



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

NÆSTVED

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Næstved PI og Dansk Firmaidræt
Dansk Politiidrætsforbund



KÆRE KOLLEGA OG DELTAGER I ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

I år er det 10 år siden, at Arbejdspladsernes Motionsdag første gang blev afholdt. Dengang varede arrangementet en dag og havde godt 5.500 deltagere. Siden har arrangementet haft vokseværk og strækker sig nu over en hel uge med mere end 110.000 deltagere fra arbejdspladser landet over.

Det er der ikke noget at sige til, for motion gør os både sundere, gladere og mere energifyldte i hverdagen. Det er vigtigt for alle, men måske i særligt høj grad for politiet.

I politiet arbejder vi for at skabe tryghed, sikkerhed, fred og orden i samfundet. For at vi kan løfte den opgave, er det nødvendigt, at vi både har det fysiske og det mentale overskud til at håndtere alt fra optøjer og anholdelser til offerhåndtering og forebyggende indsatser.

Vores helbred er således mere end blot et personligt anliggende; det er en grundforudsætning for, at vi kan udføre vores opgaver.

Arbejdspladsernes Motionsuge er derfor en oplagt anledning til at minde os selv og hinanden om vigtigheden af en sund livsstil. Samtidig er der i løbet af ugen rig mulighed for at styrke trivslen på arbejdspladsen ved at dyrke sammenholdet og have det sjovt med gode kollegaer til nogle af de mange aktiviteter, som politiets idrætsforeninger og landets mange andre idrætsforeninger igen i år har stablet på benene. Tak til dem for deres store indsats, og god fornøjelse til alle jer, som deltager.

Thorkild



KÆRE ALLE JER I DANSK POLITIIDRÆTSFORBUND

Hos jer i politiet har kollegamotion altid været en vigtig del af hverdagen – både for fællesskabet og for trivslen. Ét af årets faste højdepunkter er Arbejdspladsernes Motionsuge i uge 41, som Dansk Politiidrætsforbund nu har deltaget i 5 år i træk. Det er blevet en stærk tradition, hvor stationer over hele landet finder på sjove aktiviteter, får sved på panden og nyder samværet med kollegerne i en anderledes ramme.

Sidste år fejrede motionsugen 10-års jubilæum med over 110.000 deltagere, og det glæder mig at se, hvordan stadig flere arbejdspladser bruger ugen som anledning til at styrke sammenholdet. De kreative idéer og lokale initiativer, som politiet bidrager med, er til stor inspiration for andre arbejdspladser i hele landet.

På www.AMugen.dk er der samlet inspiration, materialer og konkrete aktivitetstilbud, der er lige til at bruge – uanset om det foregår på et kontor, i skydekælderen, i naturen eller i kantinen.

Tak for jeres store engagement og for at være med til at gøre Arbejdspladsernes Motionsuge til noget helt særligt.

Rigtig god motionsuge – jeg ser frem til at følge med i, hvad I finder på i år.

*Med sportslig hilsen
Peder Bisgaard
Formand i Dansk Firmaidræt*



ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSEIER
1000



KÆRE KOLLEGAER

Velkommen til Arbejdspladsernes Motionsuge i Politikredsen

Det er med stor stolthed og glæde, at jeg igen får lov til at sætte nogle ord på årets Arbejdspladsernes Motionsuge – en uge, som på mange måder symboliserer det, vi gerne vil styrke i vores politikreds: sammenhold, trivsel og fælles ansvar for både krop og sind.

I politiets hverdag bliver der stillet høje krav til os alle. Vi bærer et stort ansvar, arbejder ofte under pres, og vi skal kunne handle hurtigt, tænke

klart og stå stærkt – både fysisk og mentalt. Derfor er det helt afgørende, at vi husker at passe på os selv og hinanden. Ikke kun når noget gør ondt, men også forebyggende – og gerne med et smil på læben.

