

MotionsRace SVERIGE RUNT

22 april – 2 juni

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



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)
- ✓ 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

The screenshot shows the website interface for 'Lag Tiger'. At the top, it displays the user's name 'Hej Malin, nu kör vi!', a timer '101 dagar kvar', and a progress indicator '0 av 120 poäng idag'. Navigation links include 'Start', 'Mitt lag', 'Min aktivitet', 'Mål', and 'Forum'. The main content is divided into several sections: 'MITT LAG' with a photo of a trail; 'LAGETS PLATS TOTALT' showing a rank of 2; 'LAGETS POANG' showing 517 points; 'AKTIVITET' with buttons for 'Aktivitet - Träning' and 'Hälsa'; 'Senaste nytt' with a welcome message and a 'Senaste i forumen' section; 'TOPPLISTA' with a table of teams; 'MEDALJER' with 'Bonusmedaljer' and 'PERSONLIGT MÅL' sections; and 'HÄLSOSAMMA VAL (VECKA 2)'. A hand holding a smartphone is shown in the foreground, displaying the mobile app version of the dashboard.

Rank	Team	Poäng
1	Test MotionsRace New	526
2	Lag Tiger	517
3	Lag Lejon	347
4	Lag Kommun	285
5	Lag Zebra All träning räknas.	241
6	Lag Giraff	19
7	Lag Delfin	10
8	Test5	



MotionsRace SVERIGE RUNT

DET HÄR INGÅR

- ✓ 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
- ✓ Vinnarbrev via mail till deltagarna, inklusive digitalt diplom

Kostnad:

Deltagaravgift: 330 kr/aktiv deltagare

Priset är inklusive 25% moms.

