



8 april – 19 maj

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

ANVÄNDARMILJÖ





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

Logga ut

StartMitt lagMin aktivitetMålForum

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

» 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.

LAGETS POÄNG

223 p

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

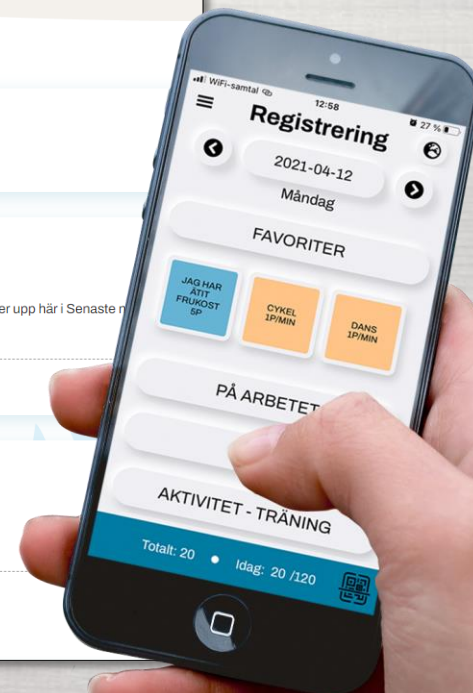
Senaste i forumen

» Recept

Flying Tiger: Recept test

» Hej hej!

Lejon Fyra: Hej hej!



A person is walking away from the camera on a paved path in a park. The path is surrounded by green grass and trees. In the background, there are mountains under a blue sky with some clouds. The person is wearing a light-colored jacket and dark pants.

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)

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/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

- ✓ 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

- ✓ 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

- ✓ 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

- ✓ 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

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

ANMÄLAN OCH KOSTNAD

Kommunen betalar anmälningavgiften

✓ **Enkel anmälningadministration** – 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 50 deltagare. Vid färre än 50 anmälda, 200 kr/deltagare.

Förköp 100 platser - fast pris 12 000 kr

Fler än 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)

VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA OSS

motionsrace.com

010-207 82 02

info@motionsrace.com

