



3 GOD HÄLSA OCH
VÄLBEFINNANDE



13 BEKÄMPA KLIMAT-
FÖRÄNDRINGEN





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
- Hjälps 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
- 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
Sovit minst 7 timmar i natt
Trapporna istället för hissen/rulltrappan idag
Varierad arbetsställning
Återhämtning

Miljö

Daglig sopsortering
Inte använda engångsartiklar
Släcka lyset när man lämnar ett rum
Ta med en egen påse till affären
Ta 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

Temaveckor/medaljer

Från start:

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

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)

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

Vecka 5

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

Vecka 6

- 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 total of 5 team placements. Key sections include:

- Registrera aktivitet:** A section for logging activities with buttons for 'Jobbpendla', 'Aktivitet - Träning', and 'Hälsa'. It features a 'SNABBREGISTRERING' (fast registration) option and a link to 'Utmänningsperiod, poängregler och aktivitetslista'.
- Bonusmedaljer:** A section for bonus medals, including 'ALLA I LAGET ÄR AKTIVA' (150 points) and '30 MINUTER OM DAGEN' (50 points).
- Senaste nytt:** A news section with the headline 'VÄLKOMMEN TILL VÅR DEMO-UTMANING!' and a link to 'Läs mer'.
- Medaljer du har förtjänat:** A list of earned medals such as 'MOTIVERAT' (50 points), 'TA TRAPPOR' (300 points), and 'PERSONLIGT MÅL' (50 points).
- Regioner:** A list of regions with their respective scores: Region Syd (721), Region Nord (430), and Region Mitt (233).
- Lag - Region Mitt:** A list of teams in the region: Team M (1000) and Team DEMO (304).

Registrering dator

The desktop registration form is titled 'Registrera aktivitet' and asks 'Börja här! Vad har du gjort?'. It includes buttons for 'Jobbpendla', 'Aktivitet - Träning', and 'Hälsa'. The form lists various activities such as 'Bollsport', 'Cykel', 'Påkänne', and 'Fysiskt trädeledsarbete'.

Mobil

The mobile registration form is a simplified version of the desktop one, with a clean layout and large buttons for 'Jobbpendla', 'Aktivitet - Träning', and 'Hälsa'. It also includes the 'SNABBREGISTRERING' option.

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 Bollspört_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 max 120 poäng 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 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 Bollspört_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 Bollspört_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

[Visa mina personliga meddelanden](#) [Visa tilläggs nyhetsbrev](#)

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
Lunchbiter	2019-02-25
Inläst	2019-02-08
Missa	2019-02-01
Jag är ih...	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)