



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE

BILLUND

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Billund PI og Dansk Firmadræt
Dansk Politidrætsforbund



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 dyste. 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*





PEADSERNES
TOPSIL

MOTIONS MÅNED I BILLUND

AM UGEN I GRÆNSEKONTROL ENHEDEN

Af Robert Hansen, Billund Lufthavn, Grænsekontrol enheden

Endnu en runde kollegamotion står for døren. Men denne gang er det ikke kollegamotionen som vi kender den. Nu er det landsdækkende, og det er over hele landet, ikke bare hos os i politiet, men en stor del af Danmarks arbejdspladser. Den årligt tilbagevenden AM – Arbejdspladsernes Motionsdag (som nu er blevet til Motionsuge), afvikles i år i uge 41.

Konceptet er det samme som i efterhånden kender det. Men er man i tvivl, så spørg gerne. Der er jo også kommet nogle nye kolleger til siden, vi sidst var i gang med at motionere.

**FRA MANDAG DEN 7. OKTOBER TIL SØNDAG DEN 13. OKTOBER 2024
(BEGGE DAGE INKL) AFVIKLES EFTERÅRETS AM UGE.**

Så nu får du igen muligheden for at dyrke lidt motion på arbejdspladsen, og ikke mindst være med i lodtrækningen om et antal pengepræmier.

Lodtrækningen bliver på et tidspunkt efter den 13. oktober, som formand for Billund PI Mads Gregersen vil stå for.

PRÆMIER DU KAN VINDE:

Der trækkes lod om 10 x 500 kr.

Husk derfor, at jo flere lodder du har med i puljen, jo større chance har du for at vinde en af præmierne.

HVORDAN FÅR JEG ET ELLER FLERE LODDER?

Du kan få dit daglige lod ved at udføre en af følgende motionsformer:

- Gå en tur udendørs på parkeringsarealet (husk at meddele DO det)
- Gå en laaaang tur indendørs i Billund Lufthavn (husk at meddele DO det)
- 5 gange op og ned (fra kælder til top) ad de indendørs trapper her i politistationen / eller

- Cykle, gå eller løbe til eller fra arbejdet i Billund Lufthavn
- En tur i motionsrummet, også på dine fridage. Dette er noget nyt, men nu accepteres det også, at du går i motionsrummet på fridage, og gør dig fortjent til et lod. (Her skal du dog være opmærksom på, at du ikke må gå i motionsrummet i arbejdstiden. Derfor vil en tur i motionsrummet uden for arbejdstiden, uanset hvor motionsrummet ligger i landet, give et lod i konkurrencen.
Så brug evt dit eget lokale motionsrum til at opnå et lod)
- Anden motion uden for arbejdstiden – bare kom i gang.

Du kan max opnå et lod pr døgn, men du er velkommen til at udføre flere motionsemner om dagen.

Hvis du er udlånt til anden enhed eller kreds, eller du er på kursus eller på anden måde ikke møder i Billund Lufthavn, kan du også dyrke motion og få et lod.

SEND GERNE BILLEDE OG TEKST TIL POLITIIDRÆT.

Du skal ikke dokumentere din aktivitet. Men hvis jeg må bruge en selfie eller et andet godt billede af dig/jer, hvor der udføres en aktivitet, eller lige er blevet færdige med, så vil jeg bruge det i næste udgave af Politiidrætsbladet. Dit navn kommer nødvendigvis ikke med, med mindre du ikke har noget imod det. Jævnfør den ny Persondatalovgivning, så skal du give tilladelse til, at et billede bringes i et blad. Derfor spørger jeg om tilladelse til at bruge foto og evt navn. Send meget gerne et billede og en (kort eller lang) tekst til mig på email: roberthansen@profibermail.dk Så vil bringe det i det efterfølgende blad Politiidræt.

I dette program finder du en kalender på midtersiden. Den kan du tage ud og bruge til at holde styr på dine motionsdage. **Du skal derfor ikke indberette dine motionsture til Mads Gregersen, men selv holde styr på dem via kalenderen.** Når vi så når frem til dagene efter den 13. oktober, og i dagene



MOTIONS MÅNED I BILLUND



umiddelbart efter, kan du bruge kalenderen som lodder i konkurrencen. Du skriver dit navn ud for hver dato, som du har dyrket motion og klipper de enkelte datoer/lodder ud, og afleverer til Mads Gregersen. Helst i en kuvert eller lille pose. Altså – hvis du f.eks har motioneret 7 gange i løbet af motionsugen, så laver du 7 små sedler, hver enkelt med dit navn på, og folder sedlerne 1 (en) gang, så man ikke kan se navnet, putter i en pose eller kuvert og afleverer til Mads Gregersen. Got it...?

Antal dage er lig med antal lodder i puljen til lodtrækningspræmierne.

Du vil maksimalt kunne opnå 7 lodder i puljen, såfremt du har motioneret mindst 1 gang hver dag.

