



Frisk Effekt

– utmaningen som stärker
gemenskap, hälsa och miljö



26 september –
23 oktober

Instruktion för ändringar i lagen från i våras.

Ändringar kan göras från den 12 september

Börja med att logga in

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 snittoäng 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 aktivitetslistan](#) (kommer inom kort)

Behöver du hjälp? Skriv till support@motionsrace.com

REDAN DELTAGARE? LOGGA IN HÄR

Logga in

REGISTRERA DIG I UTMANINGEN



Logga in med inloggningsnamn (vanligen e-post) och lösenord som du fått i ditt introduktionsmail eller registrera dig enligt kommunicerad instruktion.

Vill du testa vår [demo](#)?

Behöver du hjälp? Kontakta - support@motionsrace.com

[Click here for English version](#)

Inloggningsnamn:



Lösenord:



Kom ihåg mig

LOGGA IN

[Glömt lösenord?](#)

Kommer du inte ihåg ditt lösenord kan du använda den här länken.

Fyll i ditt inloggningsnamn (din e-postadress) och ditt lösenord. Klicka sedan på logga in.

REGISTRERA MIG

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

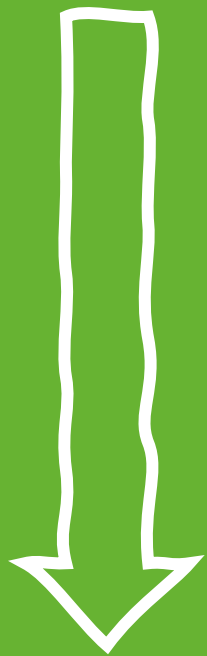
SKA DU...

... LÄGGA TILL EN LAGMEDLEM?

... TA BORT EN LAGMEDLEM?

Gå vidare till nästa sida för instruktioner

Gå vidare till sidan **9** för instruktioner



Inloggad: Support M.

Utmaningen startar om: 42 dagar

Poäng: 0

Kvar idag: 120

Kontoinställningar Logga ut



Start

Mitt lag

Min aktivitet

Forum

Mitt lag

*Tävlingsledning

Lagets plats totalt

Ej synligt

Lagets poäng

Ej synligt

FRISK EFFEKT
hösten 2022



Eftersom utmaningen inte har startat ännu så kan du inte registrera någon aktivitet.

Läs [här](#) om aktiviteter och regler.

Bra info / lathundar

- [FAQ -vanliga frågor och svar](#)
- [Funktioner i appen - text](#)
- [Funktioner i appen - film](#)

FÖLJ OSS PÅ SOCIALA MEDIER:

Facebook: www.facebook.com/MotionsRace

Instagram: [@MotionsRace](https://www.instagram.com/@MotionsRace)

LinkedIn: [AktiveraMera - MotionsRace](#)

Senaste nytt



VÄLKOMMEN TILL FRISK EFFEKT HÖSTEN
2022



30 MINUTER OM DAGEN



Start Mitt lag Min aktivitet Forum



***Tävlingsledning - 0
poäng**

--- DOLT LAG - SYNS EJ I TÄVLINGEN ---

Laget har ännu inte något motto.



[Hantera lagets namn, motto, bild, deltagare](#)






[Skicka meddelande till alla i laget](#)

[*Tävlingsledning](#)

Senaste aktiviteterna

Än så länge finns det ingenting att visa här.

1.  Kalle Karlson
2.  Frisk Effekt
3.  Support MotionsRace



Start Mitt lag Min aktivitet Forum

LAGETS NAMN, MOTTO, BILD

LÄGG TILL, ÄNDRA ELLER TA BORT LAGMEDLEMMAR



Händelser i laget

(Nya deltagare, borttagna deltagare etc)

LAGETS NAMN, MOTTO, BILD

Lägg till, ändra eller ta bort lagmedlemmar

Lägg till deltagare i lag *Tävlingsledning

Förnamn och efternamn

E-post i formatet

- regionostergotland.se
 nbg.nu

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

LÄGG TILL DENNA DELTAGARE

Fyll i personens namn, klicka på rätt mailändelse (regionostergotland eller nbg). Mailadressen fylls då i.

