

Sånn bruker du SjekkUT i UT-appen



Hva er SjekkUT?

SjekkUT er UT sin tjeneste for digital turpostregistrering og gjestebok. Med SjekkUT i UT-appen kan du registrere og samle på turposter, fjelltopper, hytter og andre turmål over hele Norge — helt gratis!

Du kan samle fritt, konkurrere mot venner eller delta i ulike konkurranser i regi av kommuner, foreninger og andre bidragsytere der du bor.



Din tur-oversikt

Hold oversikt over hvilke turmål eller hytter du har besøkt, og når du har besøkt dem.



Trimkonkurranser

Delta i trimkonkurranser eller konkurrer mot venner eller deg selv om å samle turmål og hytter.



Digital gjestebok

Når du har registrert besøket ditt kan du dele turopplevelsen med andre ved å skrive en liten hilsen og ta et bilde i vår digitale gjestebok for turmålet eller hytta.

Kom i gang med SjekkUT

Du må ha UT-appen for å kunne bruke SjekkUT. UT-appen er helt gratis, og tilgjengelig både for Android og iPhone.

Steg 1: Last ned UT-appen

UT-appen for iPhone



UT-appen for Android



Steg 2: Registrer deg som bruker, eller logg inn

For å bruke SjekkUT må du registrere deg som bruker av UT.no og UT-appen. Hvis du allerede har en bruker logger du inn. Bruk samme innloggingsmetode hver gang for å ikke opprette nye, duplikate brukere.

Glemt passord? Tilbakestill det ved å trykke på «glemt passord».

NB: Det kommer ny UT-app i starten av 2026 — da må du skaffe deg den nye versjonen av denne veilederen.

Steg 3: Tillat stedstilgang og posisjon

UT-appen bruker telefonens posisjonsdata (GPS) for å vise din nøyaktige plassering på kartet. Det lar deg blant annet sjekke inn med «SjekkUT»-funksjonen. Det krever at du gir appen tillatelse til å bruke «Nøyaktig» posisjon i telefonens innstillinger.

Du gir tillatelse første gang du åpner UT-appen, eller senere i telefonens innstillinger.

1. Åpne telefonens Innstillinger
2. Gå til Apper
3. Finn og velg UT-appen
4. På iPhone velger du Sted og gir tillatelsen «Når appen er i bruk» og huker av for «Nøyaktig posisjon»
5. På Android velger du Tillatelser og Posisjon, og tillater «Bare når appen er i bruk» og huker av for «Bruk nøyaktig posisjon»



Finn et SjekkeUT-mål

Åpne UT-appen og utforsk tusenvis av turforslag, turmål og hytter over hele Norge. Du kan samle fritt, eller bli med på en lokal eller nasjonal SjekkeUT-konkurranse.

Alternativ 1: Utforsk på egen hånd

1. Åpne UT-appen
2. Velg «Kart»-fanen i venstre hjørne
3. Aktiver «Hytter», «Turmål» og «Turforslag» i filteret øverst i kartet
4. Beveg deg rundt i kartet for å utforske ditt nærområde — klikk på hytter, turmål og turforslag du vil vite mer om (åpnes i forhåndsvisnings-vindu)

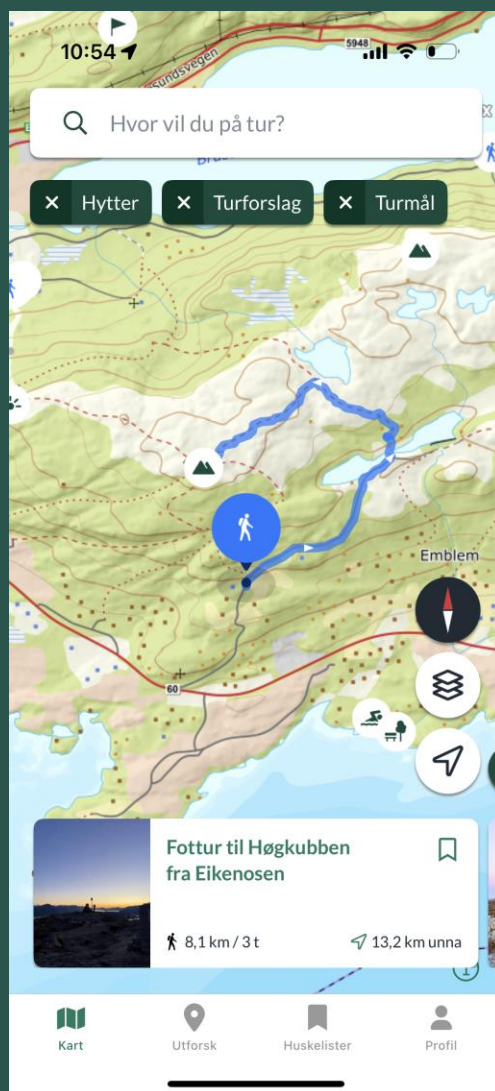
PS: Du kan kun SjekkeUT på «hytter» og «turmål» — Dersom turen/turforslaget mangler SjekkeUT-punkt (turmål eller hytte) kan du sende en e-post til din lokale bidragstyter eller til post@ut.no, slik vi kan publisere ét

