

4 april – 15 maj

# MotionsRace SVERIGE RUNT

- ✓ PASSAR ALLA
- ✓ ALL AKTIVITET FÖR ER  
FRAMÅT LÄNGS EN  
SVERGIE 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

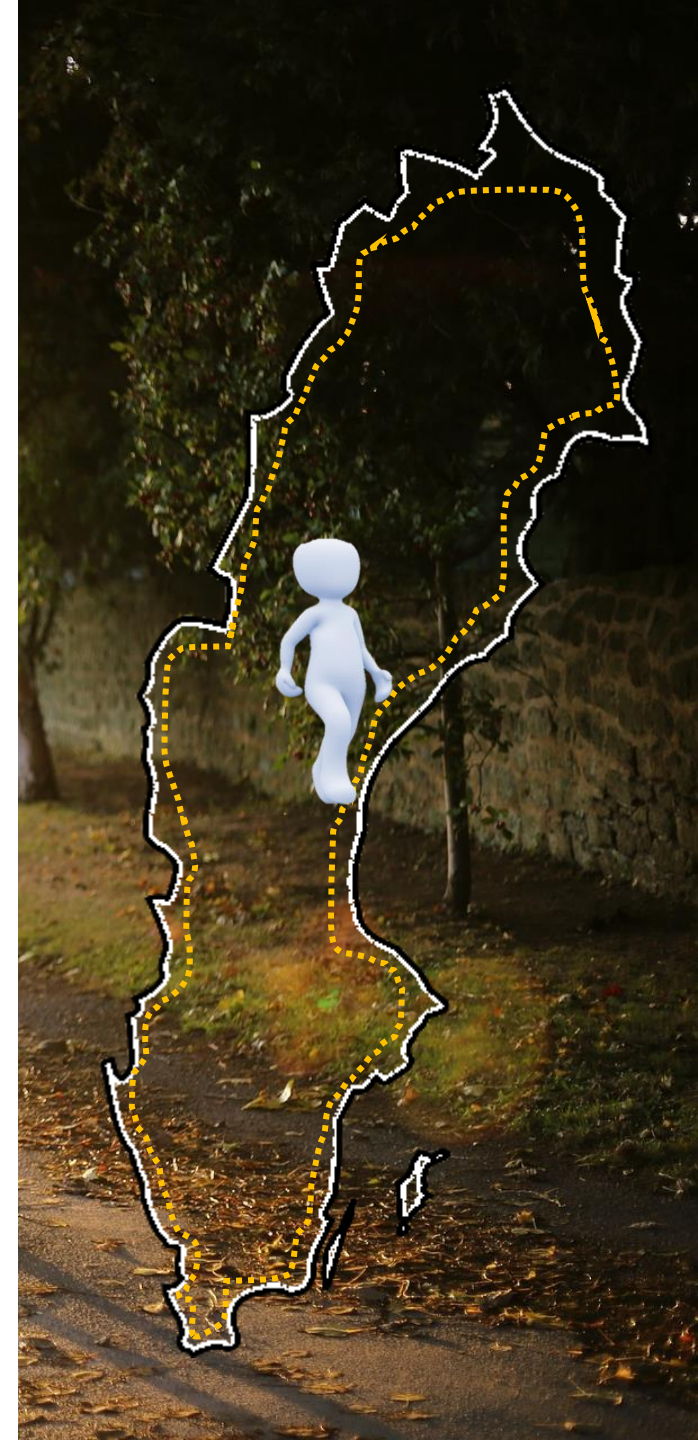
Skärmfri kväll

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

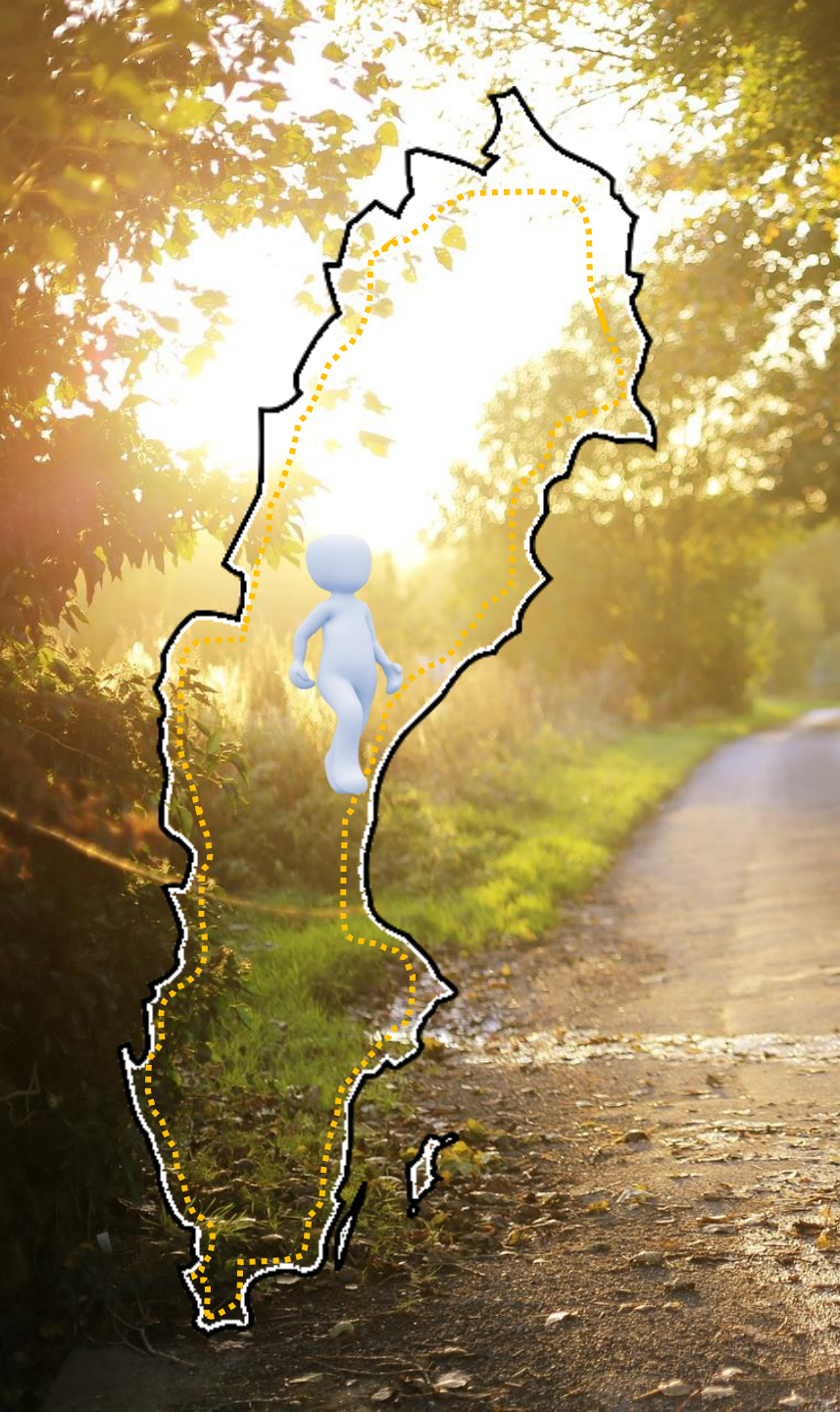
- ✓ Uthållighet (håll samma snittpoäng som vecka 1-2-3)

