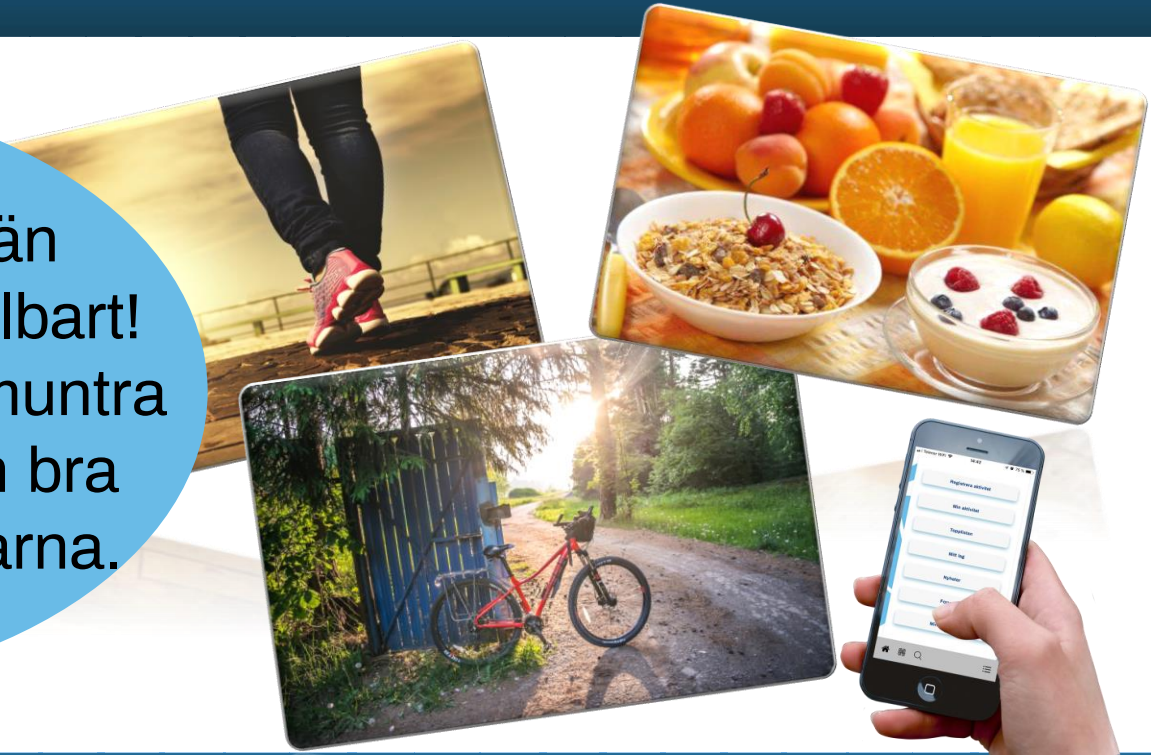


Tillsammans på distans

Nu är det viktigare än någonsin att agera hållbart! Behåll vi-känslan, uppmuntra till vardagsmotion och bra rutiner hos medarbetarna.



[motionsrace.com](https://www.motionsrace.com)

info@motionsrace.com // 010-207 82 02



Tillsammans på distans

- Kom igång snabbt!
- Behåll vi-känslan och stärk hälsan där du är
- Färdigt 6 veckors upplägg



Ingår:

- Stöttning för att marknadsföra hälsoutmaningen inom er organisation
- Reklamfri portal och app
- Anmäl alla medarbetare, betala för aktiva
- Veckobrev via mail till alla deltagare
- Teknisk support för deltagarna via mail eller telefon (svar inom 24 timmar måndag-fredag)
- Vid behov, hjälp med upp till 2 utlottningar under perioden (exkl. vinster)
- Vid 100 betalande, en graverad pokal till bästa lag
- Resultat till kontaktpersonen efter avslut
- Vinnarbrev via mail till deltagarna, inklusive digitalt diplom

169kr
/deltagare

Startavgift 0 kr (med kampanjen-ord.pris 3.750kr). Priset är exkl.moms och gäller vid en betalande part, minst 20 deltagare. Mängdrabatt från 500 deltagare - begär offert.

Tilläggstjänster:

Startkit/vinster fr. 40 kr

Enkät efter utmaningen fr. 1.500 kr

Bidra till välgörenhet 50 kr/deltagare (vinnarlaget bestämmer vad pengarna skänks)



MotionsRace Distansutmaning



- Kom igång snabbt!
- Behåll vi-känslan och stärk hälsan där du är
- Färdigt 6 veckors upplägg

Fysisk aktivitet (1 poäng/minut)

Bollsport
Cykel
Dans
Friidrott
Fysiskt trädgårdsarbete
Golf
Gruppträning
Gym och styrketräning
Hemmaträning
Jogging/Löpning
Kampsport
Orientering
Paddling och rodd
Promenad
Racketsport
Ridning
Simning
Sjukgymnastik
Stavgång
Vattengymnastik
Yoga
Övrig fysisk aktivitet

