



Teamstärkande  
hälsoutmaning där  
alla kan vara med!

26 september –  
6 november



Hälsoutmaningen där alla kan vara med och bidra.  
Stärker hälsa, miljö och teamkänsla.





## ENKELT

Enkelt både för  
beställaren och  
deltagaren



## HÅLLBART

Aktiviteter för en hållbar  
vardag för både  
människa och miljö



## TILLSAMMANS

Styrkan i att göra något  
tillsammans, det ger  
motivation och stärker  
sammanhållningen

# FÖRDELAR MED ATT AKTIVERA PERSONALEN I EN HÄLSOUTMANING



Minskar stillasittandet



Skapar lagkänsla



Socialt / skapar engagemang

## FYSISK AKTIVITET



Förbättrar humör,  
minne och energi



Ökar kreativiteten



Förbättrar sömnen



Minskar stress





## SÅ FUNKAR KOMMUNUTMANINGEN

- ✓ **VARJE MINUT RÄKNAS**  
All fysisk aktivitet ger poäng per minut
- ✓ **SMÅ VAL I VARDAGEN**  
Enkla val i vardagen ger daglig poäng
- ✓ **MEDALJER OCH EXTRAPOÄNG**  
Chans till extra poäng genom digitala medaljer, nya medaljer varje vecka
- ✓ **LAGTOPPLISTA**  
Topplistan uppdateras löpande, döljs sista veckan för ökad spänning
- ✓ **REGISTRERA STATIONÄRT  
ELLER PÅ SPRÅNG**  
Aktiviteter kan registreras via dator eller vår app



A silhouette of a person jumping joyfully in a field at sunset. The person is in mid-air with arms and legs spread wide, set against a bright, low sun that creates a lens flare effect. The sky is filled with soft, wispy clouds, and the foreground shows the tops of grass blades.

# ALLA ÄR VINNARE

## ✓ ARBETSKAMRATERNA

Sammanhållningen ökar när deltagarna får något gemensamt att prata om

## ✓ LAGET

Laget med den högsta snittpoäng vinner utmaningen

## ✓ INDIVIDERNA

Friskare & gladare medarbetare.  
Öka motivationen med utlottning av vinster bland deltagare



# ANVÄNDARMILJÖ




Imogga: Annika S. Dagar kvar: 00 Poäng: 115 Kvar idag: 120

Start Mitt lag Min aktivitet Forum

Mitt lag  
Lag Zebra

Er logotype eller önskad bild



DEMO MotionsRace BAS

1.	Lag Tiger	440
2.	Lag Kommun	285
3.	Lag Lejon	210
4.	Lag Zebra All träning räknas.	196
5.	Lag Giraff	22
6.	Lag Delfin	7
7.	Test MotionsRace New	1
8.	Test5	1

Lagets plats totalt  
4

Lagets poäng  
196 p

Bra info / lathundar  
- FAQ - vanliga frågor och svar  
- Funktioner i appen

Bonusmedaljer

- 30 MINUTER OM DAGEN**  
50 poäng  
För varje kalendervecka med minst 210 minuters träning så erhålls 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.)
- PERSONLIGT MÅL**  
50 poäng  
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.
- KOM IGÅNG!**  
150 poäng  
Registrera 10 aktiviteter med poäng för att få denna medalj. Det är din bonus för att du kommer igång i tävlingen!

Registrera aktivitet

Välj kategori nedan

Aktivitet - Träning Hälsa

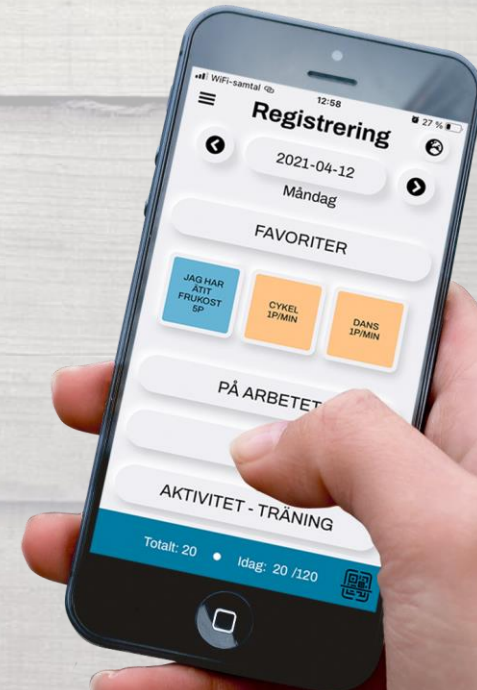
SNABBREGISTRERING (aktiviteter med fast poäng)  
Utmaningens period, poängregler och aktivitetslista  
Din senaste aktivitet:  
Värrebad arbetsställning, 5 poäng 2021-04-28

Senaste nytt

VÄLKOMMEN TILL VÅR DEMO-UTMANING!  
Varje vecka skickar vi ut brev som vi också lägger upp här i Senaste nytt.  
av Åsgeri Mörkvedhög 2019-12-17  
Läs mer