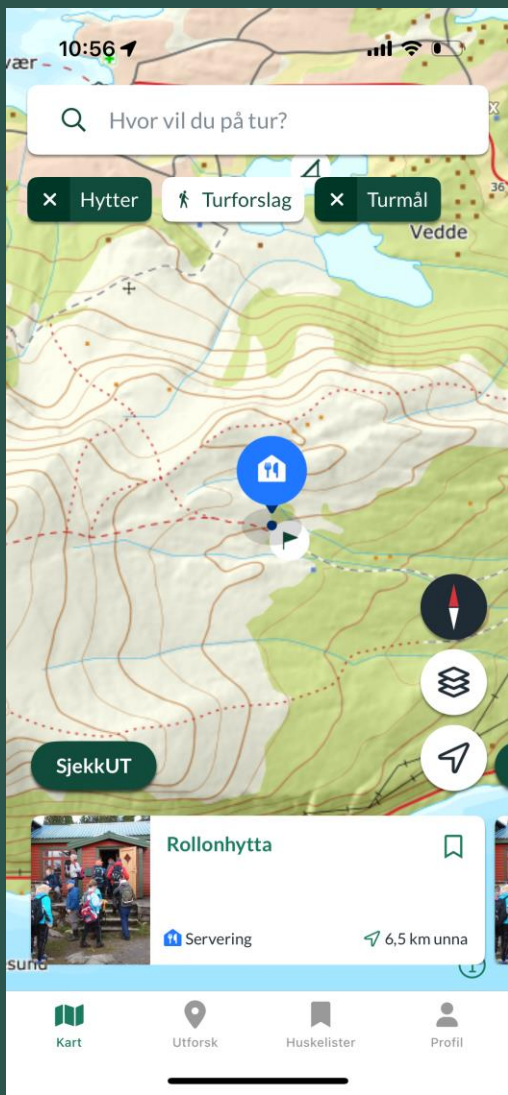
Se bilde-eksempler på neste side



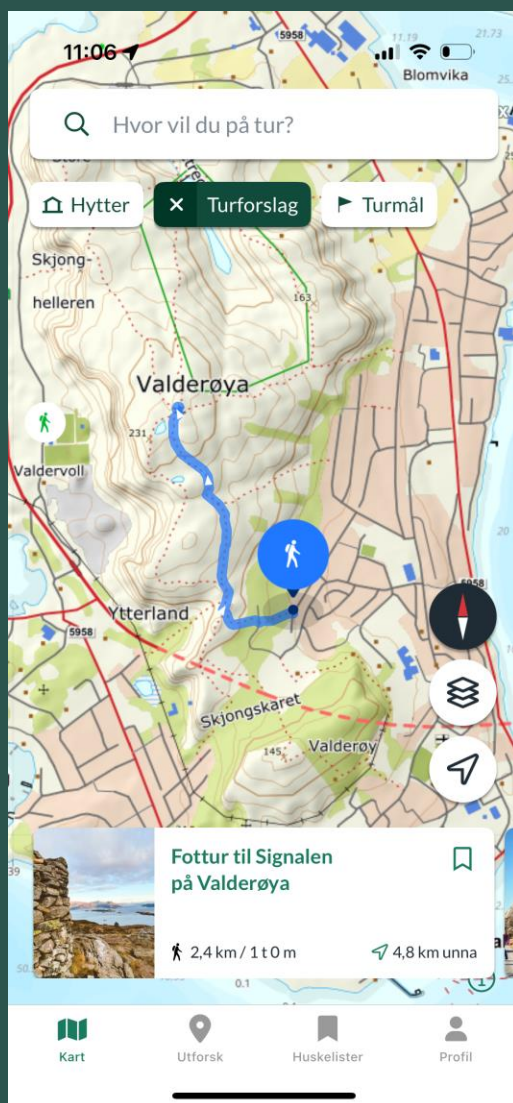
Utsiktspunktet i Borgundgavlen er et «Tursmål». Her kan du SjekkeUT. «Tursmål» er punkter på kartet, av typen utsiktspunkt, fjelltopper, gapahuker e.l

Fottur til Høgkubben fra Eikenosen er et «turforslag». Du kan ikke SjekkeUT på turforslaget. Men, på toppen av Høgkubben ligger det et «tursmål», dette kan du SjekkeUT på (synlig i kartutsnittet her — punktet med Fjelltopp-ikon).





