

MotionsRace HÖSTPEPP

15 september – 26 oktober

**HÄLSA
GEMENSKAP
RÖRELSEGLÄDJE**

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



POÄNGIVANDE AKTIVITETER

Fysisk aktivitet (1 poäng/minut)

Aktivitet tillsammans med en kollega/or (fast poäng per tillfälle)

Bollsport

Cykel

Dans

Fräddrott

Fysiskt trädgårdsarbete

Golf

Gruppträning

Gym och styrketräning

Jogging/Löpnng

Kampsport

Orientering

Promenad

Racketsport

Ridning

Simning

Sjukgymnastik

Spinning

Stavgång

Vattengymnastik

Vintersport

Yoga

Övrig fysisk aktivitet

Hälsosamma val (5 poäng/st)

5+ bär/ frukter/ grönsaker

Avstått sötsaker och läsk idag

Bjudit någon på ett leende

Erbjudit/tagit emot hjälp/stöd idag

Frisk luft minst 15 minuter

Ge beröm/feedback till en kollega

Hjärnpaus under arbetsdagen

Kort rörelsepaus under arbetsdagen

Ringt en vän/familjemedlem

Sagt godmorgon till en kollega

Skärmfritt 2 timmar innan läggdags

Valt cykel eller promenad istället för bilen





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)
- ✓ Ta trapporna (ta trappor istället för hiss/rulltrappa hela utmaningen)

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 (kan ge poäng både femte och sjätte veckan)
- ✓ Testa dig själv (gör minst en av självtesterna)

Sjätte och sista veckan

- ✓ Slutspurt
- ✓ Fira med laget (Fira något på jobbet den här veckan, stor eller litet spelar ingen roll)

WEBB OCH APP

The screenshot shows the MotionsRace web application. At the top, there's a navigation bar with the MotionsRace logo, a user profile (Hoj Tobias, nu kör vi!), and a progress indicator (26 dagar kvar, 0 av 120 poäng idag). The main content area is divided into several sections:

- MITT LAG**: Lag Delfin. A section for uploading a logo or team photo.
- LAGETS PLATS TOTALT**: 6. A section for registering activities with buttons for "Aktivitet - Träning" and "Hälsa".
- LAGETS POÄNG**: 61 p. A section for the latest news, including a welcome message for a demo challenge and a link to see all news.
- TOPPLISTA**: A list of teams ranked by points. The top 6 teams are: 1. Lag Tiger (538), 2. Test MotionsRace New (526), 3. Lag Lejon (347), 4. Lag Kommun (285), 5. Lag Zebra (241), and 6. Lag Delfin (61).
- MEDALJER**: A section for bonus medals, explaining that 30 minutes of training per week earns 50 points, and a personal goal section for setting and tracking progress.
- FORUM**: A section for the latest forum posts, including a post about a demo challenge.

At the bottom right, a hand is holding a smartphone displaying the MotionsRace mobile app. The app interface mirrors the web version, showing the user's profile, progress, and a grid of activity options.



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
- ✓ Utloppningar bland alla aktiva deltagare
- ✓ Resultat och statistik till kontaktpersonen efter avslut
- ✓ Vinnarbrev via mail till deltagarna, inklusive digitalt diplom

Kostnad:

Deltagaravgift: 280 kr/aktiv deltagare

Grupprabatt vid fler än 20 deltagare: 250 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