

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 90 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 bokstavskoderna på de checkpoints du besöker med chans att vinna priser.
- › Följ resultatet i Sverige-topplistorna och i organisationens egna topplistor för att se hur det går för kollegorna i Friskvårdsutmaningen.
- › Tillgängligt dygnet runt under säsongen (ofta april-oktober).

REGISTRERA HITTAUTKONTO I APPEN **Steg 1**

Hejsan!

Välkommen tillbaka, vi har saknat dig

Användarnamn

Lösenord

Glömt lösenord?

Logga in

Registrera dig

© 2026 Svenska Orienteringsförbundet

Ladda ner appen hittaut.nu:
- från Google Play om du har en androidtelefon
- från App Store om du har en iPhone

Klicka på "Registrera dig".

registrering@orientering.se nu
Orientering.se – Bekräfta din mailadress
Hej! Kul att du vill skapa ett konto på
koncept.orientering.se. Bekräfta att det...

Hejsan!

Välkommen tillbaka, vi har saknat dig

Ett registreringsmail har skickats till [redacted] med information om hur du aktiverar ditt konto

Användarnamn

Lösenord

Glömt lösenord?

Logga in

Registrera dig

© 2026 Svenska Orienteringsförbundet

Fyll i e-postadress och önskat lösenord.

Vi ber dig göra det två gånger för att minska risken för felskrivning.

Klicka på "registrera".

Gå vidare till steg 2 på nästnasta sida.

Skapa konto

Mailadress

Ange mailadress igen

Lösenord

Ange lösenord igen

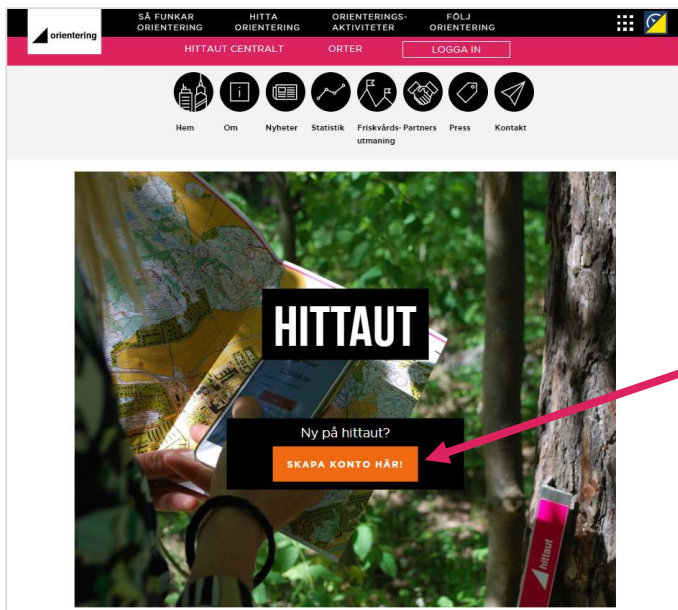
Måste vara minst 6 tecken långt
Tillåtna tecken i lösenordet: a-z,0-9,!,./

Genom att registrera dig godkänner du våra villkor. [Läs mer här.](#)

Registrera

Tillbaka till inlogg

REGISTRERA HITTAUTKONTO PÅ HEMSIDAN Steg 1



Gå till hittaut.nu

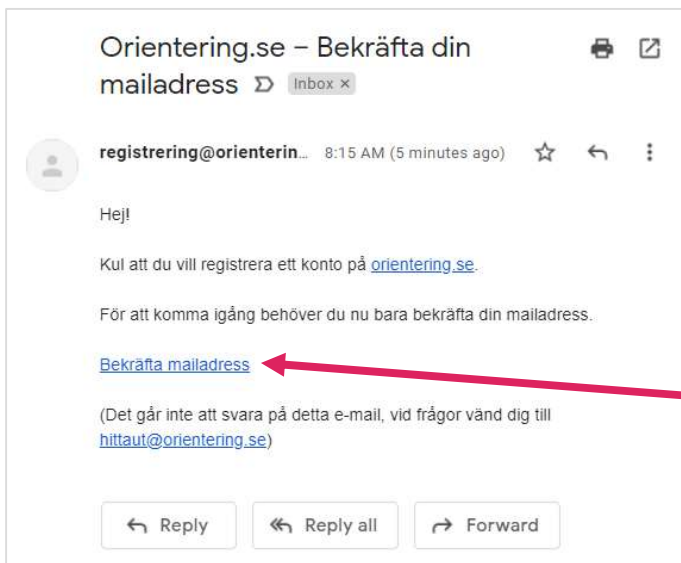
Klicka på "skapa konto här!"

