

RES GRÖNT I GRÖNA KRONOBERG



Digital lagutmaning för hållbara människor och transporter i Kronoberg.

kronoberg.motionsrace.com

RES GRÖNT I GRÖNA KRONOBERG: UTMANINGEN



- ✓ Alla kan vara med – viktigt, roligt och tillsammans!
- ✓ Utmaning pågår i 4 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
- ✓ 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: UTMANINGEN



POÄNGGIVANDE AKTIVITETER

Arbetat hemifrån

Cykel till/från jobbet

Jogg/löpning till/från jobbet

Kollektivtrafik till/från jobbet

Promenad till/från jobbet

Samåkning till/från jobbet

Ställt bilen för transport inom orten

Ställt bilen till/från affären

Ställt bilen till/från fritidsaktivitet

Fysisk aktivitet minst 30min

Lunchpromenad

Valt trapporna istället för hissen

Varierad arbetsställning

RES GRÖNT I GRÖNA KRONOBERG: UTMANINGEN



Från start

- Kom igång (När man registrerat 5 aktiviteter) (100 p)
- Lagbild/slogan/motto - Kom igång och stärk lagandan (50 p)
- Klimatkontot - räkna ut din klimatpåverkan (50 p)
- Ta en bild på din väg till jobbet lägg upp på Instagram eller i forumet (50 p)
- Ställ bilen till/från jobbet 4 av veckans 5 dagar (100 p/vecka)

Vecka 2

- Sparsam körning - Läs om Sparsam körning, e-learning (25 p)
- Kan du åka kollektivt till jobb eller fritidsaktivitet? (25 p)

Vecka 3

- Minst 5 tillfällen med 30 minuters fysisk aktivitet (100 p)
- Gör en bilfri utflykt tillsammans med familj eller vänner. (25 p)

Vecka 4

- Plogga (ta en promenad eller jogging tur, ta med en soppåse och plocka skräp) (25 p)
- Slutspurt – samla minst 150 poäng under veckan, så får du 150 poäng

RES GRÖNT I GRÖNA KRONOBERG: UTMANINGEN



Webben – kronoberg.motionsrace.com

RES GRÖNT I GRÖNA KRONOBERG

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 (Bild synlig när anmälan öppnat under v 35)
- Läs mer om: [Lagingswebben](#)

LYCKA TILL!

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

Inloggningsnamn: _____
Lösenord: _____
 Kom ihåg mig
LOGGA IN
[Glömt lösenord?](#)

Appen – MotionsRace

Telenor SE 15:29 89%

MotionsRace

Användarnamn
Användarnamn

Lösenord
Lösenord

Håll mig inloggad!

Logga in

[Jag har glömt mitt lösenord](#)

MotionsRace
[Information](#)

Användarnamn och lösenord är samma på webben och i appen

STARTSIDA WEBBEN

The screenshot shows the 'STARTSIDA WEBBEN' for MotionsRace 5. The top navigation bar includes 'START', 'MITT LAG', 'MIN AKTIVITET', and 'FORUM'. The main content area is titled 'Mitt lag *Tävlingsledning' and features a banner for 'RES GRÖNT I GRÖNA KRONBERG: UTMÄNINGEN'. Below the banner is an Instagram gallery with the hashtag #resgröntigrönakronoberg. The 'Registrera aktivitet' section lists various activities with their respective point values, such as 'Fysisk aktivitet/träning minst 30 min' (10 poäng) and 'SNABBREGISTRERING (aktiviteter med fast poäng)'. A callout box highlights 'Registrering av aktiviteter'. The 'Senaste i forum' section shows a post titled 'Välkommen till Res Grönt i Gröna Kronoberg 2023!' with a 'Läs mer' link. A callout box highlights 'NYHETER' with a list: 'Veckobrev (mailas också)' and 'Annan info som berör deltagarna'. Another callout box highlights 'Bonusmedaljer'.

Registrering av aktiviteter

INSTAGRAM
Här visas bilder från Instagram taggade med #resgröntigrönakronoberg

Bonusmedaljer

NYHETER

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

KALENDER WEBBEN

Support motionskace
Inget motto.

Lag: **!MR Test Transporteffektivt Kronoberg**

[Meddelanden](#)

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

[VALJ BILD](#)

Mål

Kom igångt.
100 poäng

[Mer om medaljerna](#)

Tidigare

måndag 2021-08-23 Totalt: 0 av max 100 poäng	tisdag 2021-08-24 Totalt: 0 av max 100 poäng	onsdag 2021-08-25 Totalt: 0 av max 100 poäng	torsdag 2021-08-26 Totalt: 0 av max 100 poäng	fredag 2021-08-27 Totalt: 0 av max 100 poäng	lördag 2021-08-28 Totalt: 0 av max 100 poäng	söndag 2021-08-29 Totalt: 0 av max 100 poäng
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	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	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	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	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	lördag 2021-09-04 Totalt: 0 av max 100 poäng Registrera	söndag 2021-09-05 Totalt: 0 av max 100 poäng Registrera
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	tisdag 2021-09-07 Totalt: 0 av max 100 poäng	onsdag 2021-09-08 Totalt: 0 av max 100 poäng	torsdag 2021-09-09 Totalt: 0 av max 100 poäng	fredag 2021-09-10 Totalt: 0 av max 100 poäng	lördag 2021-09-11 Totalt: 0 av max 100 poäng	söndag 2021-09-12 Totalt: 0 av max 100 poäng

SEPTEMBER

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

FORUM WEBBEN

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