## Femte veckan

- ✓ Prova något nytt

## Sjätte och sista veckan

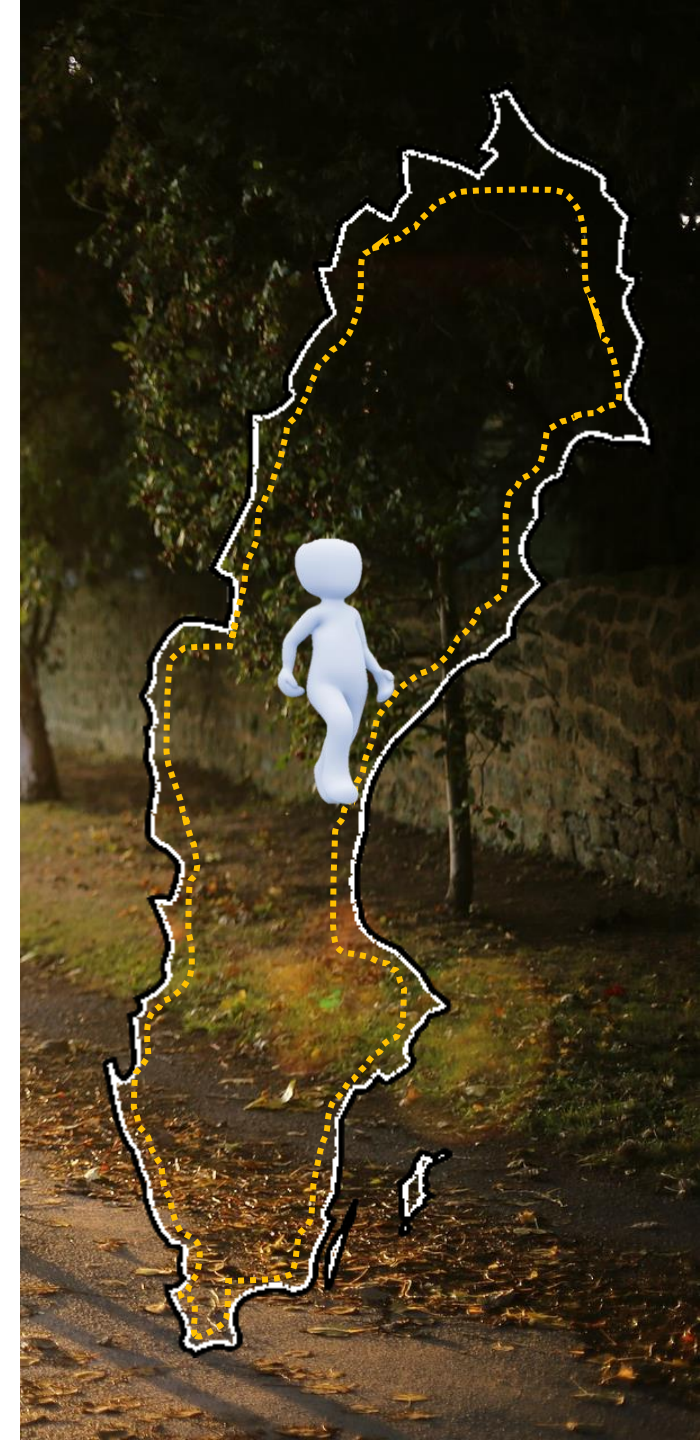
- ✓ Prova något nytt (fortsätter den här veckan)
- ✓ Slutspurt



# WEBB OCH APP

The screenshot shows a web interface for a sports team named 'Lag Zebra'. The header includes navigation links: 'Start', 'Mitt lag', 'Min aktivitet', and 'Forum'. The main content area is divided into several sections:

- Lagets plats totalt:** 4
- Lagets poäng:** 196 p
- Registrera aktivitet:** A section with tabs for 'Aktivitet - Träning' and 'Hälsa'. It includes a 'SNABBREGISTRERING' button and a link to 'Utmaningens oeriod, poängregler och aktivitetslista...'. Below this, it says 'Din senaste aktivitet: Varierad arbetsställning: 5 poäng 2021-04-28'.
- Bra info / lathundar:** Links for 'FAO-vanliga frågor och svar' and 'Funktioner i appen'.
- Bonusmedaljer:** A section titled '30 MINUTER OM DAGEN' with 50 poäng. It explains that for every calendar week with at least 210 minutes of training, you receive 50 points extra. It also mentions a 'PERSONLIGT MÅL' of 50 poäng.
- Senaste nytt:** A section titled 'VÄLKOMMEN TILL VÅR DEMO-UTMANING!' with a message: 'Varje vecka skickar vi ut brev som vi också lägger upp här i Senaste nytt.' It includes a 'Visa alla nyheter' link.
- DEMO MotionsRace BAS:** A list of teams with their scores and progress bars:
  - Lag Tiger: 440
  - Lag Kommun: 285
  - Lag Lejon: 210
  - Lag Zebra: 196 (All training counts)
  - Lag Giraff: 22
  - Lag Delfin: 71
  - Test MotionsRace New: 1
  - Test5: 1



# 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
- ✓ 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:

Startavgift: 0 kr (ord pris 5 000 kr)

Deltagaravgift: 200 kr/aktiv deltagare

*Priset är exklusive moms och gäller vid en betalande part och minst 20 deltagare.*

*Vid färre än 20 deltagare faktureras 223 kr/aktiv deltagare (exkl. moms)*

*Mängdrabatt från 500 deltagare – begär offert.*

### Komplettera utmaningen med:

- ✓ Interna startgåvor/vinster 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)