Fyll i e-postadress och önskat lösenord. Vi ber dig göra det två gånger för att minska risken för felskrivning.

Klicka på "registrera".

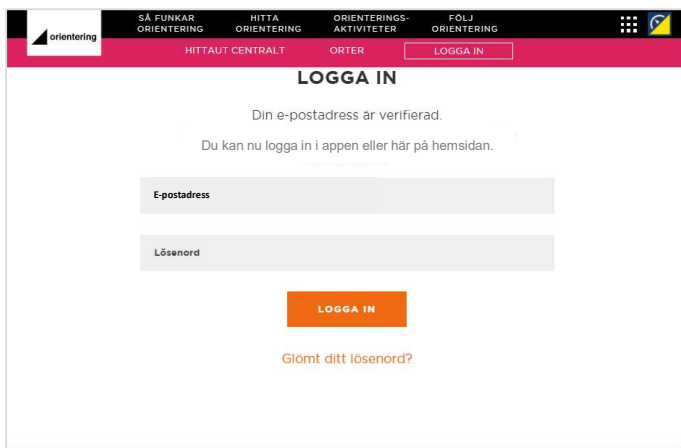
Gå vidare till steg 2 på nästa sida.

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. Nu är ditt konto skapat och du kan logga in i appen och på hemsidan med dina nyss skapade inloggningsuppgifter.

Ange namn under mina uppgifter på hemsidan för att delta i Friskvårdsutmaningen och synas i topplistor. Se steg 3.

Steg 3: koppla ditt konto till Friskvårdsutmaningen



I den rosa bården, för musen över den gröna cirkeln för att visa menyn. Gå till mina uppgifter.

JAG VILL SYNAS I TOPPLISTAN

Namn/alias i topplistor

JAG VILL HA CHANS ATT VINNA PRISER I ARRANGÖRENS UTLOTTNING OCH GODKÄNNER ATT MITT NAMN PUBLICERAS I SOCIALA MEDIER, PÅ HEMSIDAN OCH I NYHETSBREV OM JAG VINNER

Förnamn Efternamn

Adress Postnr Ort

JAG VILL BIDRA TILL STATISTIKEN

Födelseår Juridiskt kön

JAG VILL DELTA I FRISKVÅRDSUTMANINGEN PÅ MITT JOBB ELLER SKOLUTMANINGEN PÅ MIN SKOLA

Min Hittaut-ort

Friskvårdsutmaningen

Skolutmaningen

GÅ UR FRISKVÅRDS-/SKOLUTMANINGEN

☒ Jag tillåter information från arrangören

☒ Jag tillåter information från samarbetspartners

SPARA

Välj hittautort där ditt företag är registrerat.

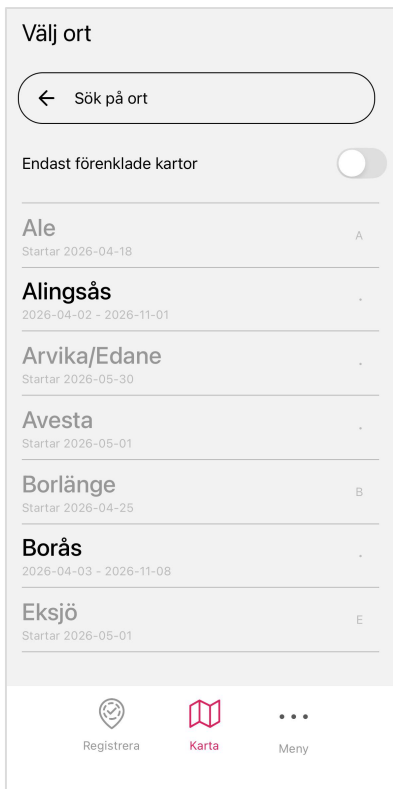
I rullmenyn för Friskvårdsutmaningen väljer du ditt företag.