VIGTIGT AT BEMÆRKE

Det er Mads Gregersen, som du skal aflevere dine lodder til.

Spørg gerne, hvis du er i tvivl om noget.

HUSK, AT DET ENDDÅ IKKE ER BEVIST, AT MOTION ER USUNDT

KOLLEGAMOTION BILLUND LUFTHAVN

Af Robert Hansen, Billund Politidrætsforening



Torben og Robert under udtrækningen af de 10 vindere.

Vi har jo haft den glæde, at kunne afvikle Kollegamotionen i Grænsekontrollenheden i Billund Lufthavn, i efterhånden 3-4 år. Et motionsforløb, som startede op med AM dagen (Arbejdspladsernes Motionsdag), og som fra at dyrke motion på arbejdspladsen i en enkelt dag, (fredagen op til efterårsferien i oktober måned), udviklede sig til en hel uges motion på arbejdspladsen, og siden hen en hel måneds motion.

I starten kunne medarbejderne i Grænsekontrollenheden, som består af både politiuddannede og civile, kun dyrke enkelte motionsformer i arbejdstiden, som f.eks at løbe op og ned ad trapperne et antal gange, eller gå en tur i lufthavnens område, men siden hen blev det til, at man også måtte dyrke motion i fritiden, altså ikke nødvendigvis i arbejdstiden.

Det som det handler om, er at få lodder, så man kan være med i lodtrækningen om pengepræmier. For at være berettiget til et lod, skal man have udført en eller anden form for motion i løbet af dagen. Man kan ikke udføre flere motionsformer i løbet af en dag, og dermed opnå flere lodder på samme dag. Men i løbet af hele den måned, hvor Kollegamotionen afvikles, vil man, hvis man er ihærdig, kunne opnå 30 eller 31 lodder, alt efter månedens længde og antal dage. Og mange af deltagerne er rigtig flittige til at dyrke motion. Maksimal antal lodder har jeg dog endnu ikke oplevet, men rigtig mange har ofte indleveret over 20 lodder.

Nu vil nogen så måske sige, at det kan man da nemt svindle med, og så bare indlevere et antal lodder, uden at have udført nogen form for motion, som berettiger til et lod? Ja, det er korrekt, men hvis man virkelig vil nedlade sig til, at snyde sine kolleger, og bare aflevere et antal lodder, så må vi bare håbe, at vedkommende sidder tilbage med en dårlig samvittighed, hvis vedkommende skulle gå hen og vinde en af pengepræmierne. Vi afvikler det med tillid til hinanden, og jeg har endnu ikke fået nogen indikationer på, at nogen skulle have snydt sig til en præmie.

Juni måneds Kollegamotion vil afviklet med tæt på 50 % deltagelse af Græn-

sekontrollenhedens antal ansatte. Et flot tal når juni måned er begyndelsen på feriebølgen.

Der var nogle heldige gengangere, som før har vundet, og der var også nye vindere. Eftermiddagens lodtrækning blev foretaget af Torben, som ikke havde nogen lodder med, og eftermiddagens sjove episode var, da Henrik lige før sidste lod skulle trækkes, udbrød: "Nu må det da snart være min tur til at vinde..." og hvem trak Torben i samme øjeblik? Ja, rigtig gættet... Henrik!

Tillykke til at vinde.

Dette bliver så min sidste afvikling af Kollegamotionen i Grænsekontrollenheden i Billund Lufthavn. Pensionisttilværelsen venter forude, men heldigvis er stafetten givet videre til Billund Politidrætsforenings formand Mads Gregersen, som har lovet, at der i hvert fald bliver endnu en Kollegamotion i oktober måned, når AM ugen bliver afviklet på landsplan. Her vil Grænsekontrollenheden så endnu en gang også være med.

Tak til alle jer, som gennem årene har svedt og pustet jer igennem forskellige motionsformer. Fortsæt endelig med de gode takter. Som tidligere kasserer i DPIF, nu pensionist, Ole Kjær Jacobsen sagde: **"Husk, at det er endnu ikke bevist, at motion er usundt"**.



ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
LOOSJUGE

2024

OKTOBER

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
30.	1.	2.	3.
7.	8.	9.	10.
14.	15.	16.	17.
21.	22.	23.	24.
28.	29.	30.	31.



AG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
	4.	5.	6.
	11.	12.	13.
	18.	19.	20.
	25.	26.	27.
	1.	2.	3.

NAVN



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**

ER DU MEDLEM AF BILLUND POLITIIDRÆTSFORENING?

Hvis ikke, så kan du kontakte Niels Kristian Berthelsen, som er kasserer og som kan informere dig om, hvad du skal gøre for at blive tilmeldt, og hvilke fordele du har ved det.



Formand for Billund PI Mads Gregersen
og kasserer Niels Kristian Berthelsen.



ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
LOOSUGE



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.



ARBEJDS
MOTIVATION



SPLADSERNES
100 SUGGE

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





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



