

MotionsRace

GLOBALA MÅLEN

hållbarhetsutmaningar.se

- ✓ SYNLIGGÖR FN:S
GLOBALA
HÅLLBARHETSMÅL
- ✓ POÄNG FÖR HÅLLBARA
VAL I VARDAGEN
- ✓ ALLA KAN VARA MED
OC BIDRA



POÄNGIVANDE AKTIVITETER

Fysisk aktivitet (1 poäng/minut)

Konditionsträning
Rörlighetsträning
Styrketräning
Vardagsmotion
Övrig fysisk aktivitet
Ställt bilen – cykel
Ställt bilen – jogg/löpning
Ställt bilen - promenad

Dagliga val (5-10 poäng/st/dag)

Daglig sopsortering
Erbjudit en kollega hjälp/stöd idag
Givit positiv feedback till en kollega
Hjärnpaus under arbetsdagen
Inga onödiga utskrifter idag
Inget flaskvatten idag
Klimatsmart möte idag
Kort rörelsepaus under arbetsdagen
Matlåda till jobbet/tagit hand om matrester
Miljövänligt till/från jobbet / Arbetat hemifrån
Skärmfri tid
Sovit minst 7 timmar i natt
Stängt av TV, dataskärm (ej standby), dragit ur laddare
Stängt av vattnet vid tandborstning
Tagit trapporna istället för hissen/rulltrappan
Valt bort engångsartiklar idag
Varierad arbetsställning
Vegetarisk måltid idag
Återhämtning



TEMAVECKOR/MEDALJER

Från start finns medaljerna

- ✓ **Kom igång!** (Registrera 10 aktiviteter med poäng för att få denna medalj)
- ✓ **Sätt ett personligt mål** (mitt varför, reflektera och sätt mål)
- ✓ **Klimatkontot** (Testa din klimatpåverkan på klimatkontot.se)
- ✓ **MÅL nr 10 – Minskad ojämlikhet** (Motivera en kollega till fysisk aktivitet eller hälsosamt val)

Andra veckan

- ✓ **MÅL nr 3 – God hälsa och välbefinnande** (För varje kalendervecka med minst 210 minuters träning så ökar medaljens värde!)
- ✓ **MÅL nr 12 – Hållbar konsumtion och produktion** (Reflektera över hur mycket plast som hamnar i soppsåsen, hur mycket mat du kastar, kan du återvinna mer?)
- ✓ **MÅL nr 8 – Anständiga arbetsvillkor och ekonomisk tillväxt** (Registrera minst 20 hållbara val under veckan relaterade till din arbetsdag)

Tredje veckan

- ✓ **MÅL nr 16 – Fredliga och inkluderande samhällen** (Bonuspoäng till hela laget om alla registrerar någon aktivitet)
- ✓ **MÅL nr 7 – Hållbar energi för alla** (Energieffektivisera hemma. Hjälpt ditt kylskåp att vara lite miljövänligare, hur varmt har du hemma, kan du sänka?)
- ✓ **MÅL nr 6 – Rent vatten och sanitet för alla** (Avstå från flaskvatten minst 5 dagar den här veckan, njut istället av vårt fina kranvatten.)

TEMAVECKOR/MEDALJER

Fjärde veckan

- ✓ **MÅL nr 9 – Hållbar industri, innovationer och infrastrukturer och MÅL nr 11 – Hållbara städer och samhällen** (Arbetspendla miljövänligt minst 4 gånger den här veckan)
- ✓ **MÅL nr 2 – Ingen hunger** (Laga minst en middags med närodlade råvaror. Handla efter säsong)
- ✓ **MÅL nr 5 – Jämställdhet** (Erbjud en kollega hjälp eller stöd minst en gång den här veckan)

Femte veckan

- ✓ **MÅL nr 13 – Bekämpa klimatförändringarna** (Samla minst 20 miljövänliga val under veckan)
- ✓ **MÅL nr 14 – Hav och marina resurser** (Fina fisken. Har du kolla på fiskmärkning? Kolla efter rätt märkning nästa gång du handlar)

Sjätte veckan

- ✓ **MÅL nr 1 – Ingen fattigdom** (Rensa hemma, kan du lämna vidare istället för att slänga. Eller gör något annat för någon annan. Tipsa varandra i forumet)
- ✓ **MÅL nr 17 – Genomförande och globalt partnerskap** (var aktiv minst 250 minuter utmaningens sista 7 dagar)
- ✓ **MÅL nr 4 – God utbildning** (Fler tips i Naturskyddsföreningens gröna guide)



WEBB OCH APP

The screenshot shows a web application for a sports team, Lag Zebra. The page is divided into several sections:

- Header:** Includes user information (Annikka B., 119 p), navigation links (Start, Mitt lag, Min aktivitet, Forum), and a login option.
- Mitt lag Lag Zebra:** Features a team photo and a placeholder for a logo or image.
- DEMO MotionsRace BAS:** A leaderboard showing team rankings:
 - Lag Tiger: 440 p
 - Lag Kommun: 285 p
 - Lag Lejon: 210 p
 - Lag Zebra: 196 p (All training counts)
 - Lag Giraff: 22 p
 - Lag Delfin: 7 p
 - Test MotionsRace New: 1 p
 - Test5: 1 p
- Registrera aktivitet:** A section for registering activities, with options for 'Aktivitet - Träning' and 'Hälsa'. It includes links for 'SNABBREGISTRERING' and 'Utmaningens oeriod, poängregler och aktivitetslista'.
- Senaste nytt:** A news section with the title 'VÄLKOMMEN TILL VÅR DEMO-UTMANING!' and a message about weekly newsletters.
- Bonusmedaljer:** A section for bonus medals, including '30 MINUTER OM DAGEN' (50 poäng) and 'PERSONLIGT MÅL' (50 poäng).

In the foreground, a hand holds a smartphone displaying the mobile app interface. The app screen shows a 'Registrering' screen for the date 2021-04-12 (Måndag). It features a 'FAVORITER' section with buttons for 'JAG HAR ÄNIT FRÅNCIST SP', 'CYKEL 15MIN', and 'DANS 15MIN'. Below this is a 'PÅ ARBETET' section and an 'AKTIVITET - TRÄNING' section. At the bottom, it shows 'Totalt: 20' and 'Idag: 20 /120'.



MotionsRace GLOBALA MÅLEN

DET HÄR INGÅR

- ✓ Material för att marknadsföra hälsoutmaningen inom er organisation
- ✓ Reklamfri portal och app
- ✓ Anmäl alla medarbetare till utmaningen, betala endast för aktiva (vi stämmer av antal aktiva efter två veckor)
- ✓ Veckobrev via mail till alla deltagare
- ✓ Teknisk support för deltagarna via mail eller telefon (svar inom 24 timmar måndag-fredag)
- ✓ Resultat och statistik till kontaktpersonen efter avslut
- ✓ Vinnarbrev via mail till deltagarna, inklusive digitalt diplom
- ✓ 50 kr per deltagare går till välgörande ändamål (vinnarlaget totalt väljer organisation)
- ✓ Utlottningar bland aktiva deltagare och pokal till vinnarlaget totalt

Kostnad:

Startavgift 0 kr (ord pris 3 750 kr)

Deltagaravgift: 220 kr/aktiv deltagare

Priset är exklusive moms och gäller vid en betalande part och minst 20 deltagare.

Vid färre än 20 deltagare faktureras 239 kr/aktiv deltagare (exkl. moms)

Mängdrabatt från 500 deltagare – begär offert.

Komplettera utmaningen med:

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