



Teamstärkande
hälsoutmaning där
alla kan vara med!

27 mars – 7 maj





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. The background is a bright orange and yellow sky with scattered clouds, and the foreground is a field of tall grass.

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




MotionsRace Logga ut

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

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

MITT LAG
Lag Lejon

Er logotype eller önskad bild



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	

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](#)

MEDALJER
Bonusmedaljer

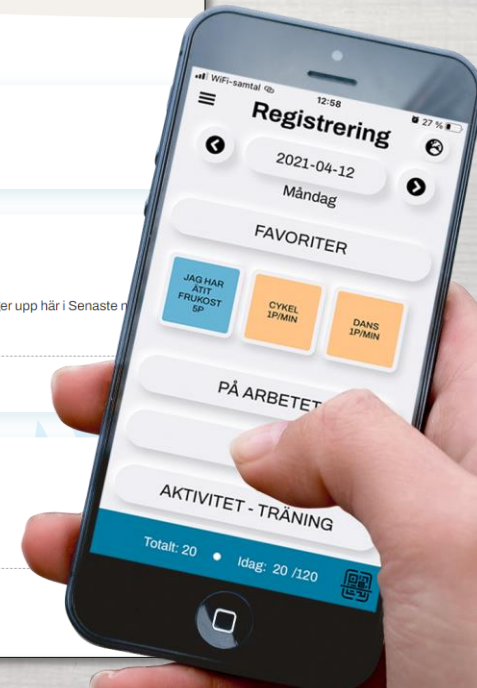
PERSONLIGT MÅL
50 poäng
Sätt ett personligt mål och gör det publikt för andra deltagare. Se under fliken "Min aktivitet". Nästa gång du registrerar en aktivitet kommer medaljen bli synlig.

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](#)

» [Bra info / lathundar](#)
» [FAQ -vanliga frågor och svar](#)
» [Funktioner Lappen - text](#)
» [Funktioner Lappen - film](#)

FORUM
Senaste i forumen

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



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 14)

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

Tredje veckan (kalendervecka 15)

- ✓ På arbetet – Registrera minst 12 val från fliken På arbetet
- ✓ Lagvecka – Om alla i laget registrerar aktivitet ges bonuspoäng till hela laget

Fjärde veckan (kalendervecka 16)

- ✓ 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 17)

- ✓ 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 18)

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



ANMÄLAN OCH KOSTNAD

Kommunen betalar anmälningsavgiften

✓ **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
- ✓ Enkät till deltagarna före och/eller efter (från 1 500 kr exkl. moms)

VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA OSS

motionsrace.com

010-207 82 02

info@motionsrace.com

