

hitta ut 2019

UU:s friskvårdsutmaning - en del av Uppsalas största friskvårdsprojekt

Hittaut är Uppsalas största friskvårdsprojekt (2500 registrerade deltagare 2018) där du och dina kollegor får god motion, upptäcker nya platser och samtidigt stärker lagandan på arbetsplatsen. Vi kommer att placera över 100 checkpoints på vackra och intressanta platser runt om i Uppsala och den 18 april delar vi ut vår detaljerade karta över Uppsala där våra checkpoints är markerade. Utdelningen sker med UNT men kommer också finnas vid kartställ runt om i Uppsala (se hemsidan för lista över uthämtningsställen). Din uppgift är att med hjälp av kartan och/eller en GPS leta rätt på dessa checkpoints. På <https://www.orientering.se/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.

Hitta ut

- Pågår 18 april – 31 oktober
- Kostnadsfri karta med UNT och via kartställ samt till alla lag som deltar i UU:s friskvårdsutmaning
- Checkpointsläpp varje månad
- Utlottade priser varje månad

hittaut

Anmäl din institution/enhet till UU:s friskvårdsutmaning

Under 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** den **13 november kl 13-17** i Humanistiska Teatern, Engelska Parken, 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. Anmäl laget i form av en institution/avdelning/enhet (som riktmärke i storleksordningen 50-100 anställda, för ett lag med lagom antal aktiva deltagare), med lagnamn och lagledare/kontaktperson till Daniel.Lowenborg@arkeologi.uu.se. Det går bra att anmäla laget när som helst under säsongen (april-oktober), men ju tidigare ni kommer igång, ju bättre bli möjligheterna att lyckas väl i laget.
2. Deltagarna registrerar sig själva på hemsidan och knyter sig till organisation "Uppsala universitet – anställda". Det kommer också finnas ett lag "Uppsala universitet – studenter".
3. Efter att man registrerat sig på Hitta Ut kan man ange lag att tillhöra på: <https://forms.gle/xRLAU6xh6mDnDVpV9>
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 Hitta Ut 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