

MotionsRace SVERIGE RUNT

22 april – 2 juni

- ✓ PASSAR ALLA
- ✓ ALL AKTIVITET FÖR ER
FRAMÅT LÄNGS EN
SVERIGE KARTA
- ✓ NATURTIPS VARJE
VECKA



POÄNGGIVANDE 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)
- ✓ Motiverat (Om du motiverat en kollega till fysisk aktivitet)
- ✓ Sätt ett personligt mål

Andra veckan

- ✓ Hälsosamma val (Registrera minst 20 hälsosamma val under veckan)

Tredje veckan

- ✓ Aktivitet hela laget

Fjärde veckan

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

Femte veckan

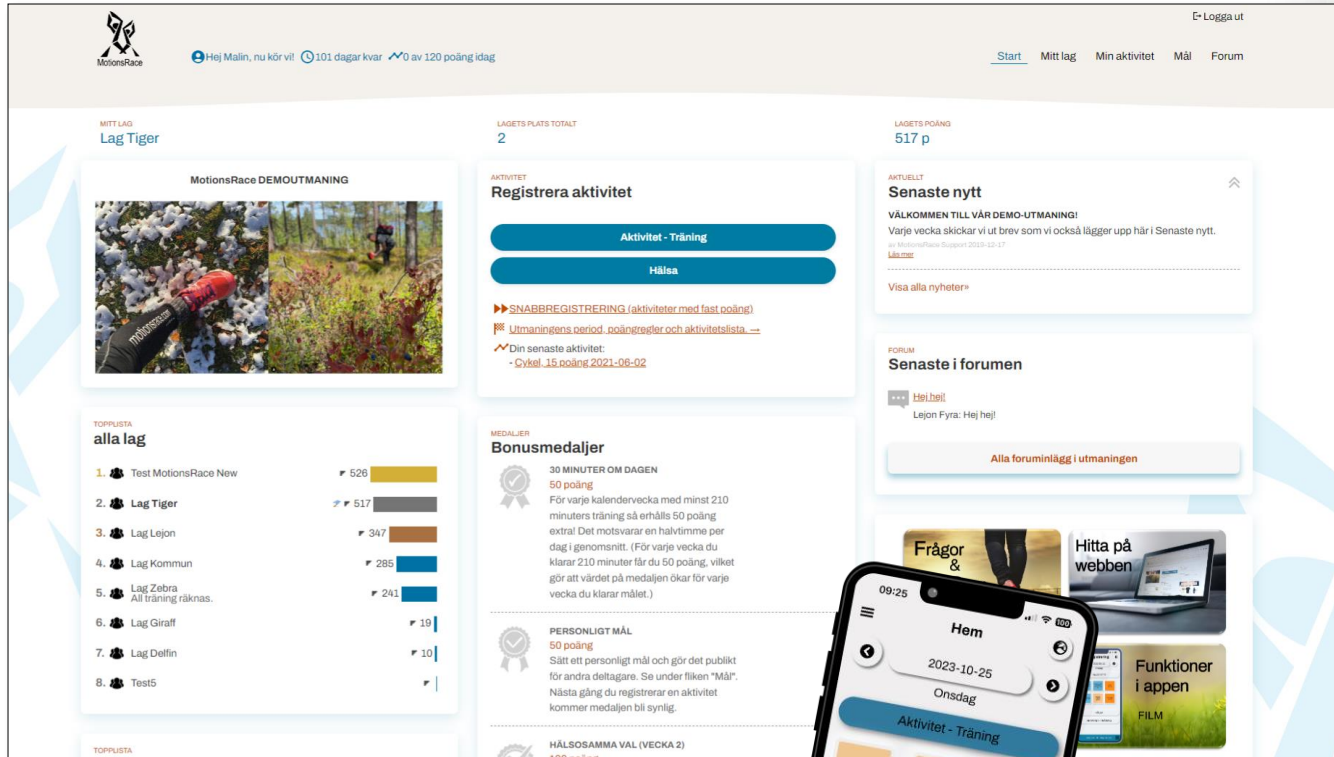
- ✓ Prova något nytt

Sjätte och sista veckan

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



WEBB OCH APP



MotionsRace SVERIGE RUNT

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
- ✓ NYHET! Uppmuntrande notifikationer under utmaningen
- ✓ Kartmål – Sverige runt med tips om smultronställen runt om i landet
- ✓ Teknisk support för deltagarna via mail eller telefon (svar inom 24 timmar måndag-fredag)
- ✓ Utlottningar bland alla aktiva deltagare
- ✓ Resultat och statistik till kontaktpersonen efter avslut
- ✓ Vinnarbrev via mail till deltagarna, inklusive digitalt diplom

Kostnad:

Deltagaravgift: 265 kr/aktiv deltagare

Grupprabatt vid fler än 20 deltagare: 225 kr/aktiv deltagare

Ni betalar endast deltagaravgift (oavsett antal 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
- ✓ Enkät till deltagarna före och/eller efter (från 1 500 kr exkl. moms)