Klicka på "spara".

Nu är du med i Friskvårdsutmaningen. Nu är det bara att ge sig ut och leta checkpoints!

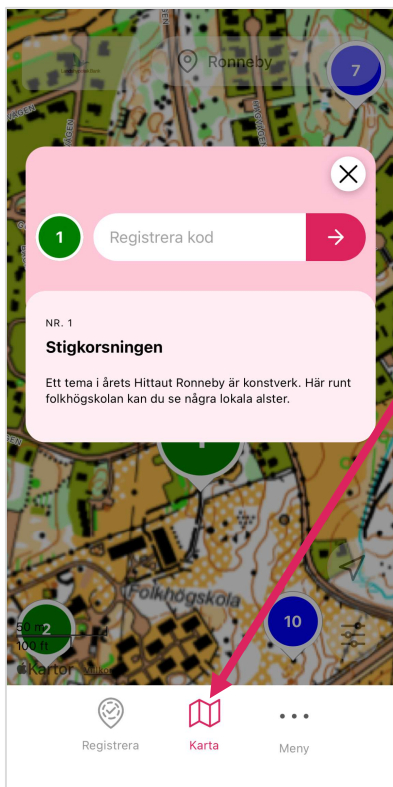
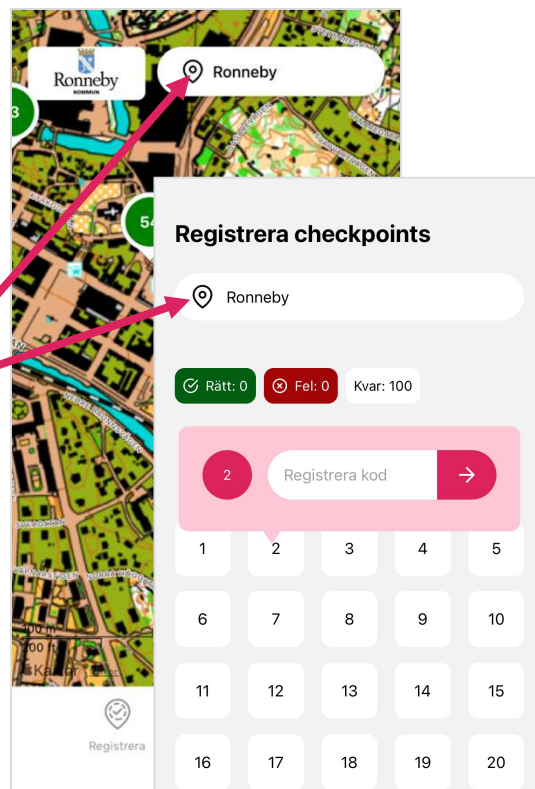
Kontakta Hittauts deltagarsupport om du skulle stöta på problem: hittaut@orientering.se

VÄLJ ORT OCH REGISTRERA CHECKPOINTS I APPEN



Välj ort genom att använda sökfältet eller scrolla.

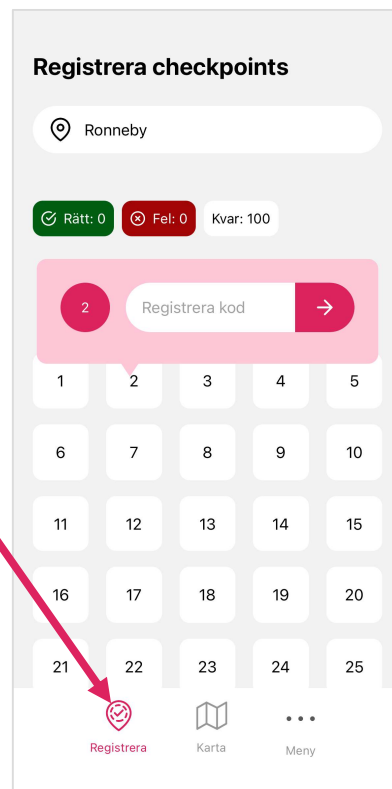
Klicka på ortnamnet för att komma till listan med orter



