



hittaut

ÖSTERSUNDS

BÄSTA

LAG?

Representera SFH Go i hittauts friskvårdsutmaning!

FRISKVÅRDSUTMANINGEN MED HITTAUT



Du som bor på LSS eller SoL-bostad, har personlig assistans eller har boendestöd kan nu delta och representera "SFH Go" på hittauts friskvårdsutmaning. Utmaningen är igång så skapa gärna konton och anslut till friskvårdsutmaningen och lag "SFH Go" redan nu!

Hittauts egna information hur man skapar sitt konto finns längre ned i dokumentet. Kartor finns i hittauts app, att ladda ned på [hittauts hemsida](#) och som papperskarta på:

ICA Kvantum Lillänge
Friskis & Svettis, Frösön
Visit Östersund
Naturkompaniet Östersund

Frösö Park Hotel
Friskis & Svettis, Stadsdel Norr
Frendo Lit

Observera att namn kan synas på hittauts topplistor. Deltagarna måste då vara ok med detta. Det går också klicka i att man inte vill visa sitt namn utåt.

Samla flitigt och lycka till!

Vid frågor kontakta hittaut eller maila
bjorn.viking@ostersund.se

VÄLKOMMEN TILL HITTAUT!

Sveriges största friskvårdsaktivitet?

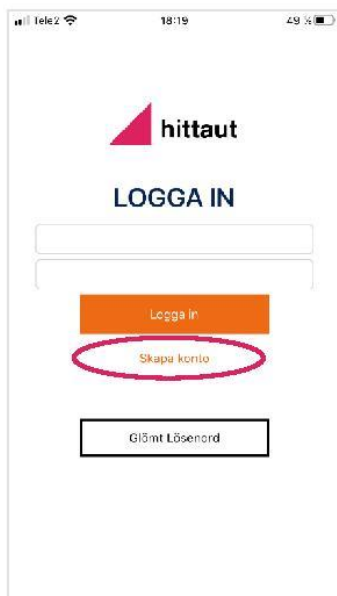




VAD ÄR HITTAUT? HUR FUNKAR DET?

- › En form av orientering som lockar till fysisk aktivitet och att upptäcka närmiljön.
- › Finns på över 80 orter runt om i landet.
- › Leta checkpoints i olika svårighetsgrader.
- › Använd papperskartan eller appen.
- › Lättillgängligt i stadsmiljö och närbelägna skogar.
- › Skapa ett konto och registrera checkpointkoderna med chans att vinna priser.
- › Följ resultatet i topplistorna och hur det går för din organisation i Friskvårdsutmaningen.
- › Tillgängligt dygnet runt under säsongen 15 maj – 31 oktober förutom på kartor med jaktmark.

REGISTRERA HITTAUTKONTO I APPEN



Steg 1

Ladda ner appen hittaut.nu:

- från Google Play om du har en androidtelefon
- från App Store om du har en iPhone

Klicka på "skapa konto".

Fyll i e-postadress och önskat lösenord. Verifiera lösenord.

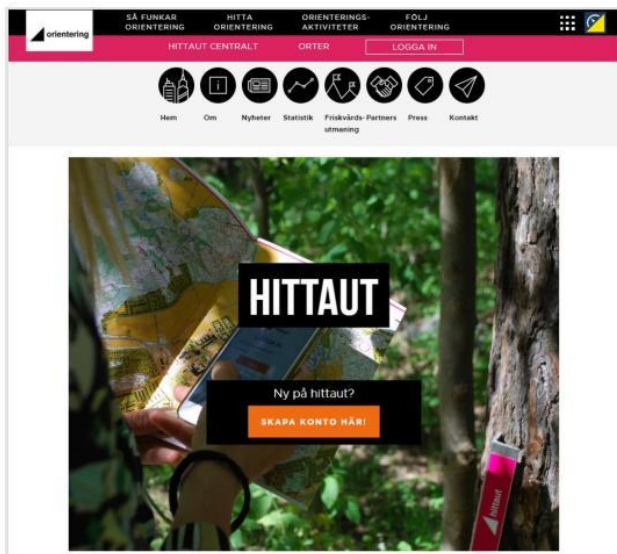
Glöm inte att acceptera personuppgiftshantering och hittauts villkor och policys.

