



# ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE



NYKØBING



UGE 41



DANSK  
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Nykøbing PI og Dansk Firmaidræt  
Dansk Politiidrætsforbund





## KÆRE KOLLEGA OG DELTAGER I ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

OL i Paris er slut. Men arbejdet med at holde sig i form og passe på helbredet fortsætter.

Arbejdspladsernes Motionsuge er en fantastisk god ramme for det, og det kan kun lade sig gøre takket være et stort og flot frivilligt arbejde.

I politiet er motion ikke bare et spørgsmål om at nå i mål med et nytårsfortsæt, blive hurtigere på cyklen eller have det sjovt og samles med gode kolleger til boldspil.

I politiet kan fysisk form kan gå hen og spille en afgørende rolle i udførelsen af vores arbejde. I en eftersættelse, under en anholdelse eller i en af de mange uforudsigelige situationer, der kan opstå.

Her er et godt fysisk helbred lige så vigtigt som handlekraft, samarbejde og empati.

Vi skal holde os i gang og passe på både vores fysiske og mentale helbred. De to ting hænger nemlig sammen.

Derfor er det rigtig godt, at Politiets Idrætsforeninger sammen med landets mange andre idrætsforeninger hvert år afholder Arbejdspladsernes Motionsuge. Det spejler den frivillige foreningskultur, vi kender i Danmark.

Og måske er der også lidt af Olympiadens ånd tilbage under sådan en uge – en stræben efter at yde sit bedste og måske endda også at vinde. Det vigtigste er dog stadig at være med, så tak til alle jer, der deltager.

Med ønsket om en fornøjelig uge.

*Thorkild*







## VELKOMMEN TIL ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

Hos jer i Politiet er der dyrket masser af kollegamotion gennem årene. Et motionsnedslag er Arbejdspladsernes Motionsuge i uge 41, som hos mange lokale stationer indebærer masser af sjove aktiviteter, sved på panden og interne dystre. I år fejrer motionsugen 10-års jubilæum, og hvert år kommer flere arbejdspladser med på motionsbølgen.

Hos os i firmaidrætten er det en fornøjelse at se, hvordan ugen kan bruges som ramme til motion sammen med kollegerne. Det er altid spændende at følge med i, hvad I finder på af aktiviteter i løbet af ugen. Der er mange arbejdspladser rundt omkring i landet, som kunne blive inspireret.

*Peder Bisgaard  
Formand  
Dansk Firmaidræt*



ARBETSLIV  
100





PEADSERAES  
TOPSIL





ARBEJDE

0000

## VELKOMMEN TIL AM-UGEN 2024

Fra uge 41 sætter vi i politikredsen fornyet fokus på fysisk aktivitet i løbet af arbejdsdagen. Vi skal med andre ord have gang i alle kroppene rundt om i kredsen.

I de efterfølgende uger og måneder vil vi udfordre dig og dine kolleger til forskellige aktiviteter i løbet af arbejdsdagen, og vi håber, at I vil finde tid til at være med. Vi garanterer både god energi, smil på læben og high-fives.

I første omgang har vi lavet et lækkert opstartsprogram for hele uge 41, hvor du og dine kolleger får mulighed for at lave fysiske aktiviteter. Der vil både være det, der giver lidt sved på panden, og det, der giver ro i sjælen - altså noget for alle. Flere af aktiviteterne er fleksible, så de kan passes ind, når tjenesten og arbejdsdagen tillader det.

Vi lægger ud med en god omgang aktivitetsbingo, hvor du kan udfordre en eller flere af dine kolleger – eller hele sektionen i forskellige øvelser. Hvis I kommer gennem hele pladen i løbet af ugen, deltager I i vores lodtrækning om sjove præmier.

Torsdag kan man deltage i en kort yoga-session (online). Scan qr-koden og deltag via Teams sammen med dine kolleger. Se i programmet, hvilken session, der passer jer bedst.

Fredag er det arbejdspladsernes motionsdag, og her har din lokale politidrætsforening og andre ildsjæle mulighed for at arrangere turneringer og konkurrencer allerede fra frokost.

Du kan finde aktiviteterne ved at scanne qr-koderne med dit mobil-kamera (se programmet).

### Rigtig god fornøjelse!



*Katrine Kaldahl*

---

# VELKOMMEN TIL AM-UGEN 2024

---

Endnu et år er gået og vi skriver nu 2024.

