



HITTAHEM I KORTHET



hittahem

BAKGRUND

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 föreningar som utförde olika orienteringsaktiviteter i Stockholm (Kista Sports Club och Mälarhöjden IK), Göteborg (Tolered AIK), Umeå (Umeå OK) och Helsingborg (Helsingborgs SOK). 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.

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.

HITTAHEM I KORTHET

SYFTE

Att skapa kontinuerliga sprintorienteringsträningar för både nya och etablerade orienterare i socio-ekonomiskt utsatta bostadsområden. Vidare att skapa en positiv bild av orientering och rörelseglädje för nya deltagare genom att använda modern orienteringsteknik.

VAD ÄR HITTAHEM

- Gratis orienteringsaktivitet utan föranmälan där alla är med på sina villkor.
- Kontinuerliga träningar på samma plats och samma tid
- Kom som du är - alla är välkomna
- Rolig aktivitet att göra tillsammans
- Bostadsnära miljö
- Upptäcka orientering genom en lättsam och rolig prova på aktivitet
- Locka till spontanidrott
- Locka fler och nya målgrupper till orienteringen

HITTAHEMS LEDORD

- Nära
- Tryggt
- Synligt
- Tillgängligt

MÅLGRUPP

Det är naturligt att ha fördomar. Se till att bemöta alla Hittahem-deltagare på ett fördomsfritt sätt. Vi vet inte om familjen har god ekonomi, möjlighet att köra barn till träningar, är rädda för skogen, är född i Sverige och har orienterat i skolan, är intresserade av en nybörjarkurs för vuxna, gillar att tävla osv.

Alla människor vill bli sedda och tillhöra en gemenskap. Genom att vi berättar om hur det funkar hos oss på orienteringen, ger vi nya målgrupper möjligheter att delta i vår gemenskap.



ATT TÄNKA PÅ INFÖR EN HITTAHEM AKTIVITET

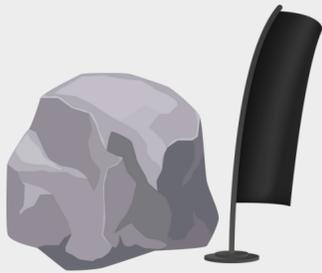
TID

- Planera gärna in aktiviteten mellan kl 15-19
- Var där ca 60-90 minuter
- Kontinuitet är viktigt. Planera gärna in minst 5-6 tillfällen/termin då Hittahem-aktiviteten genomförs

“Är ni här nästa vecka också för då har jag barnkalas och kan ta med alla?”
-Hittahem-deltagare

PLATS

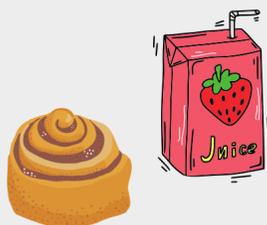
- Valet av plats är nyckeln till framgång. Välj en plats där det naturligt samlas människor i det socioekonomiskt utsatta området t ex lekplats, fotbollsplan, öppen parkmiljö, gångstråk eller ett centrum.
- Välj alltid att ha samlingsplatsen för Hittahem-aktiviteten vid ett tydligt riktmärke. T ex ett utmärkande föremål som en stor sten, staty, lektorn mm.
- Den centralt valda platsen för Hittahem-aktiviteten lockar till nyfikenhet och spontanidrott. Det blir lätt för nya att komma och prova på orientering.



MATERIAL

- SI-enheter
- Skärmar
- Android-platta till SI-enheterna
- Kvittorullar
- Kartor
- Kartteckenaffisch
- Plastfickor
- Block och penna
- Första hjälpen
- Beachflagga för föreningen och Hittahem
- Vatten/saft och muggar
- Fika
- Soppåse

“Får vi blippa idag?”
-Hittahem-deltagare



FÖRBEREDA

- Banläggning av sprintbanor på nybörjarnivå
- Skriva ut kartor
- Hänga ut kontroller och SI-enheter
- Sekretariat
- Fixa vatten/saft och muggar till deltagarna
- Prata med människor i området och berätta att aktiviteten snart startar



MARKNADSFÖRING

- Samarbetspartners
- Välj en synlig plats
- "Word by mouth"
- Broschyrer om Hittahem på olika språk
- Flyers med info om er klubb
- Affischer



ORIENTERA I BACKA!

Spring på egen hand eller tillsammans, få hjälp av erfarna orienterare och upptäck naturkedjan på ett nytt sätt! Vi kallar denna form av orientering för Hittahem. Hittahem är gratis för alla åldrar och utrustning finns att låna på plats.

