

29 september – 9 november



HÄLSA  
GEMENSKAP  
RÖRELSEGLÄDJE

Alla kan vara med!





# 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
- ✓ **SJÄLVTESTER**  
Deltagarna kan testa sig själv i styrka, kondition och balans och följa sin utveckling
- ✓ **REGISTRERA STATIONÄRT  
ELLER PÅ SPRÅNG**  
Aktiviteter kan registreras via dator eller vår app

Word cloud containing the following terms:

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

# MOTIONS RACE WEBB OCH APP





Hej Tobias, nu kör vi! 26 dagar kvar 0 av 120 poäng idag

StartMitt lagMin aktivitetMålForum

Logga ut

MITT LAG

Lag Delfin

Er logotype eller önskad bild



TOPPLISTA

alla lag

1. Lag Tiger

538

2. Test MotionsRace New

526

3. Lag Lejon

347

4. Lag Kommun

285

5. Lag Zebra

All träning räknas.

241

6. Lag Delfin

61

LAGETS PLATS TOTALT

6

AKTIVITET

Registrera aktivitet

Aktivitet - Träning

Hälsa

Snabbregistrering - aktiviteter med fast poäng

Utmaningens period, poäng/regler och aktivitetslista →

Din senaste aktivitet:  
- Inga aktiviteter ännu

MEDALJER

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 "Mål". Nästa gång du registrerar en aktivitet kommer medaljen bli synlig.

LAGETS POÄNG

61 p

AKTUELLT

Senaste nytt

VÄLKOMMEN TILL VÅR DEMO-UTMANING!  
Varje vecka skickar vi ut brev som vi också lägger upp här i Senaste nytt.  
av MotionsRace Support 2023-10-27  
[Läs mer](#)

Visa alla nyheter»

Följ oss



FORUM

Senaste i forumen

Hej hej!

Lejon Fyra: Hej hej!

Alla foruminlägg i utmaningen

Frågor & Svar

Hitta på webben





# POÄNGGIVANDE AKTIVITETER

## Fysisk aktivitet (1 poäng/minut)

Aktivitet tillsammans med en kollega/or (fast poäng per tillfälle)

Bollsport

Cykel

Dans

Friidrott

Fysiskt trädgårdsarbete

Golf

Gruppträning

Gym och styrketräning

Jogging/Löpning

Kampsport

Orientering

Promenad

Racketsport

Ridning

Simning

Sjukgymnastik

Spinning

Stavgång

Vattengymnastik

Vintersport

Yoga

Övrig fysisk aktivitet

## Hälsosamma val (5 poäng/st)

5+ bär/ frukter/ grönsaker

Avstått sötsaker och läsk idag

Bjudit någon på ett leende

Erbjudit/tagit emot hjälp/stöd idag

Frisk luft minst 15 minuter

Ge beröm/feedback till en kollega

Hjärnpaus under arbetsdagen

Kort rörelsepaus under arbetsdagen

Ringt en vän/familjemedlem

Sagt godmorgon till en kollega

Skärmfritt 2 timmar innan läggdags

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.
- **Motiverat** - Motivera en kollega till ett hälsosamt val eller fysik aktivitet
- **Sätt ett personligt mål**
- **Ta trapporna** – välj trapporna före hissen / rulltrappan under hela utmaningen
- **Testa dig själv** - Gjort en eller flera av självtesterna

## Vecka 2 (kalendervecka 41)

- **30 minuter om dagen (startar)**- För varje kalendervecka med minst 210 minuters träning så ökar medaljens värde!
- **Erbjudit hjälp** - Erbjudit din hjälp till en kollega minst en gång den här veckan

## Vecka 3 (kalendervecka 42)

- **Lagvecka** – Om alla i laget registrerar någon form av aktivitet ges bonuspoäng till hela laget
- **Personligt mål** – Se över ditt/dina personliga mål och gör ev. justeringar

## Vecka 4 (kalendervecka 43)

- **Uthållighet** - Håll uppe tempot de sista veckorna: Om du når minst samma poängnivå per vecka som ditt genomsnitt vecka 1-2-3
- **Ny bekantskap** – Lunchrast med en för mig "ny" kollega minst en gång den här veckan

## Vecka 5 (kalendervecka 44)

- **Testa nytt (startar)** – Prova någon ny aktivitet under veckan
- **Testa dig själv** - Gjort en eller flera av självtesterna

## Vecka 6 (kalendervecka 45) – Slutspurt

- **Slutspurt** - Var aktiv minst 250 minuter under de sista 7 dagarna av utmaningen
- **Fira tillsammans med kollegorna** – Fira något på jobbet den här veckan, stor eller litet spelar ingen roll.
- **Motiverat lag** - Motivera, initiera eller på annat sätt uppmuntra laget till en gemensam aktivitet alt. delta i en gemensam

*(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
- ✓ Funktion att testa sig själv i kondition, styrka och balans
- ✓ 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)

# 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)

