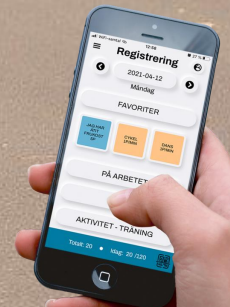




HÄLSA  
GEMENSKAP  
RÖRELSEGLÄDJE

Alla kan vara  
med!

30 september – 10 november





# 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**  
Aktiviteterna kan registreras via dator eller vår app

Word cloud containing the following Swedish words:

- sammanhållning
- motion
- hälsosamma
- aktiviteter
- varandra
- gemenskap
- motiverande
- lagom
- rörelse
- träning
- poäng
- motivation
- hälsa
- oika
- gruppen
- miljö
- tillsammans
- motivation
- enkelt
- vardagen
- inspirerande
- hälsoval
- utmaningar
- roligt
- laganda
- peppande
- igång
- kollegor
- arbetsplatsen
- samarbete

# ANVÄNDARMILJÖ



MotionsRace Hej Lejon, nu kör vi! 59 dagar kvar 0 av 120 poäng idag Logga ut

[Start](#) [Mitt lag](#) [Min aktivitet](#) [Mål](#) [Forum](#)

**MITT LAG**  
Lag Lejon

Er logotype eller önskad bild

**LAGETS PLATS TOTALT**  
5

**LAGETS POÄNG**  
223 p

**AKTIVITET**  
Registrera aktivitet

Välj kategori nedan

- Aktivitet - Träning
- Hälsa

» [SNABBREGISTRERING \(aktiviteter med fast poäng\)](#)  
» [Utmaningens period, poängregler och aktivitetslista](#) →

Din senaste aktivitet:  
- [Bollsport, 30 poäng 2021-10-08](#)

**AKTUELLT**  
Senaste nytt

VÄLKOMMEN TILL VÅR DEMO-UTMANING!  
Varje vecka skickar vi ut brev som vi också lägger upp här i Senaste nytt

by MotionsRace Support 2019-12-17  
[Läs mer](#)

Visa alla nyheter»

**FORUM**  
Senaste i forumen

- [Recept](#)  
Flying Tiger: Recept test
- [Hej hej!](#)  
Lejon Fyra: Hej hej!

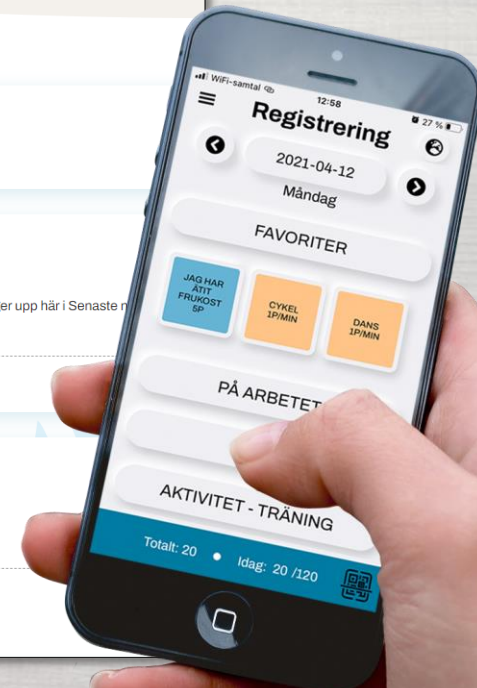
**TOPPLISTA**  
MALL / MATERIAL MotionsRace BAS

1.	👤 Test MotionsRace New	🏆 526
2.	👤 Lag Tiger	🏆 513
3.	👤 Lag Kommun	🏆 285
4.	👤 Lag Zebra All träning räknas.	🏆 224
5.	👤 Lag Lejon	🏆 223
6.	👤 Lag Giraff	🏆 19
7.	👤 Lag Delfin	🏆 10
8.	👤 Test5	🏆

**MEDALJER**  
Bonusmedaljer

**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.



# 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)

Bytt 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 godmorgon 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 fysik aktivitet
- **Sätt ett personligt mål**

## Vecka 2 (kalendervecka 41) – Fysisk aktivitet

- **Veckans träningsprogram** – Genomför veckans träningsprogram minst en gång (video i veckobrevet)

## Vecka 3 (kalendervecka 42) – Rörelse på jobbet

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

## Vecka 4 (kalendervecka 43) – Yoga / Rörlighet

- **Yoga** – Genomför veckans Yoga-pass (video i veckobrevet)
- **Uthållighet** - Håll uppe tempot de sista veckorna: Om du når minst samma poängnivå per vecka som ditt genomsnitt vecka 1-2-3

## Vecka 5 (kalendervecka 44) – Avslappning

- **Avslappning** – Gör den guidade avslappningsövningen minst en gång (video i veckobrevet)

## Vecka 6 (kalendervecka 45) – Slutspurt

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

*(Med reservation för ändringar)*



# KOMMUNUTMANINGEN

## DET HÄR INGÅR

- ✓ Material för att marknadsföra hälsoutmaningen inom er organisation
- ✓ Reklamfri portal och app
- ✓ Veckobrev via mail till alla deltagare
- ✓ Uppmuntrande notifikationer under utmaningen
- ✓ 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

### **Förstärk och förläng utmaningen med:**

- ✓ Fler interna startgåvor, vinster eller presentkort 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)

# ANMÄLAN OCH KOSTNAD

✓ **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): 170 kr/deltagare (exkl. moms)

*Minst 50 deltagare. Vid färre än 50 anmälda, 200 kr/deltagare.*

*Förköp platser till fast pris*

*Exempelvis: 100 platser - 15 000 kr*

*Är ni fler än 500 deltagare eller önskar ett annat antal förköpta platser, begär offert.*

Det finns även möjlighet att låta medarbetarna använda friskvårdsbidraget. Kontakta oss för mer information.



# VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA OSS

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

010-207 82 02

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

