

MotionsRace

HÄLSOUTMANING

4 mars – 14 april

- ✓ FÄRDIGT UPPLÄGG
- ✓ DIGITALA FÖRELÄSNINGAR
OCH ÖVNINGAR VARJE
VECKA
- ✓ ALLA KAN VARA MED



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)

Frisk luft minst 15 minuter
Gett ett leende till mig
själv/främling/vän/kollega
Reflektera och skriv ner tre bra saker
Skärmfritt minst 2 timmar innan sänggående
Tagit trapporna i stället för hissen/rulltrappan
Återhämtning

På arbetet (5 poäng/st)

Aktiv transport till jobbet
Fika med kollegorna
Gett en kollega några uppmuntrande ord
Hjärnpaus under arbetsdagen
Kort rörelsepaus under arbetsdagen
Varierad arbetsställning



A photograph of a person sitting on a green lawn. The person is wearing a grey long-sleeved shirt and dark pants. A blue water bottle is on the grass next to them. The person's hands are resting on the grass. The image is partially obscured by a white overlay on the right side.

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
- ✓ Veckans föreläsning (personlig utveckling)

Andra veckan

- ✓ Veckans föreläsning (träning)
- ✓ Promenadmöte / telefonsamtal med vän under promenad

Tredje veckan

- ✓ Veckans föreläsning (mental hälsa)
- ✓ Veckans övning (mental hälsa)
- ✓ Hjärnpaus minst 4 gånger under veckan

Fjärde veckan

- ✓ Veckans föreläsning (mental hälsa)
- ✓ Veckans övning (wellness/yoga)

Femte veckan

- ✓ Veckans övning (träning)
- ✓ På arbetet (registrera minst 15 val från På arbetet under veckan)

Sjätte och sista veckan

- ✓ Veckans föreläsning (psykologi)
- ✓ Slutspurt

WEBB OCH APP

The screenshot shows the website interface for 'Lag Tiger'. At the top, there is a navigation bar with 'Start', 'Mitt lag', 'Min aktivitet', 'Mål', and 'Forum'. The main content area is divided into several sections:

- MITT LAG Lag Tiger**: Includes a 'MotionsRace DEMOUTMANING' image and a 'Registrera aktivitet' section with buttons for 'Aktivitet - Träning' and 'Hälsa'. Below this is a 'SNABBREGISTRERING' link and a 'Din senaste aktivitet' section showing 'Cykel 15 poäng 2021-06-02'.
- LAGETS PLATS TOTALT 2**: A summary of the team's current ranking.
- LAGETS POÄNG 517 p**: The team's total score.
- AKTUELLT Senaste nytt**: A 'VÄLKOMMEN TILL VÅR DEMO-UTMANING!' section with a 'Välkommen' link and a 'Visa alla nyheter' button.
- FORUM Senaste i forumen**: A forum post from 'Lejon Fyra' with the text 'Hej hej!' and a button for 'Alla foruminlägg i utmaningen'.
- TOPPLISTA alla lag**: A list of teams with their scores: 1. Test MotionsRace New (526), 2. Lag Tiger (517), 3. Lag Lejon (347), 4. Lag Kommun (285), 5. Lag Zebra (241), 6. Lag Giraff (19), 7. Lag Delfin (10), 8. Test5.
- MEDALJER Bonusmedaljer**: A section for '30 MINUTER OM DAGEN 50 poäng' with a description of the challenge and a 'PERSONLIGT MÅL' section for setting personal goals.
- HÄLSOSAMMA VAL (VECKA 2)**: A section for weekly health choices.



MotionsRace HÄLSOUTMANING

DET HÄR INGÅR

- ✓ Material för att marknadsföra hälsoutmaningen inom er organisation
- ✓ Reklamfri portal och app
- ✓ Veckobrev via mail till alla deltagare
- ✓ NYHET! Uppmuntrande notifikationer under utmaningen
- ✓ Utvalda föreläsningar från Health Competence varje vecka
- ✓ Teknisk support för deltagarna via mail eller telefon (svar inom 24 timmar måndag-fredag)
- ✓ Utlottningar bland aktiva deltagare varje vecka
- ✓ Resultat och statistik till kontaktpersonen efter avslut
- ✓ Vinnarbrev via mail till deltagarna, inklusive digitalt diplom

Kostnad:

Deltagaravgift: 295 kr/aktiv deltagare

Grupprabatt vid fler än 20 deltagare: 255 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:

- ✓ Webinar från Health Competence, t.ex. som kick off inför utmaningen (fr. 7 500 kr)
- ✓ Startgåvor/vinster till deltagarna, se vår webbshop - shop.motionsrace.com
- ✓ Enkät till deltagarna före och/eller efter (från 1 500 kr exkl. moms)



**HEALTH
COMPETENCE**

Health Competence är en proaktiv hälsopartner som arbetar för att sprida evidensbaserad kunskap, inspiration och engagemang. De har samlat landets främsta expertteam inom hälsa och hos dem hittar du ett brett utbud av digitala föreläsningar, övningar och andra hälsotjänster.