Hittahem vid Backavallen, Hisingsbacka FC:s klubbstuga
Vindelomgärdet 102

Måndagar 10, 17, 24, 31 mars kl 17:00
Måndagar 7, 28 april kl 17:00
Måndagar 12, 26 maj kl 17:00
Måndagar 2, 9 juni kl 17:00

Anmäl dig gratis till träningsgrupp!
Kontakta Fredrik Hagstedt, e-post hittahem@tolredsak.se
Vi söker också unga och vuxna som vill hjälpa till!
Läs mer på tolredsak.se/hittahem

LEDARE

- Tänk på att ledarrollerna för en Hittahem-aktivitet kan se olika ut
- Var gärna två ledare som kan orientering
- En framgångsfaktor är att knyta unga ledare till Hittahem-aktiviteterna.
- Ytterligare en framgångsfaktor är att knyta lokala ledare till Hittahem-aktiviteten. De lokala ledarna känner området och personerna som bor där. Det lockar fler till deltagande.

“Jag tror att det är bra att barnen kommer i kontakt med någon som är lite yngre, de brukar lyssna bättre då.”
-Sara som besöker skolor i Bredäng för att informera om Hittahem

FÖRSLAG PÅ LEDARUPPGIFTER

Ledare 1: Kartor

- Har koll på att kartorna och sekretariatet.

Ledare 2: Lekledare

- Samlar ihop gruppen i början.
- Hälsar alla välkomna.
- Håller i en uppvärmningslek i början och en nedvarvning i slutet.

Ledare 3: statistik och SI-enheter

- Ansvarar för att ta statistik på alla som kommer i samband med att en person lånar SI-enhet. T ex "Har du varit här innan eller är det första gången?" och "Hur gammal är du?"

Ledare 4: inkastare

- Minglar runt i området och pratar med folk som går förbi och gör reklam för aktiviteten.
- Säljer in orienteringen på ett lättfattligt sätt.

Ledare 5: skuggar

- Skuggar (springer efter) nya barn som behöver hjälp.
- Hjälper till med kartsymboler och kartan ute i banan.

Ledare 6: saft- och föräldraansvarig

- Tar emot de som är klara.
- Bjuder på saft och bullar till hela familjen.
- Pratar med föräldrarna efteråt och gör reklam för föreningens ordinarie träningar.
- Delar ut broschyrer som de kan ta med hem, med info om föreningen

“Jag tycker det är härligt att göra en samhällsinsats”
-Hittahem-ledare

“...det går på ditt karmakonto”
-Hittahem-ledare

“För mig är det enkelt. Jag brinner för mångfald själv.”
-Hittahem-ledare

“Jag funderade över hur vi kunna locka fler barn från områden där väldigt få höll på med orientering.”
-Hittahem-ledare

HITTA LEDARE

- Fråga personer som du tror skulle vara intresserade personligen. Då känner sig personen sedd och utvald.
- Sätt upp affischer i klubbstugan som informerar om Hittahem och att ni söker ledare. Det finns en mall som ni kan använda.
- Fråga personer som inte ses som den "klassiska orienteringsledaren". Alla behöver inte lägga banor och sätta ut kontroller. Läs mer under avsnittet ovan.
- Fråga RF-SISU om de har personer i sitt nätverk som gillar barn och unga.
- Maila organisationer i området som jobbar med ungdomar exempelvis kulturföreningar.
- Lägg upp ett inlägg på LinkedIn eller den lokala Facebook-gruppen i området.
- Undersök om ni kan få stöd från RF-SISU och Svensk Orientering för att arvoda personer som kan lägga tid på att rekrytera ledare.
- Sätt upp affischer i området.

Extrajobb i Bredäng/Sätra!
Känner du någon som söker extrajobb? Arbetstiderna går att anpassa och arbetsuppgifterna består av att söka upp unga och göra reklam för olika aktiviteter.

Målgruppen är skolor/ungdomar så ju närmare målgruppen man är desto bättre. 🌟

#jobb #extrajobb

👍❤️ 20 9 kommentarer • 1 omdelning

Gilla Kommentera Lägg upp igen Skicka

👥 2 116 visningar [Titta](#)

ATT TÄNKA PÅ UNDER EN HITTAHEM-AKTIVITET

EXEMPEL PÅ HITTAHEM-AKTIVITETER

- 2-3 korta banor på mycket lätt nivå (nybörjare) med start och mål vid uppsamlingsplatsen. Stjärnorientering passar mycket bra.
- Labyrintorientering
- Stämplingsutmaning
- Kartteckenmemory i grupp

UNDER HITTAHEM-AKTIVITETEN

- Tid för Hittahem aktivitet ca 60-90 minuter
- Olika orienteringsövningar med sprintfokus
- Fri drop-in
- Bjuda in förbipasserande
- Orientera tillsammans - på ett lekfullt sätt introducera deltagarna till orientering
- Skugga, ta en promenad eller en löprunda tillsammans
- Avslutning



Mycket lätt



Medelsvår