I Sydsjælland og Lolland-Falsters politi er der stadig fortsat stor fokus på sundhed og trivsel. Der bliver holdt gode arrangementer og idrætsforeningerne såvel som øverste ledelse skubber på for at få folk op af stolene og i gang med livsforbedrende tiltag.

I denne rubrik hører også Arbejdspladsernes motionsuge som vi nu holder for 6. år i træk. Det har fra start af været en succes og det bliver ved med at vokse sig større og større. Dette var præcist det vi håbede på dengang da vi startede op. Konceptet i år er nogenlunde som de sidste par år, hvor vi forsøger at lave noget løbende i ugen og så slutter vi af med et brag. Fredag i uge 41 samles flest muligt til fælles arrangementer med idræt og fællesskab i højsædet.

Da jeg sagde at vi stadig har vokseværk var det faktisk helt konkret. Vi har nem-

lig i år fået Næstved med på programvognen. Det er nu ikke fordi de ikke også tidligere har været ganske aktive, men vi håber at en lidt mere fri økonomi til dem kan få endnu flere i gang. Vi kan nok også i højere grad køre med nogle gennemgående kreds-specifikke arrangementer og konkurrencer.

## **SLAGELSE:**

Sidste år var andet år med padeltugning i Slagelse. Igen med fuldt hold, så vi tager da selvfølgelig et år mere. Derudover vil vi se på en kreds-konkurrence med skridt, men hvor det igen er deltugelsen der er i højsædet.



## **NÆSTVED:**

Næstved tog endnu et år med deres traditionelle indendørsfodboldturnering, men der var i år også gang i spinning og meget mere. Som hovedstation med hovedparten af vores kollegaer, er der her rigtig god mulighed for at dyrke holdsporten og flere forskellige slags på samme tid.

## **NYKØBING F.:**

Stationen mod syd havde ligeledes gang i spinning og en lidt mere utraditionel omgang yoga. (Se billeder). Igen dejligt at rigtig mange havde fundet fælles fodslag og var sammen om det.

Tanken om Yoga indbefatter måske faktisk meget godt hvad Arbejdspladsernes motionsuge er. En uge for alle uanset fitnessniveau. Det vigtigste er at få flest muligt med og at mulighederne er tilpasset. Vi havde i samme stil et år med minigolf, hvor den fysiske formåen ligeledes ikke var i fokus.

En særlig tak skal igen i år lyde til de kollegaer, der må trække i arbejdstøjet, mens vi andre plejer fællesskabet. Uden jer ingen motionsuge.

Ligeledes skal lyde en tak til ledelsen, der både giver tid til motion og fællesskab, men også i høj grad deltager på banerne. Det er dejligt og motiverende for alle.

**Jeg håber alle får en fantastisk uge og ikke mindst afslutning på uge 41.**



*VH*

*Peter Wihan*

*Hovedbestyrelsesmedlem i DPIF for Sydsjælland og Lolland-Falster politi.*



---

## VELKOMMEN TIL AM-UGEN 2024

---

### **Kære kollegaer**

Igen i år bakker vi, i vores lokale idrætsforening, op om AM-ugen, og vi satser på mindst lige så stor tilslutning som sidste år.

Vores fokus og håb for AM-ugen er, at vi kan mødes på tværs af afdelingerne og kombinere motion og sammenhold.

Sidste år kunne man vælge mellem padel, spinning og kontor-yoga. I år holder vi fast i de samme valgmuligheder, men tilføjer en enkelt ny aktivitet – byvandring i Nykøbing F. midtby. Vi håber dermed, at der er noget for alle, hvor især kontor-yoga og byvandring henvender sig til dem, som har brug for lidt afstresning, afspænding og stille og roligt tempo, mens der i padel og spinning er større mulighed for at kæmpe om det næste års håneret.

Herfra skal der også lyde en særlig tak til de kollegaer, der tager vagterne, mens vi andre får tanket op på den sociale kapital.

**Velkommen til Arbejdspladsernes Motionsuge 2024. Jeg håber at så mange som muligt får et par festlige og sportslige timer i samvær med gode kollegaer.**



# PROGRAM FOR FYSISK AKTIVITET

## "SÆT GANG I ARBEJDSDAGEN"

### PROGRAM FOR FYSISK AKTIVITET I SYDSJÆLLANDS OG LOLLAND-FALSTERS POLITI

Uge 41

**Mandag – "Sæt i gang"**

**Aktivitetsbingo starter**

- Få fuld plade i løbet af ugen  
og deltag i lodtrækningen om fede præmier.  
Du kan finde terninger på [www.terningekast.dk](http://www.terningekast.dk)



**Tirsdag og onsdag**

**"Keep up the good work":**

Aktivitetsbingo fortsat

**Torsdag**

**"Vi skal dybere ind ...":**

Online Yoga. Tag 15 minutter ud af dagen og få pulsen ned  
og smidiggjort kroppen.