Klicka på "registrera".



Gå vidare till steg 2 på sidan 5.

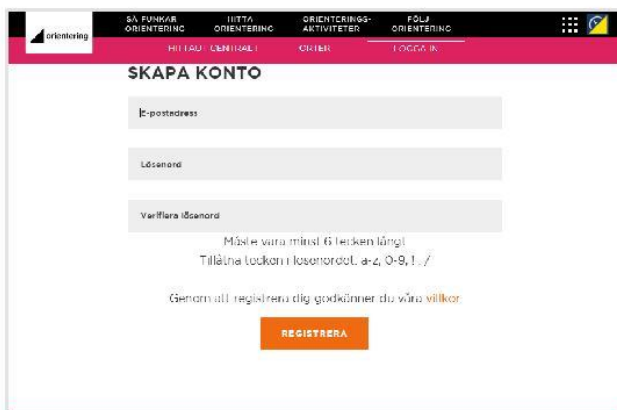
REGISTRERA HITTAUTKONTO PÅ HEMSIDAN



Steg 1

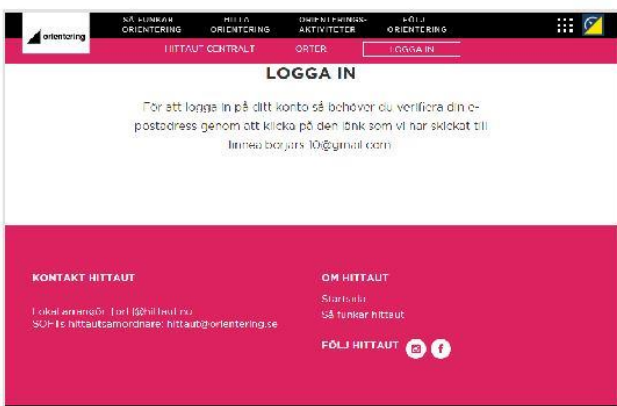
Gå till orientering.se/hittaut.

Klicka på "skapa konto här!"

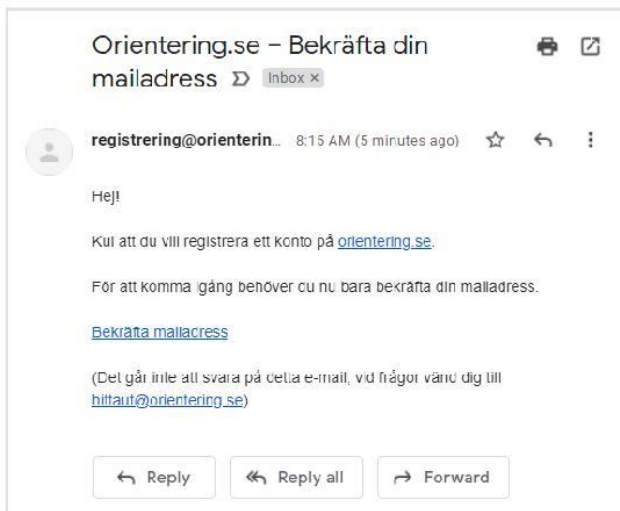


Fyll i e-postadress och önskat lösenord. Verifiera lösenord.

Klicka på "registrera".



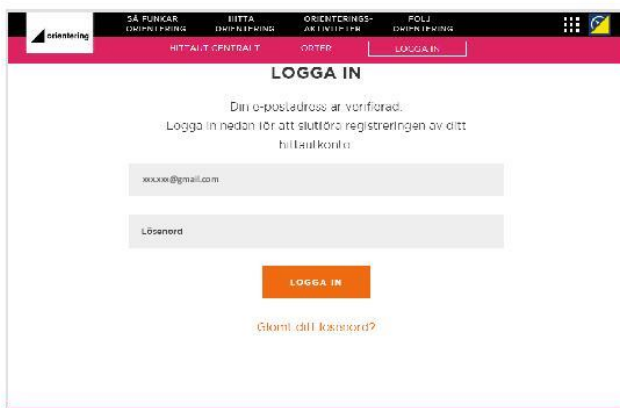
Gå vidare till steg 2 på nästa sida.



