



31 mars – 11 maj

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
- ✓ **REGISTRERA STATIONÄRT
ELLER PÅ SPRÅNG**
Aktiviteter kan registreras via dator eller vår app

Word cloud containing the following words:

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

MOTIONS RACE WEBB OCH APP





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

Start Mitt lag Min aktivitet Mål Forum

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

» 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.

Bra info / lathundar

» FAQ - vanliga frågor och svar

» Funktioner Lappen - text

» Funktioner Lappen - 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

Recent

Flying Tiger: Recept test

Hej hej!

Lejon Fyra: Hej hej!



Registrering

2021-04-12

Måndag

FAVORITER

JAG HAR ATT FRUKOST 6P

CYKEL 1P/MIN

DANS 1P/MIN

PÅ ARBETET

AKTIVITET - TRÄNING

Totalt: 20 • Idag: 20 / 120

A bicycle with a basket of flowers in a field of tall grass and white flowers.

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)

Bjudit någon på ett leende
Bytt ut tv/dator efter jobbet mot fysisk aktivitet
Erbjudit/tagit emot hjälp/stöd idag
Frisk luft minst 15 minuter
Ge beröm/feedback till en kollega
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 15) – Fysisk aktivitet

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

Vecka 3 (kalendervecka 16) – 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 17) – 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 18) – Avslappning

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

Vecka 6 (kalendervecka 19) – 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
- ✓ 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

010-207 82 02

info@motionsrace.com