Kl. 09.00 Rølig morgenyoga  
Kl. 10.00 Fokus på nakke/skuldre  
Kl. 11.30 Yoga i frisk luft  
Kl. 14.00 Energi-boost  
Kl. 15.00 Balance inkl. meditation

**Fredag**

**"Arbejdspladsernes motionsdag":**

Fra Kl. 12.00 har de lokale idrætsforeninger og initiativrige kolleger  
mulighed for at arrangere turneringer og konkurrencer.



SYDSJÆLLANDS OG  
LOLLAND-FALSTERS  
**POLITI**



## Uge 43

### "Terningerne er kastet"

Udfordr dine kolleger med træningsterningerne og optjen lodder i lodtrækningen om præmier.

## Hele november

### "Hvert skridt tæller"

#### Vi starter på november udfordringen:

Tæl de daglige skridt i afdelingen og vær med i lodtrækningen om en præmie til hele afdelingen. Jo flere skridt – des større chance!

## Hele december

### "Udforsk vores træningsunivers på Polintra"

På vores nye POLintra-side finder du inspiration til øvelser og små træningsprogrammer, der både hjælper på fx ondt i nakke/ryg, og giver fif til gode vaner i vores arbejdsdag, så vi kan passe på vores krop. Videoerne er lavet i samarbejde med en fysioterapeut.





ARBEJDS  
MOTIVATION





SPLADSERNES  
LOOSJUGE

## UDFORDRING 2024

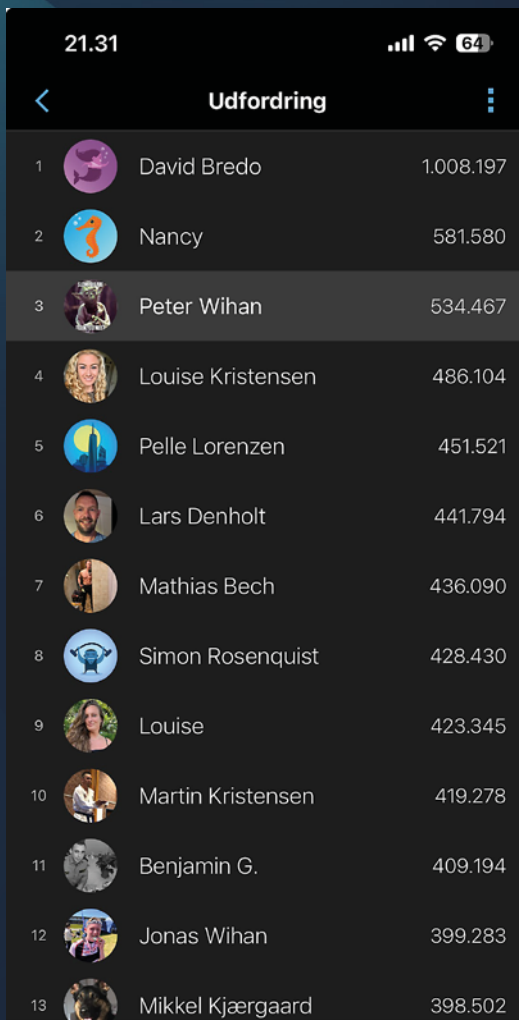
I forbindelse med Arbejdspladsernes motionsuge 2024 afholder vi en motionskonkurrence. Den foregår i år som en almindelig skridt udfordring, da der var begrænset deltagelse i vores lidt specielle etage udfordring sidste år.

Vi vil hjertens gerne inddrage dem der ikke bruger et Garmin produkt eller har Garmins app, men det vil ikke være muligt at administrere.

