



3 GOD HÄLSA OCH
VÄLBEFINNANDE



Hållbarhetsutmaningar.se är en digital, rolig och teamstärkande lagutmaning med utgångspunkt i de *Globala målen - för hållbar utveckling*.

Framförallt mål nr.3 God hälsa och välbefinnande och nr.13 Bekämpa klimatförändringen.

13 BEKÄMPA KLIMAT-
FÖRÄNDRINGEN





Bli en klimatkompis

- Tillsammans kan vi göra skillnad!

- Lagutmaning - färdigt 6 veckors koncept - enkelt att haka på
- Poäng för miljövänliga och hälsosamma val
- Aktivitet registreras enkelt på webben eller i appen
- Nya utmaningar/digitala medaljer varje vecka presenteras i veckobrev
- Vinnarlaget får en pokal och välja vilken organisation som ska få den insamlade pengarna
- Utlottningar bland aktiva och pdf diplom till alla deltagare



HÅLLBARHETSUTMANINGAR.SE - fler än 20

21 september – 1 november

- Passar alla företag oavsett storlek
- Färdigt 6 veckors upplägg

Ingår:

- Stöttning för att marknadsföra hälsoutmaningen inom er organisation
- Anmäl alla medarbetare, betala för aktiva
- Veckobrev via mail till alla deltagare
- Teknisk support för deltagarna via mail eller telefon (svar inom 24 timmar må-fr)
- Alla aktiva deltagare är med i allmänna utlottningar
- Deltagarna får ta del av eventuella erbjudanden från hälsopartners
- Hjälp med upp till 2 egna utlottningar under perioden (exkl. vinster)
- Vid 100 betalande, en graverad pokal till bästa lag
- Resultat till kontaktpersonen efter avslut
- Vinnarbrev via mail till deltagarna, inklusive digitalt diplom
- 50 kr/deltagare till välgörande ändamål som vinnande lag bestämmer

199kr
/deltagare

*Priset är exklusive moms och gäller vid en betalande part, minst 20 deltagare.
Mängdrabatt från 500 deltagare - begär offert.*

Tilläggstjänster:

Startkit/vinster fr. 40 kr

Enkät efter utmaningen fr. 1.500 kr





HÅLLBARHETSUTMANINGAR.SE

- Passar alla företag oavsett storlek Temaveckor/medaljer
- Färdigt 6 veckors upplägg

Fysisk aktivitet (1 poäng/minut)

Konditionsträning
Promenad
Rörlighetsträning
Styrketräning
Övrig träning

Dagliga val (5 poäng/st)

Hälsa

Erbjud en kollega hjälp/stöd idag
Ge positiv feedback till kollegorna
Mikropaus på arbetsplatsen
Sovt minst 7 timmar i natt
Trapporna istället för hissen/rulltrappan idag
Varierad arbetsställning
Återhämtning

Miljö

Avstått från att använda engångsartiklar
Daglig sopsortering
Inga onödiga utskrifter idag
Inget flaskvatten idag
Klimatsmart möte
Släckt lyset när jag lämnat ett rum
Stängt av TV, skärm (ej standby), dragit ur laddare
Stängt av vattnet vid tandborstning
Tagit med gen påse till affären
Tagit med matlåda till jobbet
Vegetarisk dag

Cykel till/från jobbet
Jogg/löpning till/från jobbet
Kollektivtrafik till/från jobbet
Promenad till/från jobbet
Samåkning till/från jobbet

Från start:

- Kom igång (När man registrerat 10 aktiviteter)
- Sätt ett personligt mål
- Klimatsmart resa (välj t.ex. tåg istället för flyg)
- Klimatkontot (räkna ut din klimatpåverkan)

Vecka 2

- 30 minuter om dagen (Var aktiv i snitt 30 minuter/dag)
- Motiverat (Om du motiverat en kollega till fysisk aktivitet eller miljövänligt val)
- Var vattensmart (stäng av vattnet vid tandborstning alla veckans dagar)

Vecka 3

- Arbetspendling (Gå/cykla/jogga/samåk/kollektivtrafik minst 4 dagar)
- Aktivitet hela laget

