



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

BORNHOLM

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Bornholm 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 dyster. 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*





SPREAD USER NAMES
TO ALL SUBJECTS





VELKOMMEN TIL EN NY MOTIONSUGE!

Sommeren er bag os, og vi går mod mørkere tider. Det behøver imidlertid ikke at betyde en nedgang i de sportslige udfoldelser. Tværtimod. Naturen er tilgængelig og gæstfri hele året.

Hvis man ikke er til regn, rusk og mørke, er der heldigvis mulighed for mange gode indendørs idrætsaktiviteter. Udover de lokale bornholmske klubber og idrætsforeningers tilbud er der også gode muligheder i motionsrummet her på Politigården, hvor du fx både kan løbe, cykle, ro og løfte vægte.

Jeg er rigtig glad for det gode samarbejde med BPI og for idrætsforeningens spændende og inspirerende initiativer. Tiltag der giver god motivation for at dyrke motion.

I politikredsens ledelse bakker vi op om motionsugen, da det er vores klare opfattelse, at dette tiltag er med til at skabe glæde, socialt samvær og øget velvære for alle ansatte i kredsen.

Rigtig god fornøjelse med aktiviteterne.

Martin Gravesen
Politidirektør



VELKOMST FRA BPI



Efteråret er ved at snige sig ind på os, det betyder også at vi nærmer os uge 41. Som i ved er uge 41 = Arbejdspladsernes Motionsuge. Det fejre vi igen i år ved BPI, ved at i kan gøre jer fortjent til lodder til gavekort.

Vi havde vores egen motionsuge i foråret, det er den uge hvor vi gerne vil have at i gør lidt mere end i plejer. Her til efteråret vil vi bare gerne have alle med, så kom nu indberet også de aktiviteter du plejer at lave, se hvordan i afsnitte om regler.

I år har bestyrelsen givet den en ekstra skalle, hvert bestyrelsesmedlem inviterer til en begivenhed i ugens løb. Se mere på de kommende sider.

Vi glæder os til en ekstra aktiv uge.

*Fie, Troels, Michael W. og Jens Ø
BPI's bestyrelse*





10 x 500 kr. gavekort til Sport24
er på spil i uge 41

Vil du være med?

Så læs følgende:

KÆRE ALLE

I uge 41 er der landsdækkende **A**rbejdspladsernes **M**otionsdag/(uge). Det vil vi ved BPI igen i år gerne være med til at støtte op om, vil vi belønne motion med lodtrækningspræmier. Når ugen er omme vil der være lodtrækning til gavekort. Man kan i løbet af ugen gøre sig fortjent til lodder på flere forskellige måder.

1. 30 minutters motion, giver et lod. Du kan maksimum tjene et lod på denne måde pr. dag.
2. BPI vil i løbet af ugen lave pop-up begivenheder og udfordringer hvor man også kan gøre sig fortjent til et lod. Så følg med i vores Facebook gruppe og på din politi mail.

Du dokumenterer din indsats ved at sende én mail **senest mandag d. 14. oktober i uge 42 inden kl. 2359**, hvor du skriver alle din uges aktiviteter ned. Mailen sendes til **bornh-bpi@politi.dk**. I mailen skal der stå hvilken slags motion du har lavet, hvilke dage du har lavet den samt hvor mange lodder du mener det giver.

Pop-up begivenhederne skal i også selv sørge for at indregne i jeres indberetning.

Det er fantasien, der sætter grænserne og så selvfølgelig en vurdering fra bestyrelsens lodtræningsudvalg om alle aktiviteterne holder vand.

Man kan maksimum gøre sig fortjent til 7 lodder i alt, man kan maksimum vinde et gavekort pr. person. For at være med i lodtrækningen skal du selvfølgelig også være medlem af BPI.



