

Res grönt i gröna Kronoberg 2021

Transporteffektivt Kronoberg

20 september – 31 oktober



RES GRÖNT I GRÖNA KRONOBERG



Digital lagutmaning för hållbara människor och transporter i Kronoberg.

kronoberg.motionsrace.com

Res grönt i gröna Kronoberg 2021

Transporteffektivt Kronoberg

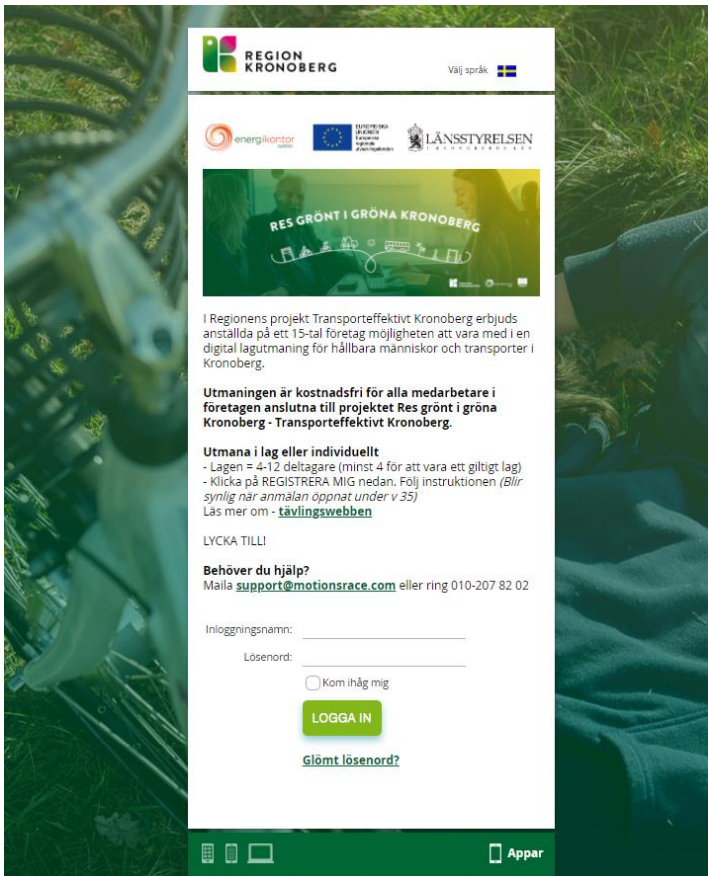
- Alla kan vara med – viktigt, roligt och tillsammans!
- Utmaning pågår i 6 veckor
- Främst får du poäng för när du ställt bilen, men det finns också poäng att hämta för fysisk aktivitet och hälsosamma val (t.ex. valt trapporna i stället för hissen, lunchpromenad och varierad arbetsställning)
- Lagpoängen = snittpoängen av lagmedlemmarnas poäng
- Aktivitet registreras enkelt på webben eller i appen MotionsRace New
- Du följer din och lagens framfart på er portal
- Peppande veckobrev varje vecka med bl.a. information om kommande veckas medaljchanser
- Vinst till vinnande lag.



Res grönt i gröna Kronoberg 2021

INLOGGNING

Webben –
kronoberg.motionsrace.com



The screenshot shows the web page for the 'Res grönt i gröna Kronoberg 2021' login. At the top, there are logos for Region Kronoberg, energikontor sydost, the European Union, and Länsstyrelsen Kronobergs län. Below the logos is a banner with the text 'RES GRÖNT I GRÖNA KRONOBERG'. The main content area contains the following text:

I Regionens projekt Transporteffektivt Kronoberg erbjuds anställda på ett 15-tal företag möjligheten att vara med i en digital lagutmaning för hållbara människor och transporter i Kronoberg.

Utmaningen är kostnadsfri för alla medarbetare i företagen anslutna till projektet Res grönt i gröna Kronoberg - Transporteffektivt Kronoberg.

Utmana i lag eller individuellt
- Lagen = 4-12 deltagare (minst 4 för att vara ett giltigt lag)
- Klicka på REGISTRERA MIG nedan. Följ instruktionen (Blir synlig när anmälan öppnat under v 35)
Läs mer om - [tävlingswebben](#)

LYCKA TILL!

