

Kommunutmaningen

TEAMSTÄRKANDE HÄLSOUTMANING DÄR ALLA KAN BIDRA

Start

23

Mars
Måndag

Mål

3

Maj
Söndag



kommunutmaningen.se



info@motionsrace.com · 010-207 82 02



Kommunutmaningen

TEAMSTÄRKANDE HÄLSOUTMANING DÄR ALLA KAN BIDRA

Stärker teamkänsla, hälsa och miljö

- Färdigt koncept – enkelt att haka på
- Lag från flera kommuner utmanar varandra mellan och inom kommunen.
- Poäng samlas genom olika typer av aktiviteter – allt från fysiskt aktivitet till sömn och återhämtning eller feedback till kollega är poänggivande.
- Aktivitet registreras lätt och poänglistor mm kan följas på webben eller i appen
- För att hålla utmaningen på en sund nivå kan man max ge sitt lag 120 poäng per dag
- Peppande veckobrev och extrapoäng genom bonusmedaljer håller motivationen igång
- Möjlighet att testa sig själv i olika övningar och följa sitt resultat.
- Pokal till bästa laget totalt.
(Vid fler än 100 personer från en kommun, pokal till bästa laget inom kommunen)
- Diplom till alla deltagare (pdf)

Ett lag = minst 4 deltagare

Kontakta oss:

info@motionsrace.com eller 010-207 82 02



Startsida webben

INSTAGRAM

Tagga dina bilder på Instagram med #kommunutmaningenvar2020 så visas de här.



Kommunutmaningen höst 2019

Tävlingsledning

20

Senaste i forumen

Alla diskussioner i tävlingen

Poänglistor som uppdateras i realtid

Registrering av aktiviteter

Lagets plats totalt
1

Lagets poäng
20 p

Registrera aktivitet

Börja här! Vad har du gjort?

Aktivitet - Träning

Hälsa

På arbetet

» [SNABBREGISTRERING \(aktiviteter med fast poäng\)](#)

» [Tävlingsperiod, poängregler och aktivitetslista](#)

Din senaste aktivitet:
[Motionscykel, 20 poäng, 2019-05-16](#)

Senaste nytt

VÄLKOMMEN TILL KOMMUNUTMANINGEN HÖSTEN 2019!

Start: 30 september

Mål: 10 november

Mer info kommer innan start...

av support motionsrace 2019-05-27 (Idag)
[Läs mer](#)

Visa alla nyheter»

NYHETER

- Veckobrev (mailas också)
- Annan info som berör deltagarna

Kontoinställningar Logga ut

Bonusmedaljer

Bonusmedaljer



30 MINUTER OM DAGEN

50 poäng

För varje kalendervecka med minst 210 minuters träning så erhålls 50 poäng extra! Det motsvarar en halvtimme per dag i genomsnitt. (För varje vecka du klarar 210 minuter får du 50 poäng, vilket gör att värdet på medaljen ökar för varje vecka du klarar målet.)



KOM IGÅNG!

150 poäng

Registrera 10 aktiviteter med poäng för att få denna medalj. Det är din bonus för att du kommer igång i tävlingen!



BRA VAL - SNITTA 3 BRA VAL/DAG

50 poäng

För varje vecka du har ett snitt på 3 bra val (val med fast poäng) per dag får du extra 50 poäng i denna medalj

Medaljer du väljer själv



TA TRAPPOR

200 poäng

Aktiviteter våren 2020

Hälsosamma val

Daglig poäng 5 p/dag

Avstått från sötsaker o läsk
Jag har ätit frukost
Minst 3 frukt/bär/grönsaker idag
Minst 3 glas vatten idag.
Skärmfri kväll
Sovit minst 7 timmar inatt
Återhämtning

På arbetet

Daglig poäng 5-10 p/dag

Idag har jag givit feedback till en kollega
Kollektivtrafik eller samåkning till/från jobbet
Mikropausat vid arbetsplatsen
Motiverat
Promenad, jogg eller cykel till/från arbetet
Ställt bilen två kvarter bort
Tagit initiativ till hälsoaktivitet med kollegor
Varierad arbetsställning

Aktivitetsval

(1 minut = 1 poäng)

Aktivitet tillsammans med
arbetskamrater (1,5 p/minut)
Bollsport
CrossFit
Cykel
Dans
Friidrott
Fysiskt trädgårdsarbete
Golf
Gruppträning
Gym och styrketräning
Jogging/Löpning
Kampsport

