

20 mars – 30 april

# MotionsRace

## HÅLLBARHET

[hallbarhetsutmaningar.se](http://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)  
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

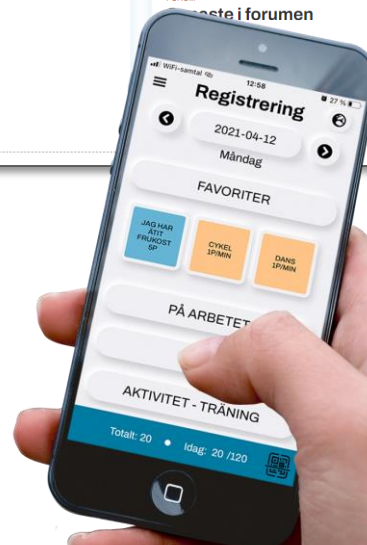
- ✓ Grön guide (Framåt, får fler tips i Naturskyddsföreningens gröna guide)
- ✓ Slutspurt

# WEBB OCH APP

The screenshot shows the web application interface for 'Lag Lejon'. At the top, there is a navigation bar with the MotionsRace logo, a greeting 'Hej Lejon, nu kör vi!', a timer '59 dagar kvar' and '0 av 120 poäng idag', and navigation links 'Start', 'Mitt lag', 'Min aktivitet', 'Mål', and 'Forum'. The main content area is divided into several sections:

- MITT LAG Lag Lejon:** A section for the team's profile, including a placeholder for a logo and a photo of team members.
- LAGETS PLATS TOTALT 5:** A section showing the team's current ranking.
- LAGETS POÄNG 223 p:** A section showing the team's total score.
- AKTIVITET Registrera aktivitet:** A section for registering activities, with buttons for 'Aktivitet - Träning' and 'Hälsa'. It includes links for 'SNABBREGISTRERING (aktiviteter med fast poäng)', 'Utmaningens period, poängregler och aktivitetslista', and 'Din senaste aktivitet: - Bollsport\_30 poäng 2021-10-08'.
- Bra info / lathundar:** A section with links for 'FAQ - vanliga frågor och svar', 'Funktioner Lappen - text', and 'Funktioner Lappen - film'.
- AKTUELLT Senaste nytt:** A section for the latest news, titled 'VÄLKOMMEN TILL VÅR DEMO-UTMANING!' and 'Varje vecka skickar vi ut brev som vi också lägger upp här i Senaste nytt.' It includes a link to 'Läs mer' and a 'Visa alla nyheter' link.
- TOPPLISTA MALL / MATERIAL MotionsRace BAS:** A table showing the top teams in the league.
- MEDALJER Bonusmedaljer:** A section for bonus medals, titled 'PERSONLIGT MÅL 50 poäng' and '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.'

Rank	Team	Poäng
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	



# 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](http://shop.motionsrace.com)
- ✓ Enkät till deltagarna före och/eller efter (från 1 500 kr exkl. moms)