

Kommunutmaningen

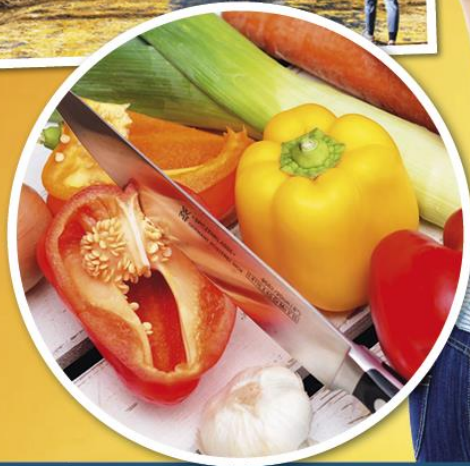
MILJÖ- OCH HÄLSOUTMANINGEN DÄR ALLA KAN BIDRA

Start

30
September
Måndag

Mål

10
November
Söndag



kommunutmaningen.se



info@motionsrace.com · 010-207 82 02

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 fysisk 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)

Ett lag = minst 4 deltagare

Kontakta oss:

info@motionsrace.com eller 010-207 82 02



INSTAGRAM

Tagga dina bilder på Instagram med #kommunutmaningenhöst2019 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

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](#)

Lagets poäng
20 p

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

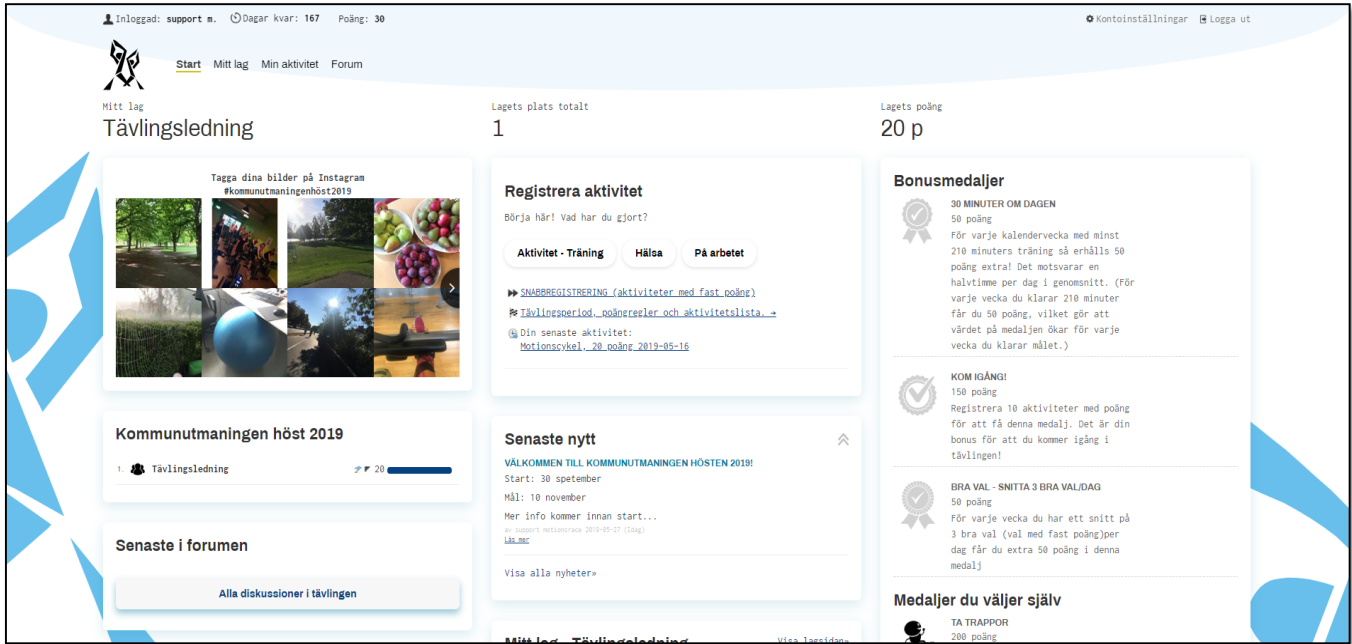
NYHETER

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

Registrering av aktiviteter

Tävlingswebb dator

Tävlingswebb mobil





MotionsRace app



Start Mitt lag **Min aktivitet** Forum



support motionsrace

Detta är mitt motto

VÄLJ BILD

MÅL



Ta trappor, 200 poäng



Kom igång!, 150 poäng

Bonusmedaljer för temaveckor och särskilda prestationer

Lag: Tävlingsledning



Visa mina personliga meddelanden



Aktivitet och dagliga val: 155 poäng (2)

Poäng från bonusmedaljer: 350

Antal minuter: 125

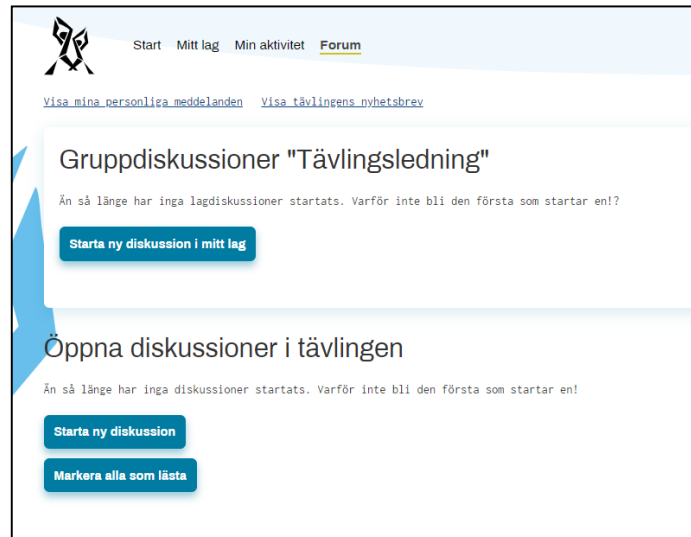
Egen kalender där du kan följa din träning. Möjlighet att ladda upp foton från ditt pass

