

Kommunutmaningen 2020

miljö- och hälsoutmaningen där alla kan bidra



Anmäl dig och ditt lag på kommunutmaningen.se

- Anmäl ditt lag, redan nu – kommunen sköter betalningen.
- Prata med kollegorna – sätt ihop ett lag, 4 - 15 deltagare.
- Gå in på kommunutmaningen.se
- Scrolla ner på sidan, klicka på registrera mig – följ instruktionen.
- När utmaningen startar är det bara att logga in på tävlingswebben eller i appen och registrera din aktivitet.
- Lag från flera kommuner utmanar varandra och inom kommunen.
- Samla poäng genom bra val i vardagen - allt från promenad till hårt fyspass räknas. Hälsosamma val som äta frukt och grönt, sova väl ger daglig poäng till laget.
- Aktivitet registreras lätt och poänglistor kan följas på webb eller i app.
- Peppande veckobrev och extrapoäng håller motivationen igång.
- Frivilliga individtopplistor för den som är extra tävlings sugen.
- Pokal till bästa laget.