Behöver du hjälp?
Maila support@motionsrace.com eller ring 010-207 82 02

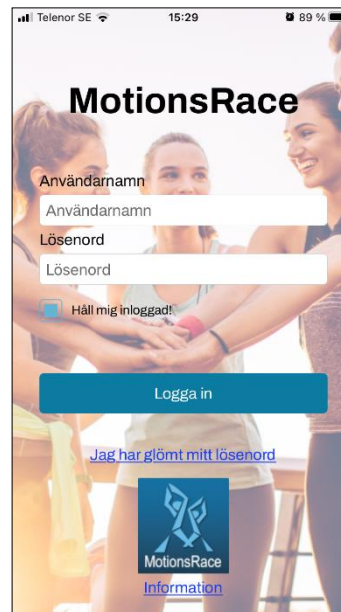
Inloggningsnamn: _____
Lösenord: _____
 Kom ihåg mig

LOGGA IN

[Glömt lösenord?](#)

At the bottom of the page, there are icons for mobile devices and an 'Appar' button.

Appen –
MotionsRace New

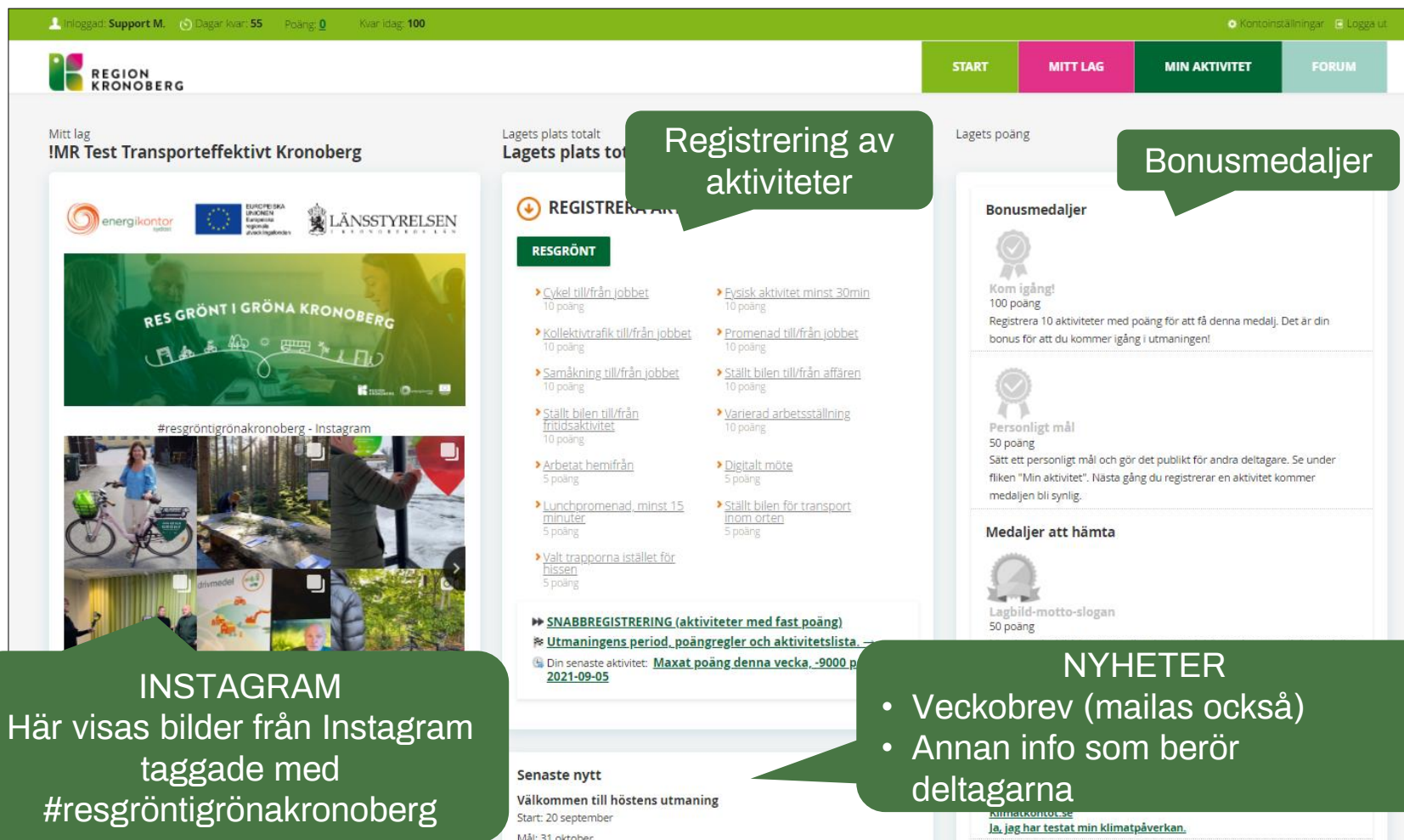


The screenshot shows the login screen of the MotionsRace app. At the top, it says 'MotionsRace'. Below that, there are two input fields: 'Användarnamn' and 'Lösenord'. There is a checkbox for 'Håll mig inloggad!'. A blue button labeled 'Logga in' is positioned below the input fields. Below the button, there is a link that says 'Jag har glömt mitt lösenord'. At the bottom of the screen, there is a logo for 'MotionsRace' and a link for 'Information'.

Användarnamn och lösenord är samma på webben och i appen

Res grönt i gröna Kronoberg 2021

STARTSIDA WEBBEN



loggad: Support M. Dagar kvar: 55 Poäng: 0 Kvar idag: 100 Kontoinställningar Logga ut

REGION KRONOBERG

START MITT LAG MIN AKTIVITET FORUM

Mitt lag
!MR Test Transporteffektivt Kronoberg

Lagets plats totalt
Lagets plats tot

Registrering av aktiviteter

Bonusmedaljer

REGISTRERA
RESGRÖNT

- Cykel till/från jobbet 10 poäng
