

hittaut 2025

SLU:s friskvårdsutmaning - en del av hittauts friskvårdsprojekt

Hittaut är friskvårdsprojekt där du och dina kollegor får god motion, upptäcker nya platser och samtidigt stärker lagandan på arbetsplatsen. Vi kommer att placera massor med checkpoints på vackra och intressanta platser runt om ibland annat Uppsala och Skåne. Kartan kommer finnas digitalt och i kartställ runt om på orterna (se hemsidan för mer info), i Uppsala bland annat på Friskis och Svettis.

Din uppgift är att med hjälp av kartan och/eller en GPS leta rätt på dessa checkpoints. På <https://koncept.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/>, eller i appen, registrerar du sedan den bokstav som finns angiven vid varje checkpoint som ett kvitto på att du varit där. Ju fler checkpoints du tar, desto bättre kondition och desto större chans att vinna fina priser. Du kan gå, springa eller (till många, men inte alla) cykla. Ta många eller några få checkpoints per pass, tillsammans med andra eller ensam.

Anmäl din institution/enhet till SLU:s friskvårdsutmaning

SLU genomför en friskvårdsutmaning med hjälp av hittaut där alla institutioner/enheter inbjuds att delta som lag. Tävlingen går ut på att deltagarna besöker och därefter registrerar så många checkpoints som möjligt. Även checkpoints tagna på andra orter räknas in i friskvårdsutmaningen. Lagen tävlar mot varandra i två olika klasser:

1. **Totalt antal checkpoints i laget**
2. **Genomsnittet av de fem bästa i laget**

Oavsett ambitionsnivå bidrar du alltså till lagets **totala antal checkpoints**, även om du bara tar några få checkpoints. De **fem mest flitiga bidrar till att höja lagets genomsnitt**. Skulle två lag ha samma genomsnitt jämförs den sjätte bästa i laget, sedan den sjunde bästa och så vidare.

Anmäl ert lag och skapa möjligheter att förbättra motionsvanorna och stärka sammanhållningen bland kollegorna.



Hittaut

- Sverige: från vår till höst
- Skåne: 28:e mars till 30 november, Uppsala: 25 april till 31 oktober
- Kostnadsfri karta samt app
- Checkpointsläpp varje månad **hittaut**
- Utlottade priser varje månad

Vill du veta mer om karta eller app? Eller hur hittauts checkpoints ser ut?

<https://koncept.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/>



SLU:s friskvårdsutmaning – så här går det till

1. Anmäl laget i form av en institution/enhet, och en lagledare till ida.nordin@slu.se for Uppsala, eller lizel.potgieter@slu.se for Alnarp. Namn på övriga lagmedlemmar behöver inte anmälas, utan de registreras enligt punkt 2 nedan. Det går bra att anmäla laget när som helst under säsongen, men ju tidigare ni kommer igång, desto bättre bli möjligheterna att lyckas väl i laget.

SLU faktureras centralt för Hittaut, därför är det gratis för institutionerna att delta.

2. Deltagarna registrerar sig själva på hemsidan och knyter sig till företaget "SLU - anställda". Lagledaren ser sedan till att deltagaren hamnar i rätt lag. Det kommer även att finnas ett företag som heter "SLU - studenter".

3. När deltagaren lagt in sina uppgifter är det bara att börja ta checkpoints och registrera dem på hemsidan eller i appen.

4. Alla som registrerat sig får automatisk tillgång till både personlig statistik och statistik för andra deltagare i laget och kan jämföra sig både internt inom SLU och med andra företag och organisationer.

5. En digital introduktion till Hittaut kan ordnas vid intresse. Kontakta ida.nordin@slu.se for Uppsala, eller lizel.potgieter@slu.se for Alnarp.

Nya checkpoints och priser varje månad

Varje månad släpps nya checkpoints som placeras i naturen. Dessa finns redan med på papperskartan, och är indikerade med månad.

Oavsett om du deltar genom SLU:s friskvårdsutmaning eller som privatperson har du chans att vinna fina priser. Ju fler checkpoints du tar, desto större chans att vinna, eftersom varje registrering räknas som en lott. Vinstdragning sker varje månad och meddelas på hittauts hemsida.



Mer information: <https://koncept.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/>,