

8 april – 19 maj



Hälsoutmaningen
som stärker
gemenskapen på
arbetsplatsen!



SÅ FUNKAR KOMMUNUTMANINGEN

- ✓ **VARJE MINUT RÄKNAS**
All fysisk aktivitet ger poäng per minut
- ✓ **SMÅ VAL I VARDAGEN**
Enkla val i vardagen ger daglig poäng
- ✓ **MEDALJER OCH EXTRAPOÄNG**
Chans till extra poäng genom digitala medaljer, nya medaljer varje vecka
- ✓ **LAGTOPPLISTA**
Topplistan uppdateras löpande, döljs sista veckan för ökad spänning
- ✓ **REGISTRERA STATIONÄRT
ELLER PÅ SPRÅNG**
Aktiviteter kan registreras via dator eller vår app

ANVÄNDARMILJÖ



MotionsRace Hej Lejon, nu kör vi! 59 dagar kvar 0 av 120 poäng idag Logga ut

[Start](#) [Mitt lag](#) [Min aktivitet](#) [Mål](#) [Forum](#)

MITT LAG

Lag Lejon

Er logotype eller önskad bild

LAGETS PLATS TOTALT

5

LAGETS POÄNG

223 p

AKTIVITET

Registrera aktivitet

Välj kategori nedan

- Aktivitet - Träning
- Hälsa

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

» [Utmanningens period, poängregler och aktivitetslista](#)

Din senaste aktivitet:
» [Bollsport, 30 poäng 2021-10-08](#)

TOPPLISTA

MALL / MATERIAL MotionsRace BAS

1.	👤 Test MotionsRace New	🏆 526
2.	👤 Lag Tiger	🏆 513
3.	👤 Lag Kommun	🏆 285
4.	👤 Lag Zebra All träning räknas.	🏆 224
5.	👤 Lag Lejon	🏆 223
6.	👤 Lag Giraff	🏆 19
7.	👤 Lag Delfin	🏆 10
8.	👤 Test5	🏆

MEDALJER

Bonusmedaljer

PERSONLIGT MÅL
50 poäng
Sätt ett personligt mål och gör det publikt för andra deltagare. Se under fliken "Min aktivitet". Nästa gång du registrerar en aktivitet kommer medaljen bli synlig.

AKTUELLT

Senaste nytt

VÄLKOMMEN TILL VÅR DEMO-UTMANING!
Varje vecka skickar vi ut brev som vi också lägger upp här i Senaste nytt

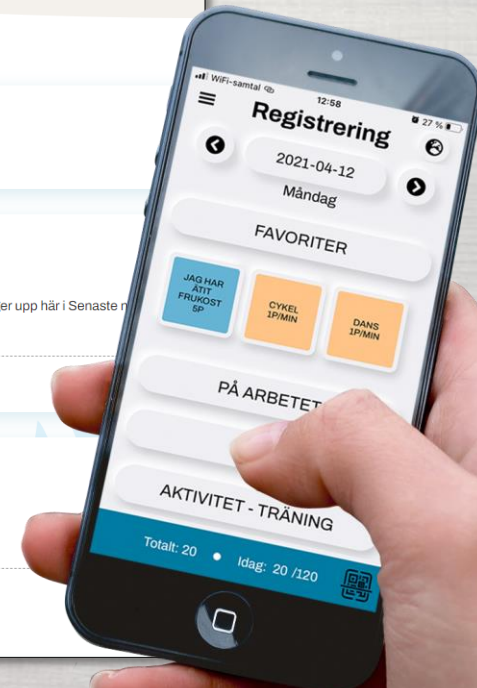
by MotionsRace Support 2019-12-17
[Läs mer](#)

[Visa alla nyheter»](#)

FORUM

Senaste i forumen

- [Recept](#)
Flying Tiger: Recept test
- [Hej hej!](#)
Lejon Fyra: Hej hej!



POÄNGGIVANDE AKTIVITETER

Fysisk aktivitet (1 p/minut)

Bollsport
Bowling
CrossFit
Cykel
Dans
Discgolf
Friidrott
Fysiskt trädgårdsarbete
Golf
Gruppträning
Gym och styrketräning
Hemmaträning
Jogging/löpning
Kampsport
Orientering
Paddling och rodd
Promenad
Racketsport
Ridning
Simning
Stavgång
Vandring
Vattengymnastik
Yoga
Övrig fysisk träning

Hälsa (5 p/dag)

Frisk luft minst 15 minuter
Gett en komplimang till mig själv
Gett ett leende till mig själv/vän/främling/kollega
Gnällfri dag
Skärmfritt umgänge med kollegor/vänner/familj
Reflekterat över min dag och skrivit ner tre bra saker
Tid för egen återhämtning

Kollegial uppskattning (5 p/dag)

Erbjudit/tagit emot hjälp/stöd
Fikat med kollegor
Spridit glädje, skrattat på jobbet
Tagit initiativ till hälsoaktivitet med kollegorna
Visat uppskattning eller gett positiv feedback till kollega

TEMAVECKOR / MEDALJER

Från start finns medaljerna

- ✓ Kom igång! - Registrera 10 aktiviteter med poäng för att få denna medalj.
- ✓ 30 minuter om dagen - För varje kalendervecka med minst 210 minuters träning så ökar medaljens värde!
- ✓ Motiverat - Motivera en kollega till ett hälsosamt val eller fysik aktivitet

Andra veckan

- ✓ Hälsosamma val – Registrera minst x hälsosamma val under veckan
- ✓ En bra dag - skriv ned hur du vill känna dig när du lägger dig. Och vad du ska fylla dagen med för att känna så

Tredje veckan

- ✓ Lagvecka – Om alla i laget registrerar aktivitet ges bonuspoäng till hela laget
- ✓ Prioritera dig själv – ta dig tid för egen återhämtning minst 4 gånger under veckan

Fjärde veckan

- ✓ Uthållighet - Nå minst samma poängnivå per vecka som ditt genomsnitt vecka 1-2-3
- ✓ Fira tillsammans med kollegorna - Fira något på jobbet den här veckan

Femte veckan

- ✓ Prova nytt – Testa minst en aktivitet som är ny för dig under veckan
- ✓ Act of kindness - Gör gott för någon annan, dela med dig i forumet

Sjätte och sista veckan

- ✓ Slutspurt - Var aktiv minst 250 minuter under de sista 7 dagarna av utmaningen
- ✓ Prova nytt – fortsätter den här veckan

