

# EN GUIDE TILL HITTAHEM

Tillsammans skapar vi en inkluderande orienteringsgemenskap med Hittahem

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>Inledning</b>	3
Tillsammans sprider vi glädjen med orientering!	3
Innehåll	5
Starten på en inkluderande orienteringsresa	6
Vad är Hittahem?	8
Kompassriktning 2030 – inkludering och mångfald	9
Var en del i att stärka orienteringen i bostadsområden där det behövs som mest	10
<b>Inkludera fler i orientering</b>	14
Vad betyder begreppen inom inkludering?	14
Hittahems ledord	16
Nära	16
Tryggt	18
Synligt	19
Tillgängligt	20
Fler tillvägagångssätt för inkludering	22
Välkomnande inbjudan och kontakt	23
Inkluderande kommunikation för orientering	25
<b>Samarbeta med lokala partners</b>	28
Hur kan ett samarbete kan gå till?	29
Exempel på lokala samarbetspartners	31
Ta kontakt med lokala aktörer – tillvägagångssätt	34
<b>Så här kommer ni igång</b>	36
Checklista för att starta Hittahem i din förening	37
Engagera ungdomar i Hittahem	39
Punktinsatser och uppgifter för Hittahem-träningar	40
Checklista för trygghet – guidande rekommendationer	42
Kartan	44
Banläggning	46
Uppvärmnings- och avslutningsövningar	50
Genomförande av Hittahem	52
Hittahem-föreningens årshjul	53
Checklista för packning – förslag	54
Hittahem-kit	55
<b>Källor och rekommenderad läsning</b>	58

# INLEDNING

## Tillsammans sprider vi glädjen med orientering!

Välkommen till Svensk Orienterings hjälpande hand för att skapa en inkluderande orienteringsgemenskap med Hittahem! Vi finns här för att guida dig med råd och praktiska tips.

På Hittahem-träningar möts nya och erfarna orienterare för sprintorientering i bostadsområden. I parker och på öppna ytor där föreningsidrotten behöver stärkas, väcks intresse hos framtida orienterare och föreningar får nya perspektiv på inkludering.

Glädjen är oslagbar när nya deltagare återkommer varje vecka med stora leenden och längtan efter att springa banor. För orienteringsföreningar är möjligheterna att stärka sin närvaro i lokalsamhället med Hittahem ovärderliga – och framför allt, jättekul!



## Så här kan det låta när nya och erfarna orienterare möts på Hittahem-träningar:

*Det är fantastiskt roligt att möta de som inte redan har upptäckt orienteringen som idrott. Alla spontanbesökare som kommer och frågar om de kan få vara med. En annan viktig del med det här har varit att vi själva lär oss vad som önskas av människor, hur vi kan bli sedda, hur vi förklarar hur orientering går till.<sup>1</sup>*

*Det här var bästa nånsin!<sup>2</sup>*

*Och förstås jätteroligt när man får frågan "Vad händer sen då? Kan jag vara med hos er?" Att få nya aktiva i föreningen det ser jag fram emot.<sup>3</sup>*

*Det bästa med orientering är att springa (...)  
bra att det är nära till träningen.<sup>4</sup>*

*Får jag springa en bana till?<sup>5</sup>*

<sup>1</sup> RF-SISU Gävleborg. (2023). Gävle OK ritar om kartan för idrotten med satsningen HittaHem - Gävleborg (rfsisu.se)

<sup>2</sup> RF-SISU Gävleborg. (2023).

<sup>3</sup> RF-SISU Gävleborg. (2023).

<sup>4</sup> Gyllensten, P. (2023). "Det här är så roligt och så mycket glädje". Riksidrottsförbundet.

<sup>5</sup> RF-SISU Gävleborg. (2023). Gävle OK ritar om kartan för idrotten med satsningen HittaHem - Gävleborg (rfsisu.se)

## Innehåll

Den här guiden är full av information och inspiration för att göra orientering mer inkluderande genom Hittahem-konceptet. Den börjar med att beskriva bakgrunden till Svensk Orienterings inkluderingsinitiativ för att öka orienteringsaktiviteter i socioekonomiskt utsatta bostadsområden. Sedan förklaras kortfattat vad Hittahem-konceptet är och varför Svensk Orientering arbetar för att stärka föreningsidrotten för fler grupper.

Guiden går också in på vad inkludering och social hållbarhet innebär och ger praktiska råd och tips på aktiviteter för att göra orientering mer inkluderande. Ett avsnitt ägnas åt samarbete med lokala aktörer och ger konkret vägledning för samarbeten. Avslutningsvis finns tips för hur föreningar kan komma igång med Hittahem och göra träningarna inkluderande ur ett orienteringstekniskt perspektiv.

Guiden är inte en regelbok utan snarare en inspirationskälla och hjälpande hand för hur föreningar praktiskt kan arbeta med inkludering och mångfald genom Hittahem. Vi hoppas att den ska inspirera!

**GUIDEN ÄR INTE  
EN REGELBOK UTAN EN  
INSPIRATIONSKÄLLA OCH  
HJÄLPANDE HAND. ▲**





## SVENSK ORIENTERINGS VISION ÄR ATT ERBJUDA ORIENTERING FÖR ALLA HELA LIVET. ▲

Bakgrund

### Starten på en inkluderande orienteringsresa

**Svensk Orienterings vision** är att erbjuda orientering för alla, hela livet. Därför startade Svensk Orientering arbete med inkludering år 2021 med pilotföreningar som testade olika orienteringsaktiviteter i Stockholm och Göteborg för att undersöka hur orientering kan bli mer inkluderande för boende i socioekonomiskt utsatta bostadsområden. Prova-på aktiviteterna med stjärnorientering, labyrintorientering och deltagande på sommarlovsaktiviteter var framgångsrika och det fanns intresse från både deltagare och föreningar. Aktiviteterna planerades och genomfördes utefter vad som numera är konceptet Hittahems ledord - **nära, tryggt, synligt** och **tillgängligt**.

**Många orienteringsföreningar** visade viljan att anordna träningar i socioekonomiskt utsatta bostadsområden för att nå nya målgrupper. Det anordnades prova-på aktiviteter, men det var svårt att nå nya målgrupper långsiktigt genom att arrangera orientering vid enstaka tillfällen. Föreningar efterfrågade metoder för att anordna inkluderande aktiviteter och via projektmedel utvecklade Svensk Orientering koncept för inkluderande orientering som är möjligt att arrangeras av föreningar i hela Sverige.

**Sommaren 2022** deltog fem stycken föreningar som utförde olika orienteringsaktiviteter i Stockholm (Kista Sports Club och Mälarhöjden IK), Göteborg (Tolered AIK), Umeå (Umeå OK) och Helsingborg (Helsingborgs SOK). Dessa aktiviteter inkluderade motionsorientering, skogsturer med samarbete från Svenska För Invandrare (SFI), prova-på aktiviteter under bostadsdagar och i samarbete med andra organisationer. Både Helsingborgs SOK och Mälarhöjdens IK arrangerade sprintorientering i bostadsområden och parker. Målet för Mälarhöjdens IK var att sprintorienteringen skulle vara öppen för både nya och befintliga medlemmar för att främja gemenskap och träning tillsammans. Helsingborgs SOK höll även sprintträningar i en park i Dalhem, Helsingborg, och kallade det för "Hittahem Helsingborg", inspirerat av Svensk Orienterings motionsaktivitet Hittaut. Genom Hittahem Helsingborg strävade Helsingborgs SOK att hitta nya områden för träning och locka nya deltagare. Tillsammans med föreningarna och Svensk Orientering utvecklades Hittahem-konceptet vidare, vilket erbjuder tillgängliga sprintorienteringar för nya deltagare och utmanande banor för etablerade orienterare i socioekonomiskt utsatta bostadsområden.

**Hösten 2022** ansökte och beviljades Svensk Orientering finansiella medel från Svenskt Friluftsliv för att vidareutveckla och att etablera Hittahem-konceptet hos orienteringsföreningar i hela Sverige fram till 2026. Sommaren 2023 fick Hittahem ytterligare finansiering från Riksidrottsförbundet där konceptet ingår i Svensk Orienterings del inom inkluderingsstrategin inom idrottslivet.

## Vad är Hittahem?

**Konceptet Hittahem** har utvecklats från orienteringsaktiviteter som föreningarna Helsingborgs SOK och Mälarhöjdens IK gjort i Svensk Orienterings inkluderingsatsning. Syftet med konceptet Hittahem är att göra orientering tillgängligt för boende i socioekonomiskt utsatta bostadsområden, uppmuntra till möten och utöka möjligheterna att genomföra återkommande orienteringsträningar i bostadsområden där orienteringsrörelsen idag inte har etablerad verksamhet. Hittahem-konceptet är en metod som enkelt skall kunna arrangeras i socioekonomiskt utsatta bostadsområden i hela Sverige, i allt från storstäder till mindre orter.

### HITTAHEM PÅ ETT KICK

*En kort sammanfattning av konceptet*

- Öppen sprintorientering i bostadsnära miljöer i parker
- Kontinuerliga träningar på samma plats och samma tid
- Sprintbanor som passar nybörjare och erfarna orienterare
- Nya deltagare och erfarna orienterare tränar tillsammans
- Träningen är ca 60–90 min
- Fri drop-in ingen föranmälan
- Alla åldrar är välkomna
- Deltagande på egna villkor
- Huvudmålet med Hittahem är att det skall vara roligt!

**Genom att föreningar** utökar sin ordinarie verksamhet med Hittahem blir det enklare att testa och skapa intresse för orientering. Det är en möjlighet för orienteringsrörelsen att utöva orientering och friluftsliv på platser där idrottsrörelsens föreningsliv behöver stärkas.





# Kompassriktning 2030 – inkludering och mångfald

**Kompassriktning 2030** är Svensk Orienterings gemensamma strategidokument. Orientering skall vara "för alla hela livet" och ett av huvudmålen i Kompassriktning 2030 är att Svensk Orientering ska bli fler orienterare samt att medlemmarna i orienteringsidrotten ska spegla befolkningen i Sverige. Det kräver att alla får samma möjligheter att delta i orienteringsverksamhet på samma villkor, oavsett kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder. Fokus inom denna fråga ligger på hur vi kan nå ut till de grupper som idag inte är en del av Svensk Orientering. Denna fråga ligger högt ur ett strategiskt perspektiv för Svensk Orientering och social hållbarhet en av de tre hållbarhetsdimensionerna som Svensk Orientering önskar att stärka fram till 2030.

**En utmaning** är att både segregation och polarisering ökar i samhället. Det gör att många aldrig hittar till orienteringsidrotten. En viktig del av Svensk Orienterings samhällsansvar är därför att öka den lokala närvaron i områden där föreningslivet behöver stärkas. Fokus inom frågan ligger på hur vi kan nå ut till de grupper som idag inte är en del av Svensk Orientering. Konceptet Hittahem ser vi som en möjlighet för att kunna uppnå det.

Se Kompassriktning 2030:



**ÖKA DEN LOKALA  
NÄRVARON I OMRÅDEN  
DÄR FÖRENINGSLIVET  
BEHÖVER STÄRKAS.** 



## Var en del i att stärka orienteringen i bostadsområden där det behövs som mest

**Få idrottsföreningar** är etablerade med regelbunden verksamhet i socioekonomiskt utsatta bostadsområden.<sup>6</sup> En av anledningarna är att det finns få idrottsarenor och att det är stor konkurrens om halltider. Att bygga idrottshallar kostar mycket och är en lång byråkratisk process med många inblandade. Här har orienteringen en stor fördel. Om det finns en karta och karträttigheter så finns det en idrottsarena för orientering. Dessutom finns redan många Hittaut-kartor i socioekonomiskt utsatta bostadsområden runt om i hela landet som är en bra början för att anordna Hittahem.

**Färre än var fjärde barn** i socioekonomiskt utsatta bostadsområden är aktiva i en föreningsidrott jämfört med i socioekonomiskt välbärgade bostadsområden där mer än hälften av alla barn är föreningsaktiva inom idrotten.<sup>7</sup>

**Hittahem-konceptet** gör det möjligt att nå denna målsättning genom att "hitta nya hem" som Helsingborg SOK för att hitta nya platser att träna orientering i föreningens upptagningsområde.

**Svensk Orientering vill** tillsammans med resten av idrottsrörelsen, sänka trösklarna och skapa förutsättningar så att fler barn och vuxna, oavsett socioekonomisk bakgrund, får tillgång till orienteringsaktiviteter.

<sup>6</sup> Lindström, J., Mickelsson Blomqvist, T. (2022). s:3.

<sup>7</sup> SVT. (2024).

Förutom det som står beskrivet i strategidokumentet Kompassriktning 2030 om inkludering och social hållbarhet, vill vi också skapa följande fördelar genom arbete med inkludering och Hittahem-konceptet:



## SKAPA MÖTEN OCH GEMENSKAP

Orienteringen är unik i och med att flera generationer kan träna tillsammans samtidigt och oavsett nivå. Med Hittahem kan detta göras genom sprintorientering och att visa upp orientering på nya platser för nya deltagare. Idrotten når fler målgrupper och attraherar olika åldersgrupper. Genom att använda karta och kompass kan fler utforska sitt närområde och träffa andra som älskar att röra sig utomhus.



## STÄRKA FOLKHÄLSAN

Svensk Orientering vill tillsammans med övriga idrottsrörelsen förbättra folkhälsan genom att långsiktigt öka fysisk och psykisk hälsa för alla. Genom att attrahera fler medlemmar bidrar det till att förbättra folkhälsan och främja deltagande och inkludering i hela landet. Svensk Orientering fokuserar särskilt på lyfta de positiva effekterna med att vara fysiskt aktiv och motionera i skogar och urbana miljöer.



## HITTA FLER ORIENTERINGSTALANGER

Vi vill ge fler chansen att upptäcka den fantastiska världen av orientering och att fler blir skickliga på att navigera med karta och kompass. Vi ser även att det är avgörande att vi når ut till fler för att vi ska ha möjlighet att ha världens bästa landslag över tid.



