

20 mars – 30 april

MotionsRace

HÅLLBARHET

hallbarhetsutmaningar.se

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



POÄNGGIVANDE 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



Hej Lejon, nu kör vi! 59 dagar kvar 0 av 120 poäng idag

Start Mitt lag Min aktivitet Mål Forum

Logga ut

MITT LAG

Lag Lejon

Er logotype eller önskad bild



TOPPLISTA

MALL / MATERIAL MotionsRace BAS

1.	Test MotionsRace New	526
2.	Lag Tiger	513
3.	Lag Kommun	285
4.	Lag Zebra All träning räknas.	224
5.	Lag Lejon	223
6.	Lag Giraff	19
7.	Lag Delfin	10
8.	Test5	

LAGETS PLATS TOTALT

5

AKTIVITET

Registrera aktivitet

Välj kategori nedan

Aktivitet - Träning

Hälsa

SNABBREGISTRERING (aktiviteter med fast poäng)

Utmanningens period, poängregler och aktivitetslista. →

Din senaste aktivitet:

Bollsport_30 poäng 2021-10-08

MEDALJER

Bonusmedaljer

 PERSONLIGT MÅL
50 poäng
Sätt ett personligt mål och gör det publikt för andra deltagare. Se under fliken "Min aktivitet". Nästa gång du registrerar en aktivitet kommer medaljen bli synlig.

LAGETS POÄNG

223 p

Bra info / lathundar

FAQ - vanliga frågor och svar

Funktioner i appen - text

Funktioner i appen - film

AKTUELLT

Senaste nytt

VÄLKOMMEN TILL VÅR DEMO-UTMANING!

Varje vecka skickar vi ut brev som vi också lägger upp här i Senaste nytt.

av MotionsRace Support 2019-12-17

Läs mer

Visa alla nyheter»

FORUM

Senaste i forumen



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)

MotionsRace HÅLLBARHET

Kontakt

E-post: info@motionsrace.com

Telefon: 010- 207 82 02