Rollonhytta er en «hytte». Her kan du SjekkeUT. Legg merke til at SjekkeUT-knappen dukker opp på alle «hytter» og «turmål», fordi det er mulig å SjekkeUT på disse.



Fottur til Signalen på Valderøya er et «turforslag» (rundt fotturikon + kartspor). Du kan ikke SjekkeUT på turforslag. Her mangler det «turmål» for fjelltoppen Signalen. Da er det ikke mulig å SjekkeUT før det er opprettet et «turmål». Meld fra til post@ut.no eller lokal bidragsyter at det mangler.

Finn et SjekkUT-mål

Alternativ 2: Følg en liste

Delta i ulike SjekkUT-konkurranser og opplegg i regi av kommuner, foreninger og andre bidragsytere over hele landet. Nasjonalt, eller lokalt der du bor.

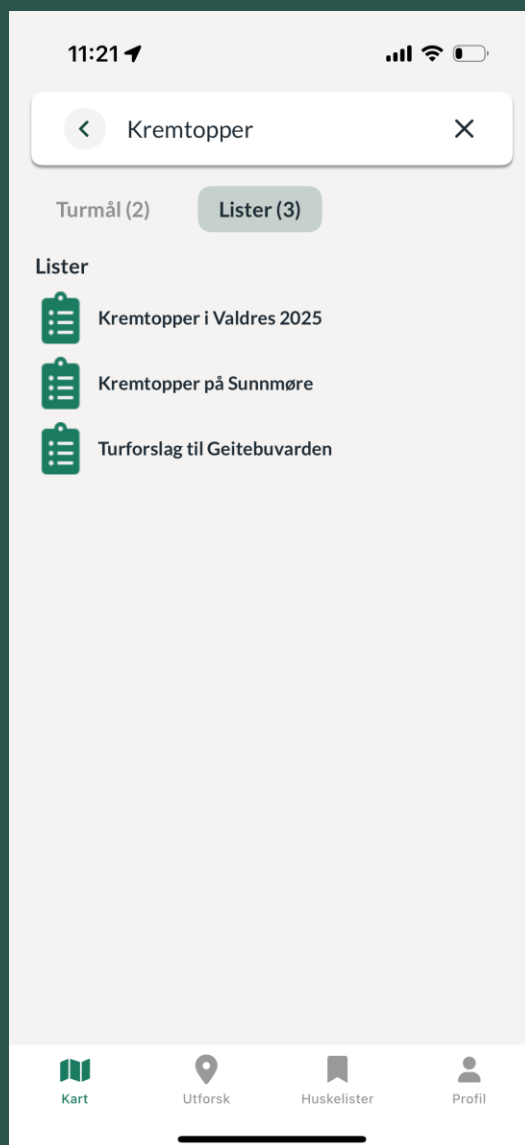
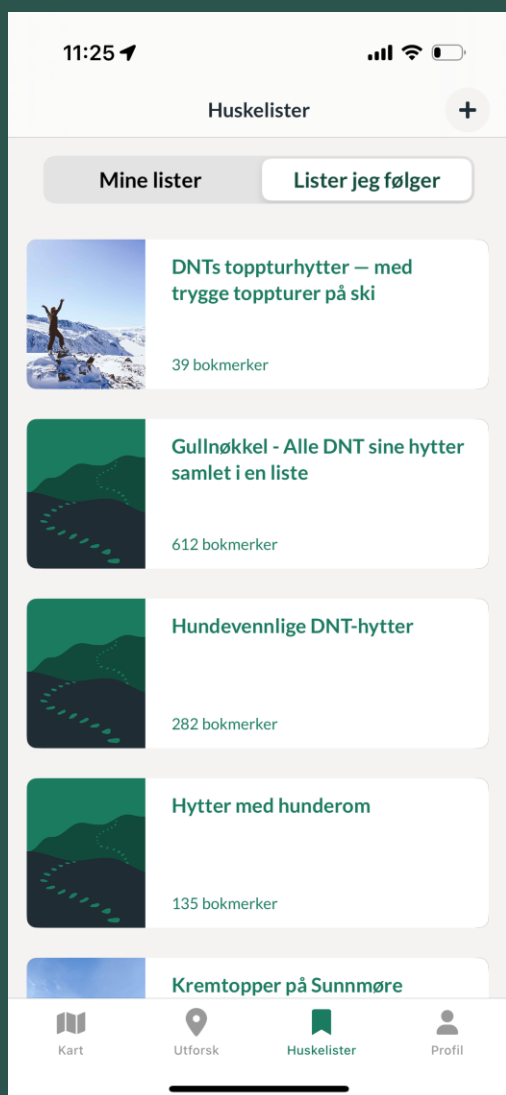
Sånn finner og følger du lister:

