

# hittaut

## UU:s friskvårdsutmaning - en del av Uppsalas största friskvårdsprojekt

Hittaut är Uppsalas största friskvårdsprojekt där du och dina kollegor får god motion, upptäcker nya platser och samtidigt stärker lagandan på arbetsplatsen. Varje år placeras checkpoints på vackra och intressanta platser runt om i Uppsala och i maj delar vi ut vår detaljerade karta över Uppsala där våra checkpoints är markerade. Utdelningen sker med Postnord men kommer också finnas vid kartställ runt om i Uppsala (se hemsidan för lista över utlämningsställen). Din uppgift är att med hjälp av kartan och/eller en GPS leta rätt på dessa checkpoints. På <https://koncept.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/uppsala/> 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.

### Anmäl din institution/enhet till UU:s friskvårdsutmaning

Sedan 2019 genomför UU en friskvårdsutmaning med hjälp av hittaut där alla institutioner/enheter inbjuds att delta som lag. Tävlingen går ut på att besöka och därefter registrera så många checkpoints som möjligt via hemsidan eller i appen. Lagen tävlar mot varandra i två olika klasser:

1. **Totalt antal checkpoints**
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.

Alla som registrerar checkpoints på hemsidan eller appen deltar också i utlottningen av priser varje månad. Anmäl ert lag och skapa möjligheter att förbättra motionsvanorna och stärka sammanhållningen bland kollegorna.



Använder du GIS i din forskning? Eller är du nyfiken på hur du skulle kunna få ut mer av din data med rumsliga analyser? Då är du välkommen till **GIS-dagen i november** för att ta del av hur kollegor inom UU arbetar med GIS! Där kommer även rumsliga analyser av UU:s friskvårdsutmaning presenteras. Mer information på MP under **Forska - Geodata och GIS**.



## UU:s friskvårdsutmaning – så här går det till

1. För att vara med skapar du ett konto på sidan <https://koncept.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/> och koppla dig till friskvårdsutmaningen, organisationen "Uppsala universitet – anställda" (under "Mina uppgifter"). Det finns också en organisation "Uppsala universitet – studenter".
2. Efter att du skapat konto och kopplat till laget "Uppsala universitet – anställda" kan du även gå med i ett institutionslag. Information om institutionslag och lagledare för varje lag finns på Medarbetarportalen: <https://mp.uu.se/sv/web/hittaut> Gå med i gruppen för att se information om lagledare och kontaktuppgifter. Skriv till lagledaren för laget du vill gå med i.
3. Vill ni skapa ett nytt institutionslag så skriv till [uppsala@hittaut.nu](mailto:uppsala@hittaut.nu)
4. När deltagaren lagt in sina uppgifter är det bara att börja ta checkpoints och registrera dem på hemsidan eller i appen. Checkpoints man tagit tidigare räknas också.
5. Alla som registrerat sig får automatisk tillgång till både personlig statistik och statistik för andra deltagare i laget och kan lätt jämföra sig både internt inom UU och med andra företag och organisationer.

Vi planerar att distribuera kartor till receptionerna på de olika campusområdena. Säg till om det behövs kartor hos er!

### Fina priser - vinstdragning varje månad

Oavsett om du deltar genom UU:s friskvårdsutmaning eller som privatperson har du chans att vinna fina priser. Ju fler checkpoints du tar, desto större chans att vinna, då varje registrering räknas som en lott. Vinstdragning sker varje månad.



**hittaut**

- Kartor levererade direkt till campusområde eller motsvarande
- Möjlighet till genomgång/introduktion på plats från hittut centralt (förutsätter minst 10 deltagare per lag)
- Statistik och uppföljning på hemsidan
- Topplistor på individ- och lagnivå
- Nya checkpointsläpp varje månad

Avgiften betalas av UpGIS.  
Lycka till!

**hittaut**



Mer information: [www.orientering.se/hittaut/upsala](http://www.orientering.se/hittaut/upsala)