- Kollektivtrafik till/från jobbet 10 poäng
- Samåkning till/från jobbet 10 poäng
- Ställt bilen till/från fridsaktivitet 10 poäng
- Arbetat hemifrån 5 poäng
- Lunchpromenad minst 15 minuter 5 poäng
- Valt trapporna istället för hissen 5 poäng
- Fysisk aktivitet minst 30min 10 poäng
- Promenad till/från jobbet 10 poäng
- Ställt bilen till/från affären 10 poäng
- Varierad arbetsställning 10 poäng
- Digitalt möte 5 poäng
- Ställt bilen för transport inom orten 5 poäng

SNABBREGISTRERING (aktiviteter med fast poäng)
Utmaningens period, poängregler och aktivitetslista
Din senaste aktivitet: [Maxat poäng denna vecka, -9000 p](#)
2021-09-05

Senaste nytt
Välkommen till höstens utmaning
Start: 20 september
Mål: 31 oktober

Lagets poäng

Bonusmedaljer

- Kom igång! 100 poäng
Registrera 10 aktiviteter med poäng för att få denna medalj. Det är din bonus för att du kommer igång i utmaningen!
- 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.

Medaljer att hämta

- Lagbild-motto-slogan 50 poäng

NYHETER

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

[Ja, jag har testat min klimatpåverkan.](#)

INSTAGRAM
Här visas bilder från Instagram taggade med #resgröntigrönakronoberg

Res grönt i gröna Kronoberg 2021

KALENDER

Support Motionsrace
Inget motto.

