



 **MotionMera!**

[www.motiomera.se/foretag](http://www.motiomera.se/foretag)

# Kort bakgrund

Stegräknartjänsten MotioMera ([www.motiomera.se](http://www.motiomera.se)) utvecklades av Aller media i Helsingborg 2008, men idag drivs den som ett fristående bolag.

**Aller media**



# Vad är MotioMera?

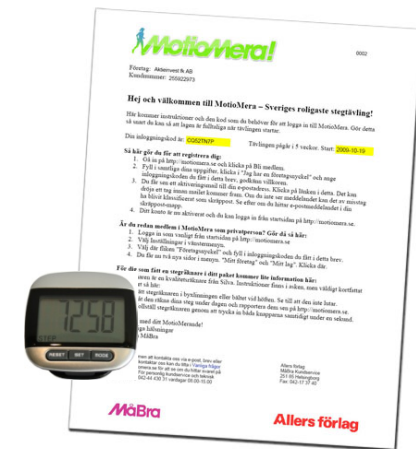
- MotioMera är en underhållande internetjänst för steg- och motionsregistrering.
- Ni kan själv välja tävlingslängd mellan 5 och 8 veckor.
- MotioMera ska inspirera till rörelse och gemenskap.
- På Motiomera registrerar du dina motionsaktiviteter varje dag. De omvandlas då till steg som du tar dig runt i Sverige med, du väljer själv vart. Hur många orter du besökt blir alltså en måttstock på hur mycket du rört på dig. Välj om du vill använda en stegräknare eller om du vill registrera en aktivitet du gjort (t ex simning). MotioMera omvandlar aktiviteten till steg.
- Inspirerande kringaktiviteter, t ex allmänbildande frågesporter och tävlingar som uppmuntrar till social gemenskap på företaget.
- MotioMera är avdragsgillt för företag.



# Anmälan och administration

Det är enkelt för den tävlingsansvarige att driva en MotioMera-tävling. Vid anmälan räcker det att ange antalet deltagare:

1. Den företagsansvarige anmäler antalet deltagare på [motiomera.se/foretag](http://motiomera.se/foretag) och uppger önskat startdatum.
2. Kort därefter får den företagsansvarige ett utskick med stegräknare och deltagarbrev innehållandes instruktioner och inloggningskoder.
3. Deltagarbreven och stegräknarna delas ut till alla som anmält sig.
4. De anställda loggar in på [motiomera.se](http://motiomera.se) och tävlingen kan starta.
5. Vill den tävlingsansvarige själv styra lagindelningen har han/hon tillgång till en enkel administrationssida. Självklart går det också att få hjälp via vår kundservice.



# Kundservice

Kundserviceteamet är experter på MotioMera och kan snabbt kan ge personlig service.

Maila på [support@motiomera.se](mailto:support@motiomera.se)  
eller ring Kristian på 0761-393855



# Teknik

Motiomera driftas på dedikerade servrar och vi har fullt ägandeskap av den tekniska miljön. Vi har egna utvecklare dedikerade helt åt MotioMera, och är alltså inte beroende av någon extern konsultbyrå. Detta innebär att vi snabbt kan åtgärda eventuella tekniska problem.



# Stegräknaren

MotioMera använder en modell med enkla funktioner för att den ska vara lätt att använda för alla. En stor tydlig display visar antalet steg som användaren går. Det är också möjligt att se sin kaloriförbrukning. Stegräknaren har även en säkerhetssnodd som man kan fästa i byxlinningen så man inte tappar den.

Vi har haft få klagomål på stegräknaren. Men i de fall där måndagsexemplar påträffas skickar vi givetvis genast en ny stegräknare.





HEM

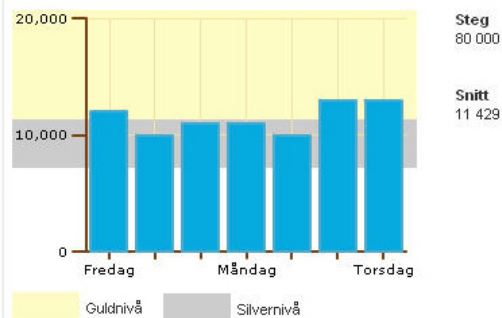
- [MIN SIDA](#)
- [MITT LAG](#)
- [MITT FÖRETAG](#)
- [FÖRETAGSTÄVLING](#)
- [MOTIOMERAMAIL](#)
- [FOTOALBUM](#)
- [MINA QUIZ](#)
- [MINA VÄNNER](#)
- [KLUBBAR](#)
- [INSTÄLLNINGAR](#)
- [OM MOTIOMERA](#)
- [VANLIGA FRÅGOR](#)
- [TÄVLINGAR](#)
- [KOMMUNJAKTEN](#)
- [FÖR FÖRETAG](#)

