

KOMMUNUTMANINGEN

miljö- och hälsoutmaningen där alla kan bidra

Start

25

mars
måndag

Mål

5

maj
söndag



Vilka kommuner antar utmaningen våren 2019?

kommunutmaningen.se

eller scanna
QR koden



info@motionsrace.com

010-207 82 02

Lagutmaning där alla kan bidra!

Stärker teamkänsla, hälsa och miljö

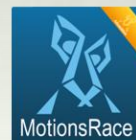
- Färdigt koncept – enkelt att haka på
- Lag från flera kommuner utmanar varandra mellan och inom kommunen.
- Poäng samlas genom hälsosamma- och miljövänliga val i vardagen
 - allt från promenad till hårt fyspass räknas. Hälsosamma val som ät frukt & grönt, sov väl mm ger en daglig poäng till laget
- 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
- Frivilliga individtopplistor för den som är extra tävlings sugen
- Pokal till bästa laget

Ett lag = minst 4 deltagare

Kontakta oss:

info@motionsrace.com eller 010-207 82 02

För mer info
om anmälan
KLICKA HÄR



Tävlingswebben - startsida

The screenshot shows the homepage of the MotionsRace website. At the top is a navigation bar with the MotionsRace logo and menu items: START, MITT LAG, MIN AKTIVITET, and FORUM. Below the navigation bar, there are several main sections:

- Instagram #kommunutmaningen2019**: A grid of images related to the community challenge, including food, a bicycle, and people participating in activities.
- KOMMUNUTMANINGEN våren 2019**: A banner with images of nature, vegetables, and a bicycle, with buttons for "Sätt mål" and "Testa dig själv".
- REGISTRERA AKTIVITET**: A section with the heading "Börja här! Vad har du gjort?" and buttons for "JOBBPENDLA" and "AKTIVITET - TRÄNING".
- HÄLSA**: A section with a link for "SNABBREGISTRERING (aktiviteter med fast poäng)" and a link for "Tävlingsperiod, poängregler och aktivitetslista...".
- Din senaste aktivitet**: A link to "Längdskidor, 60 poäng 2018-11-14".
- Senaste nytt**: A news section with the title "Välkommen till Kommunutmaningen våren 2019" and details about the start date (25 mars) and goal date (5 maj).
- Kommunutmaningen - vår 2019**: A section with a link to "testteamet".
- Bonusmedaljer du kan förtjäna**: A section with a link to "Kom igång! 150 poäng" and a note about earning 10 activity medals for all 15.

Callout boxes provide additional information:

- INSTAGRAM**: Tagga dina bilder på Instagram med #kommunutmaningen2019 så visas de här.
- NYHETER**: - Veckobrev (mailas också) - Annan info som berör deltagarna
- Registrering av aktiviteter**: Points to the "REGISTRERA AKTIVITET" section.
- Bonusmedaljer**: Points to the "Bonusmedaljer du kan förtjäna" section.
- Poänglistor som uppdateras i realtid**: Points to the "Senaste nytt" section.

INSTAGRAM

Tagga dina bilder på Instagram med #kommunutmaningen2019 så visas de här.

NYHETER

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

Poänglistor som uppdateras i realtid

Registrering av aktiviteter

Bonusmedaljer

Registrering av aktiviteter



Tävlingswebb dator

The desktop website features a navigation bar with 'START', 'MITT LAG', 'MIN AKTIVITET', and 'FORUM'. The main content area includes an Instagram feed for '#kommunutmaningen2019', a 'KOMMUNUTMANINGEN våren 2019' banner with 'Sätt mål' and 'Testa dig själv' buttons, a 'REGISTRERA AKTIVITET' section with 'JOBBPENDLA' and 'AKTIVITET - TRÄNING' tabs, and a 'HÄLSA' section with links for 'SNABBREGISTRERING' and 'Tävlingstid, poängregler och aktivitetslista'. A 'Din senaste aktivitet' section shows 'Långskidor, 60 poäng, 2018-11-14'. A 'Bonusmedaljer du kan förtjäna' section shows 'Kom igång! 150 poäng'.

Tävlingswebb mobil

The mobile website shows the user is logged in as 'Malin H.' with 'Dagar kvar: 19' and 'Poäng: 2222'. There are buttons for 'Kontoinställningar' and 'Logga ut'.

REGISTRERA AKTIVITET

Börja här! Vad har du gjort?

AKTIVITET - TRÄNING

HÄLSA

PÅ ARBETET

▶ **SNABBREGISTRERING** (aktiviteter med fast poäng)

⚙️ [Tävlingstid, poängregler och aktivitetslista](#) →

🕒 [Din senaste aktivitet: Sovit minst 7 timmar inatt, 5 poäng 2017-04-18](#)

Sätt egna mål

MotionsRace app

Inloggad: **Gustav V.** Tävligen startar om: **38 dagar**

Poäng: **0**

VÄLKOMMEN TILL MOTIONS RACE -
REGION Ö KLASSIKERN - SÄLEN TILL
MORA

Registrera aktivitet

Min aktivitet

Topplistan

Mitt lag

Nyheter

Forum



Kalender



Inloggad: Anna A. Dagar kvar: 13 Poäng: 2168

START MITT LAG MIN AKTIVITET FORUM

Anna Ahlbeck
Inget motto.
Lag: [Ebbes vänner](#)
[Personliga meddelanden](#)

VÄLJ BILD

Mål

30 minuter om dagen, 150 poäng
Kom igång!, 150 poäng
Ta trappor, 300 poäng
Prova något nytt, 80 poäng