⌆ Tidigare ⌆

		fredag 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
		onsdag 2019-05-22 Cykel, 25 min, 25 poäng Denna dag: 1 aktivitet(er) med 25 poäng. 25 min. 25 p  Registrera	onsdag 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 Heja dig!, 5 poäng Denna dag: 1 aktivitet(er) med 25 poäng. 5 p	lördag 2019-05-25 Registrera
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 2019-05-27 Registrera	torsdag 2019-05-28	fredag 2019-05-29	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	

Högt engagemang

- Positivt gruppträck inom laget ("klart du ska vara med!") och mellan lagen ("klart vi ska slå dem!")
- Medaljer, temaveckor och hemlig slutspurt håller intresset uppe
- Det är socialt och blir en "snackis" i korridorerna alternativt i diskussionsforumet på tävlingswebben



Aktiviteter hösten 2019

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 arbetsplatser
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 (prio)
Sjukgymnastik
Spinning prio
Stavgång
Vandring
Vattengymnastik
Yoga
Övrig fysisk aktivitet

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 tävlingen! 150 poäng.
- **Ta trappor** - Lova att ta trapporna under hela tävlingsperioden, 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

- **Tillsammans** - Om du gör en aktivitet tillsammans med minst 70% av ditt lag - fysisk träning eller en rolig aktivitet, så förtjänar du denna medalj!
- **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!

Vecka 4

- **Uthållighet** (start v 16) - Håll upp 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.
- **Variera din arbetsställning** - minst tre dagar den här veckan så väntar den här medaljen och bonuspoäng.

Vecka 5

- **Aktivitet hela laget** - Om ALLA i laget registrerat någon form av fysisk aktivitet under vecka 15, ges bonusmedalj till alla i laget värd 100 poäng.
- **Testa olika** - Under tävlingsvecka 5 och 6 (start 28:e oktober) får du 20 bonuspoäng för varje aktivitetsform du provar! Alla aktivitetsformer gäller!

Vecka 6

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

Ingår i Kommunutmaningen

- Komplet utmaning med reklamfri portal
- Vid behov hjälp med egen poster, loggor och texter till intern marknadsföring
- Vid behov hjälp med lagindelning efter organisation/självanmälan
- Välkomstbrev innan start
- Veckobrev som berättar om kommande veckoutmaning/medaljer mm.
- Vinnarbrev efter avslutad utmaning till deltagare. (via epost)
- Teknisk support för deltagarna under tävlingsperioden
(svar inom 24 tim mån-fre)
- Vid behov hjälp med utlottningar under perioden
- Slutresultat till kontaktpersoner
- Stor graverad pokal till bästa lag totalt
(vid 100 betalande från samma kommun ingår en graverad pokal till bästa lag)
- All data raderas ur systemet 2 månader efter avslutat uppdrag.

Tilläggstjänster - be om förslag och offert

- Före- och efterenkät
- Startkit/vinster
- Föreläsningar
- Träff med hälsoinspiratörer

Anmälan och avgifter

- 4-15 deltagare per lag - bildas med fördel utifrån organisationens avdelningar och grupper. Lagen kan vara olika stora, lagpoängen = genomsnittet av deltagarnas poäng.
- 140 kr/deltagare (exkl.moms)
Rabattstegen startar vid 500 deltagare. Betala för de första 1500, resten är kostnadsfria. (Gäller vid en betalande part) Begär offert.
- **Enkel anmälningsadministration** - 2 alternativ
 1. Anmäla alla med lista från arbetsgivaren, ingen anmälan från enskild individ krävs, ni betalar endast för de som kommer igång. (Om alla anmäls - kan ej aktiva döljas automatiskt av oss efter 1-2 veckor - Skapar roligare tävling bland de aktiva).
 2. Självanmälan (deltagarna anmäler sig själva via webben).

Mer om anmälan på kommunutmaningen.se eller scanna QR-koden



Några ord från tidigare deltagare

"Jag måste bara berätta att det här har varit kanonbra för vårt arbetslag

Alla ser och är mycket gladare. Det är fantastiskt!"

/Birgitta Stenlund Bro Församling

Jag har gått trapporna upp till 6 våningar varje morgon tack vare MotionsRace.

Tänkte fortsätta med det. 😊

(deltagare 2017)

"Bra tävling, alla kan vara med och bidra med sitt.

Kul med tävling!"

(deltagare 2016)

"Draghjälp för att förbättra sina levnadsvanor och att bryta negativa mönster"

(deltagare 2017)

Det är så himla kul att det går så bra, att alla är med och att vi tillsammans är så starka. Fortsätt så nu gänget! Peppa er själva och varandra och glöm för allt i världen inte bort belöningen. ;-)

(deltagare 2018)

"Att samla poäng och när jag kom igång med träningen så märker jag att jag mår så mycket bättre i vardagen!"

(deltagare 2018)

Några tidigare vinnarlag