## Min sida



TOTALT 43 000 steg [Detaljerad rapport](#)

### Framsteg de senaste 7 dagarna



### Kommunjakten



### Fotoalbum



Ladda upp ny bild

### Placeringar

#### Steglistan senaste 7 dagarna

Medlem	Steg
1. downunder29	262 885
2. havregryn	199 905
3. Maria Andersson	179 490
4. GåttFörDagen	166 210
5. ingvildar	154 236
6. Betti	141 514
7. monicag	136 611
8. Fit 2009	129 800
9. Clicki	128 349
10. hilli	125 650

Visa fler topplistor

# Min Sida

På Min sida rapporterar användaren sina steg samt lägger upp den rutt han/hon vill gå. Det går också att se var på rutten man just nu befinner sig, samt vilka städer man redan besökt.



# Rapportera steg

**Rapportera steg**

Okt 2009

M	T	O	T	F	L	S
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

Lägg till

Steg

- Aerobics (min)
- Badminton (min)
- Basket (min)
- Beachvolleyboll (min)
- BodyBalance (min)
- BodyPump (min)
- Bordtennis (min)
- Bowling (min)
- Boxercise (min)
- Boxning (min)
- Brottning (min)
- Cirkelträning (min)
- Coreträning (min)
- Crosstrainer (min)
- Cykling (min)
- Dans (min)**
- Fotboll (min)
- Golf (min)
- Gympa (min)
- Gå uppför trappor (min)
- Handboll (min)
- Hoppa rep (min)
- Hoppa studsatta (min)
- Inlines (min)
- Innebandy (min)
- Ishockey (min)
- Joggning (min)
- Joggning/löpning (min)
- Kampsport (min)
- Klättring (min)

När användaren klickar på Rapportera steg-knappen har han/hon möjlighet att rapportera de antalet steg som stegräknaren visar efter dagens slut.

Det är också möjligt att ange andra motionsaktiviteter, något som är uppskattat bland de som föredrar andra aktiviteter än promenader. Det antal minuter som anges räknas automatiskt om till steg av MotioMera.



## Aktuell rutt

Här kan du skapa din egen rutt genom att klicka på "Skapa/utöka EGEN RUTT". Är du PRO-medlem kan du också gå någon av våra fasta rutter.

	Kommun	Avstånd från start
Start ▶	Strömstad	0 km
Just nu ▶	Tanum	33 km
	Strömstad	66 km
	Tanum	99 km
	Sotenäs	138 km
	Lysekil	178 km
	Uddevalla	238 km
	Orust	277 km
	Tjörn	307 km
	Stenungsund	328 km
	Kungälv	355 km
	Göteborg	375 km
	Mölnadal	380 km
	Kungsbacka	403 km
	Varberg	452 km
	Falkenberg	483 km
	Halmstad	523 km
Mål ▶	Laholm	549 km

Avklarad rutt Fast rutt, avklarad

Planerad rutt Fast rutt, planerad

AVBRYT fast rutt ▶



# Min Rutt

De steg som användaren går blir till km som du går runt i Sverige med. Användaren väljer själv den rutt han/hon önskar gå genom att klicka sig fram i kartan.

Det är också möjligt att välja nån av de fasta rutter som finns i systemet.



## Hurtiga vampyrerna

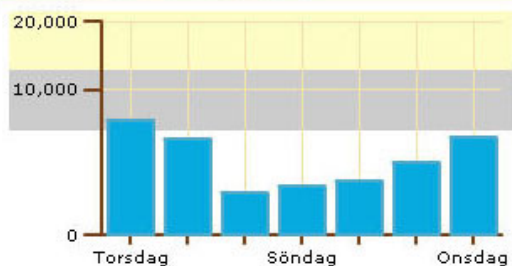
Tillhör företaget **Aller\_Test\_1** | Startdatum: 19:e januari 2009

**Totalt:** 622 525 steg

### Totala steg per deltagare från start



### Snitt per deltagare och dag



### Stegtoppen

#### Steg sen start

Medlem	Steg
1. <b>Pertan</b>	<b>235 003</b>
2. Guldosten	102 450
3. Silversurfaren	101 500
4. Pertis	99 828
5. krillo1	69 236
6. garlic	14 508

Företagstopplistor

### Anslagstavlan

Skriv på anslagstavlan:

Skicka

### Fotoalbum



# Lagsidan

På lagsidan kan du hela tiden följa ställningen inom laget. Det är också möjligt att se lagets antal steg totalt.

