



# Kommunutmanningen

DIGITAL TEAMSTÄRKANDE HÄLSOUTMANING DÄR ALLA KAN VARA MED

START

**22**

**mars**  
måndag

MÅL

**2**

**maj**  
söndag



Dra ihop  
kollegorna och  
anmäl ett lag

Pokal till vinnarna  
och utlottningar  
bland aktiva!

Läs mer på:

[kommunutmanningen.se](https://kommunutmanningen.se)

[info@motionsrace.com](mailto:info@motionsrace.com)

010-207 82 02



## Stärker teamkänsla, hälsa och miljö

- Enkelt & roligt!
- Lag från flera kommuner utmanar varandra mellan och inom kommunen
- Poäng från all fysisk aktivitet och flera hälsosamma val (t.ex. sömn, återhämtning, feedback till kollega, trapporna istället för hissen mm)
- Peppande veckobrev och extrapoäng genom bonusmedaljer håller motivationen igång
- Möjlighet att testa sig själv i olika övningar och följa sitt resultat
- Pokal till bästa laget totalt
- Utlottningar varje vecka bland deltagande lag
- Diplom till alla deltagare (pdf)

Ett lag = minst 4 deltagare

Samla kollegorna och var med!

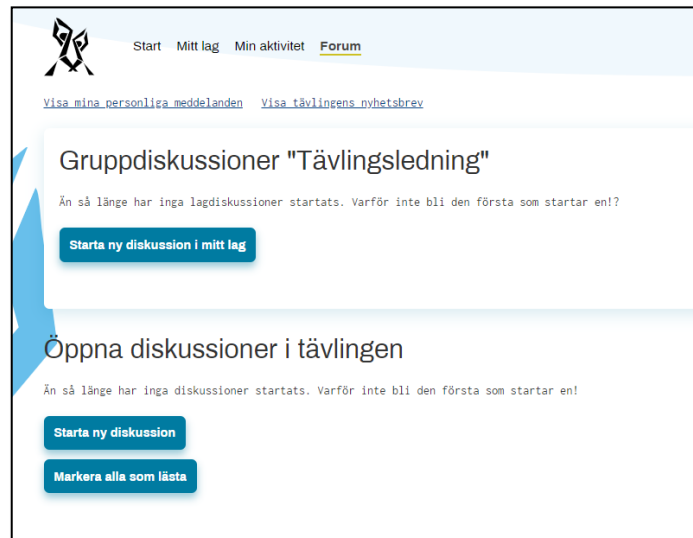


# Vad förknippar tidigare deltagare med Kommunutmaningen?



# Högt engagemang

- Positivt gruppträck inom laget ("klart du ska vara med!") och mellan lagen ("klart vi ska slå dem!")
- Medaljer, temaveckor och hemlig slutspurt håller intresset uppe
- Det är socialt och blir en "snackis" i korridorerna alternativt i diskussionsforumet på utmaningswebben





# Ingår i Kommunutmaningen

- Kompletta utmaning med reklamfri portal
- Vid behov hjälp med egen poster, loggor och texter till intern marknadsföring
- Vid behov hjälp med lagindelning efter organisation/självanmälan
- Välkomstbrev innan start
- Veckobrev som berättar om kommande veckoutmaning/medaljer mm.
- Vinnarbrev inkl diplom (pdf) efter avslutad utmaning till deltagare.
- Teknisk support för deltagarna under utmaningsperioden (svar inom 24 tim mån-fre)
- Vid behov hjälp med utlottningar under perioden
- Slutresultat till kontaktpersoner
- Stor graverad pokal till bästa lag totalt (vid 100 betalande från samma kommun ingår en graverad pokal till bästa lag)
- Alla personuppgifter anonymiseras 2 månader efter avslutad utmaning.

## Tilläggstjänster - be om förslag och offert

- Före- och efterenkät
- Startkit/vinster
- Föreläsningar
- Träff med hälsoinspiratörer

## 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): 149 kr/deltagare (exkl moms)  
Minst 20 deltagare. Rabattstege startar vid 500 deltagare. Begär offert.

Mer om anmälan på [kommunutmaningen.se](https://kommunutmaningen.se) eller scanna QR-koden



## 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 Actiway eller E-passi. (Sök på Kommunutmaningen)
  2. Deltagarna anmäler sig sedan själva via webben.
- **Kostnad:**

Betalas via Actiway eller E-passi alternativt via faktura som skickas till lagledaren vid start: 229 kr/deltagare (inkl moms)

Mer om anmälan på [kommunutmaningen.se](https://kommunutmaningen.se) eller scanna QR-koden



# Poänggivande aktiviteter

## Fysisk aktivitet (1 p/minut)

Aktivitet tillsammans med arbetskamrater

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

Sjukgymnastik

Spinning

Stavgång

Vandring

Vattengymnastik

Yoga

Övrig fysisk träning

## Hälsa (5 p/dag)

Avstått från sötsaker o läsk

Jag har ätit frukost

Minst 3 frukt/bär/grönsaker idag

Skärmfri kväll

Sovit minst 7 timmar inatt

Återhämtning

## På arbetet (5-20 p/dag)

5 benböj när du hämtar kaffe

Idag har jag givit feedback till en kollega

Kollektivtrafik eller samåkning till/från jobbet

Mikropausat vid arbetsplatsen idag

Promenad, jogg eller cykel till/från arbetet

Parkerat bilen två kvarter bort

Tagit initiativ till hälsoaktivitet med kollegor

Varierad arbetsställning





# Ord från tidigare deltagare

”Jag har gått trapporna upp till 6 våningar varje morgon tack vare MotionsRace. Tänkte fortsätta med det. ☺”

”Bra utmaning, alla kan vara med och bidra med sitt. Kul med utmaning!”

”Det är så himla kul att det går så bra, att alla är med och att vi tillsammans är så starka. Fortsätt så nu gänget! Peppa er själva och varandra och glöm för allt i världen inte bort belöningen. ;-)”

”Draghjälp för att förbättra sina levnadsvanor och att bryta negativa mönster”

”Att samla poäng och när jag kom igång med träningen så märker jag att jag mår så mycket bättre i vardagen!”