



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

RIGSPOLITIETS IF

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Rigspolitiets Idrætsforening 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*





SPILADSERNES
100% SUGAR

KÆRE ALLE I RIGSPOLITIET OG RIGSPOLITIETS IDRÆTSFORENING

VELKOMMEN TIL ARBEJDSPLADSERNE MOTIONSUGE I UGE 41 FRA MANDAG DEN 7. TIL SØNDAG DEN 13. OKTOBER 2024

FØLG OGSÅ MED PÅ VORES HJEMMESIDE
WWW.RPIF.DK, FACEBOOK OG POLINTRA

I uge 41 er vi igen tilbage med et gode tilbud til alle medarbejderne i Rigspolitiet samt medlemmer af Rigspolitiets Idrætsforening i form af en opfordring til bl.a. at deltage i 'Walk & Wine', som er omtalt i dette program og med mange flotte lodtrækningspræmier til den aktive del af vores kollegaer og idrætsfolk i foreningen.

Derudover byder vi også på flere andre fantastiske tilbud i løbet af ugen samt 5 km løb eller gang, der afslutter motionsugen.

SE annoncerne i dette program.

AF Jørgen Guldborg, formand

SPECIELT I UGE 41 UNDER ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE...

I uge 41 vil vi bl.a. udbyde; VIP-instruktør til MIKROTRÆNING tirsdag og torsdag i kantinen på Polititorvet 14, 5., Rigspolitiet og begge dage vil det være fra kl. 13.00-13.00. I KHR har man lavet en konkurrence i nogle af øvelserne fra optagelsesprøven til Politiskolen. Det bliver sjovt at følge, når kollegaerne springer stående længdespring og kæmper sig igennem x-antal kropshævninger. Jeg tror, at flere bliver overrasket over, hvor hårdt det er. Helt ekstraordinært tilbyder vi helt en ny og spændende oplevelse, når vi indbyder til Silent FIT v/Naja Klærke Lindberg og dans i gården. Tilmelding bliver nødvendigt til denne så attraktive aktivitet om onsdagen kl. 15.15.

**Vi slutter ugen af med 5 km gang eller løb med start fra Polititorvet 14 fredag kl. 14.00
...tidtagning, fælles start, præmier og læskedrikke...**

DGI STORKØBENHAVN

Vi har allieret os med DGI Storkøbenhavn, der leverer meget kompetente instruktører til flere af tilbuddene i uge 41 og er indpiskere til Rigspoliti-løbet fredag kl. 14.00 med start fra Polititorvet 14. Hér skal alle deltagerne ud på en 5K løbe- eller gåtur efter eget ønske. Vi tager tid, og det er en god måde at gå på efterårsferie på. Vi sørger også for lidt læskende til deltagerne. Nærmere information og indbydelse udsendes primo oktober.

RIGSPOLITIETS IDRÆTSFORENING

GØR HVERDAGEN TIL EN MOTIONS DAG...

I Rigspolitiets Idrætsforening tilstræber vi dog at gøre 'hver dag' til arbejdspladsens motionsdag, således at forstå, at kollegaerne i Rigspolitiet gør sig umage og indbygger motion og en sund livsstil som et fast holdepunkt i hverdagen eller 'hver dag'. Derfor arbejder vi også kontinuerligt på at kunne udbyde en bred vifte af gode idræts- og aktivitetstilbud til alle ansatte i Rigspolitiet. I vores relative korte levetid som et af de yngste medlemmer af Dansk Politiidrætsforbund har vi dog allerede et stort antal arrangementer på vores CV. Jeg vil blot nævne et lille udpluk.

Træning på arbejdspladsen og i direkte forlængelse af arbejdsdagen; yoga på Polititorvet, funktionel træning, projekt det hele menneske o.a., alt sammen for kollegaerne i Rigspolitiet og udbudt af Rigspolitiets Idrætsforening. I 2024 har vi i efteråret udvidet træningsmulighederne, så vi både kan tilbyde yoga, funktionel træning og løb med udgangspunkt fra Polititorvet 14. I løbetræningen kan også deltage civilister, der ikke arbejder i Rigspolitiet.

Disse tilbud om aktiviteter på arbejdspladsen ønsker vi fortsat at kunne udbyde og understøtte, og der er igen grønt lys for disse aktiviteter. Vi er af den opfattelse, at vi som en af flere vigtige aktører kan bidrage positivt i forhold til trivsel og arbejdsmiljøet i Rigspolitiet.

FODBOLD

- Vi har en meget aktiv fodboldafdeling, udsprunget fra Polititorvet, men hvor flere af de toneangivende og styrende nu er overgået rent jobmæssigt til Justitsministeriet og Centraladministrationen suppleret med talenter fra Rigspolitiet.

A-GRUPPEN AF UUNDVÆRLIGE HJÆLPERE

I 2024 har vi igen trukket hårdt på A-gruppen af uundværlige trafikofficials og MC Marshals m.fl. fra henholdsvis TO Task Force og MC Task Force samt øvrige nøglepersoner i Rigspolitiets Idrætsforening og Rigspolitiet. Herunder til bl.a. Copenhagen Marathon, Royal Run, Ironman Copenhagen, Copenhagen Half, MTB Marathon o.m.a.