På anslagstavlan kan lagets deltagare lämna meddelanden till varandra.

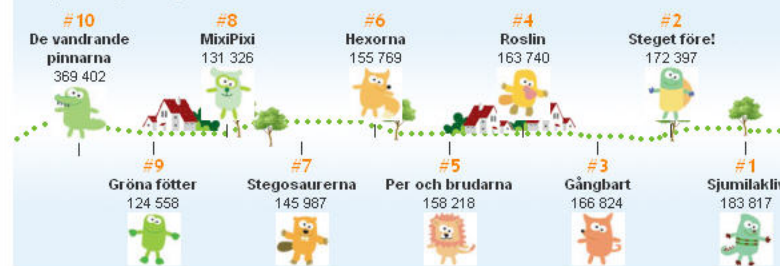


Allers förlag

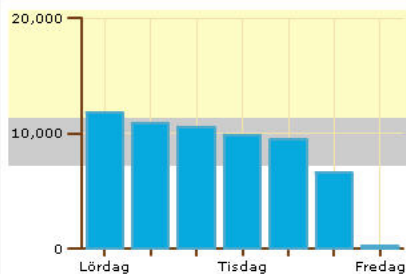
Startdatum för företagstävling: 27:e april 2009

Totalt: 13 173 295 steg

Snitt per deltagare i lag från start



Snitt per deltagare och dag



Lagtoppen

Snitt per deltagare från start

Lag	Steg
1. Sjumilakliv	183 817
2. Steget före!	172 397
3. Gångbart	166 824
4. Roslin	163 740
5. Per och brudarna	158 218
6. Hexorna	155 769
7. Stegosaurerna	145 987
8. MixiPixi	131 326
9. Gröna fötter	124 558
10. De vandrande pinnarna	123 134

13. **Knallars** 109 076

Deltagande Lag



Deltagartoppen

Steg sen start

Medlem	Steg
1. Olander	294 183
2. Petra	253 557
3. TinaG	251 656
4. Svernström	242 627
5. Radek	239 393
6. Cattis77	227 887
7. Anna Lundkvist	211 611
8. Smallstep	209 576
9. coady	209 238
10. AnnCharlotte	206 926

Företagstopplistor

# Företagssidan

På Företagssidan följer du ställningen mellan företagets olika lag. Det är också möjligt att se hur många steg företaget gått totalt, samt vilka deltagare som ligger i topp.

HEM

MIN SIDA

MITT LAG

MITT FÖRETAG

FÖRETAGSTÄVLING

MOTIOMERAMAIL

FOTOALBUM

MINA QUIZ

MINA VÄNNER

KLUBBAR

INSTÄLLNINGAR

OM MOTIOMERA

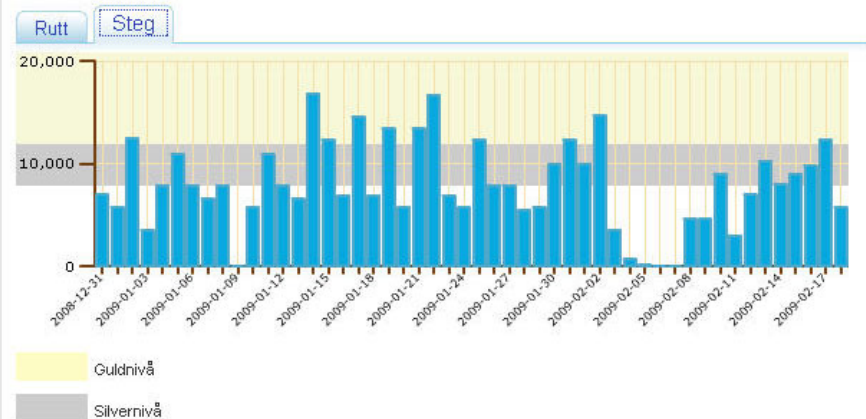
VANLIGA FRÅGOR

TÄVLINGAR

KOMMUNJAKTEN

FÖR FÖRETAG

## Steg och rutt i detalj



## Mina framsteg

## Stegkalender

< Feb 2009 >						
M	T	O	T	F	L	S
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8

18 Februari 2009


Aktivitet  
Steg

Antal  
5 666 steg

# Statistik

På statistiksidan kan kalenderbitaren följa sina framsteg mer i detalj. Här finns staplar över antalet avverkade steg, samt en kalender där det är möjligt att gå tillbaka och dag för dag se vilka aktiviteter som rapporterats.





