

Hälsosprånget

3 oktober–13 november



login.motionsrace.com

Eller klicka HÄR för att komma till anmälningssidan

Börja genom att klicka på REGISTRERA MIG



Lagutmaning där alla kan bidra! Stärker hälsa och teamkänsla!

- Enkelt & lätttsamt
- Utmaningen är på lagnivå där lagets poäng är en snittpoäng av lagmedlemmarnas respektive poäng
- Poäng samlas genom hälsosamma val i vardagen, så väl på arbetet som på fritiden
 - ex på aktiviteter ger poäng, fysisk aktivitet, äta frukt & grönt, tagit tid för återhämtning, visat uppskattning till en kollega, varierad arbetsställning m.fl.
- Aktivitet registreras lätt på webben login.motionsrace.com eller i appen *MotionsRace* (hämtas gratis där man hämtar appar)
- För att hålla utmaningen på en sund nivå kan man max ge sitt lag 120 poäng per dag
- Peppande veckobrev och extrapoäng genom bonusmedaljer för att hålla motivationen igång

ANMÄLAN ÄR ÖPPEN, BÖRJA GENOM ATT KLICKA PÅ REGISTRERA MIG NEDAN!

Behöver du hjälp, titta i lathunden.
[LATHUND FÖR ANMÄLAN](#)

Behöver du hjälp? Skriv till support@motionsrace.com

REDAN DELTAGARE? LOGGA IN HÄR

Logga in

REGISTRERA DIG I UTMANINGEN

Självregistreringskoden är: SKÅNE2022

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


REGISTRERA MIG

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

VÄLKOMMEN!

DIN E-POSTADRESS

Ange din e-postadress, detta blir ditt login.

 motionsrace.exempel@skane.se

Fyll i din e-postadress.
Använd din @skane.se adress

HAR DU EN REGISTRERINGSKOD?

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

 SKÅNE2022

Om den ej är ifyllt
SKÅNE2022

STARTA

SKA DU...

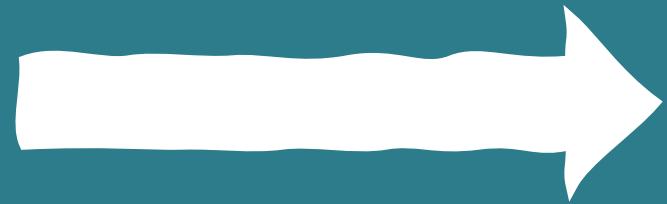
... SKAPA ETT LAG?

Gå vidare till nästa sida för instruktioner



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

Gå vidare till sidan 8 för instruktioner



Välkommen till Hälsosprånget - Primärvården som startar 2022-10-03 och slutar 2022-11-13

Detta för deltagare: motionsrace.exempel@skane.se

Var vänlig skriv ditt Förnamn och Efternamn



Namn, t.ex. Anna-Greta Fredriksson

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.

En 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 MotionsRace Exempel

Du kommer bli lagledare för ditt lag

Mitt lag skall tillhöra (klicka på ditt val nedan)

Barnmorskemottagningar

Dietistverksamheten

Förvaltningsledning och stab

Kvälls- och helgmottagningar

Palliativ vård & ASIH

Psykologmottagningar Barn- och föräldrahälsa

Ungdomsmottagningar

Vårdcentraler mellersta

Vårdcentraler nordvästra

Vårdcentraler sydvästra

Vårdcentraler östra

Klicka på det område du jobbar inom

Okej, låt oss skapa ett nytt lag för MotionsRace Exempel. Laget kommer tillhöra Förvaltningsledning och stab.

Ge ditt lag ett namn

 ex Säljavdelningen Motala

Lagnamnet ska beskriva Er avdelning, grupp eller **Logistik - Kalles team**. Det ger en intressant historia. Tigrarna eller Grodorna är det svårt att veta till

När du namnger ditt lag:

- Se gärna till att det framgår vilken enhet/arbetsplats du jobbar på: Ex
 - Barnavdelningens kämpar,
 - Hjältarna (VC Valla),
 - B-positive (Klinisk patologi, adm)

GÅ VIDARE 

GÅ MED I ETT LAG SOM NÅGON ANNAN SKAPAT

Välkommen till Hälsosprånget - Primärvården som startar 2022-10-03 och slutar 2022-11-13

Detta för deltagare: motionsrace.exempel@skane.se

Var vänlig skriv ditt Förnamn och Efternamn



Namn, t.ex. Anna-Greta Fredriksson

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.

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



Lösenord: *

NYTT LAG

Gå med i befintligt lag

Om en av dina kollegor skapat ett lag som du ska gå med i

ANSLUT TILL ETT LAG

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


-  Barnmorskemottagningar
-  Dietistverksamheten
-  Förvaltningsledning och stab
-  Kvälls- och helgmottagningar
-  Palliativ vård & ASIH
-  Psykologmottagningar Barn- och föräldrahälsa
-  Ungdomsmottagningar
-  Vårdcentraler mellersta
-  Vårdcentraler nordvästra
-  Vårdcentraler sydvästra
-  Vårdcentraler östra


Klicka på det område
du jobbar inom

GÅ TILLBAKA

ANSLUT TILL ETT LAG

Välj ditt lag

 Exempellaget 1

 Exempellaget 2

Klicka på det lag
du ska gå med i

GÅ TILLBAKA



Välkommen till lag Exempellaget 1

Vill du skriva någonting till dina lagmedlemmar?

(valfritt) KLICKA PÅ FORTSÄTT 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.

Hälsosprånget

3 oktober–13 november

Frågor?



support@motionsrace.com

010-207 82 02