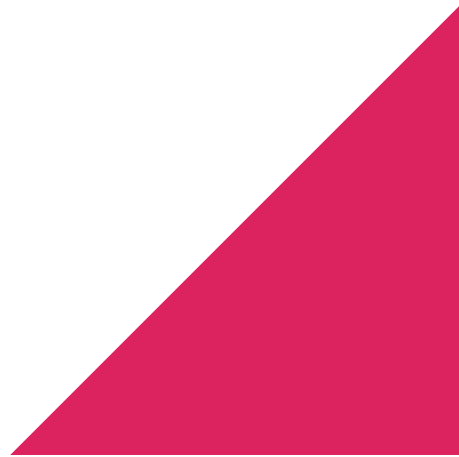




hittaut

**INSTRUKTION FÖR DELTAGARE I VÅRA FRISKVÅRDSUTMANINGAR
SKOLUTMANINGEN / FÖRETAGSUTMANINGEN**

I KORTHET / SÅHÄR KOMMER DU IGÅNG MED HITTAUT

1. SKAPA ETT KONTO **VIA HEMSIDAN HITTAUT.NU ELLER APPEN HITTAUT**
KOM IHÅG ATT KOPPLA DITT KONTO TILL DITT FÖRETAG/SKOLKLASS

2. LOGGA IN **VIA HEMSIDA ELLER APP**

3. LETA CHECKPOINTS MED PAPPERSKARTA ELLER APPEN
OCH LÄGG IN KODERNA **DIREKT I APPEN ELLER VIA HEMSIDAN**

KOM IHÅG!

- DU KAN REGISTRERA CHECKPOINTS SÅ LÄNGE PROJEKTET ÄR IGÅNG
- FÖR VARJE CHECKPOINT DU TAR GENERERAS 1 POÄNG TILL DITT FÖRETAG ELLER SKOLKLASS
- VARJE TAGEN CHECKPOINT GER ÄVEN 1 VINSTCHANS I VÅRA UTLOTTNINGAR
- DELA INTE KODER MED VARANDRA.



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
Tomba	
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

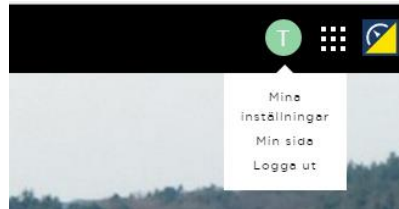
Lösenord

LOGGA IN

Glömt ditt lösenord?

ANVÄNDARE – MIN SIDA & MINA INSTÄLLNINGAR

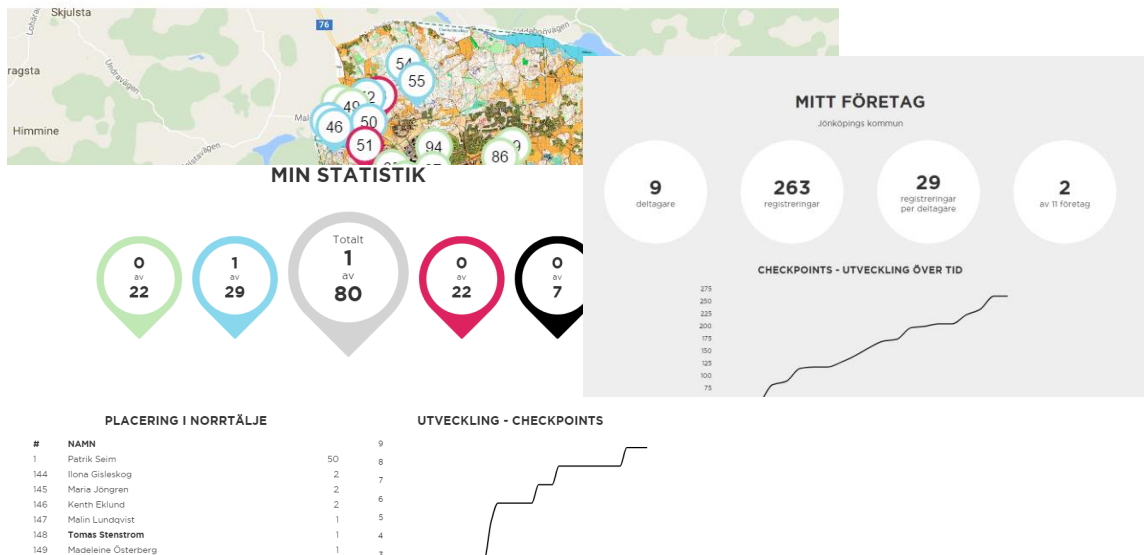
När du är inloggad syns en grön ikon med en bokstav. Via denna kan du nå [Min sida](#) och [Mina inställningar](#)