ASSISTANCE(R)

Rigspolitiets Idrætsforening er begunstiget med et meget stort antal trafikofficials og MC Marshals, der alle er uddannet under Danmarks Idrætsforbund efter den gældende bekendtgørelse, og således er vi et meget efterspurgt og et attraktivt aktiv i forhold til de store arrangementer i Danmark, hvor myndighederne kræver trafikofficials og MC Marshals. Vi er 'berygtede' for en meget professionel opgaveløsning, hvilket betyder flere og flere henvendelser fra både små og store arrangører. Vi må dog sige nej tak til mange af disse henvendelser for ikke at drive rovdrift på A-kæden.

NYE ANSIGTER I BESTYRELSEN OG BLANDT VORES NØGLENETVÆRK

På generalforsamlingen i marts 2023 blev Mette Christoffersen fra Koncern HR i Rigspolitiet valgt som ny næstformand. Planen er, at Mette ultimo 2025 er uddannet og klar til at overtage efter den 'gamle' formand. AD = Anne Dorthe, der er ansat i Novo Nordisk, styrer fortsat vores store økonomi med hård og kærlig hånd, tak. Yderligere har der i år været tilgang af de SoMe og POLintra ansvarlige Andrea Elisabeth Aaby Andersen og Emilie Schou Ellekilde, Rigspolitiet.

BANKO I EJBY (VERDENS BEDSTE BANKOFTEN)

Banko i Ejby, der er et stort tilløbsstykke og med fokus på også det sociale. Historisk set er der udsolgt, så snart billetterne sættes til salg. I år er vi 'klar igen', og datoen bliver onsdag den 13. november 2024. Vi er stærkt tilbage igen og med et rekordstort præmiebudget. I år holdes arrangementet hos National enhed for Særlig Kriminalitet (NSK), men adressen er stadig i Ejby.

FOTO-KONKURRENCE!

Send et foto til os på rpif@politi.dk af en eller anden aktivitet i uge 41, uanset hvad (høj opløsning)

Lodtrækningspræmier udtrækkes blandt indsenderen efter uge 41

Vi håber på mange gode og sjove fotos.

På forhånd tak



Erfaringer og studier viser, at vi bliver mere tilfrodse 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**



PROJEKT DET HELE MENNESKE

Vi har i flere omgange udbudt dette livsstilsprojekt i Rigspolitiet og senest, hvor vi i et fint samarbejde med øverste ledelse i Rigspolitiet og Arbejdsmiljøorganisationen tilbød alle medarbejdere at deltage i et 13-ugeres pilotprojekt vedrørende livsstil. Projektet indeholdt fælles-træning, træningsprogramlægning, kost- og livsstilsråd samt foredrag vedrørende stress og kost suppleret af et helt specielt tiltag og særskilte foredrag vedrørende antiinflammatorisk kost, hvor deltagerne fik en større indsigt i dette spændende område, som er en videnskab, der er værd at iagttage. Hele forløbet blev styret og ledet af vores to af vores nøgleinstruktører, personlig træner og coach Anna Virenem samt personlig træner og fysioterapeut Anne Dorthe Nørregaard, der på fineste vis guidede deltagerne igennem de 13 ugers udfordringer.

Trods en stor arbejdsbelastning i Rigspolitiet tog mange imod det fine tilbud, og alle deltog med stor iver i den udstrækning tjenesten tillod. Alle kom flot igennem med ny viden, gode trænings-oplevelser og nye sociale kontakter på tværs af organisationen. Vi tilstræber løbende at kunne udbyde nye livsstilstilbud for alle medarbejdere i Rigspolitiet. I uge 22 i år havde vi en prøve på AMU-41-2024 og hér instruerede Anna og Anne Dorthe også os alle på fineste vis.

DHL STAFETTEN

Rigspolitiets Idrætsforening ved vores uundværlige ildsjæl Mette Birk Heine har igen i år været koordinator for Rigspolitiet i forhold til medarbejdernes deltagelse i DHL Stafetten i Fælledparken i København. Det har opgavemæssigt bl.a. drejet sig om indbydelse, tilmelding samt grill-arrangement o.a. Allerede i 2019 valgte koncernledelsen i Rigspolitiet at understøtte dette arrangement. I 2024 stillede vi igen med et rekordstort hold fra Rigspolitiet i samarbejde med National enhed for Særlig Kriminalitet med mere end 1.300 friske kollegaer til dette fantastiske arrangement, som både har fokus på den sunde idræt og træning, men samtidig også understøtter det sociale samvær og sammenhold. Igen i år sørgede embedet for tilmelding, trøjer, telt, borde bænke samt et overdådigt grillarrangement. Tak for denne store støtte og i den gode sags tjeneste for alle medarbejderne i Rigspolitiet. Det blev en stor aften hin torsdag den 29. august 2024 i Fælledparken.

DER ER ALTID EN ANLEDNING, OM DET SÅ FØRST ER LIDT UDE I FREMTIDEN...