1. Klikk på linken til Listen (hvis du har denne), eller åpne UT-appen og søk etter listen i søkefeltet øverst i kart-fanen. Vær presis i stavelse, listene ligger helt til høyre i menyen.
2. Du kan også finne lister i nærheten av deg ved å klikke på «Utforsk» i bunn-menyen — skrolle deg ned til «Lister i nærheten».
3. Klikk på den aktuelle listen for å se innholdet og trykk «+Følg lista» dersom du vil lagre den under «Huskelister»
4. Se listene du følger under «Huskelister» i bunn-menyen, og ved å klikke på «Lister jeg følger»

Mer informasjon om lokale SjekkUT-opplegg og konkurranser finner du i liste-beskrivelsen, eller på eierens egne sosiale kanaler og nettsider.

Se skjermbilder neste side

Du finner lister ved å
søke etter de i
søkefeltet (vær presis),
eller ved å klikke på
«Utforsk-fanen» i
bunn-menyen



Listene du følger
finner du under
«huskelister» i bunn-
menyen, og under
«Lister jeg følger»
fanen

«Sjekk inn» med SjekkeUT

Nå er du klar for tur! Bruk gjerne UT-appen til å finne frem til det utvalgte målet for turen. Enten ved hjelp av et turforslag, eller ved å navigere ved hjelp av kartet.

Når du står ved målet for turen (turmålet eller hytten), åpner du UT-appen for å SjekkeUT. Du må være innen 50 meter radius fra punktet for å kunne registrere besøket.

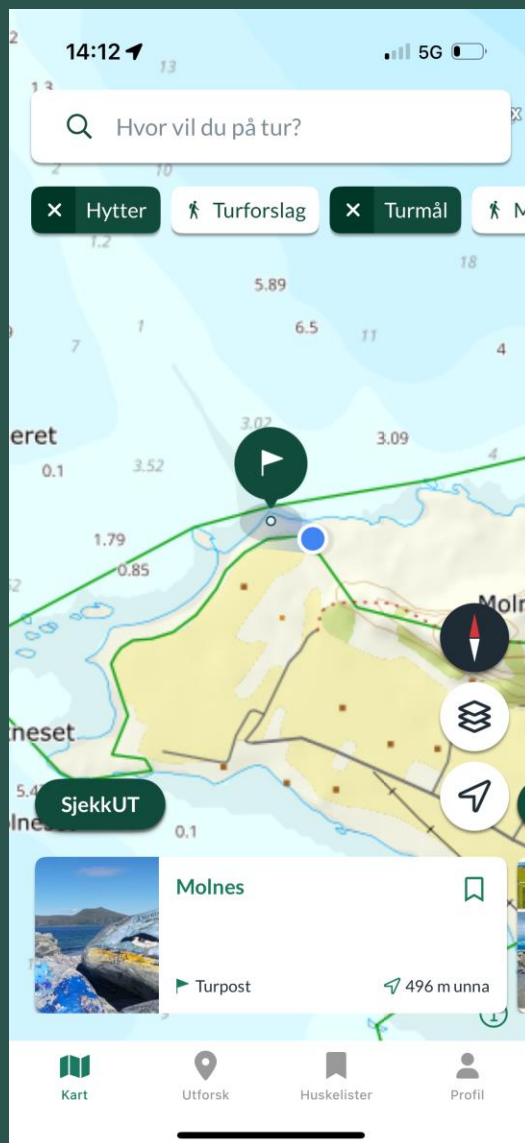
1. Åpne UT-appen, og gå til «Kart»-fanen
2. Aktiver «Turmål» og/eller «hytter» i filteret øverst, slik de er synlige i kartet
3. Klikk på det aktuelle «Turmålet» og/eller «Hytten» du ønsker å SjekkeUT på
4. Klikk på den grønne «SjekkeUT-knappen» til venstre over boksen med informasjon om stedet
5. Klikk på «SjekkeUT»
6. Nå er besøket ditt registrert — gratulerer!
7. Skriv en offentlig hilsen i gjesteboka (valgfritt)
8. Besøket ditt er nå lagret på profilen din — gå til «Profil» i bunn-menyen, og til «Mine SjekkeUT-besøk» dersom du vil se dine besøk

