

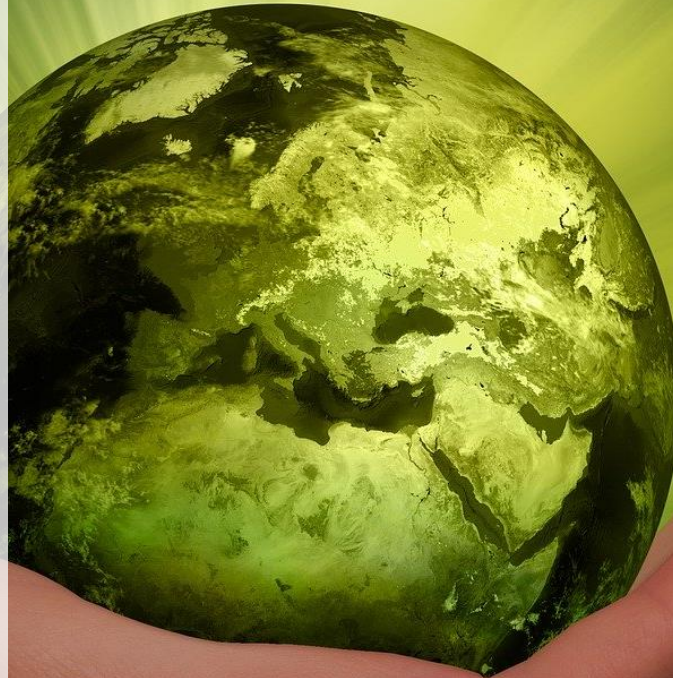
3 oktober – 13 november

MotionsRace

HÅLLBARHET

hallbarhetsutmaningar.se

- ✓ FOKUS PÅ HÄLSA OCH MILJÖ
- ✓ ALLA KAN VARA MED OCH BIDRA
- ✓ 50 KR PER DELTAGARE GÅR OAVKORTAT TILL VÄLGÖRANDE ÄNDAMÅL



POÄNGIVANDE AKTIVITETER

Fysisk aktivitet (1 poäng/minut)

Konditionsträning
Rörlighetsträning
Styrketräning
Vardagsmotion
Övrig fysisk aktivitet

Hälsa (Daglig poäng 5 poäng/st/dag)

Erbjudit en kollega hjälp/stöd idag
Kort rörelsepaus på arbetsplatsen idag
Positiv feedback till en kollega
Sovit minst 7 timmar i natt
Tagit trapporna istället för hissen/rulltrappan
Varierad arbetsställning
Återhämtning

Miljö (5-10 poäng/st/dag)

Cykel till/från jobbet (2 p/min)
Daglig sopsortering
Inte använt engångsartiklar idag
Inga onödiga utskrifter idag
Inget flaskvatten idag
Jogg/löpning till/från jobbet (2 p/min)
Klimatsmart möte idag
Promenad till/från jobbet (2 p/min)
Samåkning till/från jobbet
Släckt lyset när jag lämnat ett rum
Stängt av TV, dataskärm (ej standby), dragit ur laddare
Stängt av vattnet vid tandborstning
Tagit med en påse till affären
Tagit med matlåda till jobbet
Vegetarisk dag





TEMAVECKOR/MEDALJER

Från start

- ✓ Kom igång (När man registrerar 10 aktiviteter)
- ✓ Sätt ett personligt mål
- ✓ Klimatkontot (räkna ut din klimatpåverkan)
- ✓ En minut om Sveriges klimatmål - Titta på Naturvårdsverkets film En minut om Sveriges klimatmål

Andra veckan

- ✓ 30 minuter om dagen (Var aktiv i snitt 30 minuter/dag)
- ✓ Motiverat (Om du motiverat en kollega till fysisk aktivitet)

Tredje veckan

- ✓ Aktivitet hela laget
- ✓ Miljövänlig arbetspendling
- ✓ Vegetariskt (Ät vegetariskt minst fyra gånger den här veckan)

Fjärde veckan

- ✓ Uthållighet (håll samma snittpoäng som vecka 1-2-3)
- ✓ Hälsosamma val (Registrera minst 20 hälsosamma val under veckan)
- ✓ Egen påse till affären (Ta med en egen påse till affären minst en gång under veckan)

Femte veckan

- ✓ Miljövänliga val (minst 25 val från Miljöfliken under veckan)
- ✓ Plogga (jogga, gå, spring och plocka skräp)

Sjätte och sista veckan

- ✓ Grön guide (Framåt, får fler tips i Naturskyddsföreningens gröna guide)
- ✓ Slutspurt

WEBB OCH APP

The screenshot shows a web application interface for a sports team named 'Lag Zebra'. The top navigation bar includes 'Start', 'Mitt lag', 'Min aktivitet', and 'Forum'. The main content area is divided into several sections:

- Mitt lag Lag Zebra:** A section for the team's profile, including a logo placeholder and a photo of team members.
- DEMO MotionsRace BAS:** A list of teams with their respective scores and progress bars:
 - Lag Tiger: 440
 - Lag Kommun: 285
 - Lag Lejon: 210
 - Lag Zebra: 196 (All training counts)
 - Lag Giraff: 22
 - Lag Delfin: 71
 - Test MotionsRace New: 1
 - Test5: 1
- Lagets plats totalt:** 4
- Lagets poäng:** 196 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 section for the latest news, featuring a 'VÄLKOMMEN TILL VÅR DEMO-UTMANING!' announcement.
- Bonusmedaljer:** A section for bonus medals, including '30 MINUTER OM DAGEN' and 'PERSONLIGT MÅL'.



MotionsRace HÅLLBARHET

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: 265 kr/aktiv deltagare

Grupprabatt vid fler än 20 deltagare: 225 kr/aktiv deltagare

Vid fler än 500 deltagare utgår ytterligare mängdrabatt – begär offert.

Priset är exklusive moms och gäller vid en betalande part.

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)