Orientering
Paddling och rodd
Promenad
Racketsport
Ridning
Simning
Sjukgymnastik
Spinning
Stavgång
Vandring
Vattengymnastik
Yoga
Övrig fysisk aktivitet

Medaljer och teman våren 2020

Från start finns medaljerna;

- **Kom igång!** - Registrera 10 aktiviteter med poäng för att få denna medalj. Det är din bonus för att du kommer igång i utmaningen! 150 poäng.
- **Ta trappor** - Lova att ta trapporna under hela utmaningsperioden, 200 poäng.
- **30 minuter om dagen** - För varje kalendervecka med minst 210 minuters träning så erhålls 50 poäng extra! Det motsvarar en halvtimme per dag i genomsnitt.
(Poängbonusen ökar för varje kalendervecka du uppnår detta mål)
- **Bra val - snitta 3 bra val/dag** - För varje kalendervecka du snittar 3 bra val (val med fast poäng) får du 50 poäng extra. (Poängbonusen ökar för varje kalendervecka du uppnår detta mål)

Vecka 2

- **Motiverat** - Motivera en kollega till ett hälsosamt val eller fysisk aktivitet, minst 2 gånger den här veckan så får du den här medaljen.
- **Mikropausa**- Mikropausa på arbetet minst 3 dagar den här veckan så belönas du med den här medaljen och 50 bonuspoäng!

Vecka 3

- **Aktivitet hela laget** - Om ALLA i laget registrerat någon form av fysisk aktivitet under den veckan, ges bonusmedalj till alla i laget värd 100 poäng.
- **Feedback** - Ge positiv feedback till en eller flera kollegor minst 3 dagar den här veckan, så får du den här medaljen och 50 fina bonuspoäng!

Medaljer och teman våren 2020

Vecka 4

- **Uthållighet** - Håll uppe tempot de sista veckorna: Om du når minst samma poängnivå per vecka som ditt genomsnitt vecka 1-2-3 ger det en bonus varje vecka värd 100 poäng.
- **Hälsoinitiativ** - Ta initiativ till en hälsoaktivitet tillsammans med kollegorna minst 1 gång den här veckan, så får du den här medaljen och bonuspoäng.

Vecka 5

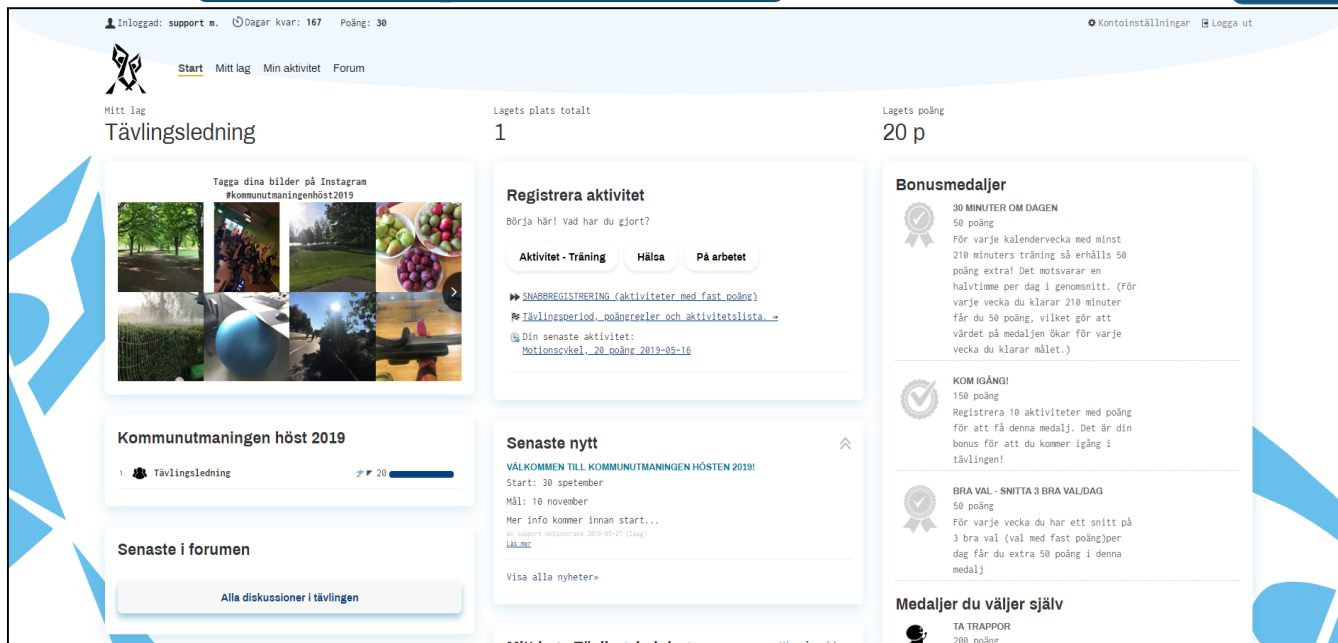
- **Testa olika** - Under utmaningsvecka 5 och 6 får du 20 bonuspoäng för varje aktivitetsform du provar! Alla aktivitetsformer gäller!
- **Variera din arbetsställning** - minst tre dagar den här veckan så väntar den här medaljen och bonuspoäng.