**DERFOR:** HVIS du vil være med, så skal du have et ur der er koblet op til Garmins App.














**KONKURRENCEN:** Hvem kan tage flest skridt på de 7 dage AM-ugen varer (Mandag 7. okt. 00.01 til Søndag 13. okt. 23.59)

**HVAD GØR JEG:** Garmin styrer showet, så du skal blot skrive til mig



21.31 📶 📶 64

< **Udfordring** ⋮

1		David Bredo	1.008.197
2		Nancy	581.580
3		Peter Wihan	534.467
4		Louise Kristensen	486.104
5		Pelle Lorenzen	451.521
6		Lars Denholt	441.794
7		Mathias Bech	436.090
8		Simon Rosenquist	428.430
9		Louise	423.345
10		Martin Kristensen	419.278
11		Benjamin G.	409.194
12		Jonas Wihan	399.283
13		Mikkel Kjærgaard	398.502

**PTW001@politi.dk eller på Messenger** inden konkurrencen slutter og så skal du tilkobles konkurrencen. Garmin aflæser dine skridt og ranglister deltagerne. Selvom du kobler til midt i ugen, så er dine skridt registreret, men det er selvfølgelig sjovest at være med fra start.

**PRÆMIER:** Der er præmie til flest skridt på de 7 dage + 5 lodtrækningspræmier mellem alle der indsender et resultat. Derud over vil der være en

præmie til den fra hver station, der tager flest skridt. Man kan dog max få 1 præmie.

**EKSEMPEL:** Her til v. ses det vanvittige resultat af SPI's august udfordring i 2023. Det var dog over hele august måned, men stadig meget vildt.

Du kan også se resultatet fra etage udfordringen sidste år, hvor nogle få virkelig gav den gas.

## ETAGEUDFORDRING AM-UGEN 2023

1. David Bredo **3520 etager**
2. Andreas Kastberg **2817 etager**
3. Peter Wihan **1682 etager**
4. Jacob Raft **630 etager**
5. Lasse D. Petersen **255 etager**
6. Nancy Melby **172 etager**

**I alt 9076 etager**  
**I alt 27 kilometer op**  
**I alt 68070 kalorier ekstra**  
**I alt 256 hamburgers**

**Meget godt af 6 personer.  
Alle får en præmie.**



# FOTOKONKURRENCE



Vi udvælger et billede til næste års forside blandt de fremsendte - mail PTW001@politi.dk.

Vinderen får en kæmpe kage til sin afdeling. (Værdi 300 kr.)







## ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

Arbejdspladsernes motionsuge er en årlig begivenhed, der har til formål at fremme fysisk aktivitet og sundhed på arbejdspladser over hele verden. Dette initiativ opfordrer medarbejdere til at deltage i forskellige motionsaktiviteter og øge deres bevidsthed om vigtigheden af regelmæssig motion i deres daglige liv.

Motionsugen finder normalt sted en gang om året og kan have forskellige temaer og aktiviteter afhængigt af arbejdspladsens kultur og ressourcer. Det kan være en dag med sportsaktiviteter som fodboldkampe, løb eller cykelture, eller det kan være mere afslappede aktiviteter som gåture, yoga eller pilates. Formålet er at skabe en sjov og engagerende atmosfære, hvor medarbejdere kan deltage i fysiske aktiviteter og nyde godt af de sundhedsmæssige fordele.

Der er mange fordele ved at deltage i arbejdspladsernes motionsuge. Først og fremmest bidrager regelmæssig motion til at forbedre den fysiske sundhed og velvære hos medarbejderne. Dette kan føre til

øget energi, bedre søvnkvalitet og forbedret immunitet mod sygdomme. Derudover kan motion også have positive virkninger på mental sundhed ved at reducere stress, angst og depression.

Motionsugen giver også mulighed for at styrke arbejdspladsfællesskabet. Det skaber en mulighed for medarbejdere at interagere og samarbejde uden for den normale arbejdsrutine. Aktiviteter som holdspil eller stafetløb kan styrke samarbejdet og teamwork blandt medarbejderne, hvilket kan have positive virkninger på arbejdsmiljøet og produktiviteten på arbejdspladsen.

Desuden kan arbejdspladsernes motionsuge også være en platform for at fremme sundhedsfremmende initiativer og information. Arbejdspladser kan arrangere sundhedsrelaterede workshops, foredrag eller screenings for at øge medarbejdernes viden om sund livsstil og forebyggende foranstaltninger. Dette kan omfatte ernæring, søvnvaner, rygestop og stresshåndtering.



For at sikre en succesrig motionsuge er det vigtigt at involvere alle medarbejdere og skabe en inkluderende atmosfære. Arbejdspladser kan opmuntre medarbejdere til at deltage ved at tilbyde incitamenter som præmier, konkurrencer eller gavekort. Det er også vigtigt at planlægge aktiviteter, der passer til forskellige fitnessniveauer og interesser, så alle kan deltage og have det sjovt.

