

MotionsRace

VÅRUTMANINGEN

7 april – 18 maj

**HÄLSA
GEMENSKAP
RÖRELSEGLÄDJE**

- ✓ ALLA KAN VARA MED!
- ✓ TILLSAMMANS MED KOLLEGORNA
- ✓ POÄNG FÖR 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, user information ('Hej Lejon, nu kör vi!'), a clock showing '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 image and the text 'Er logotype eller önskad bild'.
- LAGETS PLATS TOTALT 5:** A section indicating the team's current ranking.
- LAGETS POÄNG 223 p:** A section showing the team's total score.
- AKTIVITET Registrera aktivitet:** A section with two buttons: 'Aktivitet - Träning' and 'Hälsa'. Below the buttons, there are 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 three links: 'FAQ - vanliga frågor och svar', 'Funktioner Lappen - text', and 'Funktioner Lappen - film'.
- AKTUELLT Senaste nytt:** A section with the heading 'VÄLKOMMEN TILL VÅR DEMO-UTMANING!' and a paragraph: 'Varje vecka skickar vi ut brev som vi också lägger upp här i Senaste nytt. av MotionsRace Support 2019-12-17'. Below this is a 'Läs mer' link and a 'Visa alla nyheter' link.
- TOPPLISTA MALL / MATERIAL MotionsRace BAS:** A table listing the top teams with their names, logos, and scores.
- MEDALJER Bonusmedaljer:** A section with a medal icon and the heading 'PERSONLIGT MÅL 50 poäng'. The text reads: '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.'
- FORUM Senaste i forumen:** A section with a 'Recent' link and a list of forum posts, including 'Flying' and 'Hej Lejon'.



MotionsRace VÅRUTMANINGEN

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)

Kontakta info@motionsrace.com eller ring 010-207 82 02 för mer information och intresseanmälan.