## UTMANA NORMER

För att bli flera och mera och inkludera fler till orientering- och idrottsrörelsen är Svensk Orientering måna om att identifiera befintliga normer och på vilket sätt vi arbetar för att inkludera fler.



**VI VILL VARA EN AV DE  
LEDANDE AKTÖRERNA  
INOM IDROTTSVÄRLDEN  
INOM ALLA TRE HÅLLBAR-  
HETSDIMENSIONER 2030. **

---

Svenska Orienteringsförbundet

# INKLUDERA FLER I ORIENTERING

En bra start för att arbeta med inkluderande orientering är att känna till betydelsen för olika begrepp inom inkludering och sociala hållbarhetsfrågor. Begreppen dyker upp i olika sammanhang och ibland blandas de olika begreppen ihop. Till höger reds begreppen ut.

## Vad betyder begreppen inom inkludering?

Vår vision är **”Svensk Orientering – För alla hela livet”** och det är en värdegrund för hela verksamheten som stärks av likabehandlingsperspektivet **”Allas rätt att vara med”**. Många föreningar inom hela idrottsrörelsen delar Svensk Orienterings vision om allas rätt att vara med, ofta formulerat ”alla får vara med”. Detta är en bra utgångspunkt för att inkludera många människor. Även om både förbund och föreningar har det som värdegrund kan det vara utmanande att uppnå det i praktiken. Gamla strukturer, normer och upplägg kan göra det svårt för personer och grupper att hitta till föreningar eller att de inte känner sig välkomna. Ett första steg för att inkludera fler är att fundera på hur det går att anpassa orientering och orienteringsföreningar för att inkludera fler.

<sup>8</sup> RF/SISU:s kunskapsportal (2024b).

<sup>9</sup> RF/SISU:s kunskapsportal (2024a).

<sup>10</sup> RF/SISU:s kunskapsportal (2024a).

<sup>11</sup> RF/SISU:s kunskapsportal (2024b).

<sup>12</sup> Riksidrottsförbundet. (2024b).

## INKLUDERING

Inkludering handlar om att anpassa helheten för att välkomna fler och synliggöra normer för att öka gemenskapen. Riksidrottsförbundet betonar att delaktighet i idrotten är en demokratisk rättighet och att alla har rätt att vara en del av den, oavsett individuella förutsättningar.<sup>12</sup> Hittahem-konceptet exemplifierar detta genom att erbjuda sprint-orienteringsträningar i socioekonomiskt utsatta bostadsområden, vilket gör det möjligt för fler att delta i en ny miljö.

Svensk Orientering använder begreppet inkludering för att understryka behovet av att anpassa orienteringsrörelsen och synliggöra normer för att välkomna nya deltagare. Anpassning innebär inte grundläggande förändringar av idrotten, utan det handlar om att kreativt och lösningsorienterat göra små och stora anpassningar för att inkludera fler.

## EXKLUDERING OCH SEGREGERING

Exkludering och segregering är också begrepp som förekommer i sammanhang med inkludering och integreringsfrågor. Exkludering innebär att nya personer/grupper inte bjuds in överhuvudtaget eller utesluts från aktiviteter<sup>11</sup>, och segregering innebär att personer/grupper inte heller bjuds in i gemenskapen och att gruppen skapar en egen miljö, ofta med likasinnade. Exempel på detta skulle kunna vara om personer som inte känner sig välkomna i en förening startar en egen orienteringsförening. Ibland är det inte en medveten handling att exkludera eller segregera personer/grupper från gemenskapen. För att undvika detta kan det vara bra att synliggöra olika normer och vanor som finns i föreningen eller inom orienteringen och se vilka möjligheter som finns att anpassa för att kunna inkludera fler personer/grupper.

## NORMER

Normer kan beskrivas som oskrivna regler på beteenden och handlingar som personer/grupper förhåller sig till genom att återskapa eller att utmana.<sup>8</sup> Normer kan både vara positiva, negativa eller av neutral karaktär. Att stå i kö till att hämta ut nummerlappar på en tävling är en positiv norm för det skapar ordning. Normer som utesluter vissa personer/grupper kan vara exkluderande, exempelvis om det är mycket fokus på tävling och prestation. Riksidrottsförbundet uppmanar föreningar och förbund att fundera på vilka normer som finns som skapar gemenskap, samt om det finns normer som riskerar att exkludera grupper.<sup>9</sup> Det är därför en bra start att diskutera normer inom föreningen och orienteringsidrotten i stort för att se vilka normer som kan utmanas för att kunna inkludera fler.

## INTEGRERING

Integrering betyder att helheten är oförändrad eller anpassas till en viss del. Detta betyder att personer eller grupper förväntar sig att anpassa sig helt till ett nytt sammanhang. I en orienteringskontext skulle det kunna vara att en ny målgrupp förväntas att anpassa sig helt och hållet till den befintliga orienteringen som redan finns. Detta är inte fel, men det kan göra det svårt för nya målgrupper att hitta till orienteringen eller ha möjlighet att vara med.

## SOCIOEKONOMISK BAKGRUND

Riksidrottsförbundet har en bra beskrivning för socioekonomisk bakgrund som lyder: "Socioekonomisk bakgrund handlar om (föräldrars) inkomst- och utbildningsnivå, bostadsort, familjesituation och annat som har att göra med vilka resurser som finns i familjen/individ. Detta påverkar aktivas och ledares möjlighet att delta och leda i idrotten".<sup>10</sup>

Som beskrivningen antyder är det inte en homogen grupp som omfattas inom begreppet socioekonomisk bakgrund, samt att det finns många anledningar som påverkar möjligheten att vara med i idrottsverksamhet såsom orientering.

## SOCIAL HÅLLBARHET

Social hållbarhet är en av tre dimensioner inom hållbarhetsparametrarna, tillsammans med ekonomisk och miljömässig hållbarhet. Utan varandra kan inte hållbar utveckling uppnås på bred front. Social hållbarhet har en bred definition och inkluderar aspekter som mänskliga rättigheter, lika-behandling, demokrati och folkhälsa. Inom idrottsrörelsen inkluderas aktiviteter som främjar folkhälsa genom fysisk aktivitet, stöd för föreningsdemokrati, jämställdhetsinsatser och inkluderingsarbete som bidragande till social hållbarhet. Genom dialog med lokala samarbetspartners kan man undersöka gemensamma nämnare och definitioner för social hållbarhet.

## Hittahems ledord

Inom Hittahem används ledorden – **nära**, **tryggt**, **synligt** och **tillgängligt**. Dessa definierades under 2021 som de mest framgångsrika tillvägagångssätten att planera och utföra inkluderingsaktiviteter för orientering. Ledorden är starkt sammankopplade med varandra, och vid planering och genomförande kan en förening uppnå flera av ledorden genom en och samma handling. Se dessa ledord och tips som vägledning för att omsätta ”alla kan vara med” och skapa inkludering i praktiken.



Foto: Mathilda Ahlberg, Bildbyrå

**NÄRA**

**TRYGGT**

**SYNLIGT**

**TILLGÄNGLIGT**



Grunden för Hittahem är *nära* då träningen planeras nära i bostadsområden i socioekonomiskt utsatta bostadsområden. Att Hittahem-träningarna sker nära områden gör att trösklarna sänks för att vara med på orientering. Många känner säkert igen sig i att det är lättare att komma iväg till gymmet om gymmet finns nära där man bor. Att Hittahem-träningen är geografiskt nära innebär också att deltagare inte är beroende av att ha tillgång till bil eller behöva få skjuts dit. Detta är någonting som Gävle OK (GOK) reflekterat kring:

*”En utmaning med orienteringen är att du många gånger förväntas ha bil för att ta dig till olika tränings- och tävlingsbanor. Vi har börjat fundera på hur kan vi lägga arrangemang så att man ska kunna ta sig dit genom att åka kollektivt, säger Richard Hejdenberg.*

*”Det är en utmaning som triggas oss att testa nya vägar. Vi vill ju inte vara ”Hemliga klubben”.<sup>13</sup>*

<sup>13</sup> RF-SISU Gävleborg. (2023). Gävle OK ritat om kartan för idrotten med satsningen HittaHem - Gävleborg (rfsisu.se)



## NYA PLATSER FÖR ORIENTERING

*“Normalt är vi ju inte direkt där folk är. Vi är ju ute i skogarna på olika håll. Vi testade ett annat bostadsområde i närheten först, men där var det inte så stor tillströmning av olika anledningar. Där vi är nu funkar det jättebra, många ser oss och kommer spontant hit. En annan poäng är att området gränsar till bostadsområden med helt olika socioekonomisk profil, vilket gör att orienteringen skapar möten mellan människor som annars kanske inte träffas”.<sup>14</sup>*

*“Sätra är ett trevligt område med fina bostadsområden. Platsen vi valt är perfekt med många naturligt passerade, god sikt och fria ytor att springa på men Bengts sprintkarta rymmer både skogsområden och kluriga innergårdar och kuperad terräng. Till hösten ska vi stämma av med träningskommittén så att ni TMOOK-are (Tumba Mälarhöjden OK-are) kan delta obehindrat och möta våra grannar i området.”<sup>15</sup>*

Dessa ord från Richard Hejdenberg i Gävle OK (GOK) och Håkan Elderstig från Mälarhöjdens IK (MIK) ringar in vikten av att vara geografiskt nära den målgrupp föreningen önskar nå, vilka möjligheter det finns för orientering på nya platser samt nya insikter gällande anpassning för att inkludera fler hos föreningar. Dessa insikter är bra steg mot att anpassa och vara mer nära nya målgrupper.

## PLANERA BANOR NÄRA UPPSTARTSPLATSEN

Planera flera korta sprintbanor som är helt synliga och nära till uppstartsplatsen för Hittahem-träningen. Synliga banor kan bidra till trygghet för personer som inte orienterat tidigare, att deltagarna kan se uppstartsplatsen samt att många föräldrar uppskattar att ha uppsyn över sina barn. Dessutom är det bra för föreningen att kunna ha uppsyn över deltagare som är med på träningen.

## UPPSTARTPLATS

I planeringsstadiet är det viktigt att identifiera en startplats för Hittahem som ligger nära bostadsområden där många naturligt rör sig. Såsom vid parker, lekplatser, fotbollsplaner eller parkvägar där många passerar. Närheten till Hittahem-träningen gör att det blir enklare för nya deltagare att vara med spontant, samt för föreningen att bjuda in förbipasserande.



Foto: Svensk Orienteering

<sup>14</sup> RF-SISU Gävleborg. (2023).

<sup>15</sup> Elderstig, H. (2022). s:9. "Succé för prova-på i Sätradalén". Mälarhöjdens IKs medlemstidning

NÄRA

TRYGGT

SYNLIGT

TILLGÄNGLIGT



**Tryggt** kan betyda många olika saker kopplat till träning och orientering, trygghet i detta sammanhang utgår från nya deltagare inom orientering. För många kan en Hittahem-träning vara första gången de kommer i kontakt med orientering. Genom att välkomna nya deltagare och skapa trygg- och inkluderande träning skapas ett positivt första intryck av orienteringen som idrott samt föreningslivet.

## UPPSAMLINGSPLATS CENTRALT

Många känner säkert igen känslan av att vara helt ny i en förening eller i en aktivitet. Att komma ensam kan kännas nervöst. Därför kan kännas bra att veta att det finns någon som möter upp en innan träningen. Att gå i samlad grupp kan skapa en välkomnande och trygg känsla, samt att man blir en naturlig del av gruppen. Det möjliggör även att börja prata och lära känna varandra inför träningen. Därför kan det vara fördelaktigt att mötas upp på en central plats i bostadsområdet och gemensamt på till uppstartsplatsen för Hittahem. Om föreningen väljer att ha en uppsamlingsplats och ses innan Hittahem-träningen se till att vara konsekventa och alltid samlas på samma tid och plats. Skicka gärna SMS eller skriv i gemensam Whatsapp-grupp och påminn innan träning att ni ses som vanligt på uppsamlingsplatsen.



Tydlig uppsamlingsplats i Sättradalen.

## TYDLIGA KONTAKTUPPGIFTER

Många nya deltagare som inte har provat orientering tidigare tycker att det känns tryggt om det finns kontaktuppgifter på den fysiska kartan på träningen. Ha därför gärna telefonnummer och kontaktuppgifter till en eller flera ansvariga ledare tryckta på kartan. Att ha kontaktuppgifter på kartan kan även vara ett smart sätt att marknadsföra Hittahem-träningen och att bygga personlig kontakt.

## ORIENTERA TILLSAMMANS

Att orientera tillsammans kan vara en bra start för personer som tycker det är nervöst att orientera själva. Inom Hittahem-konceptet uppmanar vi att orientera tillsammans med kompisar eller familj, men gärna med ledare från Hittahem eller andra vana orienterare från föreningen. Att orientera tillsammans är ett bra tillfälle för föreningsmedlemmar att bygga tillit till nya deltagare vilket bidrar till trygghet. Prata om orientering, eller om något annat, och visa intresse för den nya deltagaren som visar intresse för din idrott.

### TIPS!

#### Exempelvis kan man skriva på kartan:

“Behöver du hjälp under banan? Ring NAMN på nr 07X XXX XX XX”

eller

“Om någonting händer ring: 07X XXX XX XX”.

NÄRA

TRYGGT

SYNLIGT

TILLGÅNGLIGT



**Synligt** inom Hittahem handlar både om att skapa trygghet för nya deltagare att känna sig bekväma att ta sig ut på sin första orienteringsbana och för orientering att göra sig synlig för fler nya målgrupper. Orienteringen är generellt sett en idrott som bedrivs ute i skogen, med Hittahem blir det ett sätt för att visa att orientering är lika mycket orientering i sprintmiljöer.

