

# KOMMUNUTMANINGEN

miljö- och hälsoutmaningen där alla kan bidra

Start

8

oktober  
måndag

Mål

18

november  
söndag



Vi har  
antagit  
utmaningen!



Sätt ihop ett lag (4-15 personer) på er arbetsplats  
och anmäl er redan idag!



# 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.
- Utmaningen är på lagnivå där lagets poäng är en snittpoäng av lagmedlemmarnas respektive poäng (ex. man är 7 st i ett lag, man slår då ihop alla lagmedlemmars poäng och delar på 7. Se räkneexempel  $630+783+520+411+320+840+111=3615$ .  $3615/7=516$  (vilket är lagets poäng) )
- 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 **kommunutmaningen.se** eller i appen **MotionsRace** (hämtas gratis där man hämtar appar)
- För att hålla utmaningen på en sund nivå kan man max ge sitt lag 120 poäng per dag
- Peppande veckobrev och extrapoäng genom bonusmedaljer för att hålla motivationen igång
- För den som är extra tävlings sugen finns individtopplistor
  - de är frivilliga och man anmäler sig till dem om man är intresserad. Endast prestige och ära i dessa.
- Pokal till bästa laget totalt samt bästa lag inom kommunen



# Registrering av aktiviteter



## Tävlingswebb dator

Inloggad: MotionsRace S. Dagar kvar: 187 Poäng: 0

START MITT LAG MIN AKTIVITET FORUM

KOMMUNUTMANINGEN hösten 2018

Sätt mål Testa dig själv

Senaste nytt

Välkommen till Kommunutmaningen hösten 2018  
Start: 8 oktober Mål: 18 november Mer info närmare start  
i MotionsRace Support 2016-05-08  
Läs mer

Visa alla nyheter»

Lag inom enheten/förvaltningen -

**REGISTRERA AKTIVITET**  
Börja här! Vad har du gjort?

JOBBPENDLA AKTIVITET - TRÄNING

HÄLSA

► **SNABBREGISTRERING** (aktiviteter med fast poäng)  
⚙️ [Tävlingsperiod, poängregler och aktivitetslista](#) →  
📄 Din senaste aktivitet: [Maxat poäng idag! -100 poäng 2018-05-15](#)

**Bonusmedaljer du kan förtjäna**

**30 minuter om dagen**  
50 poäng  
För varje kalendervecka med minst 210 minuters träning så erhålls 50 poäng extrat. Det motsvarar en halvtimme per dag i genomsnitt.  
(Pränsningsen rikar för varje kalendervecka)

## Tävlingswebb mobil

Inloggad: Malin H. Dagar kvar: 19  
Poäng: 2222

Kontoinställningar Logga ut

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

Sätt egna mål

## MotionsRace app

Telenor SE 13:08 48 %

REGISTRERA AKTIVITET

Bollsport  
Innebandy, Basket, Fotboll etc.

Core

CrossFit

Crosstrainer

Cykel

Dans

# Aktiviteter hösten 2018



## Hälsosamma val

Daglig poäng 5 p/dag

Avstå från alkohol

Mikropausat på arbetsplatsen idag

Givit positiv feedback till en kollega idag

Skrattat och haft kul

Sovit minst 7 timmar inatt

Jag använder tobak daligen - men inte idag

Prövat en ny grönsak idag

Valt vatten idag istället för söta drycker

Återhämtning

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



# KOMMUNUTMANINGEN

miljö- och hälsoutmaningen där alla kan bidra

Start

8

oktober  
måndag

Mål

18

november  
söndag



Vi har  
antagit  
utmaningen!



Sätt ihop ett lag (4-15 personer) på er arbetsplats  
och anmäl er redan idag!

[kommunutmaningen.se](http://kommunutmaningen.se)