ARBEJDS
MOTIVATION



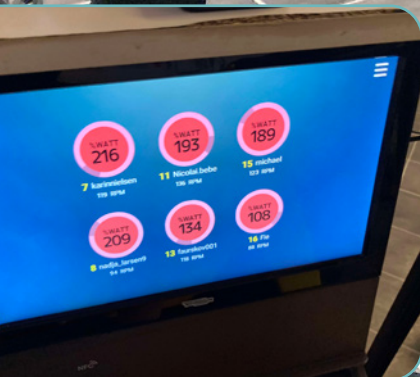
SPLADSERNES
100SLUGER

SVED PÅ PANDEN MED FIE

I FORBINDELSE MED DEN KOMMENDE MOTIONSUGE I UGE 41, TILBYDER JEG EN SPINNINGTIME, HVOR DER ER GARANTI FOR SVED PÅ PANDEN, HØJ PULS OG FRISK MUSIK I ØRERNE.

Jeg selv er instruktør, og der er plads til 15 motionister på cyklerne! Alle kan være med, da man selv bestemmer hastighed og hvor meget modstand, man lægger på cyklen.

Det foregår i Nexø Cykelklub, og som udgangspunkt tirsdag den 8/10-24 kl. 19.00, MEN! Passer dette tidspunkt dig dårligt, så fortæl mig, at du er interesseret, og så kan vi prøve at finde et bedre tidspunkt i løbet af ugen.



Du har mulighed for at hente en app inden timen, så din præstation kan blive logget. Det anbefales at køre med cykelsko, men kondisko kan også bruges.

Håber du vil være med.

Vi opfordrer til samkørsel.

Meld dig til hos Fie



FACEBOOK

Vores facebookgruppe Bornholms Politis Idrætsforening, er et rigtig godt sted at dele vores begivenheder.

Vi vil opfordre alle til at ligge gode billeder og beskrivelser af jeres motionsudfoldelser, det er til stor inspiration at se hvad andre finder på.





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

MTB I NORDSKOVEN

Turen går fra Rønne pg. via Borgmestervej til Haslevej. Her kører vi ind på et grus/skovspor som fører os hele vejen til Skovly.

Herfra videre ad Skovlysporet til Hasle hvor vi på vejen passerer Kultippen.

Fra Hasle kører vi ad store stier hjem.

Køretid ca. 70 min.

Niveau. Moderat-erfaren på mtb.

Mvh. Winsløw

30 MINUTTER MED FIRE FORNUFTIGE FRA FORMANDEN

I kender det, det kan være svært at finde tid til lidt motion. I uge 41 vil jeg give 4 bud på hvordan man kan komme i mål med lidt bevægelse på ca. 30 minutter. Det vil være online motion i vores FB gruppe, de specifikke dage skal i holde øje med i gruppen, men tidspunktet bliver kl. 20.00 hver gang.

Det eneste i skal bruge for at være med er; adgang til vores FB gruppe så i kan se videoer, gulvplads hvor i kan ligge udstrakt med armene ud til siderne, en stol og en eller flere puder.

DER VIL VÆRE FØLGENDE TEMAER:

Styrke, Smidighed, Puls og Flow.

Der kræves ingen tilmelding, og i må gerne inviterer andre til at se med 😊



INVITATION TIL SYREBAKKERNE

Mandag d. 7. oktober inviterer Troels til løbetræning i bakkerne omkring Villa Nova i Nordskoven, så forbered jer på en hård men sjov træning.

Der er start fra Villa Nova kl. 1630, og der er garanteret mulighed for dukkert efter løbet. Det hele tager ca. en halv time inklusiv opvarmning, og giver dermed et lod i lodtræningspuljen.

Mvh. Troels



ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100 SUGER

HOLD DIG ORIENTERET...



Dansk
Politiidrætsforbund

Ring +45 2880 0067 info@politisport.dk



Du finder
hjemmesiden på
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.







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@politiinfo.dk

Se udgivelsen ONLINE



HISTORIK



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.