E-postadress:   
Lösenord:  ☐ Kom ihåg mig

Bli medlem | Glömt lösenordet?

HEM

MIN SIDA

MITT LAG

MITT FÖRETAG

FÖRETAGSTÄVLING

MOTIOMERAMAIL

FOTOALBUM

MINA QUIZ

MINA VÄNNER

KLUBBAR

INSTÄLLNINGAR

OM MOTIOMERA

VANLIGA FRÅGOR

TÄVLINGAR



KOMMUNJAKTEN



FÖR FÖRETAG


## Ystad

Skåne Län


Klicka på bilderna för att förstora







**Snabbfakta**  
Huvudort: Ystad  
Areal km<sup>2</sup>: 356  
Folkmängd: 27 398  
Hemsida: [www.ystad.se](http://www.ystad.se)



**Medlemmar i kommunen just nu:**

- Zäta
- stina
- Lilli
- Witch
- Trasan
- Mikaela
- lenata
- Fridis05

**Dialekt:**

-  **Gammal kvinna**  
Ljudet spelas upp från [swe.dia.ling.gu.se](http://swe.dia.ling.gu.se)
-  **Gammal man**  
Ljudet spelas upp från [swe.dia.ling.gu.se](http://swe.dia.ling.gu.se)
-  **Ung kvinna**  
Ljudet spelas upp från [swe.dia.ling.gu.se](http://swe.dia.ling.gu.se)
-  **Ung man**  
Ljudet spelas upp från [swe.dia.ling.gu.se](http://swe.dia.ling.gu.se)

**Ystad**

I vår stad, som formats av handel och sjöfart under århundraden, kan du vandra bland medeltida korsvir-keshus i ek och handslaget tegel och pampiga palats från 1800-talet.

Ystad ligger inbäddat i ett kuperat jordbrukslandskap med Söderslätt i väster och Österlen i öster. Här samsas slott, gallerier, hantverka-re och caféer, utspridda som små pärlor. De stora arrangemangen avlöser varandra: opera, teater, marknader och festivaler.

Ystad har fyra mil sandstrand i söderläge. Gå ner till stranden, ta av dig skorna och låt vindarna rufsa om dig i håret. Dra ett djupt andetag och njut! Eller besök Backåkra, Ales stenar och Hammars backar där utsikten över havet och landskapet är hisnande.

Kommunikationerna hit är fantas-tiska. Vår hamn är porten mot Europa med flera dagliga förbindel-ser till Bornholm och Polen. Vi har täta tåg- och bussförbindelser, på runt en timma tar du dig från Köpenhamn och Malmö till Ystad.

Till denna stora lilla stad är du så hjärtinnerligen välkommen!

