



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

22 mars – 2 maj

- 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
- 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

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

Mängdrabatt från 500 deltagare – begär offert.

199kr
/deltagare

Tilläggstjänster:

Startkit/vinster fr. 40 kr

Enkät efter utmaningen fr. 1.500 kr



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 5, and a team score of 304 points. Key sections include: 'Registrera aktivitet' (Register activity) with buttons for 'Jobbpendla', 'Aktivitet - Träning', and 'Hälsa'; 'Bonusmedaljer' (Bonus medals) listing achievements like 'ALLA I LAGET ÄR AKTIVA' (150 points) and '30 MINUTER OM DAGEN' (50 points); 'Senaste nytt' (Latest news) with a welcome message for a demo challenge; 'Regioner' (Regions) showing scores for Region Syd (721), Region Nord (430), and Region Mitt (233); 'Lag - Region Mitt' (Team - Region Mitt) showing 'Team M' (1000) and 'Team DEMO' (304); and 'Medaljer du har förtjänat' (Medals you have earned) including 'MOTIVERAT' (50 points), 'TA TRAPPOR' (300 points), and 'PERSONLIGT MÅL' (50 points). Navigation links like 'Start', 'Mitt lag', 'Min aktivitet', and 'Forum' are visible at the top.

Registrering dator

This screenshot shows the desktop version of the registration form. It features a header 'Registrera aktivitet' and a sub-header 'Börja här! Vad har du gjort?'. There are three main buttons: 'Jobbpendla', 'Aktivitet - Träning', and 'Hälsa'. Below these, there are sections for 'Aktivitet tillsammans med arbetskollegor' and 'Bollsport' (Innebandy, Basket, Fotboll etc.). A list of activities is visible on the right, including 'Cykel', 'Påkänne', 'Ervikskt trädeledsarbete', 'Ersveoträning', 'Jocering/Lösnin', 'Klättring', 'Paddling och rodd', and 'Baketsporter'.

Mobil

This screenshot shows the mobile version of the registration form. It has a similar layout to the desktop version but is optimized for a smaller screen. The 'Registrera aktivitet' header and 'Börja här! Vad har du gjort?' sub-header are present. The 'Jobbpendla', 'Aktivitet - Träning', and 'Hälsa' buttons are prominent. The 'SNABBREGISTRERING (aktiviteter med fast poäng)' section is highlighted, along with 'Tävlingsperiod, poängregler och aktivitetslista...'. The 'Din senaste aktivitet' section shows 'Bollsport, 20 poäng 2019-02-07'.

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 Bollsport_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 Registrera
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 Registrera	onsdag 2019-07-31 Totalt 0 av max 120 poäng Registrera	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 Registrera	söndag 2019-08-04 Bollsport_30_min, 30 poäng Registrera
måndag 2019-08-05 Totalt 0 av max 120 poäng Registrera	tisdag 2019-08-06 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 2019-08-07 Bollsport_30_min, 30 poäng Denna dag: 1 aktivitet(er) med 30 poäng. 30 min. Totalt 30 av max 120 poäng Registrera	torsdag 2019-08-08 Avstätt från sötsaker o läsk idag, 5 poäng Denna dag: 1 aktivitet(er) med 5 poäng. Totalt 5 av max 120 poäng Registrera	fredag 2019-08-09 Totalt 0 av max 120 poäng Registrera	lördag 2019-08-10 Totalt 0 av max 120 poäng Registrera	söndag 2019-08-11 Totalt 0 av max 120 poäng Registrera



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

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

Forum inom egna laget/gruppen





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)