



Frisk Effekt

– utmaningen som stärker
gemenskap, hälsa och miljö



26 september –
23 oktober

Instruktion för anmälan om du INTE var med under våren

Var du med i våras är du redan
registrerad för höstens utmaning

Anmälan öppnar 12 september

friskeffekt.se



Region Östergötland genomför varje år en kampanj för att uppmuntra alla medarbetare att tänka hälsosamt, miljömedvetet och vara fysiskt aktiva. Alla som vill kan vara med oavsett tidigare erfarenhet.

LAGUTMANING

Lag om 4-15 deltagare utmanar varandra genom att göra hälsosamma och miljövänliga val. För att hålla utmaningen på en sund nivå kan varje lagdeltagare ge sitt lag max 120 poäng/dag. Bonusmedaljer kommer under perioden ge möjlighet till fler poäng. Laget med högst snittpoäng vinner. Utlottning av priser till deltagare och lag.

ANMÄLAN - DELTAGARE FRÅN I VÅRAS

Alla som var med i vårens utmaningen är redan registrerade för höstens utmaning. Har det skett förändringar i laget så kan ni från den 12 september göra justeringar i lagen. (Instruktion kring lagjusteringar kommer inom kort)

ANMÄLAN - NYA DELTAGARE

Skapa ett lag eller anmäl dig till ett lag genom att klicka på REGISTRERA MIG nedan (öppnar 12 september). Följ instruktionen och ange registreringskoden FRISKHÖST2022

LATHUND Anmälan - Steg-för-steg kommer inom kort

POÄNGGIVANDE AKTIVITETER hösten 2022

Här kan du se vilka aktiviteter som ger poäng i vårens Frisk Effekt. [Se aktivitetstjänsten](#) (kommer inom kort)

Behöver du hjälp? Skriv till support@2motionsrace.com

REDAN DELTAGARE? LOGGA IN HÄR

Logga in

REGISTRERA DIG I UTMANINGEN

Självregistreringskoden är: FRISKHÖST2022

För att registrera dig i denna utmaning behöver du en e-postadress inom: regionostergotland.se.nbg.nu

REGISTRERA MIG

[Läs mer om personuppgiftsansvarig för denna utmaning](#)

VÄLKOMMEN!

DIN E-POSTADRESS

Ange din e-postadress, detta blir ditt login.

 magdalena.hjertstedt@regionostergotland.se

Använd din
@regionostergotland.se
eller @nbg.nu
mailadress

HAR DU EN REGISTRERINGSKOD?

Du har fått en registreringskod, ange den här för att bli deltagare i din utmaning!

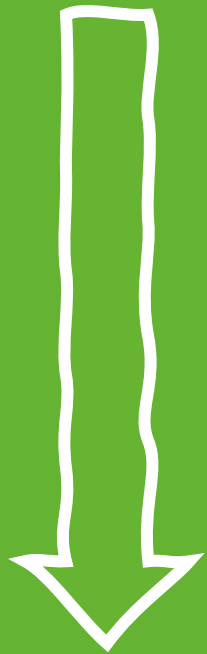
 FRISKHÖST2022

STARTA

SKA DU...

... SKAPA ETT LAG?

Gå vidare till nästa sida för instruktioner



... GÅ MED I ETT LAG SOM
NÅGON ANNAN SKAPAT?

Gå vidare till sidan **9** för instruktioner



Välkommen till Frisk Effekt hösten 2022 som startar 2022-09-26 och slutar 2022-10-23


Detta för deltagare: magdalena.hjertstedt@regionostergotland.se

Var vänlig skriv ditt Förnamn och Efternamn

 Magdalena Hjertstedt

Vänligen välj ditt personliga lösenord. Lösenordet ska innehålla minst åtta tecken varav minst en liten och en stor bokstav och minst en siffra (0-9). Inga specialtecken.

Ett kopia på loginuppgifterna kommer att skickas till din e-post.

 Lösenord: *

NYTT LAG

Gå med i befintligt lag

Om du ska skapa ett nytt lag för din arbetsplats.