Motionsugen kan også være en lejlighed til at reflektere over arbejdspladsens kultur og politikker vedrørende sundhed og velvære. Arbejdspladser kan overveje at implementere initiativer som fleksible arbejdstider, mulighed for motion i løbet af arbejdsdagen og incitamenter til at deltage i fitnesscentre eller sportsaktiviteter. Disse tiltag kan bidrage til at skabe en sundere og mere aktiv arbejdsplads.

I sidste ende er arbejdspladsernes motionsuge en vigtig begivenhed, der fremmer fysisk aktivitet og sund-

hed på arbejdspladser verden over. Det er en mulighed for medarbejdere at forbedre deres fysiske og mentale velvære, styrke arbejdspladsfællesskabet og øge bevidstheden om vigtigheden af regelmæssig motion. Ved at deltage i denne begivenhed kan arbejdspladser skabe en sundere og mere produktiv arbejdsstyrke.

*DPIF*





ARBEJDS  
MOTIVATION





SPLADSERNES  
LOOSUGE



**Erfaringer og studier viser, at vi bliver mere tilfredse medarbejdere, når vi dyrker kollegamotion.**

**Til cheferne: Kollegamotion betaler sig på bundlinjen – sygefraværet falder, og produktiviteten stiger.**

**Det gode forbillede: Når børnene er aktive på Skolernes Motionsdag, så skal vi voksne også være det i Arbejdspladsernes Motionsuge.**

**Arbejdspladsernes Motionsuge er på mange arbejdspladser blevet et fast kryds i årshjulet.**



**ARBEJDSPLADSERNES  
MOTIONSUGE**



**DANSK  
FIRMAIDRÆT**



Idéen til Arbejdspladsernes Motionsdag opstod i efteråret 2014, da en konsulent i Dansk Firmaidrætsforbund satte sin lille forventningsfulde og sportsklædte dreng af på skolen. Han skulle – som alle andre skolebørn – være en del af den forankrede tradition Skolernes Motionsdag.

En motionsdag, hvor fysisk aktivitet og fælles oplevelser er i højsædet på landets skoler.

Idéen tog form – for tænk, hvis alle voksne havde samme mulighed for sjove oplevelser og fælles aktivitet én gang om året. Idéen er nu en tilbagevendende tradition på mange arbejdspladser.

Og firmaidrætten fortsætter rejsen – og vi i politiet er for længst hoppet med på bevægelsesbølgen.

Og for hvert år er stadig flere virksomheder og medarbejdere kommet med.

I 2015 deltog i alt **5.676** medarbejdere.

I 2016 deltog i alt **14.100** medarbejdere.

I 2017 deltog i alt **21.700** medarbejdere.

I 2018 deltog i alt **26.210** medarbejdere.

I 2019 deltog i alt **33.409** medarbejdere.

I 2020 deltog i alt **44.709** medarbejdere.

I 2021 deltog i alt **23.372** medarbejdere.

I 2022 deltog i alt **74.086** medarbejdere fordelt på 515 arbejdspladser.

I 2023 deltog i alt **78.021** medarbejdere fordelt på 739 arbejdspladser.











# HOLD DIG ORIENTERET...



Dansk  
Politiidrætsforbund

Ring +45 2880 0067 info@politisport.dk



Du finder  
hjemmesiden på  
[www.politisport.dk](http://www.politisport.dk)

## ...OM POLITIDRÆTTEN

Dansk Politiidrætsforbund har en hjemmeside, hvor du kan holde dig orienteret om, hvad der foregår i dansk politiidræt. På hjemmesiden kan du se både hvilke kommende arrangementer der ventes afviklet inden for det næste års tid, og du kan se resultater af afviklede idrætsarrangementer.

Hvis du ikke modtager indbydelser til de mange idrætsarrangementer, kan du finde dem på hjemmesiden, hvor du kan læse invitationerne, og se hvor, hvornår og hvordan du tilmelder dig.

Det vil altid være en god ide at kontakte os i din lokale politiidrætsforening, så vi kan koordinere tilmelding mv.





**STØT VORES ANNONCØRER...  
...DE STØTTER OS**





Udgiver: Dansk Politidrætsforbund  
Politigården, Københavns Vestegns Politi  
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund  
Tlf. 2880 0067 • Mail: info@politisport.dk

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politidræt  
Agerbakken 21 • 8362 Hørning  
Tlf. 8793 3786 • Mail: info@politinfo.dk

# Se udgivelsen ONLINE