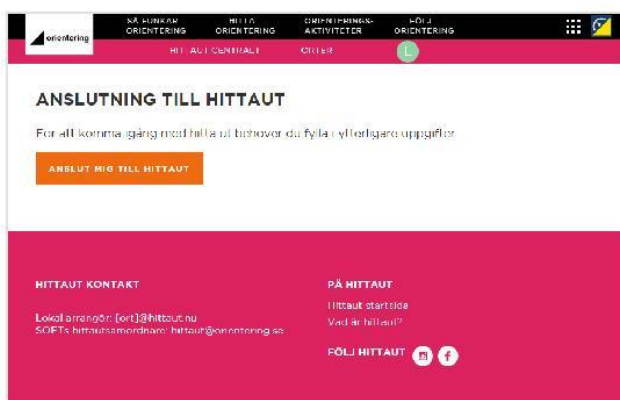
Steg 2 (oavsett om du gjorde steg 1 i appen eller på hemsidan)

Gå till din e-postinkorg och öppna mailet som skickats från registrering@orientering.se med ämnesraden "Orientering.se - Bekräfta din mailadress".

Klicka på länken "bekräfta mailadress".



Du länkas nu vidare till hittauts hemsida. Logga in med dina nyss skapade inloggningsuppgifter.



Klicka på "anslut mig till hittaaut" för att genomföra det sista steget i din kontoregistrering.

MINA UPPGIFTER

E-post: Lösenord: [ANDRA LÖSENORD](#)

Väl bytje av lösenord loggas du in och behöver inte inloggningsuppgifter på nytt!

VÄNLIGEN Fyll i DINA UPPGIFTER. FÄLT MARKERADE MED * ÄR OBLIGATORISKA.

*Förnamn *Efternamn

Födelsår Jag är...

Adress Deltid Ort

Lösenord

Alias i topplistor

*Hittaut-ort som jag vill tillhöra

Är din arbetsplats medlem i Friskvårdsutmaningen eller din skola i Skoloutmaningen? Koppla ditt konto genom att välja arbetsplats eller skola i rullistorna nedan.

Friskvårdsutmaningen

Skoloutmaningen

Ange om du är medlem i en orienteringsklubb, informationen kommer endast användas till vår interna statistik.

Orienteringsklubb som jag är medlem i

☒ Jag tillåter att mitt namn visas i topplistor

☒ Jag tillåter information från arrangören

☒ Jag tillåter information från samarbetspartners

[Hittauts villkor och policy](#)

[SPARA](#)

Steg 3

Fyll i obligatoriska uppgifter (märkta med *).

Välj hittautort Östersund.

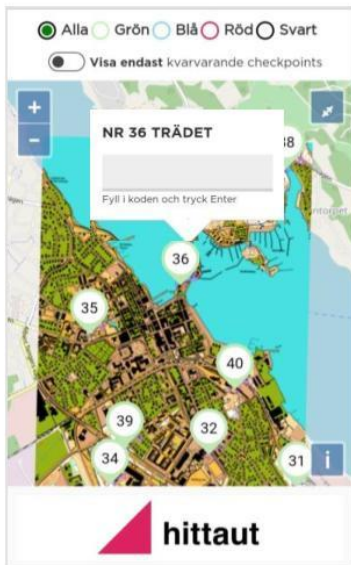
Välj din organisation i rullmenyn för Friskvårdsutmaningen.

Klicka på "spara".

Ditt hittautkonto är skapat. Nu är det bara att ge sig ut och leta checkpoints!

Kontakta din lokala arrangör på ostersund@hittaut.nu eller hittauts deltagarsupport om du skulle stöta på problem: hittaut@orientering.se