Arbejdspladsernes Motionsuge er ikke bare en hyggelig pause fra rutinen. Det er en vigtig påmindelse om, at sundhed og arbejdsglæde hænger tæt sammen. At fysisk aktivitet kan være en kilde til energi, fællesskab

og overskud – også i de timer, hvor arbejdet er tungt, og tiden er knap. Vi håber derfor at I vil prioritere ugen, hvis tjenesten tillader det.

Motionsugen er samtidig en mulighed for at møde hinanden på tværs af afdelinger og funktioner – uden uniform, uden rang, men med fælles fokus på bevægelse og fællesskab. Uanset om du løber, går, cykler, spiller bold – eller blot hepper fra side-linjen – så er du en vigtig del af ugen. Det handler ikke om præstation, men om deltagelse, selvom politifolk notorisk er kendt for at være konkurrencemennesker 😊

En stor tak skal lyde til alle jer, der har været med til at planlægge og koordinere ugen og ikke mindst til jer der arbejder mens vi andre motionerer.

Jeres engagement viser, at det gør en forskel, når vi sammen prioriterer trivsel og arbejdsmiljø – også på de små og uformelle måder.

Så lad os tage ugen som en anledning til at grine, svede, snakke og måske endda blive lidt klogere på hinanden – og os selv.

**Rigtig god motionsuge
til jer alle.**

Med kollegial hilsen

Peter Wihan

Hovedbestyrelsesmedlem

DYRK KOLLEGASKABET MED FÆLLES AKTIVITETER

Det seneste år har vi i politikredsen opfordret til at man som medarbejder dagligt får lavet en eller anden form for fysisk aktivitet sammen med sine kolleger. Samtidig har vi sat gang i månedsudfordringer med alt fra at tælle skridt, stå op ved skrivebordet, lave squats, microtræning, gå ture med kollegerne og meget andet.

Nogle afdelinger har været gode til at dyrke de fælles aktiviteter, mens andre har manglet tid, mulighed eller haft svært ved at finde motivationen. Det er klart, at vi i en stor organisation som politiet med mange forskellige opgaver, ikke har samme muligheder i alle afdelinger. Vi forsøger dog at tilgodese så mange som muligt med de forskellige tiltag.

Samtidig håber vi, at I ude i de enkelte sektioner fortsat vil forsøge at udnytte den ugentlige halve time, der gives til at være aktiv med sine kolleger. Det gavner både kollegaskabet og ens egen fysik, at få bevæget sig i løbet af arbejdsdagen. Nogen har måske brug for at aktivere musklerne, mens andre kan have gavn af at få strakt kroppen i gennem.

Vi bruger igen i år Arbejdspladsernes Motionsuge til at dyrke kollegaskabet med fælles aktiviteter. Som det fremgår af programmet er der rig mulighed for at udfordre og grine med hinanden til aktivitetsbingo og fællestræning samt komme både op og ned i gear med online yoga.

Fredag d. 10. oktober er det arbejdspladsernes motionsdag, og her har din lokale politiidrætsforening og andre ildsjæle mulighed for at arrangere turneringer og konkurrencer i arbejdstiden allerede fra middagstid.

Inden længe åbner vi også vores aktivitetsportal på Polintra, hvor I vil kunne finde inspiration til dagens småøvelser både i form af videoer og billedserier lavet i samarbejde med fysioterapeuter fra ProTreatment. I hører nærmere, når vi er klar til lanceringen.

Rigtig god fornøjelse!

*Peter Compen
Fungerende Stabschef*



KOM OG VÆR MED!

Uge41

*Program for fysisk aktivitet i
Sydsjællands og Lolland Falsters Politi*



Hele ugen: Aktivitetsbingo

Få fuld plade i løbet af ugen og deltag i lodtrækningen om fede præmier.

Læs om terningens spændende historie og find skabelonen til en terning, du selv kan lave på www.terningekast.dk.



