



MotionsRace HÅLLBARHET

- Passar alla företag oavsett storlek
- Fokus på miljö
- Färdigt 6 veckors upplägg



Ingår:

- Stöttning för att marknadsföra hälsoutmaningen inom er organisation
- Reklamfri portal och app
- Anmäl alla medarbetare, betala för aktiva
- Veckobrev via mail till alla deltagare
- Teknisk support för deltagarna via mail eller telefon (svar inom 24 timmar må-fr)
- Vid behov, hjälp med upp till 2 utlottningar under perioden (exkl. vinster)
- Vid 100 betalande, en graverad pokal till bästa lag
- Resultat till kontaktpersonen efter avslut
- Vinnarbrev via mail till deltagarna, inklusive digitalt diplom
- Vattenflaska i glas till alla deltagare

Startavgift 3.750kr tillkommer. Priset är exklusive moms och frakt samt gäller vid en betalande part och minst 20 deltagare. Mängdrabatt från 500 deltagare - begär offert.

Tilläggstjänster:

Startkit/vinster fr. 40 kr

Enkät efter utmaningen fr. 1.500 kr

279_{kr}

/deltagare

Inkl. vattenflaska i glas till
varje deltagare





MotionsRace HÅLLBARHET



- Passar alla företag oavsett storlek
- Fokus miljö
- Färdigt 6 veckors upplägg

Fysisk aktivitet (1 poäng/minut)

Konditionsträning
Promenad
Rörlighetsträning
Styrketräning
Övrig träning

Dagliga val (5 poäng/st)

Hälsa

Erbjud en kollega hjälp/stöd idag
Ge positiv feedback till kollegorna
Mikropaus på arbetsplatsen
Sovit minst 7 timmar i natt
Trapporna istället för hissen/rulltrappan idag
Varierad arbetsställning
Återhämtning

Miljö

Daglig sopsortering
Inte använda engångsartiklar
Släcka lyset när man lämnar ett rum
Ta med en egen påse till affären
Ta med matlåda till jobbet
Vegetarisk dag

Cykel till/från jobbet
Jogg/löpning till/från jobbet
Kollektivtrafik till/från jobbet
Promenad till/från jobbet
Samåkning till/från jobbet

Temaveckor/medaljer

Från start:

- Kom igång (När man registrerat 10 aktiviteter)
- 30 minuter om dagen (Var aktiv i snitt 30 minuter/dag)
- Motiverat (Om du motiverat en kollega till fysisk aktivitet)
- Sätt ett personligt mål
- Klimatsmart resa (välj t.ex. tåg istället för flyg)

Vecka 2

- Arbetspendling (Gå/cykla/jogga/samåk/kollektivtrafik minst 4 dagar)
- Återvinning på jobbet (Om du sopsorterat på jobbet under veckan)

Vecka 3

- Aktivitet hela laget
- Hälsosamma val (Minst 15 hälsosamma val under veckan)

Vecka 4

- Uthållighet (håll samma snittpoäng som vecka 1-2-3)
- Rensa och återvinn

Vecka 5

- Miljövänliga val (minst 20 val från Miljöfliken under veckan)
- Plogging

Vecka 6

- Slutspurt