Min sida
registrera checkpoints och statistik

HITTA OCH REGISTRERA CHECKPOINTS

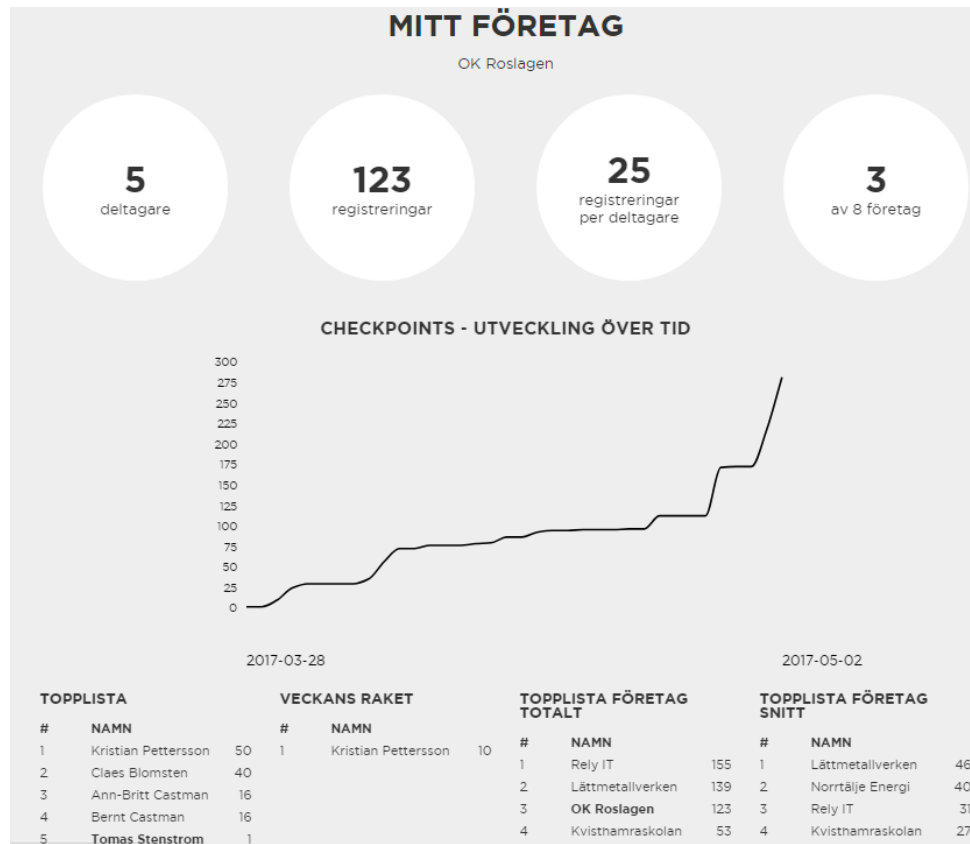
☒ Alla ☐ Grön ☐ Blå ☐ Röd ☐ Svart ☐ Visa endast kvarvarande checkpoints



Mina inställningar
Ändra lösenord, koppla till ort och organisation

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

FRISKVÅRDSUTMANINGEN – STATISTIK SOM FINNS VIA "MIN SIDA"



REGLER / KOM IHÅG!

- Alla registreringar av checkpoints sker individuell via hemsida och app. Det är alltså inte tillåtet att dela/sprida checkpointskoder mellan varandra. Varje registrering ska motsvara ett fysiskt besök vid den aktuella checkpointen.
- Varje deltagare behöver ett eget konto, så att de kan registrera in checkpoints via hemsida eller app.
- Vid misstänkt fusk (delning av koder mellan deltagare kan skolklassen eller företaget uteslutas.
- Varje tagen checkpoint ger en lott i våra månadsdragningar (personlig vinstchans)
- Varje tagen checkpoint ger en poäng till Skolutmaningen / Friskvårdsutmaningen
- Fungerar inte appen för navigering / registrering - kom ihåg att du alltid kan använda den mobila hemsidan för registrering
- Som inloggad via hemsidan ser du intern statistik för din klass eller företag. Kontrollera gärna så att endast anställda/klasskamrater anslutit sig till just ert företag.
- Alla kan vara med på Hittaut. Du kan leta checkpoints när du vill, hur du vill eller med vem du vill. Ta en promenad, cykeltur eller joggingrunda. Kanske med kompisen eller med familjen som en trevlig utflykt på helgen.
- Har en checkpoint försvunnit? Rapportera gärna detta till oss ort@hittaut.nu (där ort byts mot text, hudiksvall eller ovanaker beroende på vilken ort du tillhör).
- Individuella dragningar sker varje månad. Vinnare i våra Friskvårdsutmaningar koras vid projektets avslut.



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

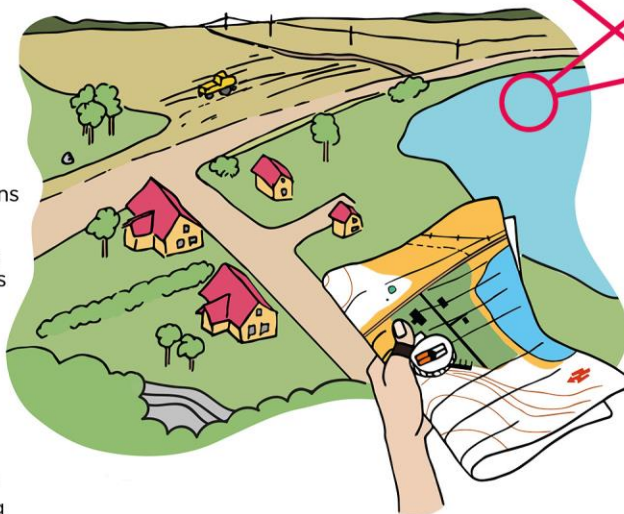
Ta det vägval som passar din förmåga bäst. Utnyttja vägar och stigar för att göra det enklare. Om sträckan till nästa kontroll är lång, dela upp den och ta dig till tydliga punkter längs vägen.

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

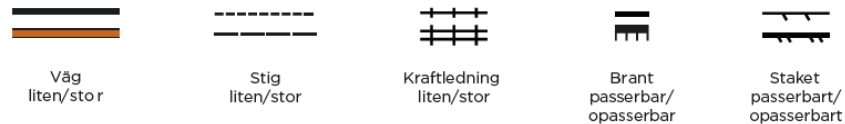
Orienteringskartan är en mycket detaljerad avbildning av verkligheten och innehåller speciella symboler, färger och karttecken.



ORIENTERING — DE VANLIGASTE KARTTECKNEN



VANLIGA KARTTECKEN



LÄR DIG MER PÅ WWW.ORIENTERING.SE