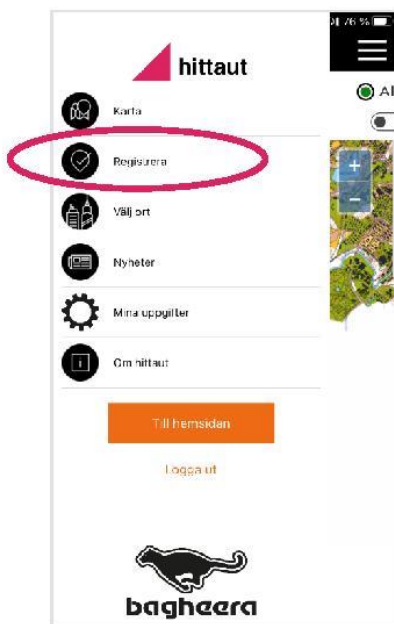
REGISTRERA CHECKPOINTS I APPEN



A. Registrera i kartvy

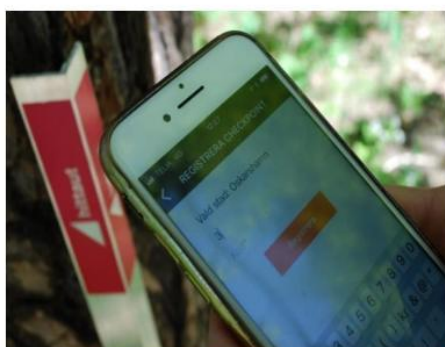
Välj ort i menyn med hittautprojekt.

Klicka på den checkpoint du vill registrera. Skriv in bokstavskoden och OK/enter.



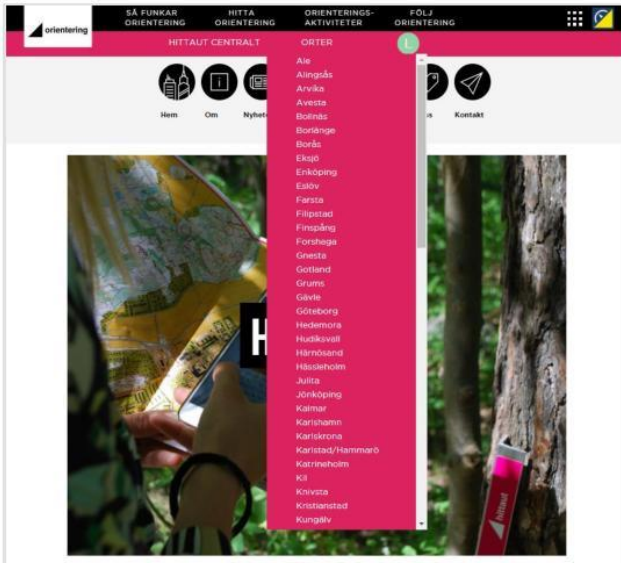
B. Registrera på sidan "registrera"

Välj sidan registrera i menyn.



Skriv in checkpointnummer och bokstavskod och tryck registrera.

REGISTRERA CHECKPOINTS PÅ HEMSIDAN

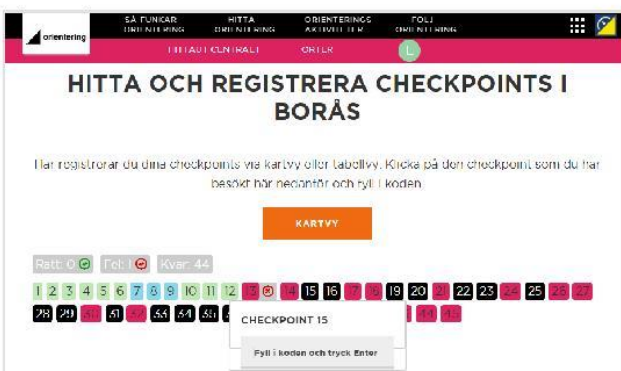


A. Projektets hemsida

Välj hittautprojekt i den rosa rullmenyn.



Scrolla ner till kartan. Klicka på den checkpoint du vill registrera i kartvyn. Skriv in koden och tryck enter.