Vecka 4

- Hälsosamma val (Minst 15 hälsosamma val under veckan)
- Plogging
- Vegetariskt (äta vegetariskt minst två dagar den här veckan)

Vecka 5

- Miljövänliga val (minst 20 val från Miljöfliken under veckan)
- Gemensam lagaktivitet (minst 70% deltagande)

Vecka 6

- Egen påse till affären (ta med en egen påse till affären, minst 1 gång den här veckan)
- Slutspurt

Ord som våra deltagare
förknippar oss med



Webben/appen och registrering

The screenshot shows the MotionsRace web interface for a user logged in as 'Deltagare 1'. The page displays the team name 'Team DEMO', a total score of 304 points, and a 'Registrera aktivitet' (Register activity) section. Below this, there are sections for 'Bonusmedaljer' (Bonus medals) and 'Medaljer du har förtjänat' (Medals you have earned). The 'Registrera aktivitet' section includes a 'Jobbpendla' (Pending) button and a 'Registrera aktivitet' button. The 'Bonusmedaljer' section lists 'ALLA I LAGET ÄR AKTIVA' (150 points) and '30 MINUTER OM DAGEN' (50 points). The 'Medaljer du har förtjänat' section lists 'MOTIVERAT' (50 points), 'TA TRAPPOR' (300 points), and 'PERSONLIGT MÅL' (50 points). The page also features a 'Senaste nytt' (Latest news) section and a 'Regioner' (Regions) section with a list of regions and their scores.

Registrering dator

Mobil

Registrera aktivitet

Börja här! Vad har du gjort?

Jobbpendla

Aktivitet - Träning

Registrera aktivitet

Börja här! Vad har du gjort?

Jobbpendla

Aktivitet - Träning

Hälsa

> Aktivitet tillsammans med
arbetskollegor
Ex: Lunchpromenad, träningspass mm.
(aktiviteten registreras endast

> Bollsport
Innebända, Basket, Fotboll etc.

> Cykel

> Dykning

> Frivilligt trädgårdsarbete
Ansträngande arbete utomhus i
träskogen (gäller på fritiden)

> Gruvträning
Inne eller utomhus

> Jogg/cycling/loppning

> Klättring

> Paddling och rodd

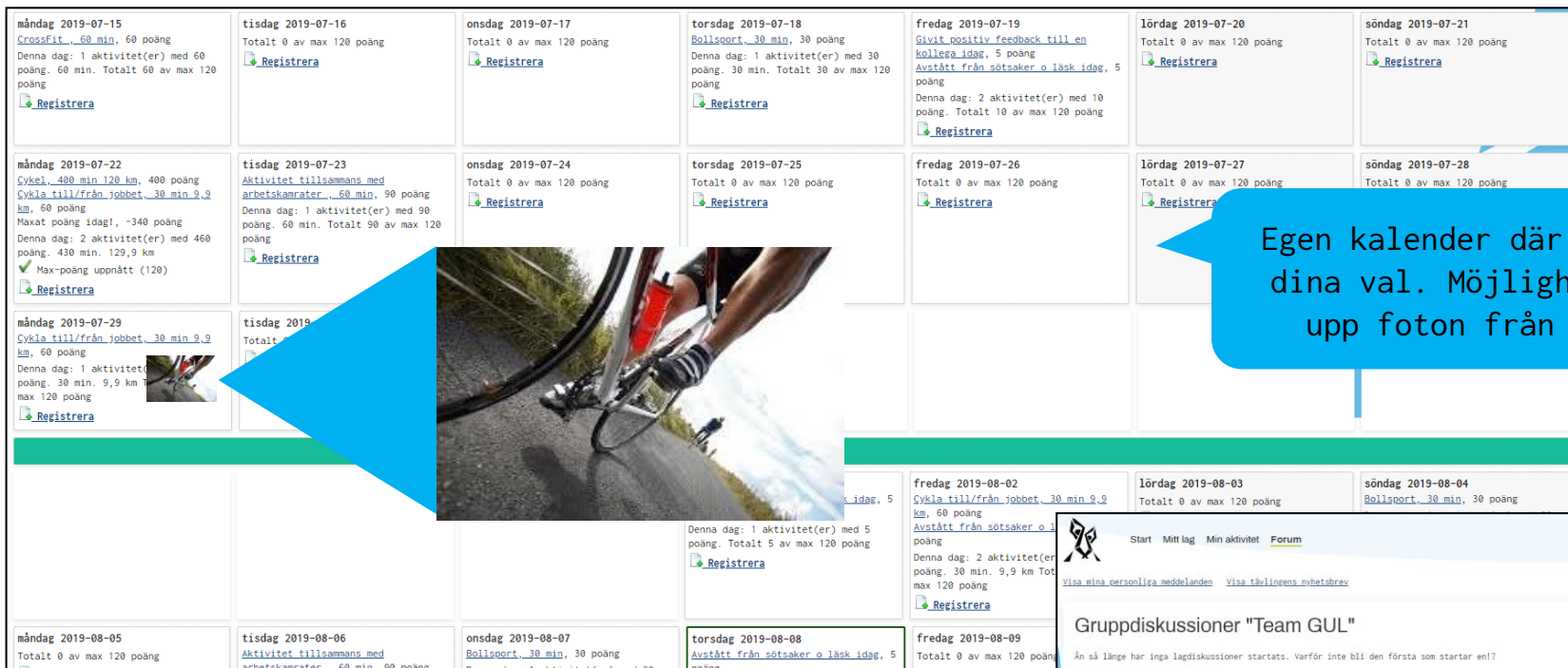
> Racketsporter
Padeltennis, Pingis, Squash, Tennis
etc.