Onsdag: 15 minutters fælles motionspause

Book 15 minutters online motionspause med jeres helt egen Instruktør. Foregår på Teams – og du behøver ikke tænde kameraet...

Bestil i god tid via qr-koden.



Torsdag: Online yoga:

Tag 15 minutter ud af dagen og få pulsen ned og smidiggjort kroppen. Der kræves ingen forudsætninger eller yogamåtter for at kunne deltage. Der er flere forskellige sessioner i løbet af dagen. De starter kl. 09.00, kl. 10.00, kl. 11.00, kl. 14.00 og kl. 15.00.

Brug qr-koden for at hoppe med.

Fredag: "Arbejdspladsernes motionsdag"

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



ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONSUGE



VELKOMMEN TIL AM UGEN 2025

I forbindelse med årets Motionsuge, glæder det os at vi i år igen kan tilbyde forskellige aktiviteter og spændende konkurrencer i samarbejde med øverste ledelse og DPIF.

Vi opfordrer så mange som muligt til at deltage og på den måde få inkorporeret noget motion i arbejdstiden. Nu er der selvfølgelig lige her tale om den årlige motionsuge, men vi vil gerne benytte lejligheden til også at slå et slag for den daglige microtræning og den motion I laver sammen uden for normal arbejdstid.

Motion giver overskud og overskuddet kan I alle bruge i jeres arbejdsopgaver såvel som i jeres familieliv. Et sundt legeme i en sund krop skaber selvtillid og selvtillid er et vigtigt arbejdsredskab i den profession som I har valgt. Det er vigtigt når man møder borgeren, at man fremstår sund og med selvtillid, så det er blot en af mange grunde til at få motionen ind under huden som en helt naturlig ting i og uden for arbejdstiden.

Velkommen til AM-ugen.

Næstved PI





SPECIAL SERVICES
CONSULTE



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 sætter fokus på fysisk aktivitet, sundhed og fællesskab på arbejdspladser. Formålet er at inspirere medarbejdere til at være mere aktive i hverdagen og samtidig skabe sociale rammer, hvor kolleger mødes om motion og trivsel.

Aktiviteterne kan variere alt efter kultur og ressourcer – fra fodbold, løb og cykelture til gåture, yoga eller pilates. Fællesnævneren er glæden ved bevægelse og de sundhedsmæssige gevinster: mere energi, bedre søvn, stærkere immunforsvar og mindre stress.

Motionsugen handler dog ikke kun om det fysiske. Når kolleger mødes på tværs i sjove og uformelle aktiviteter, styrkes samarbejdet og fællesskabet, hvilket kan smitte positivt af på arbejdsmiljø og produktivitet. Mange arbejdspladser benytter også ugen til at sætte fokus på sundhed gennem workshops, oplæg eller tiltag om fx kost, søvn, rygestop og stresshåndtering.

For at skabe en succesfuld motionsuge er det vigtigt, at alle føler sig inkluderet. Det kan ske gennem aktiviteter for forskellige niveauer og interesser, eller små incitamenter som konkurrencer og præmier. Samtidig kan ugen være en anledning til at reflektere over arbejdspladsens generelle tilgang til sundhed – fx fleksible arbejdstider, mulighed for motion i arbejdstiden eller støtte til træningstilbud.

Kort sagt: Arbejdspladsernes Motionsuge er en oplagt mulighed for at styrke både sundhed, trivsel og fællesskab – til glæde for både medarbejdere og arbejdspladsen som helhed.

DPIF



INTENSITETS MINUT UDFORDRING

I forbindelse med Arbejdspladsernes motionsuge 2025 afholder vi igen en konkurrence for hele kredsen. Den foregår i år som en intensitets minut udfordring og styres af Garmin.

Vi ville hjertens gerne forsøge at inddrage dem, der ikke bruger et Garmin produkt eller har Garmins App på deres telefon, 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 nå flest Intensitets minutter i de 7 dage AM-ugen varer?!
(Man. 6. – søn. 12. okt.)