Således er der alt mulig grund til at fortsætte træningen, uagtet om det er solotræning eller holdtræning, nu vi har set lyset for enden af tunnelen. I den forbindelse kan lidt forkælelse i form af nyt løbetøj og nye sko være en rigtig god motivationsfaktor.

Arbejdspladsernes Motionsuge i uge 41

Håber mange af jer vil tage udfordringerne op i uge 41 til Arbejdspladserne Motionsuge.

Vi tilbyder bl.a. Walk & Wine, mikrotræning, Silent FIT, funktionel træning o.m.a.

Der er flotte lodtrækningspræmier at række ud efter for alle.

SE vores annoncer/reklamer hér i programmet!



Jørgen Guldborg
Rigspolitiets Idrætsforening
Formand

WWW.RPIF.DK
Rigspolitiets Idrætsforening



A-gruppen i Rigspolitiets Idrætsforening til 4-18-4 i.f.m. IM CPH 2024.
Foto Hans



Trafikoffical Jørgen Eigil Hammer i action til IM CPH 2024.
Foto Hans



Trafikoffical Mikala Hansen i action til IM CPH 2024.
Foto Hans



Næstformand Mette Christoffersen til Team
Rynkeby, Prolog 2024 fra Rigshospitalet.
Foto Hans





Inden du trækker bukserne ned...

Mattionskaffe

KARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100 SUJG

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.

Walk & Wine

Arbejdspladsernes Motionsuge

I uge 41 fra mandag den 7. til søndag den 13. oktober 2024

Vi samler skridt fra gang eller løb, og alle kan deltage uanset niveau!



... flotte vingaver som **lodtrækningspræmier**

Alle i Rigspolitiet og Rigspolitiets Idrætsforening kan deltage i Arbejdspladsernes Motionsuge

Det er naturligvis **gratis at deltage**, der kræver blot din egen indsats og dit eget fokus

Senest i uge 43 indsender du en opgørelse over antal skridt i uge 41 til **rpif@politi.dk**

De heldige vindere publiceres på **www.rpif.dk** i uge 44

De heldige vindere får også direkte besked

God fornøjelse ☺



ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100 SUGGE



MIKROTRÆNING

i kantinen kl. 13.00-13.30

ARBEJDSPLADSERNES Motionsuge

TIRSDAG og TORSDAG i uge 41

Polititorvet 14, 5., Kantinen

TAG ANSVAR FOR DIN KROP OG
SUNDHED OG NYD LIVET HVER DAG

Vi mangler alle tid og søger nemme samt enkle løsninger = **MIKROTRÆNING**

Vi vil alle gerne leve længe, men vi vil ikke forfalde = **MIKROTRÆNING**

Vi trives dog ikke med forbud og begrænsninger = **MIKROTRÆNING**

DAGENS TRÆNER...

Jytte Bille er livsstilsguide og træner samt founder i STAï og har hjulpet tusindvis af mennesker med at finde balancen og vejen til at "nå det hele". Gå ikke glip af Jyttes inspirerende måde at træne hele kroppen på kort tid... og så er det endda til god musik og lidt dans. <https://stai.dk>. Husk din elastik, om du har en sådan (intet krav).

HUSK det er for alle i Rigspolitiet uanset niveau!



ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
LOOSUJGE



SILENT FIT

Naja Klærke Lindberg, DGI Storkøbenhavn

Arbejdspladsernes Motionsuge
Onsdag den 9. oktober 2024 kl. 15.15
I gården v/Wellness

RIGSPOLITIET ER MED I DAN- MARKS MOTIONSUGE EN BE- VÆGELSESFEST I UGE 41

I den anledning har vi inviteret dygtige Naja Klærke Lindberg fra DGI Storkøbenhavn til at komme og sætte gang i bevægelsesfesten sammen med os.

Silent FIT er en skøn blanding af dans og skønne bevægelse, hvor du med høretelefoner på kan lukke resten af verden ude og føle dig godt tilpas til dejlig musik.

Naja har mange års erfaring med Silent Fit på et hav af forskellige arbejdspladser, fodboldhold og meget mere, og mestrer at få deltagerene til at løse op og at smide hæmningerne lidt, slippe tankerne og bare følge krop og musik for en stund. Det skal du ikke gå glip af.

Vi danser i 30 minutter i gården.

Husk at tilmelde dig
til rpif@politi.dk og
det bliver med
garanti super sjovt!



FREDAG DEN 11. OKTOBER

FREDAG DEN 11. OKTOBER 2024
POLITITORVET 14
KL. 14.00

(VI GÅR DE 750 METER FRA POLITITORVET
TIL STARTEN I SAMLET FLOK...)

RIGSPOLITIET LØB- ELLER GANG 5 KM

VI SLUTTER ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE AF MED EN 5K UDFORDRING PÅ EN RUNDSTRÆKNING VED KØBENHAVNS HAVN OG MED START- OG MÅL VED BØLGEN.

VI SØRGER FOR STARTNUMRE, TIDTAGNING, PRÆMIER OG FORFRISKNINGER TIL ALLE!



TILMELDINGEN
åbner den
1. oktober 2024,
og det er gratis
at deltage!





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.







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



