



kommunutmaningen.se



2 oktober – 12 november

- ✓ Enkelt & roligt!
- ✓ Lag från flera kommuner utmanar varandra mellan och inom kommunen
- ✓ Poäng från all fysisk aktivitet och flera hälsosamma val (t.ex. gett ett leende till sig själv eller kollega, tagit sig tid för egen återhämtning, spridit glädje på jobbet, visat uppskattning till en kollega)
- ✓ Peppande veckobrev och extrapoäng genom digitala bonusmedaljer
- ✓ Pokal till bästa laget totalt
- ✓ Utlottningar varje vecka bland deltagande lag
- ✓ Diplom till alla deltagare (pdf)

Mer information om innehåll, kostnad, anmälan med mera hittar du här - [Öppna PDF](#).

Steg-för-steg-guide till anmälan hittar du [HÄR](#)!

Vill du veta mer? Boka gärna möte med oss, ring på 010-207 82 02 eller maila oss [info@motionsrace.com](mailto:info@motionsrace.com).

#### REDAN KLARA KOMMUNER:

Öxelösunds kommun - information för anställda kommer inom kort

Inloggningsnamn:

Lösenord:

☐ Kom ihåg mig

**LOGGA IN**

[Glömt lösenord?](#)

**REGISTRERA MIG**

# VÄLKOMMEN!

## DIN E-POSTADRESS

Ange din e-postadress, detta blir ditt login.

 exempel.motionsrace@kommun.se

Använd din e-postadress du har på jobbet

## HAR DU EN REGISTRERINGSKOD?

Du har fått en registreringskod, ange den här för att bli deltagare i din utmaning!

K-HÖST2023

Skriv in HÖST2023

I rutan ska nu stå K-HÖST2023

Var noga med stora bokstäver

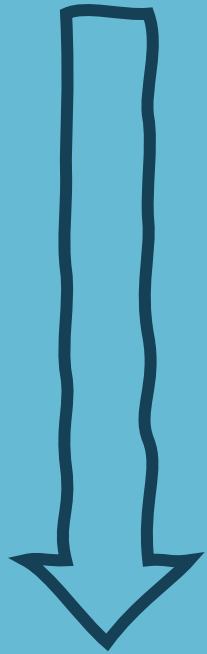
**STARTA** 



# SKA DU...

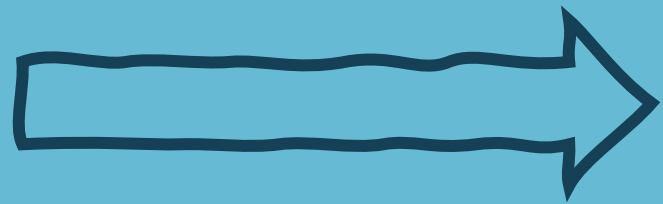
... SKAPA ETT LAG?

Gå vidare till nästa sida för instruktioner



... GÅ MED I ETT LAG SOM  
NÅGON ANNAN SKAPAT?

Gå vidare till sidan 9 för instruktioner



# Välkommen till Kommunutmaningen H2023 som startar 2023-10-02 och slutar 2023-11-12

Detta för deltagare: exempel.motionsrace@kommun.se

**Var vänlig skriv ditt Förnamn och Efternamn**

Exempel MotionsRace

Vänligen välj ditt personliga lösenord. Lösenordet ska innehålla minst åtta tecken varav minst en liten och en stor bokstav och minst en siffra (0-9). Inga specialtecken.

En kopia på loginuppgifterna kommer att skickas till din e-post.

 .....