HVAD GØR JEG: Garmin kan ikke som sådan tracke og holde styr på, hvem der har flest minutter hele tiden, så du kan ikke løbende se hvordan det går for alle andre. Så det du skal gøre er at bruge dit ur og så skal du ellers bare gå den gas med cykling, løb, skridt osv.

Søndag d. 12. okt. skal resultatet så sikres. Garmin holder selv styr på ugerne, så skulle du først nå det mandag, er det helt fint.

Dette gøres ved at gå ind på aktiviteter og trykke på "Intensitetsminutter" og i den øverste bjælke trykkes 7d. (Du får så et samlet resultat op. (Se billede))

Dette billede screenshots og gemmes og sendes til PTW001@politi.dk inden fredag den 17 okt. kl. 12.

PRÆMIER: Præmie til flest minutter (Gavekort) og 3 lodtrækningspræmier blandt alle der indsender et resultat.

EKSEMPEL: Af billedet fremgår det at personen har 500 intensitets minutter i den forgangne uge. (Se i øvrigt hvordan intensitets minutter udregnes i bladet.)

(høj intensitet 2 minutter for hvert minut)
(Lav intensitet 1 minut for hvert minut)



Intensitetsminutter

Hjælp

1d

7d

4u

1år



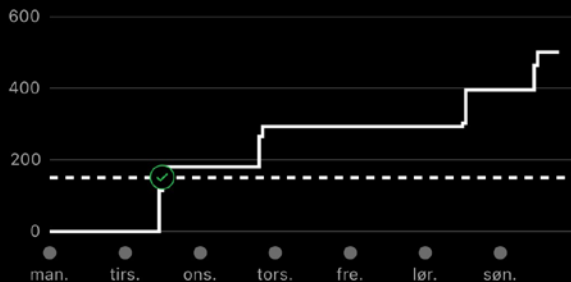
1. sep. - 7.



333% af mål

Super! Du nåede dit ugentlige mål.

Ugentlig tidslinje



OM INTENSITETSMINUTTER

Garmin's intensitetsminutter er en måde at måle, hvor meget moderat til hård fysisk aktivitet du får i løbet af en dag eller uge. Det er en del af Garmins sundheds- og aktivitetsmålinger og bygger på anbefalingerne fra Verdenssundhedsorganisationen (WHO).

Hvad er intensitetsminutter?

Intensitetsminutter registrerer **tid, du bruger i moderat eller høj intensitet**, baseret på din puls og aktivitetsdata. Det kan fx være:

- **Moderat intensitet:** Rask gang, cykling, havearbejde
- **Høj intensitet:** Løb, spinning, intervaller, hård styrketræning

Garmin tracker det via din **pulszone** (ud fra din alder og pulsdata) eller via **GPS og bevægelsesmønstre**, hvis du ikke bruger pulsbælte eller optisk pulsmåler.

Hvordan tælles minutterne?

Garmin har typisk følgende regler:

- **1 minut med moderat intensitet = 1 intensitetsminut**
- **1 minut med høj intensitet = 2 intensitetsminutter**

Fx: Hvis du løber i 20 minutter (høj intensitet), får du **40 intensitetsminutter**.



Vil du have hjælp til at læse
eller tolke dine egne
intensitetsdata fra Garmin?
Du kan uploade et screenshot
eller dele tallene, så kigger
jeg på det.

Mål for intensitetsminutter

WHO anbefaler minimum:

- **150 minutter moderat intensitet per uge** eller
- **75 minutter med høj intensitet**
(eller en kombination)

Garmin omsætter det til et ugentligt mål på **150 intensitetsminutter** (eller 300, hvis man følger mere ambitiøse mål).

Ekstra detaljer

- Garmin registrerer intensitetsminutter **i perioder på mindst 10 sammenhængende minutter** – medmindre du har en nyere enhed, hvor også kortere intervaller tæller.
- Du kan se dine intensitetsminutter i **Garmin Connect** (appen eller web).