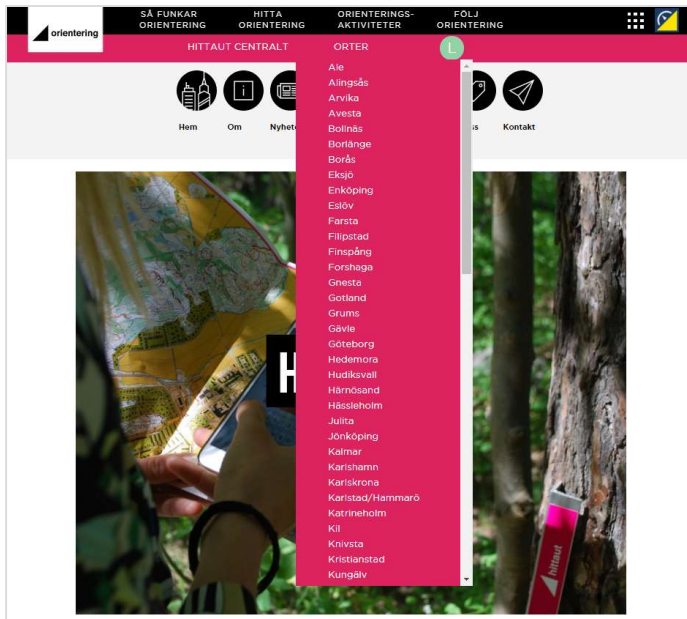
A. Registrera i kartvy

B. Registrera i tabellvy

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

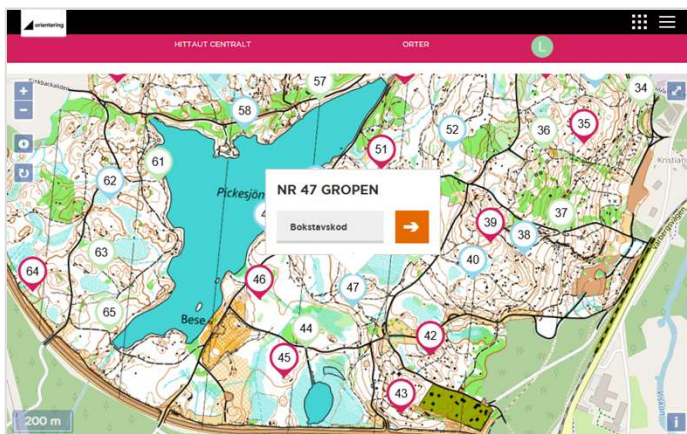


VÄLJ ORT OCH REGISTRERA CHECKPOINTS PÅ HEMSIDAN

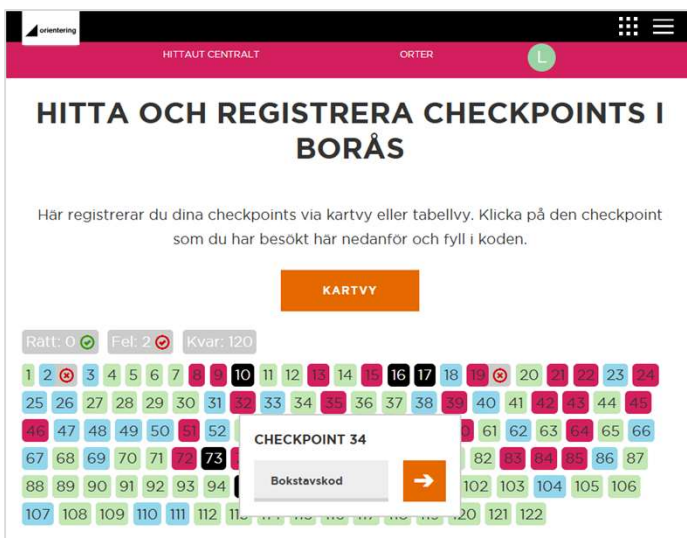


A. Projektets hemsida

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 eller på pilen.