Du må vente minst én time før du kan registrere besøket ditt igjen på samme punkt.

Se skjermbilder neste side

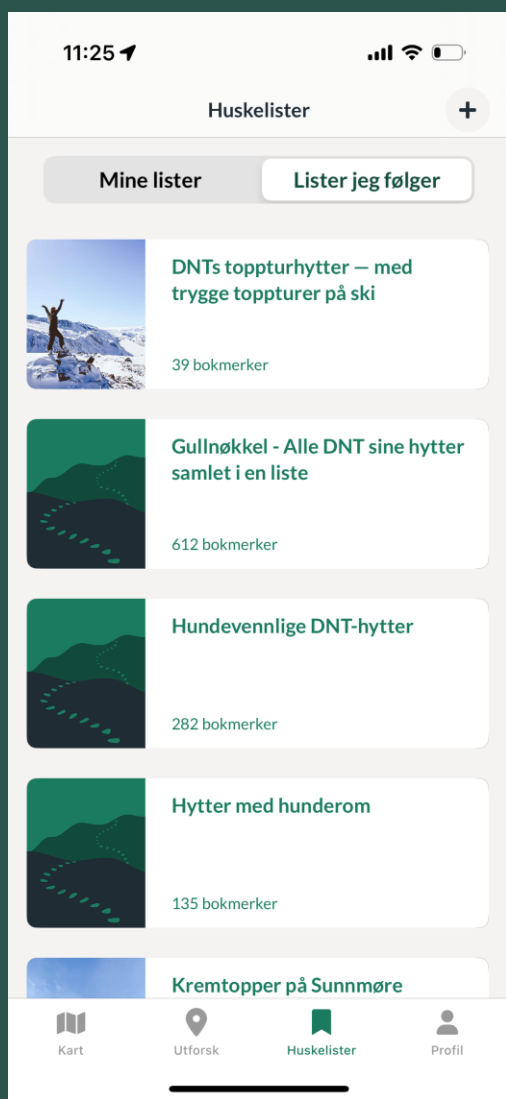
Aktiver «Hytter» og «Turmål» (SjekkUT-punkter) i kartet og klikk på stedet du vil SjekkeUT. Da blir SjekkUT-knappen synlig over informasjonsboksen til stedet.

Den blå prikken i kartet er din posisjonsprikk (følger deg og viser nåværende posisjon og retning).



For å registrere besøket ditt må du være innenfor 50 meter i radius fra punktet. Når du er ved punktet klikker du på den grønne SjekkUT-knappen i kartet (over informasjonsboksen), og videre på SjekkUT-knappen i denne visningen.

Når besøket er registrert får du opp en «glad-melding». Nå kan du selv velge om du vil skrive i den digitale gjesteboken eller ikke.



I gjesteboken kan du legge ved bilde og/eller en hilsen. Din hilsen, sammen med ditt brukernavn og profilbilde, blir synlig på stedets digitale gjestebok.

Etter-registrering av SjekkeUT-besøk

Glemte du å SjekkeUT? Du kan etter-registrere besøket ditt på UT.no i nettleser på mobil og datamaskin (fungerer ikke i UT-appen).

Sånn gjør du det:

1. Gå til turmålet/stedet på www.ut.no i nettleser på mobil eller desktop
2. Skroll deg helt ned til SjekkeUT gjesteboka
3. Klikk på lenken øverst i gjesteboka hvor det står «Glemte å registrere ditt besøk på STED? [Gjør det her](#) da vel :)»
4. Skriv gjerne en hilsen i gjesteboka

Besøket ditt blir registrert på vanlig måte, men de/dem som administrerer stedet vil se at besøket er registrert manuelt.

God tur med SjekkUT!

Ta kontakt med din lokale bidragsyter eller post@ut.no dersom du opplever feil eller mangler. Eller bare trenger hjelp med UT-appen, UT.no eller SjekkUT.