**NYTT LAG**

**Gå med i befintligt lag**

Om du ska skapa ett nytt lag  
för din arbetsplats



Okej, nu skapar vi ett nytt lag för lagledare Exempel MotionsRace

Du kommer bli lagledare för ditt lag

Mitt lag skall tillhöra (klicka på ditt val nedan)

Sjöbo kommun

Trosa Kommun

Klicka på den kommun  
som du jobbar i



Appar

Okej, nu skapar vi ett nytt lag för lagledare Exempel MotionsRace

Du kommer bli lagledare för ditt lag

Mitt lag skall tillhöra (klicka på ditt val nedan)

KFTS

Kommunkontoret

Samhällsbyggnadskontoret

Skolkontoret

Socialkontoret

Vård- och omsorg

Klicka på den förvaltning som din arbetsplats tillhör

**Börja om**

Okej, låt oss skapa ett nytt lag för

Ge ditt lag ett namn



ex Säljavdelningen Motala

Lagnamnet ska beskriva Er avdelning, grupp eller arbetsplats exempelvis **Linköping - Ekonomi,** eller **Logistik - Kalles team**. Det ger en intressantare utmaning! Om du döper ditt lag till enbart Tigrarna eller Grodorna är det svårt att veta tillhörighet.

När du namnger ditt lag:

- Se till att det framgår vilken enhet/arbetsplats du jobbar på: Ex
  - Fjärilens förskola
  - Vaktmästarna Kommunhuset
  - Hemtjänstens hjältar

**GÅ VIDARE**



Grattis till ditt nya lag! Du kan lägga till lagmedlemmar nedan - eller be dem självregistrera sig till ditt lag.

### Lägg till deltagare i lag **Exempellaget 2**

Förnamn och efternamn

E-post:

Lösenord för den nya deltagaren blir **Utmanad2023** och det kommer sändas i e-post till deltagaren. Om du inte får e-post kan det bero på att den inte finns i din adresslista. Om du inte får e-post kan det bero på att den inte finns i din adresslista.  
ifall detta e-post inte kommit fram.

**LÄGG TILL DENNA DELTAGARE**

Här kan du lägga till fler lagmedlemmar genom att fylla i namn och e-post adress samt klicka på **LÄGG TILL DENNA DELTAGARE**

Dubbelkolla gärna mailadressen så att den blir rättstavad, var extra noga med dubbelnamn/dubbelefternamn eller om det är ett vanligt namn som kanske har en extra siffra eller bokstav



**GÅ MED I ETT LAG SOM NÅGON ANNAN SKAPAT**

# Välkommen till Kommunutmaningen H2023 som startar 2023-10-02 och slutar 2023-11-12

Detta för deltagare: exempel.motionsrace@kommun.se

**Var vänlig skriv ditt Förnamn och Efternamn**

Exempel MotionsRace

Vänligen välj ditt personliga lösenord. Lösenordet ska innehålla minst åtta tecken varav minst en liten och en stor bokstav och minst en siffra (0-9). Inga specialtecken.

En kopia på loginuppgifterna kommer att skickas till din e-post.

 .....

**NYTT LAG**

**Gå med i befintligt lag**

Om du ska gå med i ett lag som en kollega har skapat

Välj språk



# ANSLUT TILL ETT LAG

Välj land/bolag/division/avdelning etc där ditt lag finns

 Sjöbo kommun

 Trosa Kommun

**GÅ TILLBAKA**

Klicka på den kommun som du  
jobbar i



Appar

# ANSLUT TILL ETT LAG

Välj land/bolag/division/avdelning etc där ditt lag finns

 KFTS

 Kommunkontoret

 Samhällsbyggnadskontoret

 Skolkontoret

 Socialkontoret

 Vård- och omsorg

Klicka på den förvaltning som  
din arbetsplats tillhör

**GÅ TILLBAKA**



Välj språk



# ANSLUT TILL ETT LAG

Välj ditt lag



Exempellaget

**GÅ TILLBAKA**

Klicka på det lag som är  
skapat för er arbetsplats



Appar

# Välkommen till lag Exempellaget

Vill du skriva någonting till dina lagmedlemmar?

(valfritt) KLICKA PÅ FÖRSÄTT FÖR ATT SLUTFÖRA REGISTERINGEN

Frågor? [support@motionsrace.com](mailto:support@motionsrace.com)

**Fortsätt**

Om du vill kan du skriva ett meddelande till dina lagkompisar.

Slutför registreringen genom att klicka på Fortsätt.



Frågor?

support@motionsrace.com

010-207 82 02