Mer om dina medaljer

MAJ 2016

ti	on	to	fr	lö	sö	
25 Arbets stående, 20 poäng Nästan utan ansträngning	26 Löpning, 41 min, 41 poäng Ansträngande Arbets stående, 20 poäng Nästan utan ansträngning	27 Gruppträning, 45 min, 45 poäng Ansträngande Arbets stående, 20 poäng Nästan utan ansträngning	28 Styrketräning, 45 min, 45 poäng Mycket ansträngande Korpens gym Arbets stående, 20 poäng Nästan utan ansträngning	29 Löpning, 33 min, 33 poäng Mycket ansträngande Bäckintervaller Vällabacken 6 starka, 7 rundor Arbets stående, 20 poäng Nästan utan ansträngning	30 Löpning, 22 min, 22 poäng Lätt ansträngande Tyttorp	1 Löpning, 48 min, 48 poäng Ansträngande Kanalen, Ljung
	4	5 Cykling - träning, 98 min, 98 poäng Ansträngande	6	7 Löpning, 45 min, 45 poäng Mycket ansträngande Vindö	8 Cykling - träning, 155 min, 155 poäng Ansträngande Borensberg, Korskrög, Klockrike, Björkeberg, Ledberg, vretaklöster	

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

Bonusmedaljer för temaveckor och särskilda prestationer




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

[Visa mina personliga meddelanden](#) [Visa tävlingens nyhetsbrev](#)

Mjärdevi MotionsRace 2016 på Instagram! - Lagg upp dina bilder på Instagram med #mjardevimotionsrace2016 för att komma med i flödet. (se fler)



Gruppdiskussioner "Ebbes vänner"

ÄMNE	TOTALT	SENASTE INLÄGG	SKAPAD
Underground på måndag	2	 2016-04-27 10:50:28 Anna Ahlbeck	2016-04-26
Fredagsfys	1	 2016-04-14 12:29:38 Anna Ahlbeck	2016-04-14
Trapporna!	1	 2016-04-11 23:12:50 Anna Ahlbeck	2016-04-11

[Starta ny diskussion i mitt lag](#)

Aktiviteter våren 2019



Hälsosamma val

Daglig poäng 5 p/dag

Avstått från sötsaker och läsk

Mikropausat på arbetsplatsen idag

Givit positiv feedback till en kollega idag

Skrattat och haft kul

Sovit minst 7 timmar inatt

Jag använder tobak dagligen - men inte idag

Minst 3 frukt/bär/grönsaker idag

Druckit minst 5 glas vatten idag

Återhämtning

Skärmfri kväll

Varierad arbetsställning

Cykla till/från jobbet (1 minut=2 poäng)

Gå till/från jobbet (1 minut=2 poäng)

Jogga/springa till/från jobbet (1 minut=2 poäng)

Samåkning idag (Max 10p/dag)

Åka kollektivt till/från jobbet (Max 10p/dag)

Arbetspendling

Aktivitetsval

(1 minut = 1 poäng)

Aktivitet tillsammans med arbetskamrater (1,5 p/min)

Bollsport

CrossFit

Cykel

Dans

Dykning

Friidrott

Fysiskt trädgårdsarbete

Golf

Gruppträning

Gym och styrketräning

Jogging/Löpning

Kampsport

Klättring

Orientering

Övrig fysisk aktivitet

Paddling och rodd

Promenad

Racketsport

Ridning

Simning

Sjukgymnastik

Spinning

Stavgång

Vandring

Vattengymnastik

Vintersport

Yoga

Medaljer och teman – våren 2019



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, och klicka för att plocka denna medalj. 300 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)

Vecka 2

- **Hälsosamma val** - snitta 3 hälsosamma val/dag startar - För varje vecka du har ett snitt på 3 val (under fliken Hälsa) per dag får du extra 50 poäng i denna medalj
- **Motiverat** - Om du motiverat en kollega till fysisk aktivitet - eller blivit motiverad av en kollega, så förtjänar du denna medalj! 50 poäng.
- **Gjort ett miljövänligt val** - Ett miljövänligt val kan vara att mycket olika, tex sopsortera, använda gårdagens matrester, ta med en egen påse när du ska handla mm. Gör man något får man ta medaljen. 50 poäng.

Medaljer och teman – våren 2019



Vecka 3

- **Arbetspendling** - Ställ bilen och pendla på annat sätt till och från jobbet minst fyra dagar den här veckan så får du den här medaljen och 100 poäng.
Aktiv i grupp – Om man gör en aktivitet tillsammans med minst 70% av sitt lag - fysisk träning eller en rolig aktivitet, så förtjänar man denna medalj! 50 poäng.
- **Gjort ett miljövänligt val** - Ett miljövänligt val kan vara att mycket olika, tex sopsortera, använda gårdagens matrester, ta med en egen påse när du ska handla mm. Gör man något får man ta medaljen. 50 poäng.

Vecka 4

- **Uthållighet** (start v 16) - 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.
- **Veckans utmaning** – *Gör tvärtom* – Ta din vanliga motionsrunda åt andra hållet
20p/utmaning – *Testa nytt* – Testa en ny träningsform eller nytt träningspass
 – *Balans* – Testa en eller flera av våra balansövningar

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.
- **Veckans utmaning** – *Aktivitets ABC* – Testa vårt Aktivitets ABC där ditt namn avgör övningarna
20 p/utmaning – *Hopprep* – Gör vår hopprepoutmaning

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 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 deltagaravgifter



- 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
 - **självanmälan** (deltagarna anmäler sig själva via webben)
 - **anmäla alla** (lista från arbetsgivaren, ingen anmälan från enskild individ krävs, man 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).

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 av våra vinnare - Vilka vinner i år?