# Kommunjakten

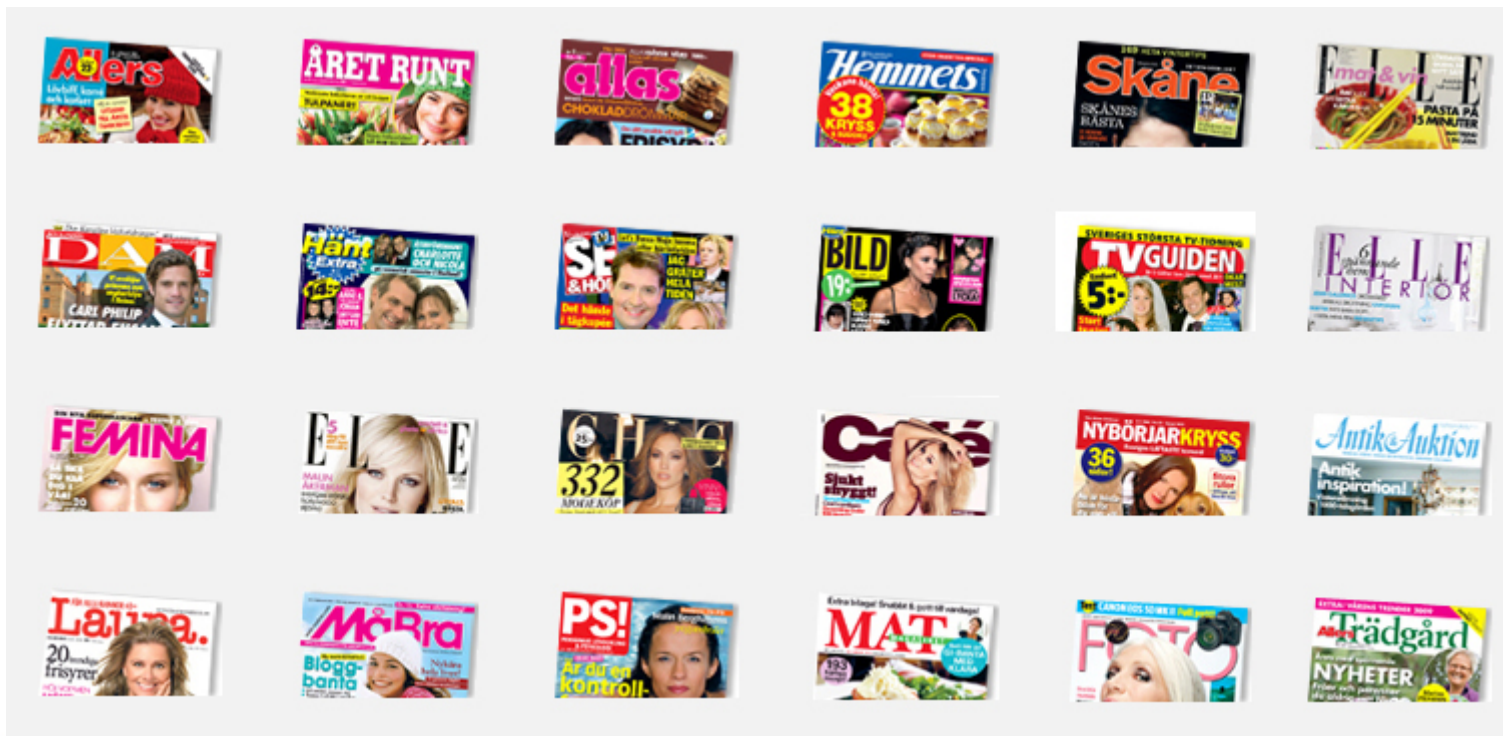
MottoMera har ett samarbete med Sveriges turistbyråer. Vid varje destination på användarens rutt presenteras orten med text och bilder.

För den som önskar är det möjligt att testa sig själv på frågor från orten. Det är i många fall också möjligt att höra ljudupptagningar av dialekter från den aktuella delen av landet.



# Tävlingar

Alla som under veckan gått minst 49 000 steg under pågående kampanj tävlar om priser i form av valfria prenumerationer på någon av Allers medias 34 tidningar.



# Röster från användare

- ” Äntligen har det fungerat att motivera de som normalt inte rör på sig!”* (Skattekontoret i Helsingborg)
- ” Att det kan vara så enkelt att ändra vanor och få lite vardagsmotion. Det är faktiskt första gången en motionsaktivitet har gått hem i hela personalgruppen. ”* (Gotlands turistförening)
- ” Några som inte varit så väldigt aktiva tidigare, fajtades nu om vår interna veckodeltävling, där flera deltagare stegat iväg runt 150-200000 steg/vecka.”* (Bracke forest)
- ” Roligt att det är ett tävlingsmoment, bra att det kan vara individuellt, i lag eller hela företaget. ”* (Umeå kommun)

Se fler nöjda kunder på <http://motiomer.se/pages/testimonials.php>



# Sammanfattning

MotioMera kan erbjuda en 5 - 8 veckors stegräknartjänst med enkel och tydlig funktionalitet – för användaren såväl som för administratören. Samtidigt finns det lilla extra för den som önskar, t ex roliga utmaningar att testa sig själv i frågesporter om de olika orterna. Det går också att omvandla olika sorters motionsaktiviteter till steg, vilket gör att fler får lust att delta.

MotioMera har en gedigen kundtjänst med högt kunnande om tjänsten och personlig service. Vi kan erbjuda en hög driftsäkerhet, men skulle det uppstå tekniska problem kan våra egna utvecklare påbörja felsökning omedelbart.

Vi vill väldigt gärna se er som en av våra kunder och vi ser fram emot att få berätta mer om vår tjänst, förhoppningsvis i ett möte inom kort.

Varmt välkomna!



# Kontakt

Kristian Erendi

[kristian@motiamera.se](mailto:kristian@motiamera.se)

0761-393855

Läs mer på [www.motiamera.se/foretag](http://www.motiamera.se/foretag)