Visa alla nyheter»

Topplista - Individtopplista - Fysisk aktivitet



# LÅT OSS GÖRA JOBBET

- ✓ **VI TAR HAND OM nästan ALLT**  
Vi tar fram information som ni kan dela till medarbetarna, vi sköter teknisk support till deltagarna, vi kommunicerar med deltagarna via veckomail. Det enda ni behöver göra är att ta fram en lista på deltagare
- ✓ **MÖTE MED DELTAGARNA**  
Vid önskemål kan vi vara med på ett digitalt möte friskvårdsinspiratörerna (eller liknande) innan utmaningen startar







# 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 p/dag)

Avstått sötsaker och läsk  
Frisk luft minst 15 minuter  
Gett en komplimang till mig själv  
Kompletterat både lunch och middag med grönsaker  
Minst 3 glas vatten  
Tid för egen återhämtning

## På arbetet (5 p/dag)

5 benböj när du hämtar kaffe/te  
Cykel eller promenad till jobbet  
Gett uppskattande ord till en kollega  
Kort rörelsepaus under arbetsdagen  
Uppgått med kollegorna på rasten, t.ex. fika  
Varierad arbetsställning

# 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 fysik aktivitet

## Andra veckan (kalendervecka 40)

- ✓ Hälsosamma val – Registrera minst 25 hälsosamma val under veckan

## Tredje veckan (kalendervecka 41)

- ✓ På arbetet – Registrera minst 15 val från fliken På arbetet
- ✓ Lagvecka – Om alla i laget registrerar aktivitet ges bonuspoäng till hela laget

## Fjärde veckan (kalendervecka 42)

- ✓ Uthållighet - Nå minst samma poängnivå per vecka som ditt genomsnitt vecka 1-2-3
- ✓ Prioritera dig själv – ta dig tid för egen återhämtning minst 4 gånger under veckan

## Femte veckan (kalendervecka 43)

- ✓ Prova nytt – Testa minst en aktivitet som är ny för dig under veckan
- ✓ Lagvecka – Om alla i laget registrerar aktivitet ges bonuspoäng till hela laget

## Sjätte och sista veckan (kalendervecka 44)

- ✓ Slutspurt - Var aktiv minst 250 minuter under de sista 7 dagarna av utmaningen
- ✓ Prova nytt – fortsätter den här veckan





# ANMÄLAN OCH KOSTNAD

## Kommunen betalar anmälningavgiften

### ✓ **Enkel anmälningsadministration** – 2 alternativ

1. Anmäla alla medarbetare via lista, lagen delas in efter organisation och ingen anmälan från enskild individ krävs. Kommunen betalar endast för de som kommer igång.

(Om alla anmäls - kan "ej aktiva" döljas automatiskt av oss efter 1-2 veckor – Skapar roligare utmaning bland de aktiva).

2. Självanmälan (deltagarna skapar egna lag och anmäler sig själva via webben). Kommunen betalar för alla som anmäler sig.

### ✓ **Kostnad:**

Vid en betalande part (kommunen): **150 kr/deltagare** (exkl. moms)

Minst 20 deltagare. Rabattstege startar vid 500 deltagare. Begär offert.

# ANMÄLAN OCH KOSTNAD

## Låt medarbetarna använda friskvårdsbidraget

- ✓ Medarbetarna pratar ihop sig med kollegorna och skapar ett eget lag (4-15 personer)
- ✓ **Anmälan görs i två steg:**
  1. De betalar via E-passi. (Sök på Kommunutmaningen)
  2. Deltagarna anmäler sig sedan själva via webben.
- ✓ **Kostnad:**

Betalas via E-passi alternativt via faktura som skickas till lagledaren vid start, 250 kr/deltagare (inkl. moms)



# KOMMUNUTMANINGEN

## DET HÄR INGÅR

- ✓ Material för att marknadsföra hälsoutmaningen inom er organisation
- ✓ Reklamfri portal och app
- ✓ Veckobrev via mail till alla deltagare
- ✓ Teknisk support för deltagarna via mail eller telefon (svar inom 24 timmar måndag-fredag)
- ✓ Vid behov, hjälp med upp till 2 utlottningar under perioden (exkl. vinster)
- ✓ Pokal till bästa laget totalt
- ✓ Vid över 100 betalande, en graverad pokal till kommunens bästa lag
- ✓ Utlottningar bland aktiva lag och deltagare
- ✓ Resultat och statistik till kontaktpersonen efter avslut
- ✓ Vinnarbrev via mail till deltagarna, inklusive digitalt diplom

### **Komplettera utmaningen med:**

- ✓ Interna startgåvor/vinster till deltagarna, se vår webbshop - [shop.motionsrace.com](http://shop.motionsrace.com)
- ✓ Enkät till deltagarna före och/eller efter (från 1 500 kr exkl. moms)

# VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA OSS

[motionsrace.com](http://motionsrace.com)

010-207 82 02

[info@motionsrace.com](mailto:info@motionsrace.com)

