

MotionsRace HÖSTPEPP

9 september – 20 oktober

**HÄLSA
GEMENSKAP
RÖRELSEGLÄDJE**

- ✓ ALLA KAN VARA MED!
- ✓ FYSISK AKTIVITET OCH
HÄLSOSAMMA VAL I
VARDAGEN



POÄNGIVANDE AKTIVITETER

Fysisk aktivitet (1 poäng/minut)

Bollsport

Cykel

Dans

Friidrott

Fysiskt trädgårdsarbete

Golf

Gruppträning

Gym och styrketräning

Jogging/Löpning

Kampsport

Orientering

Paddling och rodd

Promenad

Racketsport

Ridning

Simning

Sjukgymnastik

Spinning

Stavgång

Vattengymnastik

Vintersport

Yoga

Övrig fysisk aktivitet

Hälsosamma val (5 poäng/st)

Avstått från sötsaker o läsk

Druckit minst 5 glas vatten idag

Kort rörelsepaus på arbetsplatsen

Minst 3 frukt/bär/grönsaker idag

Positiv feedback, till en kollega

Skärmfri kväll

Sovit minst 7 timmar i natt

Trapporna istället för hissen/rulltrappan idag

Varierad arbetsställning

Återhämtning





TEMAVECKOR/MEDALJER

Från start

- ✓ Kom igång (När man registrerar 10 aktiviteter)
- ✓ 30 minuter om dagen (Var aktiv i snitt 30 minuter/dag)
- ✓ Sätt ett personligt mål
- ✓ Testa dig själv (gör minst en av självtesterna)

Andra veckan

- ✓ Hälsosamma val (Registrera minst 20 hälsosamma val under veckan)
- ✓ Motiverat (Om du motiverat en kollega till fysisk aktivitet)

Tredje veckan

- ✓ Aktivitet alla i laget (Bonuspoäng till hela laget om alla registrerar någon form av aktivitet)

Fjärde veckan

- ✓ Uthållighet (håll samma snittpoäng som vecka 1-2-3)

Femte veckan

- ✓ Prova något nytt
- ✓ Testa dig själv (gör minst en av självtesterna)

Sjätte och sista veckan

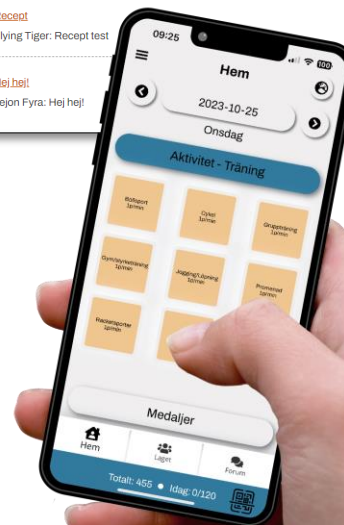
- ✓ Prova något nytt (fortsätter den här veckan)
- ✓ Slutspurt

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 user status 'Hej Lejon, nu kör vi!', a timer '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 Lag Lejon:** A header with a placeholder for a logo or image.
- LAGETS PLATS TOTALT 5:** A section for the team's overall ranking.
- LAGETS POÄNG 223 p:** A section for the team's total points.
- AKTIVITET Registrera aktivitet:** A section with two buttons: 'Aktivitet - Träning' and 'Hälsa'. Below are links for 'SNABBREGISTRERING (aktiviteter med fast poäng)', 'Utmaningens period, poängregler och aktivitetslista', and 'Din senaste aktivitet: - Bollsport_30 poäng 2021-10-08'.
- TOPPLISTA MALL / MATERIAL MotionsRace BAS:** A table listing teams and their points:

Rank	Team	Points
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	
- AKTUELLT Senaste nytt:** A section with the heading 'VÄLKOMMEN TILL VÅR DEMO-UTMANING!' and text 'Varje vecka skickar vi ut brev som vi också lägger upp här i Senaste nytt.' with a 'Läs mer' link and a 'Visa alla nyheter' link.
- FORUM Senaste i forumen:** A section with a 'Recept' link and text 'Flying Tiger: Recept test', and a 'Hej hej!' link with text 'Lejon Fyra: Hej hej!'.
- MEDALJER Bonusmedaljer:** A section with a 'PERSONLIGT MÅL 50 poäng' and text '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 HÖSTPEPP

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
- ✓ Funktion att testa sig själv i kondition, styrka och balans
- ✓ Teknisk support för deltagarna via mail eller telefon (svar inom 24 timmar måndag-fredag)
- ✓ Uppmuntrande notiser i appen
- ✓ Utlottningar bland alla aktiva deltagare
- ✓ Resultat och statistik till kontaktpersonen efter avslut
- ✓ Vinnarbrev via mail till deltagarna, inklusive digitalt diplom

Kostnad:

Deltagaravgift: 269 kr/aktiv deltagare

Grupprabatt vid fler än 20 deltagare: 229 kr/aktiv deltagare

Fler än 100 medarbetare, begär offert (rabatterat fast pris erbjuds).

Priset är exklusive moms och 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)