Hvorfor er det vigtigt?

Intensitetsminutter giver dig et konkret tal på **din ugentlige aktivitet**, så du kan sikre, at du bevæger dig nok til at opnå sundhedsfordelene – både fysisk og mentalt.





ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100SUGE

SKRIDT KONKURRENCE 2024

RESULTATER

PLAC.	NAVN	ANTAL SKRIDT	
1	Gudrid Schade	323118	1. plads (samlet+Næstved) Gavekort 500 kr. Kaiser Sport
2	David Bredo	284180	2. plads - Marabou chokolade.
3	Anna Vincentzen	232157	
4	Allan Kerstein	201432	1. plads (Vordingborg) Gavekort 250 kr. Sport24
5	Peter Wihan	177713	1. plads (Slagelse) Gavekort 250 kr. Sport24
6	Marc Madsen	164875	1. plads (UKA/Nakskov) Gavekort 250 kr. Sport24
7	Morten Le Fevre	155404	
8	Nicoline Arensberg	145576	Lodtrækningspræmie (Marabou)
9	Lars Denholt	135790	
10	Jacob Raft	135548	
11	Christian Høgh	132249	
12	Cecilie Føhns	124983	Lodtrækningspræmie (Marabou)
13	Tobias J. Christensen	115762	
14	Benjamin G.	105333	
15	Janni Aastrup	104954	Lodtrækningspræmie (Marabou)
16	Louise K. Jørgensen	103453	
17	Martin Kristensen	101460	
18	Malene V. Jensen	97666	Lodtrækning - Gavekort 250 kr. Sport24
19	Nancy Melby	95129	Lodtrækningspræmie (Marabou)
20	Mads Kristensen	94792	
21	Morten Linde	92652	

22	Dennis Blæsbjerg	89386	
23	Daniel Ingemann	88118	Lodtrækningspræmie (Marabou)
24	Emmilie Carlsen	86382	
25	Marc Tøger	85964	
26	Mette Iodal	80500	Lodtrækningspræmie (Marabou)
27	JHK	80246	
28	Cecilie Søndergaard	78498	Lodtrækningspræmie (Marabou)
29	Kristian Borowik	76568	Lodtrækning - Gavekort 250 kr. Sport24
30	Morten Hoffmann	75415	
31	Thomas Ritter	73031	
32	Ulrik Haufort	72937	
33	Kasper Blouner	71008	
34	Emil G. Henriksen	69577	
35	Rune Ravn	63749	Lodtrækningspræmie (Marabou)
36	Line Hedeager	63313	
37	Liza E. Jensen	59444	
38	Martin Valbas	56382	Lodtrækningspræmie (Marabou)
39	Mathias Bech	54808	
40	Alexander Jacobsen	49784	
41	Nicolas Werchmeiser	42521	
42	Claus Vallentin	37465	
43	Piet Løje	18057	

I alt	4597379 skridt	3500 km.
snit uge	106915 skridt	80,1 km.
snit dag	15273 skridt	11,16 km.



• ENGLEHOP

• STRECKSIDE

• SPREITZMANN

• LUNGE & TWIST

• HIGH LINE

12/2 B.O.R.

21 SWINGS

8/6 SPLITSAUT
20 SIDE RUMBA
5/5 SHOULDER SWING

ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100 SJGE



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**



ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100 SJUKE



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.

I 2023 deltog i alt **78.021** medarbejdere.

I 2024 deltog i alt **110.126** medarbejdere.





SPLADSERNES
100 SUGER

HOLD DIG ORIENTERET...



Dansk
Politiidrætsforbund

Ring +45 2880 0067 info@politisport.dk



Du finder
hjemmesiden på
www.politisport.dk

...OM POLITIIDRÆTTEN

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.



ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100 SUGE



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