## SYNLIGA BANOR

Banläggning är viktigt när det kommer till synlighet. Det är bra att ha flera korta nybörjarbanor samt stjärnorientering där kontrollerna är helt synliga från uppstartsplatsen. Synligheten gör att tröskeln för att testa orientering sänks. Det skapar trygghet att kunna se uppstartsplatsen och att kunna se de olika kontrollerna. Synligheten av träningen när både nya deltagare och erfarna orienterare orienterar gör att fler kan se aktiviteten.

## INFOMATERIAL - DELA UT PÅ PLATS

Ta med Hittahems kartteckenaffischer på olika språk för att visa olika karttecken och bildillustrationer. Ha gärna några extra utskrivna för att dela ut om någon önskar att ta med hem. Broschyren om Hittahem kan också vara bra att dela ut för att sprida ordet om Hittahem. Ha gärna utskrivet material (eller inkluderat på kartorna) med kortfattad information/QR kod om föreningens ordinarie verksamhet, kontaktuppgifter samt info om framtida Hittahem-träningar. Det översatta materialet kan också vara en bra ingång för samtal med nya deltagare och att lära känna varandra bättre. Personlig kontakt är den bästa marknadsföringen och informationskanalen.

## FÖRENINGENS SYNLIGHET

Gör det synligt på uppstartsplatsen att det är träning på plats! Använd föreningens material såsom beachflagga, gärna tält (om det finns tillräckligt med resurser för att kånka med) samt snitsla till uppsamlingsplatsen från centrala delar i bostadsområdet. Det underlättar för att nya deltagare ska hitta till Hittahem-träningen och känna igen föreningen. Ha alltid klubbkläder så det blir tydligt att ni kommer från en orienteringsförening och att ni är personer som leder aktiviteten. En annan bra idé som många andra idrotter brukar göra är att ha med sig högtalare och spela musik för att fånga uppmärksamhet. Det gjorde Helsingborgs SOK tillsammans med den lokala fritidsgården och kommunala bostadsbolaget under en Hittahem-träning vilket lockade många deltagare. Här är ett annat exempel från MIK varför det är bra att vara synliga i nya områden:

*"Ett tillfälle kunde bara jag hålla aktiviteten eftersom Magnus och Bengt var upptagna så jag satte bara ut sex kontroller i en stjärna med tre slingor. Men då kom en pappa med dotter förbi och de sprang alla slingor, lämnade kontaktuppgifter och dyker förhoppningsvis upp på nybörjarkursen i höst. De bor med utsikt över Långsätra och har sett våra träningar genom fönstret. Att visa upp oss i närområdet lönar sig för de var på väg till centrum för att handla när de träffade på oss." - Håkan Elderstig MIK.<sup>16</sup>*

<sup>16</sup> Elderstig, H. (2022). s:8. "Succé för prova-på i Sätredalen". Mälardalens IKs medlemstidning

NÄRA

TRYGGT

SYNLIGT

TILLGÄNGLIGT



Hittahem-orientering är en perfekt aktivitet för att göra orientering **tillgängligt** för fler. Med träningen i socioekonomiskt utsatta bostadsområden möjliggör aktiviteten för att nå ut till nya målgrupper för orienteringen. Hittahem-konceptet öppnar också upp för att skapa tillgänglighet för fler som visas i förslagen nedan.

## DELTAGANDE PÅ EGNA VILLKOR

Orienterare är olika och orienterar därför på olika sätt! Låt deltagarna promenera, springa, orientera själva eller tillsammans med andra. Om några vill åka inlines eller cykla - låt de göra det! Om det finns promenad- eller cykelvägar i området där Hittahem-träningarna är så kan man lägga orienteringsbanor som passar personer med rullstol, barnvagn eller cykel. På Hittahem-träningar är det okej att komma som man är, träningskläder rekommenderas men det är inte obligatoriskt. Uppmuntra deltagarna genom att ställa nyfikna frågor och ge positiva kommentarer om deras prestationer.

## RESURSER

Planera för att ha flera instruktörer på plats som kan assistera och hjälpa deltagarna att komma igång samt eventuellt orientera tillsammans med deltagarna om de vill. Planera för att ha personer som kan hoppa in med kort varsel om instruktörer skulle bli sjuka. Planera redan i tidigt skede att ha ledare av olika kön och ålder som kan hjälpa till under sprintträningen. Det är fördelaktigt för att deltagare skall kunna spegla sig i ledarna/instruktörerna. Det kan skapa mod om det exempelvis finns en ung ledare som är i samma ålder som kan springa tillsammans och skugga. I Helsingborgs SOK ökade antalet flickor på Hittahem-träningar när unga kvinnliga ledare från föreningen deltog.

## UPPMUNTRA TILL RÖRELSEGLÄDJE!

Det viktigaste med Hittahem är att ha roligt, det gör ingenting om inte allt blir orienteringstekniskt korrekt. Ibland kommer deltagare som skulle exempelvis tagit tre kontroller stämpla ut med tio registrerade kontroller. Toppen att de fick springa mer! Som ledare kan du efteråt uppmuntra deltagarna att orientera banan igen och fokusera på de kontroller som banan visar. Fokusera på att det blir en bra upplevelse och lita på att orienteringstekniken kommer med tiden.



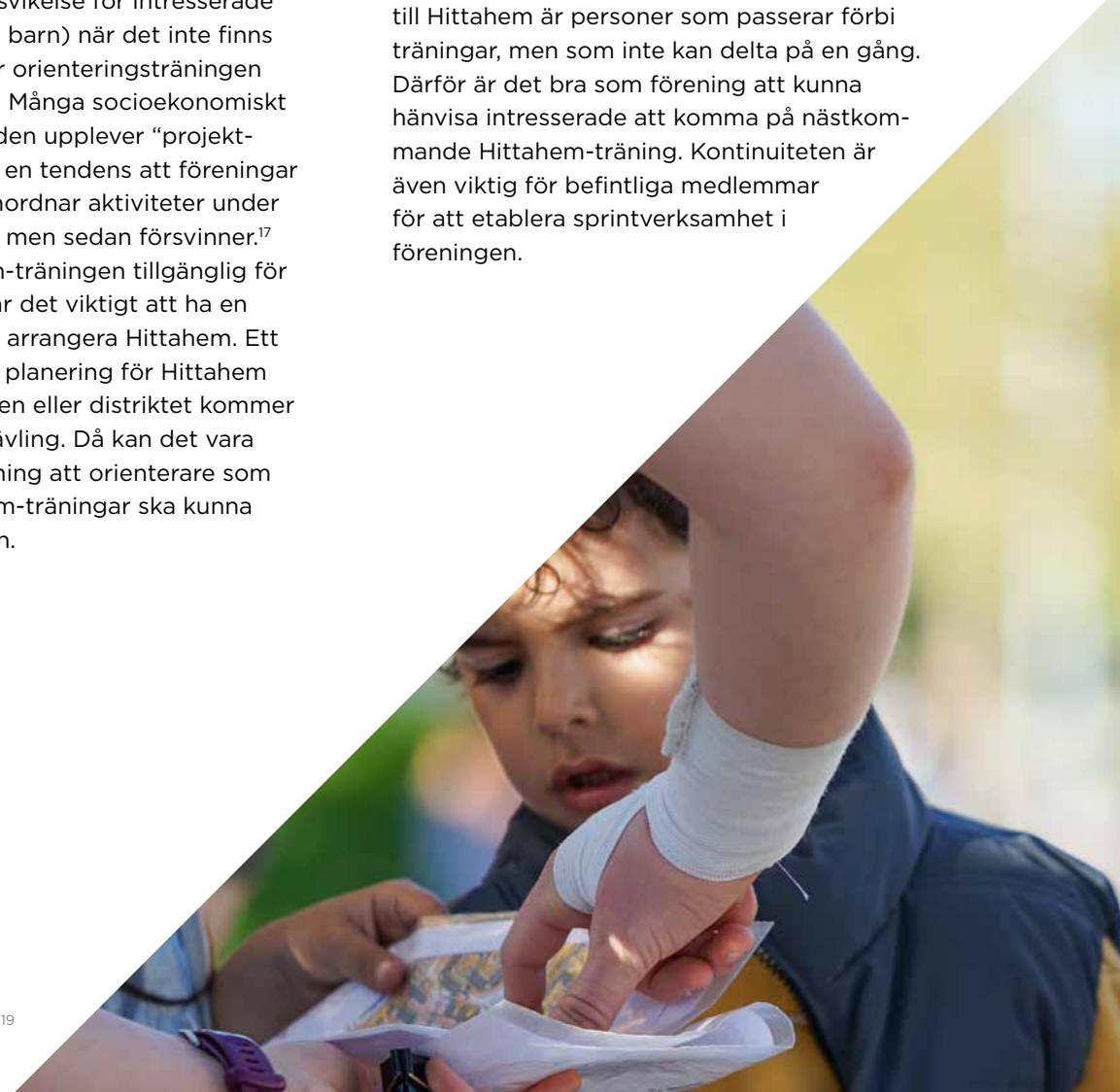
## LÅNGSIKTIGHET I PLANERINGEN AV HITTACHEM

Att ha ett långsiktigt perspektiv i planeringen är viktigt för att komma ifrån prova-på aktiviteter. Prova-på aktiviteter kan vara roliga att arrangera, men att arrangera en orienteringsaktivitet vid ett enstaka tillfälle i ett nytt område kan bli en besvikelse för intresserade deltagare (framförallt barn) när det inte finns ett nytt datum för när orienteringsträningen kommer tillbaka igen. Många socioekonomiskt utsatta bostadsområden upplever "projekt-trötthet" då det finns en tendens att föreningar och organisationer anordnar aktiviteter under en begränsad period, men sedan försvinner.<sup>17</sup> För att göra Hittahem-träningen tillgänglig för fler under längre tid är det viktigt att ha en långsiktig plan för att arrangera Hittahem. Ett bra mål för långsiktig planering för Hittahem kan vara om föreningen eller distriktet kommer att anordna en stor tävling. Då kan det vara en långsiktig målsättning att orienterare som orienterat på Hittahem-träningar ska kunna vara med på tävlingen.

## KONTINUITET

För att etablera föreningens närvaro på platsen för Hittahem-träningar är det väsentligt med regelbundenhet. Att ha Hittahem-träningen på samma tid, plats och veckodag vid fler tillfällen. Det är viktigt för tillgängligheten och för att kunna berätta för deltagare när nästa träningstillfälle är. Många som hittar till Hittahem är personer som passerar förbi träningar, men som inte kan delta på en gång. Därför är det bra som förening att kunna hänvisa intresserade att komma på nästkommande Hittahem-träning. Kontinuiteten är även viktig för befintliga medlemmar för att etablera sprintverksamhet i föreningen.

<sup>17</sup> Lindström, J., Mickelsson Blomqvist, T. (2022). s:19



# Fler tillvägagångssätt för inkludering

Utöver de fyra ledorden och de tillvägagångssätt som kan kopplas till dem, finns det andra metoder samt aspekter som är värda att väga in när en förening arrangerar Hittahem.

## TÅLAMOD

Engagemang på nya platser och kontinuitet tar tid. Ibland kommer vädret inte vara det bästa vilket kan innebära att deltagare inte dyker upp, men ha tålamod och var konsekventa. Var på samma plats och tid varje gång så boende i bostadsområdet vet att föreningen kommer att vara där de planerade tillfällena.

*“Det är roligt att arbeta med en förening som Gävle OK. De har varit öppna för att hitta nya vägar att nå fler och är pigga på att testa sig fram. Jag tror det är en framgångsfaktor att våga testa olika metoder i en förening. De var till exempel i ett annat bostadsområde med Hittahem först, men det dök inte upp så många intresserade.*

*Då kan det vara lätt att lägga ner och säga att det inte funkar, men Gävle OK tänkte om och tog nya tag och det blev verkligen lyckat”, säger Marcus Andersson, idrottskonsulent RF-SISU Gävleborg.<sup>18</sup>*

Liknande har även Mälarhöjdens IK upplevt där Håkan Elderstig beskriver ett tillfälle såhär:

*”Idag hängde Magnus och jag ut kontrollerna och jag började lägga kartor i plastfickor men ingen förbi-passerande verkade intresserad av oss. Så, plötsligt dyker en tioårig flicka som varit där förut upp. Hon kom förbi men måste vara hemma i tid och hann bara prova töm-check-start-51-53-finish-readout-tidsremsan men det gjorde hon med förtjusning ett tiotal gånger. Ikväll hade hon fyra kompisar med sig och de värmdes upp med nämnda bordsorientering innan hon raskt sprang tre sträckor på raken.”<sup>19</sup>*

## VATTEN OCH ENKLARE FIKA

Om föreningen har möjlighet att erbjuda enklare fika i form av vatten, saft, kaffe eller te kan vara ett bra dragplåster samt skapa tillfälle för samtal före och efter sprintorientering. Samma tradition som många föreningar har i klubbstugor efter träning! Här är det perfekt att samarbeta med kommunala bostadsbolag då de ofta har intresse av dialog med sina boende, och kan erbjuda att stå för fika och vara med på Hittahem-träningen. Erfarenhet från andra föreningar som anordnar Hittahem är att inte fokusera för mycket på fika, utan hålla det enkelt. Annars kan det bli för mycket fokus på det istället för orienteringen.

## ORIENTERINGSLEK FÖR DE YNGSTA

För de allra yngsta och kanske de mest peppade deltagarna, kan det vara bra att förbereda en orienteringslek-aktivitet. Se förslag på övningar på sida 50.

<sup>18</sup> RF-SISU Gävleborg. (2023). Gävle OK ritar om kartan för idrotten med satsningen HittaHem - Gävleborg (rfsisu.se)

<sup>19</sup> Elderstig, H. (2022). s.8. "Succé för prova-på i Sättradalen". Mälarhöjden IKs medlemstidning

## Välkomnande inbjudan och kontakt

Att nå nya målgrupper är avgörande för idrottsrörelsen. Enligt Riksidrottsförbundets forskning är personliga inbjudningar och informella möten mer effektiva än traditionella kanaler som föräldramöten, informationslappar eller e-post.<sup>20</sup> Här följer några tips på hur föreningar kan göra inbjudningar mer inkluderande och personliga.