Lag: **IMR Test Transporteffektivt Kronoberg**

[Meddelanden](#)

Aktivitet och dagliga val: 150 poäng (?)
Poäng från bonusmedaljer: 100
Antal minuter: 0

[VÄLJ BILD](#)

Mål

 **Kom igång!**
100 poäng

[Mer om medaljerna](#)

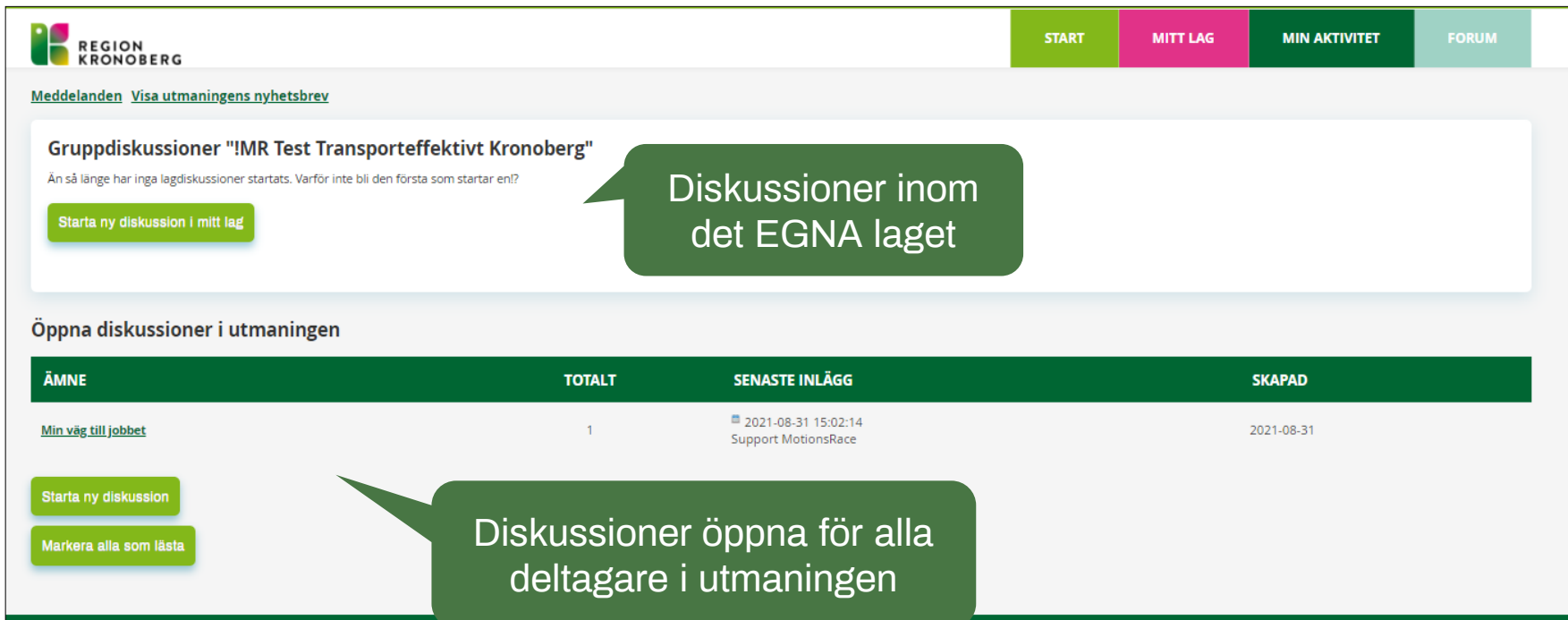
↑ Tidigare

<p>måndag 2021-08-23 Totalt 0 av max 100 poäng</p>	<p>tisdag 2021-08-24 Totalt 0 av max 100 poäng</p>	<p>onsdag 2021-08-25 Totalt 0 av max 100 poäng</p>	<p>torsdag 2021-08-26 Totalt 0 av max 100 poäng</p>	<p>fredag 2021-08-27 Totalt 0 av max 100 poäng</p>	<p>lördag 2021-08-28 Totalt 0 av max 100 poäng</p>	<p>söndag 2021-08-29 Totalt 0 av max 100 poäng</p>		
<p>måndag 2021-08-30 Arbetat hemifrån 5 poäng Fysisk aktivitet minst 30min 10 poäng Varierad arbetsställning 10 poäng Denna dag: 3 aktivitet(er) med 25 poäng. Totalt 25 av max 100 poäng Registrera</p>	<p>tisdag 2021-08-31 Arbetat hemifrån 5 poäng Varierad arbetsställning 10 poäng Fysisk aktivitet minst 30min 10 poäng  Denna dag: 3 aktivitet(er) med 25 poäng. Totalt 25 av max 100 poäng Registrera</p>			<p>onsdag 2021-09-01 Arbetat hemifrån 5 poäng Fysisk aktivitet minst 30min 10 poäng Varierad arbetsställning 10 poäng Denna dag: 3 aktivitet(er) med 25 poäng. Totalt 25 av max 100 poäng Registrera</p>	<p>torsdag 2021-09-02 Arbetat hemifrån 5 poäng Fysisk aktivitet minst 30min 10 poäng Varierad arbetsställning 10 poäng Denna dag: 3 aktivitet(er) med 25 poäng. Totalt 25 av max 100 poäng Registrera</p>	<p>fredag 2021-09-03 Arbetat hemifrån 5 poäng Fysisk aktivitet minst 30min 10 poäng Varierad arbetsställning 10 poäng Denna dag: 3 aktivitet(er) med 25 poäng. Totalt 25 av max 100 poäng Registrera</p>	<p>lördag 2021-09-04 Totalt 0 av max 100 poäng Registrera</p>	<p>söndag 2021-09-05 Totalt 0 av max 100 poäng Registrera</p>
SEPTEMBER								
<p>måndag 2021-09-06 Arbetat hemifrån 5 poäng Fysisk aktivitet minst 30min 10 poäng Varierad arbetsställning 10 poäng Denna dag: 3 aktivitet(er) med 25 poäng. Totalt 25 av max 100 poäng</p>	<p>tisdag 2021-09-07 Totalt 0 av max 100 poäng</p>	<p>onsdag 2021-09-08 Totalt 0 av max 100 poäng</p>	<p>torsdag 2021-09-09 Totalt 0 av max 100 poäng</p>	<p>fredag 2021-09-10 Totalt 0 av max 100 poäng</p>	<p>lördag 2021-09-11 Totalt 0 av max 100 poäng</p>	<p>söndag 2021-09-12 Totalt 0 av max 100 poäng</p>		

