



Anmäl ditt lag och delta i vårens roligaste utmaning!

22 mars - 2 maj

# KOMMUN-UTMANINGEN

en hälsoutmaning där alla kan vara med!

Vårens roligaste utmaning är här! Kommunutmaningen startar den 22 mars, det blir sex roliga veckor med olika typer av aktiviteter där du tillsammans med dina kollegor utmanar och peppar varandra till mer rörelse. Det finns fina priser i potten som kommer att lottas ut varje vecka bland alla aktiva. Så dra ihop kollegor, anmäl er till tävlingen och ladda ner appen redan idag!

[intranat.trosa.se/kommunutmaningen21](https://intranat.trosa.se/kommunutmaningen21)

## Så här anmäler du dig!

1. Prata ihop dig med kollegorna och sätt ihop ett lag
2. Gå in på [kommunutmaningen.se](https://kommunutmaningen.se)
3. Scrolla ner på sidan, klicka på REGISTRERA MIG!
4. Fyll i din e-postadress och registreringskoden **KOMMUN2021** , klicka på **STARTA**
5. Fyll i ditt namn och välj ett lösenord (minst 8 tecken varav minst en STOR bokstav, en liten bokstav och 1 siffra) *inga specialtecken (#&!)*
6. Skapa ett lag genom att klicka på **NYTT LAG** eller gå med i ett lag som en kollega skapat genom att klicka på **Gå med i befintligt lag**.
7. Välj Trosa kommun
8. Välj det kontor du jobbar inom (*t.ex. Skolkontoret, Vård- och omsorg etc*)
9. Namnge ditt lag eller klicka på det lag du vill gå med i.
10. När du är inloggad första gången då har din registrering gått igenom. Du får också ett mail med en bekräftelse.

**När utmaningen startar är det sedan bara logga in på webben eller i appen (MotionsRace) och registrera din aktivitet.**

Kommunen  
bjuder dig på  
avgiften