



2 oktober – 12 november

Hälsoutmaningen
som stärker
gemenskapen på
arbetsplatsen!





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

POÄNGGIVANDE AKTIVITETER

Fysisk aktivitet (1 p/minut)

- ✓ Aktivitet med kollega (1,5 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/st/dag)

- ✓ Frisk luft minst 15 minuter
- ✓ Gett en komplimang till mig själv
- ✓ Gett ett leende till mig själv/vän/främling/kollega
- ✓ Gnällfri dag
- ✓ Skärmfritt umgänge med kollegor/vänner/familj
- ✓ Reflekterat över min dag och skrivit ner tre bra saker
- ✓ Tid för egen återhämtning

Kollegial uppskattning (5 p/st/dag)

- ✓ Erbjudit/tagit emot hjälp/stöd
- ✓ Fikat med kollegor
- ✓ Spridit glädje, skrattat på jobbet
- ✓ Tagit initiativ till hälsoaktivitet med kollegorna
- ✓ Visat uppskattning eller gett positiv feedback till kollega



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 41)

- ✓ Hälsosamma val – Registrera minst x hälsosamma val under veckan
- ✓ En bra dag - skriv ned hur du vill känna dig när du lägger dig. Och vad du ska fylla dagen med för att känna så

Tredje veckan (kalendervecka 42)

- ✓ Lagvecka – Om alla i laget registrerar aktivitet ges bonuspoäng till hela laget
- ✓ Prioritera dig själv – ta dig tid för egen återhämtning minst 4 gånger under veckan

Fjärde veckan (kalendervecka 43)

- ✓ Uthållighet - Nå minst samma poängnivå per vecka som ditt genomsnitt vecka 1-2-3
- ✓ Fira tillsammans med kollegorna - Fira något på jobbet den här veckan

Femte veckan (kalendervecka 44)

- ✓ Prova nytt – Testa minst en aktivitet som är ny för dig under veckan
- ✓ Act of kindness - Gör gott för någon annan, dela med dig i forumet

Sjätte och sista veckan (kalendervecka 45)

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



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

Kostnad:

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

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

Rabattstege startar vid 500 deltagare. Begär offert.

Förstärk och förläng utmaningen med:

- ✓ Fler interna startgåvor, vinster eller presentkort till deltagarna, se vår webbshop -shop.motionsrace.com
- ✓ Enkät till deltagarna före och/eller efter (från 1 500 kr exkl. moms)

ANVÄNDARMILJÖ





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

StartMitt lagMin aktivitetMålForum

Logga ut

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

AKTIVITET

Registrera aktivitet

Välj kategori nedan

Aktivitet - Träning

Hälsa

» [SNABBEREGISTRERING \(aktiviteter med fast poäng\)](#)

» [Utmanningens 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.

Bra info / lathundar

» [FAQ - vanliga frågor och svar](#)

» [Funktioner i appen - text](#)

» [Funktioner i appen - film](#)

AKTUELLT

Senaste nytt

VÄLKOMMEN TILL VÅR DEMO-UTMANING!

Varje vecka skickar vi ut brev som vi också lägger upp här i Senaste nytt

» [MotionsRace Support 2019-12-17](#)

[Läs mer](#)

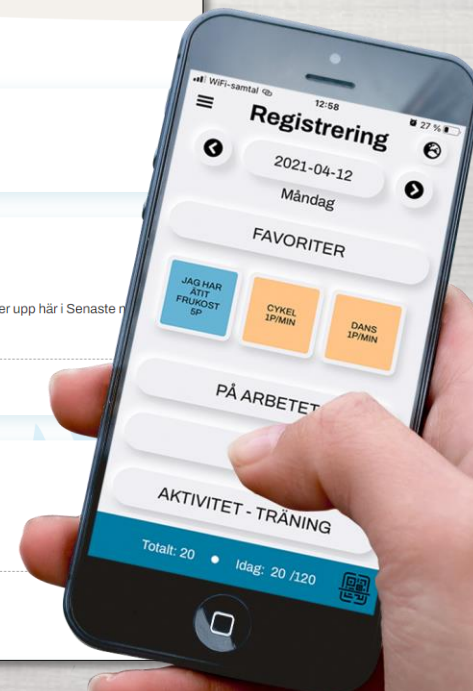
Visa alla nyheter»

FORUM

Senaste i forumen

 [Receipt](#)
Flying Tiger: Receipt test

 [Hej hej!](#)
Lejon Fyra: Hej hej!



VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA OSS

motionsrace.com

010-207 82 02

info@motionsrace.com