B. Registrera under min sida

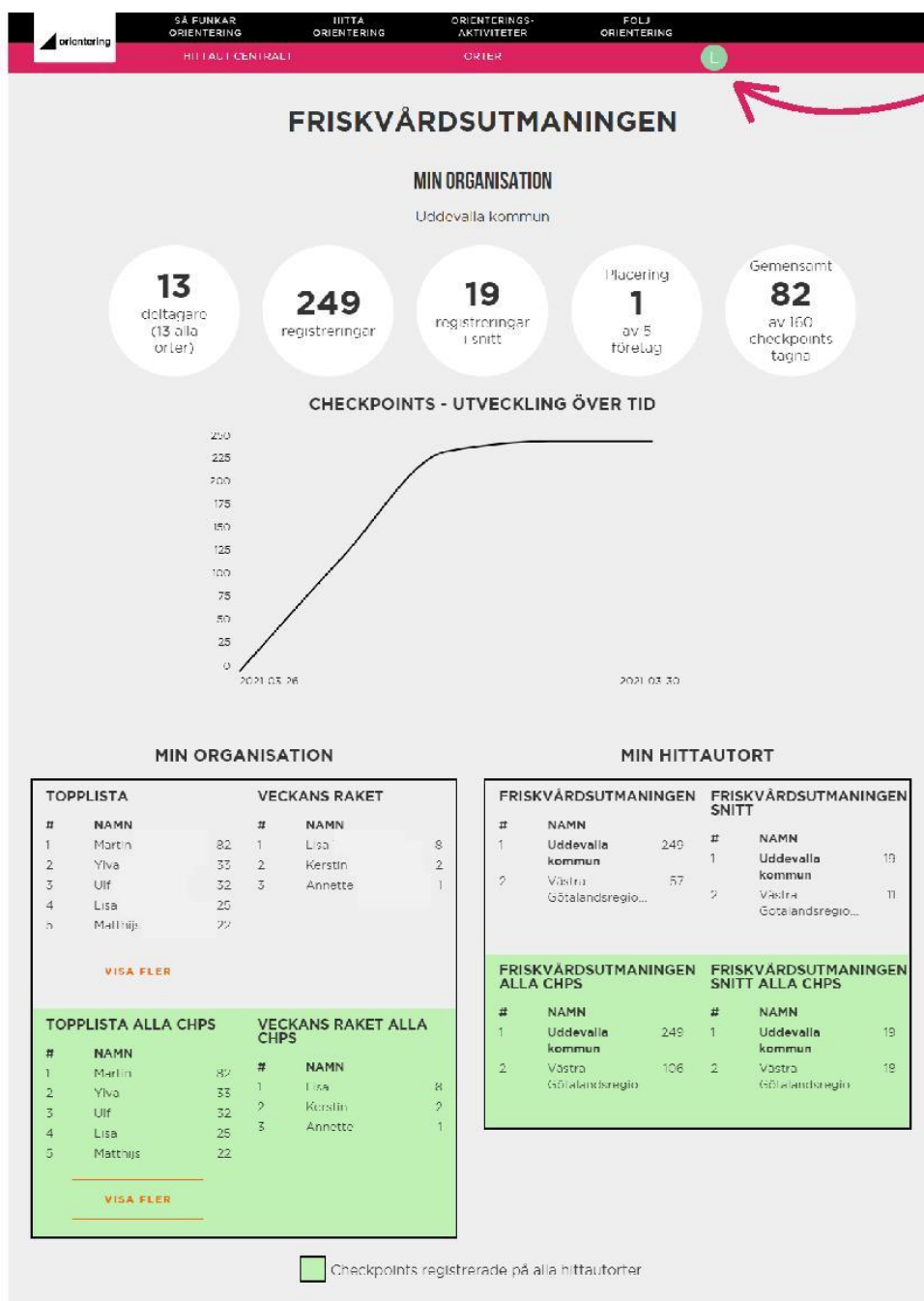
På min sida visas kartan för det projekt som du valt i mina uppgifter.

Välj att registrera i tabellvy eller kartvy.

FRISKVÅRDSUTMANINGENS STATISTIK

Gå in under min sida och följ hur det går för kollegorna och er kamp mot andra organisationer i friskvårdsutmaningen.

Alla checkpoints räknas in, oavsett vilken hittautort du tagit dem på.



TIPS OCH ÖVRIG INFO



Varje checkpoint är markerad med en stolpe eller skylt med rosa hittautlogga, nummer och bokstavskod.

SVÅRIGHETSGRADER

Grön Mycket lätt

Blå Lätt

Röd Medelsvår

Svart Svår



Tillgänglighetsanpassad

Checkpoints finns i olika svårighetsgrader och ungefär en fjärdedel är tillgänglighetsanpassade och går att nå med rullstol, barnvagn, cykel etc.



Fota eller skriv ner bokstavskoden ifall du vill registrera den på ditt hittautkonto senare.

Lycka till!