

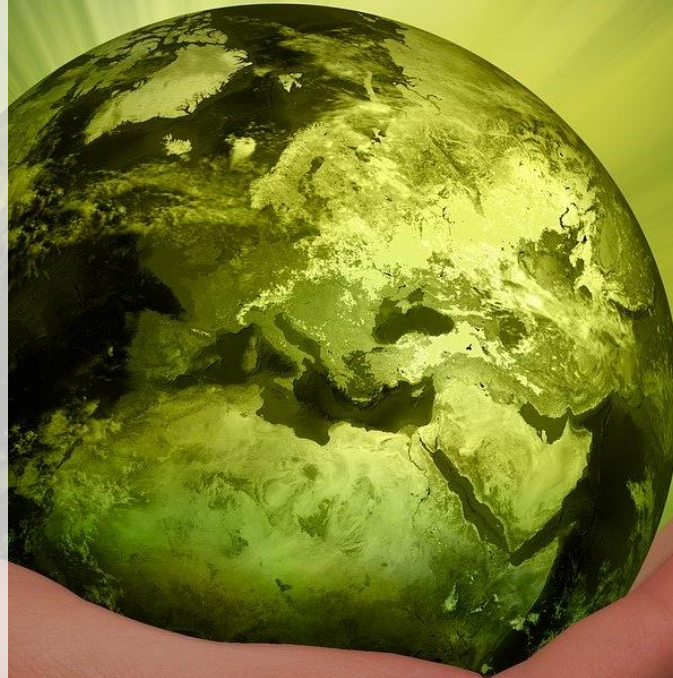
25 september – 5 november

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)
Jogg/löpning till/från jobbet (2 p/min)
Promenad till/från jobbet (2 p/min)
Samåkning till/från jobbet

Daglig sopsortering
Klimatsmart möte idag
Stängt av TV, dataskärm (ej standby), dragit ur laddare
Stängt av vattnet vid tandborstning
Tagit med en egen påse till affären
Tagit med matlåda till jobbet
Valt bort engångsartiklar
Valt kranvatten istället för flaskvatten
Vegetarisk dag



TEMAVECKOR/MEDALJER

Från start

- ✓ Kom igång (När man registrerar 10 aktiviteter)
- ✓ Sätt ett personligt mål
- ✓ Klimatkontot (räkna ut din klimatpåverkan)
- ✓ Valt att handla något begagnat
- ✓ Rensat hemma och lämnat vidare det jag inte behöver (till återbruk eller second hand)

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)

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 the website interface for 'Lag Lejon'. At the top, there is a navigation bar with the MotionsRace logo, a user greeting 'Hej Lejon, nu kör vi!', a progress indicator '59 dagar kvar' and '0 av 120 poäng idag', and a 'Logga ut' button. The main content area is divided into several sections: 'MITT LAG' with a placeholder for a logo; 'LAGETS PLATS TOTALT' showing '5'; 'LAGETS POÄNG' showing '223 p'; 'AKTIVITET' with a 'Registrera aktivitet' button and category options 'Aktivitet - Träning' and 'Hälsa'; 'Bra info / lathundar' with links to FAQs, functions, and films; 'AKTUELLT' with 'Senaste nytt' and a welcome message for a demo-competition; 'TOPPLISTA' with a table of teams and their scores; 'MEDALJER' with a 'Bonusmedaljer' section; and 'FORUM' with 'Senaste i forumen'.

MotionsRace

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

Logga ut

Start Mitt lag Min aktivitet Mål Forum

MITT LAG
Lag Lejon

Er logotype eller önskad bild

LAGETS PLATS TOTALT
5

LAGETS POÄNG
223 p

AKTIVITET
Registrera aktivitet

Välj kategori nedan

Aktivitet - Träning

Hälsa

Bra info / lathundar

- FAQ - vanliga frågor och svar
- Funktioner Lappen - text
- Funktioner Lappen - 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

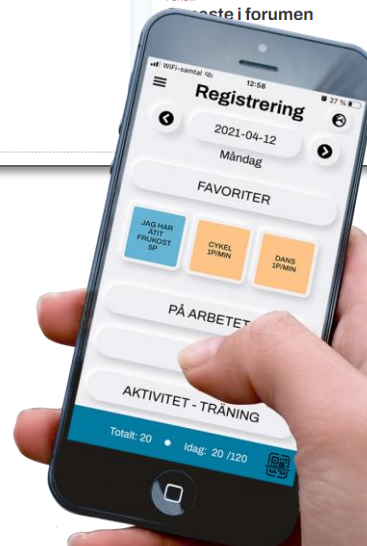
TOPPLISTA
MALL / MATERIAL MotionsRace BAS

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	

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.



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

Kostnad:

Deltagaravgift: 280 kr/aktiv deltagare

Deltagaravgift inkl. fruktpåsar i bomull till alla deltagare: 340 kr/aktiv deltagare

Grupprabatt vid fler än 20 deltagare: 240 kr/aktiv deltagare (inkl. fruktpåsar 300 kr/aktiv deltagare)

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

Priset är exklusive moms och frakt samt gäller vid en betalande part

Förstärk och förläng utmaningen med:

- ✓ Fler interna startgåvor, vinster eller presentkort till deltagarna, se vår webbshop - shop.motionsrace.com
- ✓ Enkät till deltagarna före och/eller efter (från 1 500 kr exkl. moms)