Foto: Mathilda Ahlberg, Bildbyråån



Foto: Svensk Orientering

<sup>20</sup> Lindström, J., Mickelsson Blomqvist, T. (2022). s 23-24.

## NÅ UT TILL NYA MÅLGRUPPER

Att göra första kontakten mindre formell och mer avslappnad, samt att visa genuint intresse genom personlig kontakt, är nyckeln för att nå nya målgrupper enligt Riksidrottsförbundets studie "En match utöver det vanliga".<sup>21</sup>

Ett annat sätt att nå nya målgrupper är att besöka olika platser, genom att visa intresse på platsen visar föreningen att de vill arrangera orientering där. Om möjligt kan föreningen ordna en liten inomhusorientering eller en aktivitet nära platsen för att ge en första smak av orientering och visa vad det handlar om.

Hittahem-orientering är en perfekt aktivitet som öppnar upp för spontana samtal. En bra ingång till samtal är att visa att det finns en orienteringskarta över området, vilket är något som uppskattas. Visa på kartan vilka träningsmöjligheter som finns i området. Fråga vad olika lokala ställen finns placerade på kartan. Ta gärna hjälp av broschyren för Hittahem samt kartecken-affischerna som är översatta på olika språk för att starta en konversation.

Under första året som Helsingborgs SOK (HSOK) anordnade Hittahem besökte de lokala aktörer i Dalhem och berättade om Hittahem inför att de skulle starta med Hittahem i området. När HSOK väl kommit igång med Hittahem gick de runt i det närliggande

bostadsområdet tillsammans med deltagare som kommit tidigt till uppstartsplatsen. På fotbollsplanen, fritidsgården eller gårdarna mellan husen kan det finnas kompisar som är ute och vill vara med på Hittahem-träningen. Genom att göra det kunde de tillsammans få fler deltagare och bli bekanta med grannskapet och visa upp att orienteringen är på plats.

För att ta vidare den personliga kontakten inom Hittahem rekommenderas att skapa en Whatsapp-grupp eller personliga SMS. Genom kontakt via SMS/Whatsapp kan föreningen påminna om Hittahem-träningstillfällen nära inpå, såsom dagen innan eller en timme innan Hittahem-träningen. Det är ett informellt sätt att nära inpå träningen påminna om att alla är välkomna till träningen. SMS-/Whatsapp-kontakt gör också att det är möjligt både för föreningen och för Hittahem orienterare att ställa frågor om träningen. Fråga nya deltagare om de skulle vilja vara med i den lokala Whatsapp-gruppen och få påminnelser om Hittahem.

## SOCIALT ARRANGEMANG I ANSLUTNING TILL HITTAHEM

Att anordna ett socialt event i anslutning till aktiviteten kan vara ett bra alternativ för att nå ut till nya målgrupper.<sup>21</sup> Anordna exempelvis en picknick, grillkväll eller en liten klubbävling i samband med Hittahem-träning. Delvis är det ett bra sätt att bekanta sig med nya deltagare, men det kan också fungera som ett tillfälle att ta ett kort möte om Hittahem. Om er förening har lokala samarbetspartners kan ni föreslå att anordna ett gemensamt socialt event. Förslagsvis skulle ett socialt event i anslutning till Hittahem kunna ske två gånger, både i början av säsongen samt vid avslutning.



<sup>21</sup> Lindström, J., Mickelsson Blomqvist, T. (2022). s:24. "En match utöver det vanliga"



# Inkluderande kommunikation för orientering

Det här är tips för föreningar som vill satsa på kommunikation och att nå ut till fler genom text, foto och video. Normmedveten kommunikation betyder att texter, foton och filmer aktivt inkluderar fler personer och perspektiv. Kommunikationen granskar vanliga normer och inkluderar olika perspektiv som ofta förbises. Inom idrottsrörelsen och orienteringen handlar det om hur vi kommunicerar i text, bilder och filmer och vilka personer och perspektiv som syns och representeras.

## VEM/VILKA PORTRÄTTERAS OCH ÄR REPRESENTERADE PÅ BILD?

Porträtteras olika personer?  
Vilka är representerade?

**Exempel:** Det är stärkande med representation och när många kan identifiera sig med olika personer som porträtteras. Orientering har en god möjlighet att inkludera orienterare i många olika åldrar som orienterar och är aktiva. Detta kan bidra till uppfattningen att oavsett ålder eller kroppsform går det att motionera och orientera hela livet.

## HUR FRAMSTÄLLS PERSONER I BILD OCH TEXT?

Hur beskrivs personerna i text? Framställs personer som passiva eller aktiva i text och bild?

**Exempel:** Generellt inom idrottsmedia har det varit skillnad på vad idrottare fått för intervjufrågor beroende på vilket kön de har. Många kvinnor är nog trötta på frågan "Hur är det att vara kvinnlig idrottare?" medan antagligen få män fått frågan "Hur är det att vara manlig idrottare?". Här handlar det om att överväga när och i så fall varför det är en poäng att lyfta perspektivet kvinnligt/manligt. Ett bra perspektiv att ha med sig är att tänka om man hade ställt samma fråga till någon annan, och om man inte skulle det fundera på om frågan är relevant eller inte.

## ÄR TEXTEN INKLUDERANDE?

Är det lätt språk som kan tilltala och förstås av en bred grupp? Är det mycket fackformuleringar? Vilka normer belys i texten?

**Exempel:** I en annons för nybörjarkurs för vuxna är det bra att ha en beskrivande lätt text där det inte är för mycket orienteringsspecifika formuleringar. Om nybörjargruppen ska få testa att använda SI-enheter för stämpling kan man exempelvis skriva "du får även testa modern elektronisk kontrollstämpling". Detta förklarar vad SI-enheter är, lyfter normen av att använda digitala stämplingsystem istället för analoga stämplingskort och skapar nyfikenhet!

Här är några praktiska tips på hur en förening kan kommunicera på ett mer inkluderande och normmedvetet sätt:

### FÖRENINGENS HEMSIDA

Ta en titt på föreningens hemsida som att du är helt ny för orientering. Är det lätt att hitta information? Är det tydligt hur en person som är nyfiken på orientering kan börja med orientering? Finns det information om Hittahem? Vilka personer syns på hemsidan? Är det lätt att hitta vem som går att kontakta och hur? Kommunicerar föreningen via hemsidan eller exempelvis en Facebookgrupp – är det i så fall enkelt som ny person att hitta till Facebookgruppen? En bra början kan vara att skapa en flik med en tydlig rubrik för att locka personer som vill börja på orientering. Gör det lätt att hitta rätt!

### VÄLKOMNANDE TEXT MED BRED MÅLGRUPP

I skriftlig text utgå från att ha en välkomnande, tydlig och beskrivande text. Tänk att du skriver för någon som aldrig har orienterat tidigare, eller som är ny för föreningslivet. Skriv grundläggande exempelvis om vilken utrustning man ska ha med sig på en första träning. För många som är helt nya för orientering är det inte självklart vilka kläder som passar för orienteringsträning. Försök också att undvika orienteringsspecifika ord, använt något annat ord istället eller beskriv kort vad ordet betyder.

### FRÅGA ALLTID OM DET ÄR OKEJ ATT FOTOGRAFERA

Precis som inom andra föreningsaktiviteter är det viktigt med samtycke när det gäller fotografier och video. För barn under ålder 16 år<sup>22</sup> är det viktigt att ha vårdnadshavarnas samtycke på att det är okej med fotografier och video. Fråga helst i person eller via skrift genom att förklara varför man fotograferar och vad det skall användas till och fråga om det är okej att barnen är med på bild.

### FRÅGA ALLTID OM FULLSTÄNDIGT NAMN PÅ PERSONEN PÅ FOTOT

Gör en anteckning i mobil eller i anteckningsblock för att kunna skriva ut fullständigt namn på personen/personerna som är med på fotot.

## FOTOGRAFERA PERSONER IN ACTION

Det är inte bara roligare med fotografier som visar personer in action. Det visar också aktiviteten bättre, men framförallt så lyfter man också personen i fråga som är med på bilden som aktiv och inte passiv. Fotografera i nivå med personen och var flexibel som fotograf för att få till olika vinklar som på bästa sätt visar orienterare i action. Ibland behöver man krypa och ställa sig i olika vinklar för att få till olika bilder, vilket också kan göra att man som fotograf ser rolig ut och får personer att le naturligt vilket blir fint på bild. Det är kul att ha fotografier på olika personer som orienterar och visa att det är en träningsform som passar alla!



Fotot på Mubina är taget av kommunikatören Tero som satt ner i gruset vid upploppet till målet för Hittahem-träningen i Sätredalen. Med kameran vinklad lätt uppåt från marknivå kom Tero i nivå med Mubina när hon sprang i mål.



## DETALJFOTOGRAFIER

Om det inte går att få samtycke (t.ex. vid stort arrangemang eller dylikt) fotografera händer med kompasser och kartor eller detaljbilder utan ansikten. Det kan vara bra sätt att kunna fotografera vid en träning, samt för en person som vill börja öva på att fotografera med ett mer normmedvetet perspektiv.

## SAMARBETA MED LOKALA PARTNERS

Orienteringsföreningar och lokala samarbetspartners kan tillsammans stärka folkhälsa och lokalsamhällen långsiktigt genom att introducera orientering på nya platser. Orienteringsföreningarna kan erbjuda Hittahem i ett socioekonomiskt bostadsområde nära den lokala aktören. Den lokala aktören kan erbjuda alltifrån nätverk, marknadsföring till målgruppen, samt samarbete vid aktivitet med mera.

Traditionellt har samarbete inom idrottsvärlden handlat om finansiella medel och sponsring till barn- och ungdomsverksamhet och elitsatsningar – men det finns så mycket mer föreningar kan samverka kring!

Inom orienteringsrörelsen är det många föreningar som samarbetar med lokala aktörer inom Hittaut, med alltifrån matvarubutiker där Hittahem-kartor kan hämtas till kommuner som finansierar Hittaut. Det finns minst lika många samarbetsmöjligheter även för Hittahem.

# Hur kan ett samarbete kan gå till?

Det är bra om föreningen i förväg har en gemensam målsättning vad ni önskar få ut av samarbete med lokala aktörer. Identifiera vilka lokala aktörer som skulle vara aktuella för just er förening. Samarbeten kan se ut på olika sätt, nedan följer exempel på hur föreningar och lokala aktörer kan samarbeta för inkludering.

## NÄTVERK

Många lokala aktörer såsom kommunala bostadsbolag, skolor, RF-SISU och kommuner/stadsdelar har bra kontaktnät och förankring i lokala områden. Deras nätverk och kontakter är en bra väg för att nå ut till nya målgrupper. De kan hjälpa till att vägleda till rätt personer i lokalsamhället samt hjälpa till med allt från marknadsföring, rekrytera nya unga ledare, tipsa om bra platser att bedriva Hittahem-träning på, vilka dagar som är bra att arrangera Hittahem-träning osv. Det är både kul och bra att lära känna olika personer och verksamheter i lokalsamhället för att genomföra Hittahem.

## SAMARBETE MED AKTIVITETER

Många lokala aktörer har intresse av att komma i kontakt med samma målgrupp som föreningen. Därför är det bra att diskutera och utforska hur den lokala aktören kan vara intresserad av att anordna exempelvis en picknick, grillkväll eller om fritidsgården vill göra en aktivitet i anslutning till Hittahem. Orienteringsföreningen kan även vara med på aktiviteter som den lokala samarbetspartnern anordnar om möjlighet erbjuds. Ett exempel en lokal aktör kan samarbeta med är kommunala bostadsbolag som ofta anordnar områdesdagar eller som kan vara intresserade av att anordna grillning i samband med en Hittahem-träning. Var öppna för om lokala samarbetspartners har idéer eller erfarenheter kring att samplanera aktiviteter kring Hittahem.

## MARKNADSFÖRING OCH KOMMUNIKATION

Att använda andra lokala aktörers kommunikationskanaler för marknadsföring är ofta en win-win för både den lokala aktören och för föreningen, särskilt om båda vill nå samma målgrupp. Fråga om det finns möjlighet att kommunicera via mejlutskick, webbsidor, sociala medier, till lokala resurser på plats i bostadsområdena. Var även öppna för förslag på olika kommunikationsvägar för att nå fram till målgruppen. Fråga den lokala aktören om tips baserat på deras erfarenhet och kunskaper om goda sätt att nå ut med marknadsföring.

Utöver extern kommunikation är en av de bästa marknadsföringsvägarna personlig kontakt. Fråga om det finns personer i lokalområdet, såsom fritidspersonal, fältassistenter eller skolpersonal, som föreningen kan skapa kontakt med som sedan kan tipsa om Hittahem-träningen.

## REKRYTERING AV UNGA LEDARE

Många lokala aktörer har antingen lokal-kännedom om ungdomar som passar bra som unga ledare, eller kan vägleda till rätt personer. RF-SISU kan lokalt vara med och utbilda unga ledare i ledarskap inom idrott, så utbildar orienteringsföreningen i orienteringsspecifik kunskap. Lokala aktörer kan också ha möjlighet att finansiera arvode för unga lokala ledare.

## TRYGGHETSFRÅGOR

Kommunala bostadsbolag, lokala RF-SISU distrikt, kommun, stadsdelsförvaltning, lokalpolis och fältarbetare är bra lokala aktörer att samarbeta med gällande trygghetsfrågor. Om det skulle hända någonting i området är det bra att ha kontaktuppgifter till en person med samordningsroll i närområdet, exempelvis områdesutvecklare eller trygghetsvärdar. Det är även bra att fråga gällande stadsdelens plan för krishantering och få kontaktuppgifter till ansvarig.