Egen kalender där du kan följa din aktivitet. Du kan också se dina bilder om du lagt in några i samband med registreringen.

Res grönt i gröna Kronoberg 2021

FORUM



The screenshot shows a web interface for a forum. At the top, there is a navigation bar with the Region Kronoberg logo on the left and four menu items: START, MITT LAG, MIN AKTIVITET, and FORUM. Below the navigation bar, there are links for 'Meddelanden' and 'Visa utmaningens nyhetsbrev'. The main content area features a section for group discussions titled 'Gruppdiskussioner "IMR Test Transporteffektivt Kronoberg"'. A message indicates that no discussions have started yet and offers a button to 'Starta ny diskussion i mitt lag'. A green callout bubble points to this area with the text 'Diskussioner inom det EGNA laget'. Below this, there is a section for 'Öppna diskussioner i utmaningen' with a table listing open discussions. The table has columns for 'ÄMNE', 'TOTALT', 'SENASTE INLÄGG', and 'SKAPAD'. One discussion is listed with the subject 'Min väg till jobbet', 1 total post, and a last post from 'Support MotionsRace' on 2021-08-31 at 15:02:14. A green callout bubble points to this table with the text 'Diskussioner öppna för alla deltagare i utmaningen'. On the left side of the table, there are two buttons: 'Starta ny diskussion' and 'Markera alla som lästa'.

REGION
KRONOBERG

START MITT LAG MIN AKTIVITET FORUM

[Meddelanden](#) [Visa utmaningens nyhetsbrev](#)

Gruppdiskussioner "IMR Test Transporteffektivt Kronoberg"

Än så länge har inga lagdiskussioner startats. Varför inte bli den första som startar en!?

Starta ny diskussion i mitt lag

Diskussioner inom det EGNA laget

Öppna diskussioner i utmaningen

ÄMNE	TOTALT	SENASTE INLÄGG	SKAPAD
Min väg till jobbet	1	2021-08-31 15:02:14 Support MotionsRace	2021-08-31

Starta ny diskussion

Markera alla som lästa

Diskussioner öppna för alla deltagare i utmaningen