

# MotionsRace

## KICKSTART

3 februari – 16 mars

**HÄLSA  
GEMENSKAP  
RÖRELSEGLÄDJE**

- ✓ ALLA KAN VARA MED!
- ✓ 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

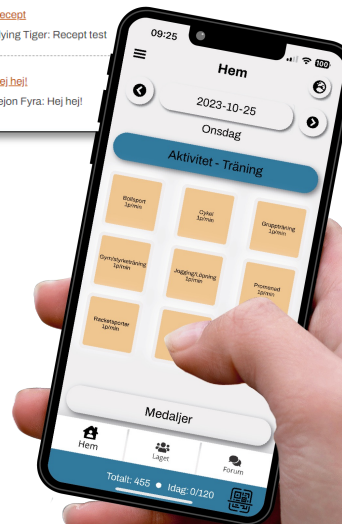
# WEBB OCH APP

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!'), session details ('59 dagar kvar', '0 av 120 poäng idag'), and navigation links ('Start', 'Mitt lag', 'Min aktivitet', 'Mål', 'Forum').

The main content area is divided into several sections:

- MITT LAG Lag Lejon:** A header section with a placeholder for a logo or image.
- LAGETS PLATS TOTALT 5:** A section showing the team's current ranking.
- LAGETS POANG 223 p:** A section showing the team's total score.
- AKTIVITET Registrera aktivitet:** A section for registering activities, with buttons for 'Aktivitet - Träning' and 'Hälsa'. It includes a link for 'SNABBREGISTRERING (aktiviteter med fast poäng)' and a link for 'Utmaningens period, poängregler och aktivitetslista...'. It also shows 'Din senaste aktivitet: - Bollsport\_30 poäng 2021-10-08'.
- TOPPLISTA MALL / MATERIAL MotionsRace BAS:** A table listing the top teams:

Rank	Team	Poäng
1.	Test MotionsRace New	526
2.	Lag Tiger	513
3.	Lag Kommun	285
4.	Lag Zebra All träning räknas.	224
5.	Lag Lejon	223
6.	Lag Giraff	19
7.	Lag Delfin	10
8.	Test5	
- MEDALJER Bonusmedaljer:** A section for bonus medals, featuring a 'PERSONLIGT MÅL 50 poäng' and instructions: '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.'
- AKTUELLT Senaste nytt:** A section for the latest news, titled 'VÄLKOMMEN TILL VÅR DEMO-UTMANING!' and 'Varje vecka skickar vi ut brev som vi också lägger upp här i Senaste nytt.' It includes a link to 'Läs mer' and a 'Visa alla nyheter' link.
- FORUM Senaste i forumen:** A section for the latest forum posts, including 'Flying Tiger: Recept test' and 'Hej hej! Lejon Fyra: Hej hej!'



# MotionsRace KICKSTART

## 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](http://shop.motionsrace.com)
- ✓ Enkät till deltagarna före och/eller efter (från 1 500 kr exkl. moms)