---

## CORPORATE SOCIAL RESPONSIBILITY (CSR)

CSR är ett engelskt begrepp som står för företags specifika arbete med sociala hållbarhetsfrågor samt socialt ansvarstagande. En del, men inte alla företag, arbetar aktivt med CSR-frågor utöver företagets ordinarie verksamhet för att verka för sociala frågor. CSR-arbete på företag kan se ut på olika sätt. Vissa företag erbjuder anställda att engagera sig ett visst antal timmar i ideell verksamhet, antingen valfri verksamhet eller enligt företagslista. Andra företag har etablerade samarbeten med verksamheter där företaget bidrar med sina kompetenser, eller ställer upp ideellt på olika tidsbegränsade uppdrag.

Undersök om ett lokalt företag jobbar med CSR och fråga om det skulle vara intressant med samarbete och volontäruppdrag med Hittahem. Orienterare som arbetar på företag som aktivt engagerar sig i CSR kan dessutom fråga om deras deltagande i Hittahem kan räknas in i detta.

## VOLONTÄRER/FRIVILLIGA RESURSER

Vid samarbete med lokala aktörer kan det vara värt att undersöka om de är intresserade av att bidra med volontärer/frivilliga resurser. Det behövs alltid personer som hjälper till med praktiska saker såsom att dela ut vatten och fika, prata med deltagarna, informera om föreningsliv, hjälpa till att plocka ihop eller iordning. Titta på listan med "punktinsatser" för Hittahem-uppdrag med uppgifter som skulle kunna passa. Utgå gärna från verksamhetens profil om de har någon specialkompetens som skulle kunna komma av användning till samarbetet; exempelvis marknadsföring, hjälpa föreningen med ekonomi eller kommunikation m.m.

---

## FINANSIELLA BIDRAG

För lokala aktörer såsom bostadsbolag eller kommuner/stadsdelar kan det finnas i deras intresse om det finns kartor i området, för orientering samt andra fritidsaktiviteter och eventuell skolverksamhet. Diskutera med den lokala aktören om det finns möjlighet för kartbidrag och förklara hur kartan skall användas. Bidrag till kartritning kan även ansökas via lokala RF-SISU under "anläggningsstöd". Vidare kan det finnas möjlighet att få finansiella bidrag för exempelvis fika och arvodering för lokala unga ledare hos lokala aktörer, bara att fråga om och vad det finns för möjligheter. Fråga om det finns bidrag att söka hos den lokala aktören, eller om de kan rekommendera andra lokala aktörer där det går att söka finansiering. Om lokala aktörer vill möta målgruppen går det också bra att fråga om de exempelvis kan bistå med fika, lokalhyra för en samlingslokal eller andra finansiella bidrag.

## Exempel på lokala samarbetspartners

För att verkligen komma nära målgruppen är det avgörande att samarbeta med lokala partners. Det är där man bygger riktiga kontakter och relationer. Hitta vilka lokala aktörer som finns lokalt i närområdet som kan vara intressanta att samarbeta kring Hittahem. Här följer en lista med förslag på lokala samarbetspartners som nuvarande föreningar inom Hittahem samarbetar med:

### FRITIDSGÅRD



Fritidsgårdar har bra kontaktnät lokalt och kan nå ut till många ungdomar. Många fritidsgårdar uppskattar aktiviteter som är i närheten av deras verksamhet. En bra idé är att besöka fritidsgården för att försöka skapa samarbete. Om barn/ungdomar känner igen personerna i föreningen och att föreningar visar intresse för att de ska vara med på orienteringen är ett besök värdefullt. För att väcka intresse kan man till exempel arrangera inomhusorientering och kort förklara skillnaderna mellan Hittahem-träning och skolorientering (tex utrustningen och att det finns olika nivåer att välja mellan). Fritidsgårdar kan ofta skicka fritidspedagoger som tar med en grupp som de ansvarar för under aktiviteten. Undersök även om personalen eller de äldre ungdomarna vill få en introduktion/utbildning i orientering för att kunna delta som unga ledare eller att anordna enklare orienteringsaktiviteter på egen hand.

### KOMMUNALA BOSTADSBOLAG



En stark rekommendation är att skapa samarbete med det kommunala bostadsbolaget för Hittahem orientering. De har ofta lokalkännedom i aktuella bostadsområden för Hittahem. De är även intresserade att nå ut till de boende i närområdet och av att det arrangeras aktiviteter kontinuerligt i bostadsområden där boende kan delta. Hos vissa bostadsbolag kan det finnas möjlighet att söka finansiering för till exempel föreningsaktiviteter, trygghetsinsatser, folkhälsa och social hållbarhet. Det är också bra för bostadsbolag att veta om varför det springer runt massa orienterare en viss veckodag och klockslag. Kort och gott - meddela dem när och var Hittahem-träningen är för det kommunala bostadsbolaget i området.

## SKOLOR



Skolor har ett bra kontaktnät och kan nå ut till en bred målgrupp (både barn och föräldrar). Det kan vara bra att kontakta resurser såsom skolsjuksköterskan, fritidspedagoger, idrottslärare eller andra lärare som har visat intresse för idrott eller specifikt orientering. Många skolor rekommenderar gärna efter-skolan-aktiviteter för sina elever, specifikt skolor i socioekonomiskt utsatta bostadsområden. Skolan kan därför vara en bra marknadsföringskanal, framförallt då de har personlig kontakt med eleverna och är några som eleverna kan lita på.

## ANDRA IDROTTSFÖRENINGAR



I närområdet kan det finnas andra idrottsföreningar som redan har aktiviteter eller som är intresserade på att komma igång med nya. Det är jättebra om barn och ungdomar får chansen att testa på olika sporter och vara med i olika aktiviteter. Samarbeta gärna med andra idrottsföreningar och tipsa om deras aktiviteter som är andra dagar/tider. Gärna med en idrott som har högsäsong medan orienteringen har lågsäsong (vintern). Ett tips är att besöka varandras träningar och arrangera passande uppvärmningsövningar för varandras idrotter.

## LOKALPRESS



Att vara med i lokalpressen är bra för marknadsföring och kommunikation till lokalområdet. Ta exempelvis kontakt med en lokalreporter och försök få dem att skriva en artikel om hur Hittahem har lockat fler att hitta till orientering.

Se Svensk Orienterings policy för sponsor- och partners under "Källor och rekommenderad läsning".

## PIZZERIA/LOKAL RESTAURANG



Tro det eller ej, men två föreningar som anordnar Hittahem har samarbetat med lokala pizzerior för marknadsföring. Restauranger i närområden är ofta centrala mötesplatser i närområden och har ofta ett brett nätverk och bra lokalkännedom.



## RF-SISU



Det lokala RF-SISU distriktet har ofta god lokal-kännedom samt kan koppla samman föreningens RF-SISU-idrottskonsulent. RF-SISU idrotts-konsulent är en bra lokal kontakt att bolla med gällande planering och lokal verksamhetsplan för Hittahem. RF-SISU har ofta gott kontaktnät i kommun/stadsdelar och kan hjälpa till att vägleda till andra lokala aktörer att kontakta. Flera RF-SISU distrikt har även kommunikations-avdelningar som kan hjälpa till och skriva reportage och fotografera på en Hittahem-träning.

## BIBLIOTEK



Många bibliotek har aktiviteter som går utanför den vanliga biblioteksverksamheten för att locka fler att komma till biblioteken. Hör med ert lokala bibliotek om de vill samarbeta på något sätt, exempelvis genom traditionell marknadsföring. Eller gå utanför boxen! Går det att anordna ett samarbete med mellan Hittahem och bibliotek med exempelvis bokklubb med tema Allemans-rätten där det ingår Hittahem-träningar? Var kreativa tillsammans!

## STADSDELAR/KOMMUN



Stadsdelar och kommuner har ofta bra kontaktnät och kan hänvisa till andra ideella organisationer eller kontakter hos kommunala bostadsbolag. Stadsdelen eller kommunen är ofta intresserad av att ha fler aktiviteter som bidrar till bättre folkhälsa och rörelse lokalt. Kolla även upp om det finns möjligheter att söka ekonomiskt stöd för era Hittahem-träningar.

## LOKALA FÖRETAG



Finns det något lokalt företag i närområdet som kan vara intressant? Kolla på deras kommunikationskanaler eller kontakta dem och fråga om de är intresserade av att stötta Hittahem-verksamhet. Undersök om de exempelvis jobbar aktivt med CSR och vill samarbeta som volontärer. En bra början kan vara att bjuda företagets kollegor att testa Hittahem eller att vara med och hjälpa till att anordna.

## Ta kontakt med lokala aktörer – tillvägagångssätt

**Föreningen kan ge kontaktuppgifter till lokala partners** så de kan återkomma gällande konkreta arbetsuppgifter lokalt, samt generella frågor till projektledaren på Svensk Orientering.

---

**Presentera varför föreningen vill arrangera** Hittahem-konceptet. Presentera gärna också kort om er förening och vilka aktiviteter ni arrangerar i dagsläget.

---

**Berätta kort om orientering** och framförallt om vad orientering är idag. Många minns stämpelkort från skolidrotten, men orientering har utvecklats till en idrott med många digitala inslag. Lyft SI-enheter, den digitala utvecklingen och att det finns olika grenar inom orientering. Berätta specifikt kortfattat om sprintorientering och att det är orientering där idrottsarenan är i staden, bostadsområdet och parkmiljöer.

---

**Presentera området** där aktiviteterna för Hittahem planeras. Genom att använda en satellitbild, till exempel från Google Maps, och en orienteringskarta kan ni visa hur området ser ut. Det ger också möjlighet att diskutera andra lokala platser och företag där samarbeten kan vara möjliga.

---

**Visa intresse för den lokala aktören** och deras verksamhet. Ett samarbete handlar inte bara om att erbjuda en aktivitet eller att efterfråga tjänster. Vad är deras mål? Har de någon specifik målgrupp de vill nå? Hur arbetar de kring folkhälsa och social hållbarhet? Hur ser de på ett bra samarbete? Finns det befintliga aktiviteter hos den andra aktören som orienteringsklubben kan vara delaktig i? Tänk utanför boxen och var kreativa med hur ett lokalt samarbete kan se ut.

---

**Lyft upp goda exempel** från Hittahem som till exempel översättningsmaterial som finns att få tillgång till på flera olika språk. Kartteckenaffischer på olika språk kan vara ett bra underlag för att börja en konversation och Hittahem-broschyren beskriver mycket grundläggande om vad Hittahem är och fördelarna med att träna orientering.

**Bjud in de lokala aktörerna** till Hittahem-träningen. Ett bra sätt att visa på hur aktiviteten ser ut praktiskt och hur roligt det är! Det kan även öppna upp för nya idéer och samtal hur Hittahem kan utvecklas när någon med en annan roll och perspektiv är på plats. Bjud in tex hållbarhetsansvarig eller områdes-samordnare från bostadsbolag, fritid- och kultursamordnare på kommun/stadsdel eller bibliotekarie.

**Utvärdera och återkoppla** till lokala samarbetspartners och tacka för samarbetet. Utvärdera även gärna hur samarbetet har sett ut och hur det kan utvecklas.



# SÅ HÄR KOMMER NI IGÅNG

För att skapa inkludering i praktiken med Hittahem eller andra orienteringsaktiviteter finns det massor av små som stora anpassningar som går att göra på kort tid med hjälp av planering. Mycket av tipsen görs redan inom befintlig träningsverksamhet hos föreningar.

**JAG FUNDERADE ÖVER  
HUR VI KUNDE LOCKA FLER  
BARN FRÅN OMRÅDEN DÄR  
VÄLDIGT FÅ HÖLL PÅ MED  
ORIENTERING. ▲**

————— Lisa Kjellén, HSOK



# Checklista för att starta Hittahem i din förening

Att starta Hittahem kan se olika ut från förening till förening. Här kommer förslag på steg som en förening kan ta för att komma igång med Hittahem.

## ✓ SKAPA EN GRUPP

Det är inte bara bättre utan roligare att jobba i grupp! Hittahem-konceptet i föreningen blir starkare ju fler personer som är involverade och olika uppgifter kan fördelas på fler. Det är bra ur ett kunskapsperspektiv att sprida information och att fler i föreningen får erfarenhet. Börja med att prata med personer i föreningen som kan tycka att Hittahem är kul! Fråga gärna personer som inte är engagerade i föreningsuppdrag i dagsläget, Hittahem kan vara aktiviteten som får fler att bli pepp på att engagera sig i föreningen.

## ✓ FÖRANKRING TILL FÖRENINGEN

För att starta Hittahem är det bra att ha med föreningen på tåget. Det kan vara ett sätt för föreningen att förstå varför man arrangerar Hittahem-träningar. Ett exempel kan vara att föreningen vill nå nya målgrupper och hitta nya platser för föreningen att träna på. Att ha en gemensam idé om varför föreningen arrangerar Hittahem underlättar för att kommunicera både inom föreningen, men även i kontakt med lokala samarbetspartners.

Varför inte ha en presentation om Hittahem och hur ni planerar att arrangera det lokalt för hela klubben efter en träning i klubbstugan? På så vis kan vi nå ännu fler som kanske vill engagera sig i Hittahem!

## ✓ HITTA PLATS FÖR HITTAHEM-TRÄNING

Hitta bostadsområden i din stad/ort som når nya målgrupper där idrottsrörelsen inte finns och en bostadsnära miljö som passar för sprintorientering. Exempelvis en öppen park i ett socioekonomiskt utsatt bostadsområde, nära lekplatser eller utegym, eller andra offentliga platser där många personer befinner sig. Kolla upp om det finns en naturlig central samlingsplats på området där många rör sig – det kan vara ett bra ställe att ha som uppsamlingsplats för att gemensamt ta sig till Hittahem-träningen. Undersök även om föreningen har karträttigheter på platsen, många platser finns tillgängliga via Hittaut-kartor, eller om det redan finns befintlig sprintkarta på plats. Det här gjorde Helsingborgs SOK när de startade Hittahem:

*”Jag funderade över hur vi inom Helsingborgs SOK kunde locka fler barn från områden där väldigt få höll på med orientering. Vi har en väldigt homogen skara barn där de flesta kommer från områden i närheten av vår klubbstuga i Pålsjö”, säger Lisa och fortsätter:*

*”Jag tänkte på Dalhem och att det fanns en skogs-dunge mitt i området. Vi visste att det inte fanns så mycket föreningsidrott där. Mina klubbkompisar ritade snabbt en karta över området.”<sup>23</sup>*

## ✓ TIDSPLAN FÖR TRÄNINGAR

Bestäm veckodag och tid som passar för Hittahem-träningar i det planerade området. Det kan vara bra att kolla om och när det är andra aktiviteter i området och se när Hittahem-träning passar in bäst. Flera föreningar arrangerar Hittahem på vardagkvällar mellan kl. 17-19-tiden.

