

28 mars – 8 maj


# KOMMUNUTMANINGEN

- ✓ Enkelt & roligt!
- ✓ Lag från flera kommuner utmanar varandra mellan och inom kommunen
- ✓ Se lagets framfart på en karta runt Sverige
- ✓ Poäng från all fysisk aktivitet och flera hälsosamma val (t.ex. sömn, återhämtning, feedback till kollega, trapporna istället för hissen mm)
- ✓ Tips på enkla övningar för t.ex. mental återhämtning
- ✓ Peppande veckobrev och extrapoäng genom digitala bonusmedaljer
- ✓ Pokal till bästa laget totalt
- ✓ Utlottningar varje vecka bland deltagande lag
- ✓ Diplom till alla deltagare (pdf)



# POÄNGGIVANDE AKTIVITETER

## Fysisk aktivitet (1 p/minut)



Bollsport  
Bowling  
CrossFit  
Cykel  
Dans  
Discgolf  
Friidrott  
Fysiskt trädgårdsarbete  
Golf  
Gruppträning  
Gym och styrketräning  
Hemmaträning  
Jogging/löpning  
Kampsport  
Orientering  
Paddling och rodd  
Promenad  
Racketsport  
Ridning  
Simning  
Stavgång  
Vandring  
Vattengymnastik  
Yoga  
Övrig fysisk träning

## Hälsa (5-10 p/dag)

Byt ut tv/dator efter jobbet mot fysisk aktivitet  
Ge beröm/feedback till en kollega  
Erbjudit/tagit emot hjälp/stöd idag  
Frisk luft minst 15 minuter  
Gett ett leende till mig själv/vän/kollega/främling  
Hjärnpaus under arbetsdagen  
Kort rörelsepaus under arbetsdagen  
Mindfulness idag  
Ringt en vän/familjemedlem  
Sagt god morgon till en kollega  
Valt cykel eller promenad istället för bilen

# TEMAVECKOR / MEDALJER

## Från start finns medaljerna

- ✓ Kom igång! - Registrera 10 aktiviteter med poäng för att få denna medalj.
- ✓ 30 minuter om dagen - För varje kalendervecka med minst 210 minuters träning så ökar medaljens värde!
- ✓ Motiverat - Motivera en kollega till ett hälsosamt val eller fysisk aktivitet
- ✓ Sätt ett personligt mål

## Andra veckan (kalendervecka 14) – Fysisk aktivitet

- ✓ Veckans träningsprogram – Genomför veckans träningsprogram (video i veckobrevet)

## Tredje veckan (kalendervecka 15) – Rörelse på jobbet

- ✓ Rörelse på jobbet – Gör övningarna från veckans video minst 2 gånger den här veckan
- ✓ Lagvecka – Om alla i laget registrerar aktivitet ges bonuspoäng till hela laget