Hälsosamma val (5 poäng/st)

Avstått från sötsaker o läsk
Druckit minst 5 glas vatten idag
Fika med kollega/or (online)
Mikropausat på arbetsplatsen (där man är)
Minst 3 frukt/bär/grönsaker idag
Positiv feedback till en kollega (IRL/forum)
Skärmfri kväll
Sovit minst 7 timmar inatt
Sociala kontakter idag
Synkat med jobbet
Trapporna istället för hissen/rulltrappan
Varierad arbetsställning (där man är)
Återhämtning

Temaveckor/medaljer

Från start:

- Kom igång (När man registrerar 10 aktiviteter)
- Motiverat (Om du motiverat en kollega till fysisk aktivitet)

Vecka 2

- Hemmaträning - dubbel poäng
- 30 minuter om dagen (Var aktiv i snitt 30 minuter/dag)

Vecka 3

- Hälsosamma val
(Registrera minst 20 hälsosamma val under veckan)
- Laget - alla i laget gjort någon aktivitet under veckan (Peppa varandra enskilt eller i grupp)

Vecka 4

- Uthållighet (håll samma snittpoäng som vecka 1-2-3)

Vecka 5

- Prova något nytt

Vecka 6

- Prova något nytt (fortsätter den här veckan)
- Slutspurt

I korthet

- Digital hälsoutmaning för friskare medarbetare och stärkt laganda
- Anställda utmanar i lag och samlar poäng genom fysisk aktivitet och hälsosamma val
- Lättsamt, roligt och peppande
- Hjälper medarbetare från riskgrupp till friskgrupp
- Lätt att registrera aktiviteter - via webb eller app
- Flerspråkigt system



Engagemang och gemenskap



- 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
- Ger god möjlighet att stärka företagets laganda och vi-känsla
- Vi har en genomtänkt kommunikationsplan med bland annat veckobrev
- Det är socialt och blir en "snackis"
- Foton kan delas på utmaningens Instatagg, eller på webben i aktivitetskalender och diskussionsforum

Webben och registrering

The screenshot shows the main dashboard of the FAB HR Challenge 2020 web application. At the top, it displays user information: 'Inloggad: Deltagare 1', 'Dagar kvar: 14', 'Poäng: 500', and 'Kvar idag: 120'. The main header features the 'FAB HR CHALLENGE 2020' logo with the tagline 'fabulous human resources'. Below the header, there are several sections: 'Mitt lag' (My team) showing a total score of 5; 'Registrera aktivitet' (Register activity) with buttons for 'Jobbpendia', 'Aktivitet - Träning', and 'Hälsa'; 'Bonusmedaljer' (Bonus medals) showing a total score of 304 p; 'Senaste nytt' (Latest news) with a 'VÄLKOMMEN TILL VÅR DEMO-UTMANING!' (Welcome to our demo challenge!) announcement; 'Regioner' (Regions) with a list of three regions; 'Mitt lag - Team DEMO' (My team - Team DEMO) with a list of team members; and 'Medaljer du har förtjänat' (Medals you have earned) showing a 'MOTIVERAT' medal. A blue callout box labeled 'MotionsRace app' is overlaid on the bottom right of the screenshot.

Registrering dator

Registrera aktivitet

Börja här! Vad har du gjort?

Jobbpendia Aktivitet - Träning Hälsa

Aktivitet tillsammans med arbetskollegor
Ex: Lunchpromenad, träningsspass med kollegor, registrera promenad

Bollesett
Dressning, basket, Fotboll etc.

Enkel

Hälsa

Friskvård, träningsspass
Motivation, promenad, jogging i parken eller på promenadstråk

Skansstämman
Lunch eller middag

Stämman i Lönneke

Klättring

Fotboll och runt

Bakstämman
Fotboll, pingis, squash, tennis etc.

Mobil

Registrera aktivitet

Börja här! Vad har du gjort?

Jobbpendia Aktivitet - Träning Hälsa

Aktivitet tillsammans med arbetskollegor
Ex: Lunchpromenad, träningsspass med kollegor, registrera promenad

Bollesett
Dressning, basket, Fotboll etc.

Enkel

Hälsa

Friskvård, träningsspass
Motivation, promenad, jogging i parken eller på promenadstråk

Skansstämman
Lunch eller middag

Stämman i Lönneke

Klättring

Fotboll och runt

Bakstämman
Fotboll, pingis, squash, tennis etc.

QR-kod



Kalender och forum

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

Forum inom egna laget

Gruppdiskussioner "Team GUL"

Öppna diskussioner Forum för alla i utmaningen

Ämne	TOTALT	SISTASTE INLÄGG	SKAPAD
Leckisar	1	2019-08-28 11:05:48	2019-08-28
Bidri	1	2019-08-08 13:21:24	2019-07-08
Hälsone	1	2019-02-07 16:20:29	2019-02-07
Jar Jar...	1	2019-01-31 10:07:53	2019-01-31



Ord som våra
deltagare
förknippar oss med