## ✓ REKRYTERA PERSONER I FÖRENINGEN FÖR PUNKTINSATSER

Återigen, det är roligare att vara fler! För att arrangera Hittahem är det bättre att vara fler. Antal personer som hjälper till ser olika ut från förening till förening, därför är det bra att anpassa det till föreningens förmåga. Fråga gärna personer som inte har erfarenhet sedan tidigare eller som ännu inte är engagerad i arrangemang i föreningen. Utgå från listan med punktinsatser och få inspiration vad personer kan engagera sig i.

## ✓ SKAPA SAMARBETEN MED LOKALA PARTNERS

A och O för att knyta an kontakter till nya målgrupper är att skapa samarbete med lokala samarbetspartners. Första steget är att identifiera vilka lokala aktörer som finns i området såsom kommunalt bostadsbolag, fritidsgårdar och skolor. Nästa steg blir att ta första kontakt. Få inspiration från avsnittet "Samarbeta med lokala aktörer" här i guiden.

## ✓ KONTAKTA SVENSK ORIENTERING FÖR FLER TIPS OCH TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

Svensk Orientering finns till för att vara stöd för föreningar som vill anordna orienteringsaktiviteter, det gäller såklart också Hittahem. Vi kan hjälpa till med fler steg att komma igång samt att koppla ihop alla Hittahem föreningar i ett gemensamt nätverk för att dela erfarenheter med varandra.



## Engagera ungdomar i Hittahem



Foto: Svensk Orientering

En av framgångsfaktorerna inom Hittahem är att ha unga ledare på träningarna. Dynamiken med ledare i olika åldrar och kön är en styrka för att nå ut till fler och för att få fler att testa orientering.

Hittahem ett perfekt tillfälle för unga orienterare att prova-på och utveckla sina kunskaper inom olika arrangörroller på en småskalig nivå. Titta på punktlistan för uppdrag för inspiration om vad som kan passa ungdomar i er förening.

För att förankra Hittahem i bostadsområdet och att komma närmare nya målgrupper är det rekommenderat enligt studie att engagera unga lokala ledare.<sup>24</sup> Det är alltid bra med personer som har lokalkännedom och kontaktnätverk i området och att engagera nya personer i orienteringen. Fråga lokala samarbetspartners eller deltagare om de känner ungdomar som skulle tycka det skulle vara kul att hjälpa till med Hittahem.

Att engagera ungdomar i Hittahem är ett bra sätt för föreningar att behålla orienteringsungdomar och få fler nya ungdomar att engagera sig i orienteringsrörelsen.

<sup>24</sup> Gyllensten, P. (2023). "Det här är så roligt och så mycket glädje". Riksidrottsförbundet.

# Punktinsatser och uppgifter för Hittahem-träningar

Hittahem ger möjlighet att prova olika roller inom orienteringsarrangemang. För att locka fler deltagare är det bäst att aktivt involvera föreningen och sprida kunskap om olika sätt att bidra. Fråga personer som vanligtvis inte blir tillfrågade, alla uppgifter är värdefulla för smidiga träningspass. Föreningen väljer själv vilka uppgifter de vill ha på Hittahem och träningarna kan arrangeras i olika storlekar. Nedan finns några exempel på olika uppgifter som kan ingå i Hittahem-träningar.

## BANLÄGGNING

Planera banor inför Hittahem-träningen. Det är ett perfekt tillfälle för en person som vill utveckla sina kunskaper i banläggning. Många deltagare frågar efter nya banor varje träning för att testa något nytt. Dessutom är det ett passande uppdrag för en person som inte kan vara med på tränings-tillfället, men som har tid och intresse att inför träningarna och att skapa banor.

## PLANERA TRÄNING

Planera uppvärmnings- och avslutningsövningar och samordna vilka som ska vara med på Hittahem-träningen. Det kan vara ett bra uppdrag för en ung ledare som vill öva på träningsupplägg och ledarskap.

## MARKNADSFÖRING

Det här uppdraget passar för personer som tycker det är kul med kommunikation och att få fler att upptäcka orientering. Det kan vara att skapa personlig kontakt med nya målgrupper och lokala aktörer genom att besöka verksamheter och presentera Hittahem. Det kan också vara mer klassisk marknadsföring i form av sociala medier eller att sätta upp posters.

## HÄNGA UT/TA IN SKÄRMAR

Det här kan vara ett perfekt uppdrag för en person som inte har mycket tid för engagemang, men som vill vara med och bidra innan eller efter träningen. I flera föreningar som arrangerar Hittahem har föreningsmedlemmar kombinerat egen löparträning med att hänga ut eller ta in skärmar.

## PLACERA UT/TA IN SI-ENHETER

Antingen är det samma person som sätter ut skärmar, eller så skickar ni ut till exempel en ung ledare som uppvärmning för att placera ut SI-enheter.

## SEKRETARIAT

Det här uppdraget passar bra för en person som är nyfiken på att lära sig mer om arbete med sekretariatet, utveckla kunskaper om registrering, att välkomna deltagare till träningen och att vägleda för att komma igång. Personen kan gärna vara ansvarig för att föra statistik för träningen.

## VÄLKOMSTKOMMITTÉ

Om föreningen har en uppsamlingsplats i bostadsområdet som inte är vid startpunkten för Hittahem-träningen så planera för att en eller två personer möter upp deltagare.





## SMS/WHATSAPP GRUPPADMINISTRATÖR

En person som håller kontakten med Hittahem-deltagarna lokalt med en gemensam SMS/Whatsappgrupp. Administratören skickar meddelande en dag innan och en timme innan Hittahem-träningen, samt besvarar på frågor som eventuellt ställs i gruppen.

## LEDARE

Ledaruppdrag passar för personer som är kommunikativa, gillar sociala sammanhang, träffa människor och utveckla sitt ledarskap. Ledare ska finnas på plats för att välkomna deltagare och bjuda in att testa orientering, introducera vad orientering är, hur de kommer igång och svara på frågor och funderingar. De ska också gå fram och bjuda in personer på plats och fråga om de vill vara med och träna och heja på personer som testar! Ledare kan vara ansvariga för uppvärmning och avslutning vid träning. Sådär tycker Lisa Kjellén från Hittahem Dalhem i Helsingborg att det är att vara ledare:

*“Den bästa känslan var för ett tag sedan när alla barn sprang helt obehindrat i skogen och ifrån mig”, säger Lisa och fortsätter: “Det här är så roligt och så mycket glädje. När jag ser hur det lyser i ögonen på barnen och när de säger att de älskar det höga gräset, det är obetalbart.”<sup>25</sup>*

## MENTOR/KOMPIS TILL NYA DELTAGARE

För orienterare som är intresserade av att lära känna en ny person över längre tid kan man bli mentor/kompis till en ny deltagare, bidra till att få nya deltagare att känna sig välkomna och visa och förklara hur orientering går till. Det kan vara ett bra sätt att bygga tillit och att säga att man planerar att vara med på alla träningar och att de kan räkna med att man är där.

## SKUGGA DELTAGARE

För många nybörjare, barn som vuxna, kan det vara en trygghet att ha med sig en mer erfaren orienterare vid orientering. Ta tillfället i akt att lära känna deltagare lite mer! Känn in om det passar med en genomgång av orienteringsteknik längs vägen eller bara ett snack. Vid flera tillfällen har vuxna deltagare varit med på Hittahem för att öva på svenska, så passa på få en pratstund längs med banan.

## VAR MED PÅ HITTAHEM OCH TRÄNA SJÄLV!

Att vara med och träna själv på Hittahem är en stor insats för att göra Hittahem synligt på platsen. Ju fler som springer och orienterar, desto fler får syn på aktiviteten. Alla behöver inte vara med och prata med alla. I ett mejl till Svensk Orienterings projektledare skrev Lisa Kjellen och berättade hur det var när ordinarie medlemmar var med:

*“Det var massor av nya barn som kom fram och ville vara med när de såg klubbens löpare. Det räcker väldigt bra och vi kunde t.o.m. kolla på en masstart, det var seniorers och juniorer som stack iväg samtidigt. Även om det bara var 15 st i masstarten så var det spännande för de nya barnen att kolla. Kan rekommenderas!”*

Marknadsföring in action!

<sup>25</sup> Gyllensten, P. (2023). “Det här är så roligt och så mycket glädje”. Riksidrottsförbundet.

## Checklista för trygghet – *guidande rekommendationer*

I planeringsstadiet för Hittahem är det bra att se över trygghetsfrågor, både det som föreningen kan förbereda samt hur föreningen kan samarbeta med lokala aktörer.

- ✓ **Planera för att alltid ha minimum två personer på Hittahem-träningarna** - men helst fler. Detta för att ingen ska ha uppdraget att leda träningen ensam, samt utifall att det skulle hända någonting på träningen, exempelvis om någon skulle skada sig, så är det bättre att vara fler.

---

- ✓ **Planera att ha flera korta banor som är inom synhåll** från uppstartsplatsen. Detta är för att det ska vara tryggt för deltagaren samt för föreningen om det finns få ledare på deltagartillfället.

---

- ✓ **Planera alltid att ha minst en vuxen ledare** vid träningar där det är unga ledare. Även om unga ledare planeras att hålla i träningen så är det bra om det finns en vuxen ledare på plats.

---

- ✓ **Släpp inte iväg en deltagare** som riskerar att komma bort. Se till att orientera tillsammans med deltagare om de önskar eller om det finns behov. Om det inte finns tillräckligt med ledare/volontärer så får deltagaren vänta eller köra en enklare bana som är inom synhåll. Bedöm om det kan vara aktuellt att skicka iväg en deltagare som har med sig egen mobil, se till att deltagaren har kontaktuppgifter till ledare på plats. Ha en lista och registrera med namn och telefonnummer (med målsmans godkännande) och tidslag vid start för att ha koll på vilka som är ute och orienterar.

---

- ✓ **Ha ett samarbete med** den lokala kommunala bostadsbolagen och/eller kommunen/stadsdelsnämnden. Redan i inledande möte med kommunala bostadsbolag/kommun/stadsdel fråga hur deras trygghetsarbete ser ut i området och hur de skulle kunna vara behjälpliga vid behov. Detta för att kunna försäkra om att Hittahem-träningens kontinuitet.

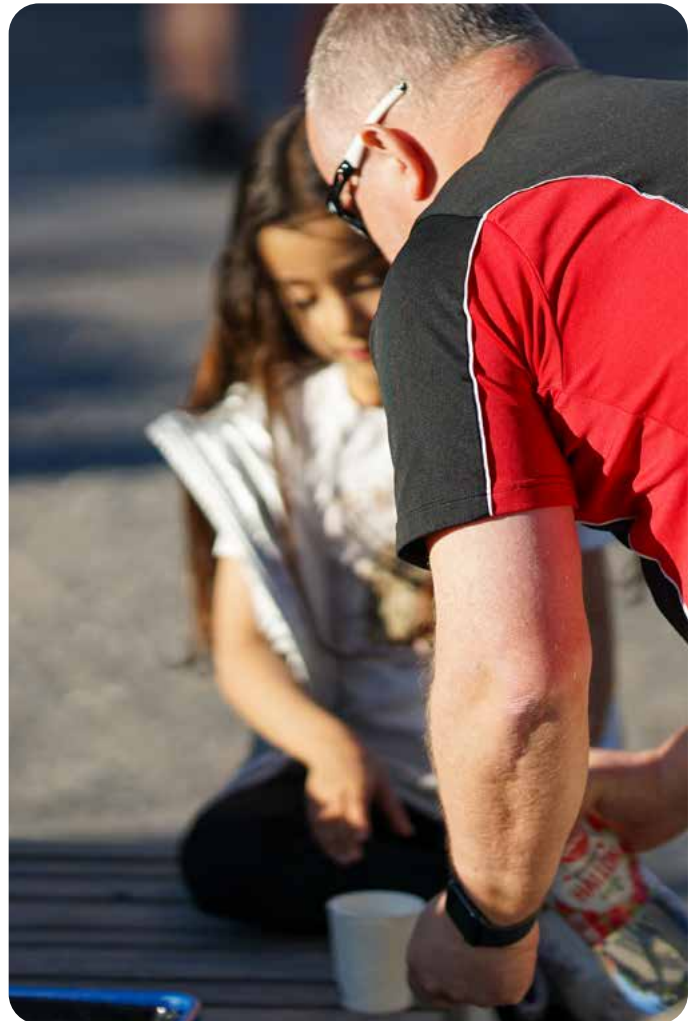
- ✓ **Se till att ha en grupp med flera personer** som anordnar Hittahem. Det blir sårbart om det bara är en eller få personer som anordnar Hittahem. Då riskerar Hittahem-träningar att ställas in om den ansvariga personen exempelvis blir sjuk. Det är bättre att ha flera ansvariga personer som kan vara med på Hittahem-träningar och hjälpa till.

---

- ✓ **Kontakta ditt lokala RF-SISU distrikt** och efterfråga kontaktlista till lokala aktörer att kontakta gällande trygghetsfrågor.

---

- ✓ **Alla ledare ska visa ett utdrag** ur belastningsregistret. Föreningen ansvarar för att registrera uppvisandet samt att uppdatera vartannat år.