## Fjärde veckan (kalendervecka 16) – Yoga / Rörlighet

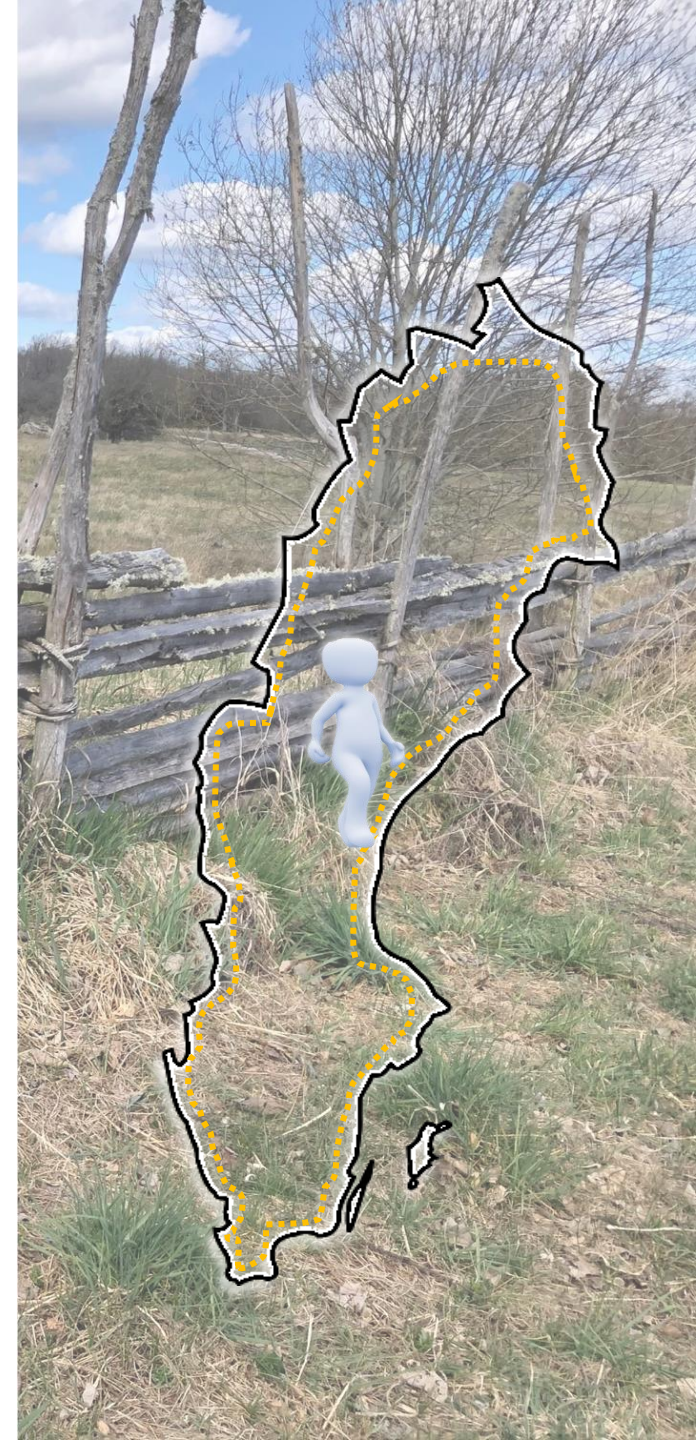
- ✓ Yoga – Genomför veckans Yoga-pass (video i veckobrevet)
- ✓ Uthållighet - Nå minst samma poängnivå per vecka som ditt genomsnitt vecka 1-2-3

## Femte veckan (kalendervecka 17) – Avslappning

- ✓ Avslappning – Gör den guidade avslappningsövningen från veckobrevet

## Sjätte och sista veckan (kalendervecka 18) – Slutspurt

- ✓ Slutspurt - Var aktiv minst 250 minuter under de sista 7 dagarna av utmaningen



# WEBB OCH APP

The screenshot shows a web interface for a sports team named 'Lag Zebra'. At the top, there is a navigation bar with 'Start', 'Mitt lag', 'Min aktivitet', and 'Forum'. The main content area is divided into several sections:

- Lagets plats totalt:** 4
- Lagets poäng:** 196 p
- Registrera aktivitet:** A section with a 'Välj kategori nedan' dropdown, currently showing 'Aktivitet - Träning' and 'Hälsa'. Below it are links for 'SNABBREGISTRERING (aktiviteter med fast poäng)', 'Utmaningens oerind. poängregler och aktivitetslista...', and 'Din senaste aktivitet: Varierad arbetsställning - 5 poäng 2021-04-28'.
- Bra info / lathundar:** Links for 'FAO - vanliga frågor och svar' and 'Funktioner i appen'.
- Bonusmedaljer:** A section titled '30 MINUTER OM DAGEN' with a '50 poäng' goal. It describes a challenge: 'För varje kalendervecka med minst 210 minuters träning så erhålla 50 poäng extra! Det motsvarar en halvtimme per dag i genomsnitt. (För varje vecka du klarar 210 minuter får du 50 poäng, vilket gör att värdet på medaljen ökar för varje vecka du klarar målet.)' Below this is a 'PERSONLIGT MÅL' section with a '50 poäng' goal and instructions: 'Sätt ett personligt mål och gör det publikt för andra deltagare. Se under fliken "Min aktivitet". Nästa gång du registrerar en aktivitet kommer medaljen bli synlig.'
- Senaste nytt:** A section titled 'VÄLKOMMEN TILL VÅR DEMO-UTMANING!' with a message: 'Varje vecka skickar vi ut brev som vi också lägger upp här i Senaste nytt.' Below it is a 'Visa alla nyheter>' link and a 'Topplista - Individtopplista - Fysisk aktivitet' link.
- DEMO MotionsRace BAS:** A list of teams with their scores: 1. Lag Tiger (440), 2. Lag Kommun (285), 3. Lag Lejon (210), 4. Lag Zebra (196), 5. Lag Giraff (22), 6. Lag Delfin (7), 7. Test MotionsRace New (1), 8. Test5 (1).