QR-kod

MotionsRace app



Kalender och forum

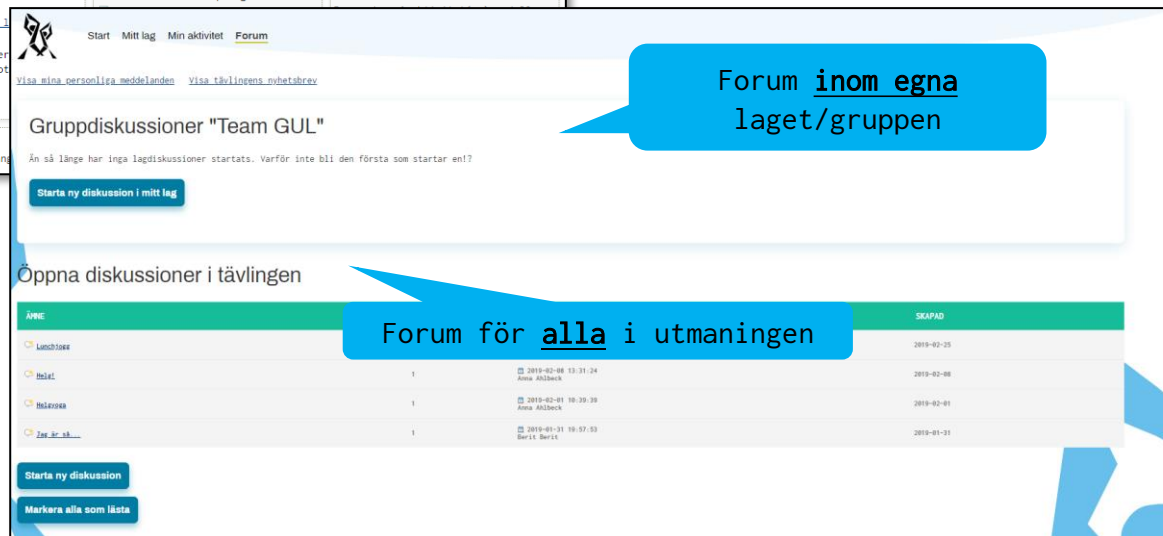


måndag 2019-07-15 CrossFit_60_min, 60 poäng Denna dag: 1 aktivitet(er) med 60 poäng. 60 min. Totalt 60 av max 120 poäng Registrera	tisdag 2019-07-16 Totalt 0 av max 120 poäng Registrera	onsdag 2019-07-17 Totalt 0 av max 120 poäng Registrera	torsdag 2019-07-18 Rollsport_30_min, 30 poäng Denna dag: 1 aktivitet(er) med 30 poäng. 30 min. Totalt 30 av max 120 poäng Registrera	fredag 2019-07-19 Givet positiv feedback till en kollega idag, 5 poäng Avstätt från sötsaker o läsk idag, 5 poäng Denna dag: 2 aktivitet(er) med 10 poäng. Totalt 10 av max 120 poäng Registrera	lördag 2019-07-20 Totalt 0 av max 120 poäng Registrera	söndag 2019-07-21 Totalt 0 av max 120 poäng Registrera
måndag 2019-07-22 Cykel_400_min_120_km, 400 poäng Cykla till/från jobbet_30_min_9.9_km, 60 poäng Maxat poäng idag!, -340 poäng Denna dag: 2 aktivitet(er) med 460 poäng. 430 min. 129,9 km ✓ Max-poäng uppnått (120) Registrera	tisdag 2019-07-23 Aktivitet tillsammans med arbetskamrater...60_min, 90 poäng Denna dag: 1 aktivitet(er) med 90 poäng. 60 min. Totalt 90 av max 120 poäng Registrera	onsdag 2019-07-24 Totalt 0 av max 120 poäng Registrera	torsdag 2019-07-25 Totalt 0 av max 120 poäng Registrera	fredag 2019-07-26 Totalt 0 av max 120 poäng Registrera	lördag 2019-07-27 Totalt 0 av max 120 poäng Registrera	söndag 2019-07-28 Totalt 0 av max 120 poäng
måndag 2019-07-29 Cykla till/från jobbet_30_min_9.9_km, 60 poäng Denna dag: 1 aktivitet(er) med 60 poäng. 