## Kartan

För att arrangera Hittahem behövs en karta och att det finns karträttigheter över området träningarna kommer vara på. En Hittaut-karta går bra att använda i början, men en uppdaterad sprintkarta är bäst att använda över tid. Kartskalan kan variera utifrån det som finns tillgängligt, men kartor i skala 1:3000 eller 1:4000 bra alternativ för orienteringsträning på alla nivåer. Här kommer några tips på hur föreningar kan anpassa kartor för Hittahem-träning.

### HA NYBÖRJARKARTOR MED FÄRRE KARTTECKEN

För nybörjare kan det vara bra med en karta med färre detaljer på. Det går att fixa med hjälp av programvaror som används för orientering. Om du inte har arbetat med det tidigare så är det många erfarna orienterare som kan programvaror såsom OCAD eller OpenOrienteering Mapper och som gärna hjälper till att lära ut. För att välja vilka karttecken som ska vara kvar på kartan är det bra att utgå från karttecknen som finns på Hittahems kartteckenaffischer.



Ordinarie karta



Nybörjarkarta med färre tecken

## KARTECKENBESKRIVNING

Kartteckenbeskrivningen används för att hjälpa till att guida var kontrollen finns mer exakt. Vanligtvis är det karttecken i kartteckenbeskrivningen, men för att underlätta för personer som är nya för orientering, skriv gärna istället var kontrollen är placerad, t.ex. "Hus, vänstra hörnet".

1. Stenen
2. Trädet vid staketet
3. Trappan
4. Busken
5. Huset, högra hörnet
6. Gungorna

*Exempel på kartteckenbeskrivning.*

### SKRIV KONTAKTUPPGIFTER PÅ KARTAN

Det kan vara tryggt för nybörjare att det finns kontaktuppgifter till ledare.

### DELA UT KARTOR TILL DELTAGARNA EFTER TRÄNING

Dela ut kartan med banan som deltagarna har orienterat efter träningen. Många uppskattar att få kartorna och är stolta över sin prestation. Kartan kan också fungera som en kommunikationskanal med information om Hittahem och föreningen.

### QR-KOD

Lägg till en QR-kod på kartan med information om föreningen och/eller ett schema för Hittahem-träningar. Uppmuntra deltagarna att ta hem kartor och att hänvisa till QR-koden om de vill läsa mer själva.

## Banläggning

För orientering i skog finns svårighetsnivåer för banläggning i en färgskala, där grön är mycket lätt nivå och där svart är svårast. För sprintorientering, som är träningsformen för Hittahem, finns inte samma system. Där styrs nivån på banorna om det är nybörjare eller mer erfarna orienterare och på hur området ser ut och vilka vägvalsmöjligheter som finns. Hittahem är träning som passar både nya deltagare och mer erfarna orienterare där man ska kunna träna samtidigt. För banläggning till Hittahem-träningar är ett bra riktmärke att planera för fem olika banor där två till tre banor är lätta banor på "mycket lätt" nivå. Finns tid och möjlighet får banläggare gärna göra fler banor.

### TIPS!

#### Flera korta banor

Många deltagare (framförallt barn) tycker att det är roligt att springa många olika banor. Det håller också motivation uppe, så många korta banor är bra för framförallt nya deltagare

### TIPS!

#### Var kreativa och döp banorna till roliga namn!

Gävle OK har använt beskrivningar som "Happy", "Challenge", "Klurig" och "Extreme" på sina nybörjarbanor vilket varit uppskattat hos deltagare.



## BANORNA

Två till tre banor ska vara på mycket lätt nivå med start och mål vid uppstartsplatsen. De här banorna riktar sig främst till de som är nybörjare. Med korta banor kan nya deltagare känna sig trygga under träningen och uppleva stolthet och ökat självförtroende genom att klara flera banor.

## STJÄRNORIENTERING

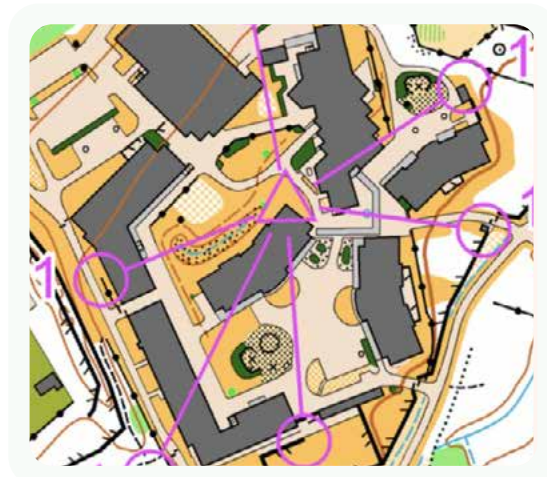
Stjärnorientering är toppen att använda inom Hittahem-träning! Det innebär nämligen att banan hela tiden utgår från startpunkten och till kontrollerna, där personen som orienterar kommer tillbaka till startpunkten mellan varje kontroll. Det är bra för att stärka självförtroendet för nybörjare och för ledare att kunna ge snabb feedback och tips. Banan ser lite ut som en stjärna, det därför det heter stjärnorientering.

Börja med att rita en mallkarta med en gemensam startpunkt och flera olika kontroller i olika riktningar från startpunkten. För att göra fler varianter så rita banor med endast startpunkten och en kontroll på och märk den med en unik bokstav för respektive bana (det går bra med ett fåtal banor ca tre till sex stycken). För banläggning ska varje bana bestå av en startpunkt, en kontroll samt en kort kontrollbeskrivning.

På plats på Hittahem-träningen är ett tips att ha varje bana i en varsin back och placera så att de står i rätt riktning mot kontrollen. Då blir det lättare för deltagarna att ta rätt riktning och för ledarna att se om deltagarna ger sig iväg i rätt riktning. Här ser ni ett exempel på stjärnorientering.

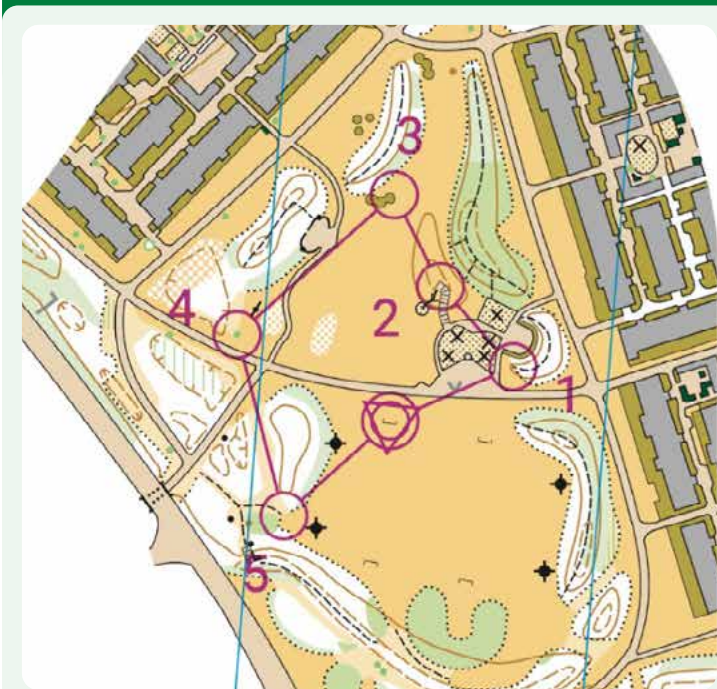


En kontroll



Alla kontroller

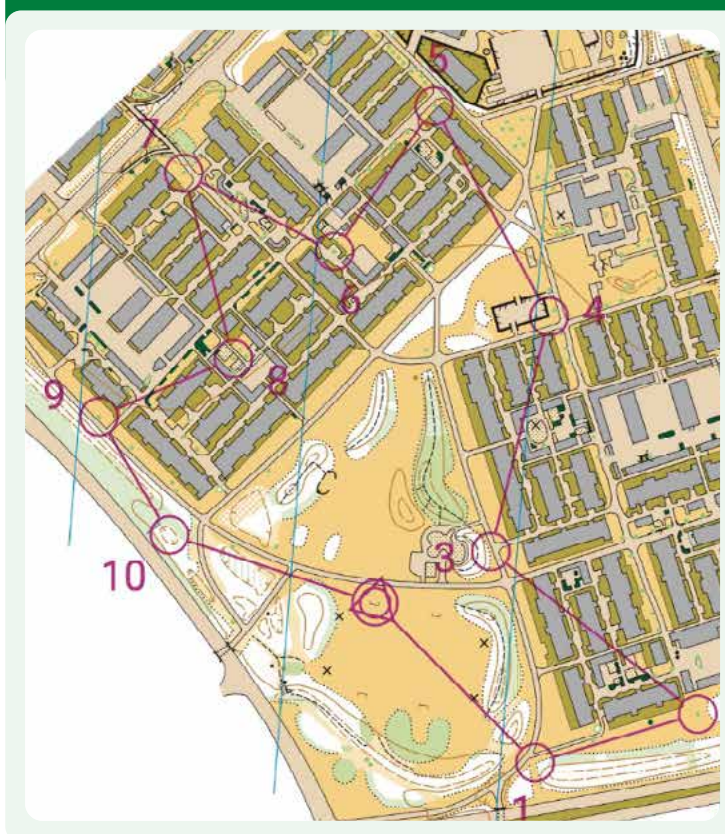
## MYCKET LÄTT SPRINORIENTERINGSBANA



Lägg två banor eller fler banor med ett fåtal kontroller (ca tre till sex stycken) där den första kontrollen gärna ska synas från startpunkten. Kontrollpunkterna får gärna variera så länge de är tydligt placerade och synliga från ledstängen. Lämpliga ledstänger för Hittahem är till exempel gång- och cykelvägar samt öppna gräsmattor och fasta föremål som bänkar och lekplatser. Tänk på att utgå från Hittahems ledord nära, tryggt, synligt, tillgängligt vid banläggning för mycket lätta banor. Det är smart att använda flera av samma kontroller från stjärnorienteringen i flera av de andra banorna. Här till vänster ser ni ett exempel på en mycket lätt bana.

Karta: Helsingborgs SOK

## MEDELSVÅR SPRINORIENTERINGSBANA

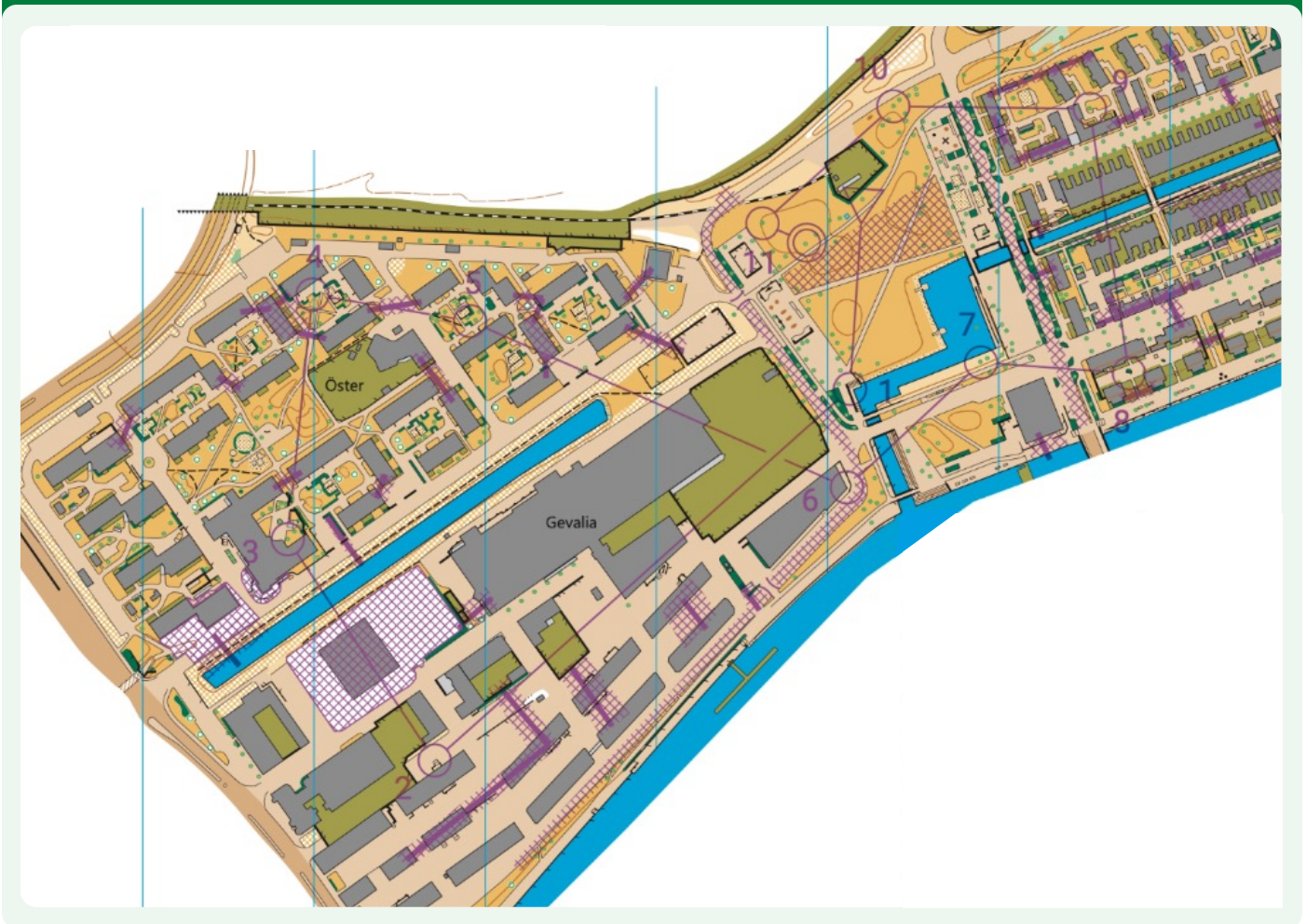


Lägg en bana på en nivå som passar nybörjare som är redo för en lite större utmaning. Man kan göra banan lite längre än de kortare banorna och ha lättare vägval, t. ex. välja en väg runt en byggnad, eller så går det bra att göra en kortare bana med lite mer utmanande vägval. Här ser ni ett exempel på en medelsvår bana:

Karta: Helsingborgs SOK



## SVÅR SPRINORIENTERINGSBANA



Karta: Gävle OK

Lägg en bana för de som önskar mer avancerad orientering. Här finns det möjlighet att göra en bana i varierad längd, både kort och längre och att inkludera konstgjorda hinder som gör att den som orienterar måste välja andra vägval för att ta sig fram. Ovan följer ett exempel på en svår bana.