B. Registrera under min sida

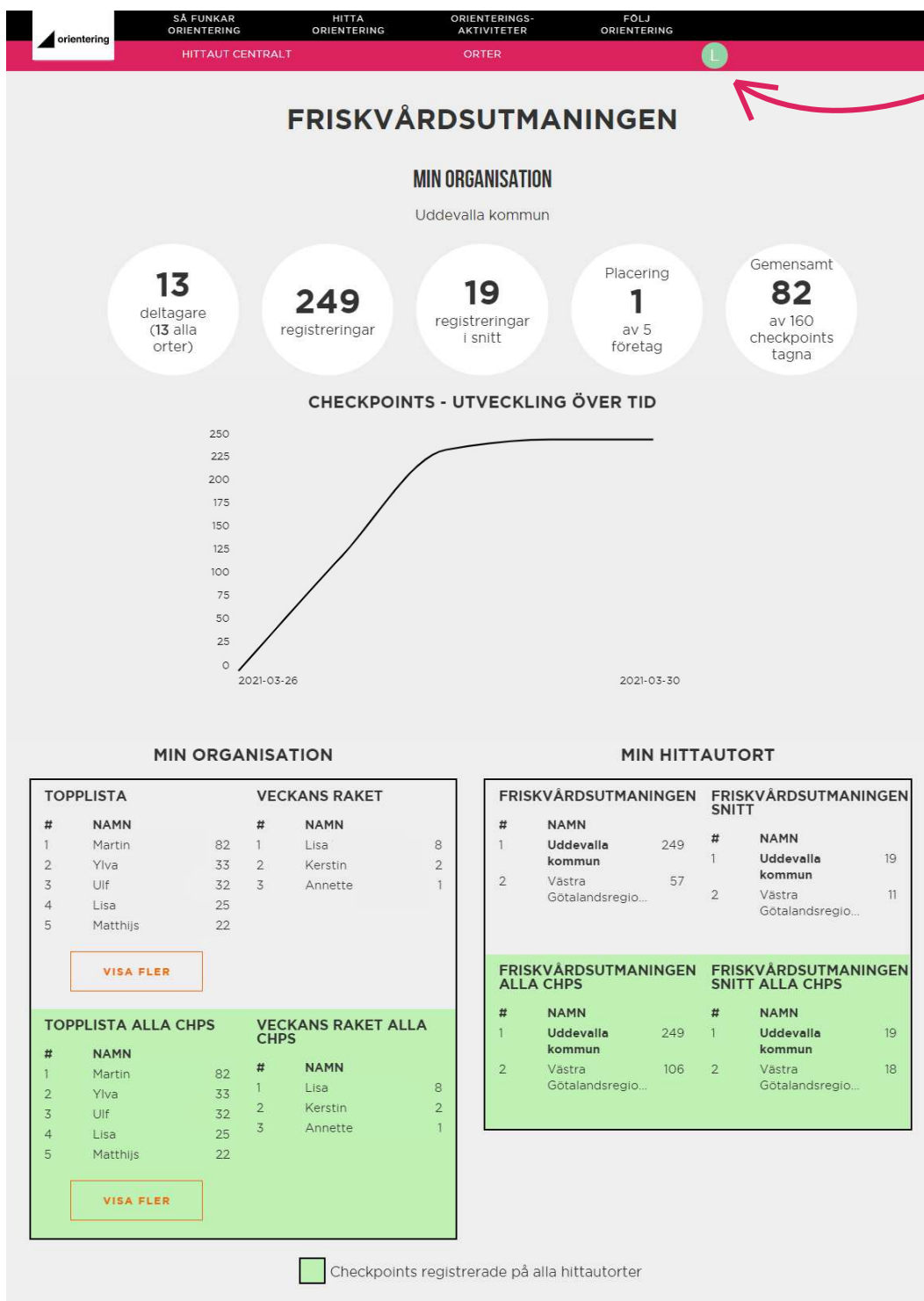
Välj att registrera i tabellvy eller kartvy.

Klicka på den checkpoint du vill registrera. Skriv in koden och tryck enter eller på pilen.

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.



Checkpoints tagna på företagets ort

Checkpoints tagna i hela Sverige

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 fyra svårighetsgrader. Vissa är dessutom 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!