Vecka 6

- **Slutspurt** - Var aktiv minst 250 minuter under de sista 7 dagarna av utmaningen och du förtjänar medaljen Slutspurt. 250 poäng.

Registrering av aktiviteter

Utmaningens webb dator



The desktop view shows a user logged in as 'support m.' with 167 days and 30 points. The main navigation includes 'Start', 'Mitt lag', 'Min aktivitet', and 'Forum'. The 'Mitt lag' section displays 'Tävlingsledning' with a grid of images and a progress bar for 'Kommunutmaningen höst 2019'. The 'Registrera aktivitet' section prompts the user to start an activity, with options for 'Aktivitet - Träning', 'Hälsa', and 'På arbetet'. The 'Senaste nytt' section provides updates on the competition. The 'Bonusmedaljer' section lists rewards for completing activities and participating in the competition. The 'Medaljer du väljer själv' section shows a selection of medals.

Utmaningens webb mobil



The mobile view shows the same user logged in. The layout is adapted for a smaller screen, with the 'Mitt lag' section prominently displaying 'Tävlingsledning' and the progress bar. The 'Registrera aktivitet' section is also visible, showing the same options as the desktop version.



MotionsRace app



Start Mitt lag Min aktivitet Forum



support motionsrace

Detta är mitt motto

Lag: Tävlingsledning



[Visa mina personliga meddelanden](#)

Aktivitet och dagliga val: 155 poäng (2)

Poäng från bonusmedaljer: 350

Antal minuter: 125

VÄLJ BILD

MÅL



Ta trappor, 200 poäng



Kom igång!, 150 poäng

Bonusmedaljer
för temaveckor
och särskilda
prestationer

⌆ Tidigare ⌆

lördag 2019-05-11 Heja dig!, 5 poäng Denna dag: 1 aktivitet(er) med 5 poäng. 5 p	söndag 2019-05-12	onsdag 2019-05-15 Heja dig!, 5 poäng Denna dag: 1 aktivitet(er) med 5 poäng. 5 p	torsdag 2019-05-16 Heja dig!, 5 poäng Denna dag: 1 aktivitet(er) med 5 poäng. 5 p	fredag 2019-05-17	lördag 2019-05-18	söndag 2019-05-19
måndag 2019-05-20 Cykel, 25 min, 25 poäng Denna dag: 1 aktivitet(er) med 25 poäng. 25 min. 25 p Registrera	tisdag 2019-05-21 Cykel, 25 min, 25 poäng Denna dag: 1 aktivitet(er) med 25 poäng. 25 min. 25 p Registrera	onsdag 2019-05-22 Cykel, 25 min, 25 poäng  Denna dag: 1 aktivitet(er) med 25 poäng. 25 min. 25 p Registrera	torsdag 2019-05-23 Cykel, 25 min, 25 poäng Denna dag: 1 aktivitet(er) med 25 poäng. 25 min. 25 p Registrera	fredag 2019-05-24 Cykel, 25 min, 25 poäng Denna dag: 1 aktivitet(er) med 25 poäng. 25 min. 25 p Registrera	lördag 2019-05-25 Registrera	söndag 2019-05-26 Registrera
måndag 2019-05-27 Registrera	tisdag 2019-05-28	onsdag 2019-05-29	torsdag 2019-05-30	fredag 2019-05-31		

Egen kalender där du
kan följa din träning.
Möjlighet att ladda upp
foton från ditt pass

Några tidigare vinnarlag