30 min. 9,9 km Registrera	tisdag 2019-07-30 Totalt 0 av max 120 poäng	onsdag 2019-07-31 Totalt 0 av max 120 poäng	torsdag 2019-08-01 Cykla till/från jobbet_30_min_9.9_km, 60 poäng Avstätt från sötsaker o läsk idag, 5 poäng Denna dag: 1 aktivitet(er) med 5 poäng. Totalt 5 av max 120 poäng Registrera	fredag 2019-08-02 Cykla till/från jobbet_30_min_9.9_km, 60 poäng Avstätt från sötsaker o läsk idag, 5 poäng Denna dag: 2 aktivitet(er) med 10 poäng. 30 min. 9,9 km Totalt 10 av max 120 poäng Registrera	lördag 2019-08-03 Totalt 0 av max 120 poäng	söndag 2019-08-04 Rollsport_30_min, 30 poäng
måndag 2019-08-05 Totalt 0 av max 120 poäng	tisdag 2019-08-06 Aktivitet tillsammans med arbetskamrater...60_min_90_poäng	onsdag 2019-08-07 Rollsport_30_min, 30 poäng Denna dag: 1 aktivitet(er) med 30 poäng. 30 min. Totalt 30 av max 120 poäng	torsdag 2019-08-08 Avstätt från sötsaker o läsk idag, 5 poäng	fredag 2019-08-09 Totalt 0 av max 120 poäng		



Egen kalender där du kan följa dina val. Möjlighet att ladda upp foton från ditt pass.

Forum inom egna laget/gruppen



Start Mitt lag Min aktivitet Forum

Gruppdiskussioner "Team GUL"

Än så länge har inga lagdiskussioner startats. Varför inte bli den första som startar en!

Starta ny diskussion i mitt lag

Öppna diskussioner i tävlingen

ÄMNE	SKAPAD
✓ Lunch	2019-02-25
✓ Hälsa	2019-02-08
✓ Måltid	2019-02-01
✓ Järn	2019-01-31

Starta ny diskussion

Markera alla som lästa

Forum för alla i utmaningen





Några ord från tidigare deltagare

”Att deltagarantalet blev dubbelt så stort som väntat visar på att utmaningen verkligen är för alla, det är en styrka tycker jag.”

(Jämtkraft)

”Motionsracet bidrog till bättre gemenskap för oss, vi fick möjlighet att prova många nya aktiviteter. Motionsracet bidrog till en hälsosammare vardag för våra medarbetare”

(Alten Linköping)