# Uppvärmnings- och avslutningsövningar

För att rama in Hittahem-träningarna rekommenderas att ha en start- samt avslutningsövning. Det behöver inte vara långa övningar. Här finns beskrivningar på övningar med orienteringsmoment, men inkludera även andra generella lekar såsom kull, bara fantasin sätter gränser! Uppvärmnings- och avslutningsövningar kan vara ett bra sätt att involvera nya deltagare genom att fråga dem vilken övning de skulle vilja göra. Ett enkelt sätt inkludera beslutsfattning i praktiken!

## LABYRINTORIENTERING

Ca 10-15 minuter

### MATERIAL

- Ca 10 SI-enheter
- Start-, mål-, töm- och checkenhet
- SI-pinnar
- Kontrollskärmar
- Stolpar för att fästa snitselband. Alternativt placera tunga föremål som stenar eller kartbackar ovanpå snitselbandet så att det ligger platt på marken.
- Snitselband

### FÖRBEREDELSE

- Formatera en labyrint samt 1-3 banor
- Bygga upp labyrinten enligt kartan med hjälp av snitselband och stolpar/kontrollpinnar (alternativt tunga föremål), ca 10x10-15x15m
- Montera SI-enheter på kontrollstolpar (eller placera direkt på marken)

### UTFÖRANDE

Varje deltagare får varsin SI-pinne som ledaren instruerar i hur den används. Kartor delas ut och deltagarna visas hur kartan ska passas. Deltagarna får gärna starta med lite mellanrum eller springa olika banor. Efter målgång kan deltagaren stämpla ut för att få sin sträcktid från sträcktidsskrivaren. De får gärna springa om samma bana flera gånger eller testa en ny bana om det finns flera stycken.



## STÄMPLINGSUTMANING

Ca 5-15 minuter

(tiden bestämmer ni själva efter tid och lust)

### MATERIAL

- 10–20 SI-enheter med nummer, alternativt skriv ut nummer på laminerat papper
- Start-, mål-, töm- och checkenhet
- Batteridrivna sträcktidskrivare med extra skrivarpapper
- SI-pinnar

### FÖRBEREDELSE

- Ladda sträcktidskrivare
- Placera ut kontrollerna slumpmässigt inom ett område på ca 10x10m. Det går bra att placera SI-enheter direkt på marken bredvid en kontroll eller ett laminerat papper med en siffra.

### UTFÖRANDE

Ledare instruerar övningen där deltagarnas uppgift är att stämpla kontrollerna i rätt nummerordning. Varje deltagare får varsin SI-pinne (som töms och checkas innan start). Ledare berättar hur SI-enheterna fungerar samt vilket nummer som är den sista kontrollen intill målkontrollen. För att börja startstämplar deltagaren. Ute på banan är kontrollerna slumpmässigt utspridda där deltagarnas uppgift är att stämpla kontrollerna i rätt ordning för att till sist stämpla i mål. Efter målgång kan deltagaren stämpla ut för att få sin sträcktid från sträcktidskrivaren. Deltagarna får om de vill springa banan flera gånger.



Foto: Mathilda Ahlberg, Bildbyrå

## KARTECKENMEMORY I GRUPP

Ca 5-10 minuter

### MATERIAL

- Kort med karttecken samt motsvarande kort med bilder och text

### FÖRBEREDELSE

- Sprid ut korten med baksidan uppåt över ett område

### UTFÖRANDE

Alla deltagare samarbetar tillsammans för att hitta matchande par. En deltagare i taget springer fram och vänder ett kort och springer tillbaka och byter till nästa person. En grupp i taget vänder kort, om laget hittar ett par får de fortsätta tills de inte längre hittar ett par.



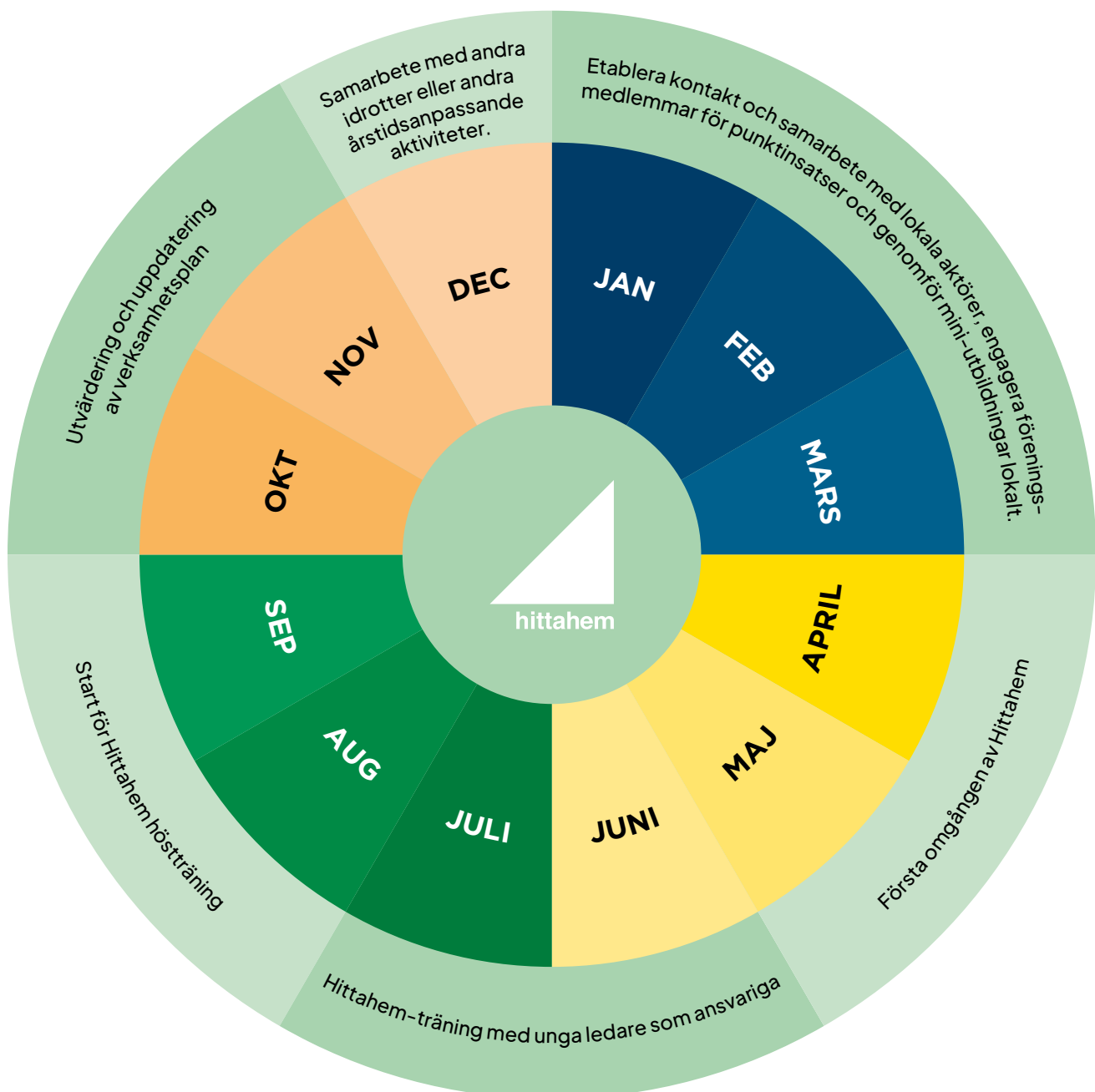
Foto: Mathilda Ahlberg, Bildbyrå

# Genomförande av Hittahem



# Hittahem-föreningens årshjul

Här hittar du ett förslag på ett årshjul i form av en månatlig guide som leder dig genom planeringen av aktiviteter för att genomföra Hittahem-träningar.



## Checklista för packning – förslag

Förslag på saker som är bra att ha med sig till en Hittahem-träning.



**Orienteringskärmar**



**SI-utrustning**



**Föreningens roll-ups  
och beachflaggor**



**Laminerade  
kartteckenaffischer**



**Android-telefon/  
surfplatta/PC**  
*att använda till SI-utrustning*



**Kvittorullar**  
*(ta med extra)*



**Block och penna**  
*(bra för att kunna göra anteckningar)*



**Utskrivna kartor  
och plastfickor**



**Första hjälpen**



**Fika**  
*(möjlighet till sponsring)*



**Vatten/soft och  
pappersmuggar**



**Soppåse**

# Hittahem-kit

Som arrangerande Hittahem-förening ska det vara enkelt att arrangera Hittahem och orienteringsmaterialet ska finnas på plats. Ibland ligger klubbstugan en bit ifrån platsen där Hittahem-träningarna arrangeras och därför erbjuder Svensk Orientering ett Hittahem-kit. Hittahem-kitet gör att det finns material även när det är andra träningar och tävlingar som krockar samt gör det möjligt för Hittahem-kitet att vandra runt hos ledarna för Hittahem.

## HITTAHEM-KITET BESTÅR UTAV:

1

**NYLONSKÄRMAR**

2

**LÅNE-KOMPASSER**

3

**PLASTFICKOR**

4

**KARTECKENAFFISCHER**

## ANDRA AKTIVITETSKOSTNADER SOM FÖRENINGAR KAN FÅ EKONOMISKT STÖD FÖR:

UTSKRIFTER

FÄRGPATRONER

FIKA

MARKNADSFÖRING

ARVODERING AV LOKAL SAMORDNARE OCH LEDARE

LOKALHYRA

Saknar din klubb resurser till detta? Då kan det passa att söka bidrag från Svensk Orientering via IdrottOnline. Läs mer på vår hemsida.

**Lycka till med Hittahem-träningen!**

**TILLSAMMANS SKAPAR  
VI EN INKLUDERANDE  
ORIENTERINGSGEMENSKAP.** 

———— Svenska Orienteringsförbundet





# Källor och rekommenderad läsning

## ARTIKLAR:

Elderstig, H. (2022). "Succé för prova-på i Sättradalen". Tumba-Mälarhöjden OK TriangelTajm nr 2.

<https://www.tmok.nu/tt/TriangelTajm%202022%20nr%202.pdf>

Gyllensten, P. (2023). "Det här är så roligt och så mycket glädje". Riksidrottsförbundet.

<https://www.rf.se/nyhetsarkiv/nyheter/2023-09-27-det-har-ar-sa-roligt-och-sa-mycket-gladje> (Publicerad 2023-09-28). (Hämtad 2024-05-23)

RF-SISU Gävleborg. (2023). "Gävle OK ritar om kartan för idrotten med satsningen Hittahem". RF-SISU Gävleborg.

<https://rfsisu.se/distrikt/gavleborg/nyhetsarkiv/nyheter/2023-10-06-gavle-ok-ritar-om-kartan-for-idrotten-med-satsningen-hittahem> (Publicerad 2023-10-06) (Hämtad 2024-05-23)

## WEBBSIDOR:

RF/SISU:s kunskapsportal (2024a). "Normer, normkritik och intersektionalitet"

<https://utbildning.sisuforlag.se/rfsisu/idrottens-webbar/trygg-och-inkluderande-idrott/lar-dig-om-trygg-het-och-inkludering/normer-normkritik-och-intersektionalitet/> (Hämtad 2024-05-23)

RF/SISU:s kunskapsportal (2024b). "Ordlista"

<https://utbildning.sisuforlag.se/rfsisu/idrottens-webbar/trygg-och-inkluderande-idrott/lar-dig-om-trygg-het-och-inkludering/ordlista/> (Hämtad 2024-05-23)

Riksidrottsförbundet. (2024a). "Riktlinjer för bildhantering inom idrottsrörelsen"

<https://www.rf.se/download/18.63a6ad3f1840d916a20ddd/1666709145774/Riktlinjer%20f%C3%B6r%20bildhantering%20inom%20idrottsr%C3%B6relsen.pdf> (Hämtad 2024-05-23)

Riksidrottsförbundet. (2024b). "Trygg och inkluderande idrott"

<https://www.rf.se/rf-arbetar-med/trygg-och-inkluderande-idrott> (Uppdaterad 2024-05-03) (Hämtad 2024-05-23)

SVT. (2024)

<https://www.svt.se/special/den-ojamlika-ungdomsidrotten/> (Hämtad 2024-05-23)

## STUDIER:

Lindström, J., Mickelsson Blomqvist, T. (2022). "En match utöver det vanliga"

[https://www.rf.se/download/18.7e76e6bd183a68d7b711624/1664976786129/10059\\_rf\\_rapport\\_enmatchutover-detvanliga\\_a4\\_webb.pdf](https://www.rf.se/download/18.7e76e6bd183a68d7b711624/1664976786129/10059_rf_rapport_enmatchutover-detvanliga_a4_webb.pdf)

## MATERIAL:

Kompassriktning 2030

<https://www.orientering.se/media/gzkacnbn/kompassriktning-2030-pdf.pdf>

Sponsor- och samarbetspolicy

<https://www.orientering.se/media/OIOpsw1j/sponsor-och-samarbetspolicy-2023.pdf?e=89gHhm>



**Svenska Orienteringsförbundet**

Heliosgatan 3, 120 30 Stockholm  
info@orientering.se  
Org. nr: 802002-5758

**Kontakt**

Susanne Maarup  
076 946 96 65  
susanne.maarup@orientering.se