIN SIDA"