DUBBELKOLLA så att mailadressen blivit rätt. Var extra noga med dubbla efternamn och vanliga namn som kanske har en extra bokstav i mailadressen.

ram.

TA BORT EN LAGMEDLEM

Inloggad: **Support M.**

Utmaningen startar om: **42 dagar**

Poäng: **0**

Kvar idag: **120**

Kontoinställningar [Logga ut](#)



[Start](#)

Mitt lag

[Min aktivitet](#)

[Forum](#)

Mitt lag

*Tävlingsledning

Lagets plats totalt

Ej synligt

Lagets poäng

Ej synligt

FRISK EFFEKT
hösten 2022



Eftersom utmaningen inte har startat ännu så kan du inte registrera någon aktivitet.

Läs [här](#) om aktiviteter och regler.

Bra info / lathundar

- [FAQ -vanliga frågor och svar](#)
- [Funktioner i appen - text](#)
- [Funktioner i appen - film](#)

FÖLJ OSS PÅ SOCIALA MEDIER:

Facebook: www.facebook.com/MotionsRace

Instagram: [@MotionsRace](#)

LinkedIn: [AktiveraMera - MotionsRace](#)

Senaste nytt



VÄLKOMMEN TILL FRISK EFFEKT HÖSTEN 2022



30 MINUTER OM DAGEN



Start Mitt lag Min aktivitet Forum



***Tävlingsledning - 0
poäng**

--- DOLT LAG - SYNS EJ I TÄVLINGEN ---

Laget har ännu inte något motto.



[Hantera lagets namn, motto, bild, deltagare](#)






[Skicka meddelande till alla i laget](#)

[*Tävlingsledning](#)

Senaste aktiviteterna

Än så länge finns det ingenting att visa här.

1.  Kalle Karlson
2.  Frisk Effekt
3.  Support MotionsRace



Start Mitt lag Min aktivitet Forum

LAGETS NAMN, MOTTO, BILD

LÄGG TILL, ÄNDRA ELLER TA BORT LAGMEDLEMMAR



Händelser i laget

(Nya deltagare, borttagna deltagare etc)

Scrolla ner på sidan tills du ser den här listan på deltagare i laget.

Support MotionsRace (du)

support@motionsrace.com

I laget sedan 4211 dagar. Loggat in 2395 gånger och registrerat 166 aktiviteter.

--- Välj en åtgärd för denna deltagare ---



Frisk Effekt (+ NY)

(frisk_effekt1)

Idag. Har ej loggat in ännu.

--- Välj en åtgärd för denna deltagare ---

--- **Välj en åtgärd för denna deltagare** ---

Begär TA BORT deltagare från tävlingen

Denna deltagare tillhör ej vårt lag (FLYTТА till annat lag)



Kalle Karlson (+ NY)

(kalle_karlsson.frisk_effekt)

Idag. Har ej loggat in ännu.

--- Välj en åtgärd för denna deltagare ---



Klicka på rullgardinslistan för att få fram olika alternativ för den deltagaren.

I denna utmaning rekommenderas minst 4 deltagare i ett lag.

E-postmeddelande till alla lagmedlemmar från dig:

Detta fält är valfritt

Till exempel: Kom igen nu laget, denna vecka är ju bonusvecka för cykling!

Kommentar från dig till tävlingens administratörer:

Till exempel: Deltagare Persson ska nog vara i lag! Draksäljarna ska vara i lag!

Obs! Lag i utmaningen består av minst 4 medlemmar i varje lag. Kolla ditt lag!

SPARA ÄNDRINGAR OCH SKICKA UT E-POST

Spara genom att klicka här!

Fyll i en kommentar i den här rutan.
Vid flytt till annat lag, skriv det nya lagets namn alternativt lagledare

Välj *Begär TA BORT deltagare från tävlingen* om personen inte ska vara med alls i utmaningen.

Välj *Denna deltagare tillhör ej vårt lag (FLYTТА till annat lag)* om deltagaren ska byta lag

DELTAGAREN PLOCKAS BORT NÄR MOTIONSRACE BEKRÄFTAT BORTPLOCKNINGEN, DVS DELTAGAREN PLOCKAS INTE BORT MED EN GÅNG

Frågor?

.

support@motionsrace.com

010-207 82 02