Okej, nu skapar vi ett nytt lag för lagledare test bb

Du kommer bli lagledare för ditt lag

Mitt lag skall tillhöra (klicka på ditt val nedan)

Barn- och kvinnocentrum

Centrum för kirurgi-, ortopedi- och cancervård

Diagnostikcentrum

Folktandvården

Hjärtcentrum

Hälso- och sjukvårdens stab

Lunnevads folkhögskola

Medicincentrum

Naturbruksgymnasiet

Närsjukvården i centrala Östergötland

Närsjukvården i västra Östergötland

Närsjukvården i östra Östergötland

Primärvårdscentrum

Psykiatricentrum

Regionledningskontoret

Sinnescentrum

**Klicka på det centrum
som din arbetsplats
tillhör**

Okej, låt oss skapa ett nytt lag för tes

Ge ditt lag ett namn



ex Säljavdelningen Motala

Lagnamnet ska beskriva Er avdelning, grupp eller arbetsplats exempelvis **Linköping - Ekonomi**, eller **Logistik - Kalles team**. Det ger en intressantare utmaning! Om du döper ditt lag till enbart Tigrarna eller Grodorna är det svårt att veta tillhörighet.

GÅ VIDARE



När du namnger ditt lag:

- Se till att det framgår vilken enhet/arbetsplats du jobbar på: Ex
 - Barnavdelningens kämpar,
 - Hjältarna (VC Valla),
 - B-positive (Klinisk patologi, adm)
- Folktandvården:
Inled lagnamnet med FTV – (och sedan er klinik och lagnamn)

Lägg till deltagare i lag *Tävlingsledning

Förnamn och efternamn

Här kan du direkt lägga till fler lagmedlemmar

E-post i formatet

- regionostergotland.se
 nbg.nu
 annan/egen/privat

OBS! Dubbelkolla gärna så att mailadressen stämmer, t.ex. vid dubbelnamn, vanliga namn som ev har en siffra eller extra bokstav i mailadressen

Lösenord för den nya deltagaren blir **Utmanad2022** och det kommer sändas i e-post till deltagaren. På

ta e-post inte kommit fram.

LÄGG TILL DENNA DELTAGARE

GÅ MED I ETT LAG SOM NÅGON ANNAN SKAPAT

Välkommen till Frisk Effekt hösten 2022 som startar 2022-09-26 och slutar 2022-10-23


Detta för deltagare: magdalena.hjertstedt@regionostergotland.se

Var vänlig skriv ditt Förnamn och Efternamn

 Magdalena Hjertstedt

Vänligen välj ditt personliga lösenord. Lösenordet ska innehålla minst åtta tecken varav minst en liten och en stor bokstav och minst en siffra (0-9). Inga specialtecken.

Ett kopia på loginuppgifterna kommer att skickas till din e-post.

 Lösenord: *

NYTT LAG

Gå med i befintligt lag

För att gå med i ett lag som någon annan skapat.

ANSLUT TILL ETT LAG

Välj land/bolag/division/avdelning etc där ditt lag finns

🏠 Barn- och kvinnocentrum

🏠 Centrum för kirurgi-, ortopedi- och cancervård

🏠 Diagnostikcentrum

🏠 Folk tandvården

🏠 Hjärtcentrum

🏠 Hälso- och sjukvårdens stab

🏠 Lunnevals folkhögskola

🏠 Medicincentrum

🏠 Naturbruksgymnasiet

🏠 Närsjukvården i centrala Östergötland

🏠 Närsjukvården i västra Östergötland

🏠 Närsjukvården i östra Östergötland

🏠 Primärvårdscentrum

🏠 Psykiatricentrum

🏠 Regionledningskontoret

🏠 Sinnescentrum

Klicka på det centrum
som din arbetsplats
tillhör


GÅ TILLBAKA

Välj språk



ANSLUT TILL ETT LAG

Välj ditt lag

 Exempellaget

GÅ TILLBAKA

Klicka på det lag som är
skapat för er arbetsplats



Appar

Välkommen till lag Exempellaget

Vill du skriva någonting till dina lagmedlemmar?

(valfritt) KLICKA PÅ FÖRSÄTT FÖR ATT SLUTFÖRA REGISTERINGEN

Frågor? support@motionsrace.com

Fortsätt

Om du vill kan du skriva ett meddelande till dina lagkompisar.

Slutför registreringen genom att klicka på **Fortsätt**.

Frågor?

support@motionsrace.com

010-207 82 02