



Arrangør: Billund Politidrætsforening / Robert Hansen
Dansk Politidrætsforbund

KOLLEGAMOTION I BILLUND LUFTHAVN

JUNI 2024



KOLLEGAMOTION I GRÆNSEKONTROLENHEDEN

AF ROBERT HANSEN, BILLUND LUFTHAVN, GRÆNSEKONTROLENHEDEN

ENDNU EN RUNDE KOLLEGAMOTION STÅR FOR DØREN. KONCEPTET ER DET SAMME SOM I EF-TERHÅNDEN KENDER DET. MEN ER DU I TVIVL, SÅ SPØRG GERNE. DER ER JO OGSÅ KOMMET NOGLE NYE KOLLEGER TIL SIDEN, VI SIDST VAR I GANG MED AT MOTIONERE.



**FRA LØRDAG DEN 1. JUNI 2024 TIL SØNDAG DEN 30. JUNI 2024
(BEGGE DAGE INKL) AFVIKLES SOMMERENS KOLLEGAMOTION.**

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 i begyndelsen af juli måned.

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.



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.

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 mig, men selv holde styr på dem via kalenderen. Når vi så når frem til den 1. juli, og i dagene 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 mig. Altså – hvis du f.eks har motioneret 13 gange i løbet af juni måned, så laver du 13 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 mig. Got it...?**

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

Du vil maksimalt kunne opnå 30 lodder i puljen, såfremt du har motioneret mindst 1 gang hver dag.

Spørg gerne, hvis du er i tvivl om noget.

**Husk, at det endnu ikke er bevist,
at motion er usundt**

VI LØFTER TONS

SUNDHEDSAMBASSADØREN I BILLUND OG BILLUND POLITIIDRÆTSFORENING
GÅR EN LOVENDE FREMTID – MED KOLLEGAERNE I CENTRUM - I MØDE.

DER ER KOMMET EN NY FUNKTION TIL BILLUND GRÆNSEKONTROLENHED:
SUNDHEDSAMBASSADØR

AF MADS GREGERSEN,
SUNDHEDSAMBASSADØR OG FORMAND FOR BILLUND POLITIIDRÆTSFORENING

(Med kommentarer fra Robert Hansen, redaktør Politidræt)

Hvis ikke i lige fik læst denne artikel i Politidræt nr 3, så får i muligheden her./RHA.

Sundhedsambassadørfunktionen gik i luften omkring årsskiftet, og er for alvor ved at være klædt på til dét - som inden længe vil kunne omsættes til en arbejdsplads, hvor bevægelse og sundhed nu kommer mere i højsædet.

Det der følger med denne funktion er en kollega som bla.

- Er tovholder på sundheden (lokalt)
- Besidder viden på sundhedsområdet – bla. ergonomiske tips
- En som kan hjælpe med lavpraktiske spørgsmål/forhold som fx hvad og hvordan
- Har adgang til et netværk, der deler viden, udfører og igangsætter sundhedsindsatser
- Har interesse i sundhed og trivsel
- Er hjælpsom overfor kollegaer, så de oplever en sundhedsambassadør der vil støtte dem i hverdagen
- K.R.A.M. * Kost/Rygning/Alkohol/Motion *

Det er noget, der tiltaler Billund politidrætsforening, og vi vil ikke sidde denne samarbejds mulighed overhørig og vil indlede et samarbejde med sundhedsambassadøren, hvor vi kan agere støtte og inddrage vores netværk i potentielle initiativer. Allerede nu har de indledende samtaler mellem formanden og sundhedsambassadøren vist sig lovende.

Sundhedsambassadøren v/ Mads Gregersen fik den 30. januar besøg af 2 fysioterapeuter v/ Signe Knudsen og Christian Dyrbye. De havde - på foranledning af en fremsendt indkøbsliste fra sundhedsambassadøren og indkøbt af Helle Kjøge - medbragt udstyret til stationen.

Udstyret er bestilt til at indgå i og fremme den

bevægelse og de kommende sundhedsinitiativer, der d.d. står klar til at få de sidste dele pudset af og efterfølgende implementeret.

Signe og Christian havde derudover en drejebog med til forslag om brugen af udstyret, og generelt blev der taget

en snak om, hvad de kunne bruges til i forhold til at være en sparringspartner for sundhedsambassadøren.

Nu er det så heldigt, at vi allerede har et glimrende initiativ kørende i form af kollegamotion, som Robert Hansen står i spidsen for at afholde.

Mads Gregersen til venstre sammen med Niels Kristian Berthelsen, kasserer Billund PI.



Dertil skal det siges, at inden opstart af næste forløb i marts, vil det indkøbte udstyr være blevet præsenteret i forskellige sammenhæng, men også fordelt ud på relevante lokationer af vores arbejdsplads.

Planen er at gøre alt det ovennævnte "tilgængeligt" – jo mere tilgængeligt - jo nemmere for kollegaen at vælge bevægelsen og sundheden til.

Se, det var Mads Gregersens præsentation af det nye projekt Sundhedsambassadør, som Mads præsenterede i begyndelsen af

året i Grænsekontrolenhedens program, som omhandlede Kollegamotion. (Se omtale andet sted i bladet). Siden hen er der sket det, at Mads satte gang i brugen af alle de indkøbte redskaber, og lavede en løbende konkurrence, hvor det gjalt om, at løftede så mange kilo som muligt ved hjælp af de indkøbte redskaber og dertil hørende vejledning til, hvordan de skal bruges. Og efterfølgende udregne hvor mange kilo man har løftet. Mads beskrivelse af projektet gengives her, som de emails han sendte ud til Grænsekontrolenhedens ansatte.

(Robert Hansen, redaktør)

Email modtaget den 29. februar 2024 fra Mads Gregersen.

Hej alle

Fra og med i morgen fredag går kollegamotion atter i luften og hele marts måned ud. Dette orienterede Robert om i en mail i mandags. Der er de sædvanlige metoder til rådighed - for at du kan komme i mål med et antal af gyldigt lod til den kommende lodtrækning.

Men nu tager tingene en drejning til at blive endnu bedre.

Læs i det seneste program "Kollegamotion i Billund Lufthavn" på siderne 6 & 7 og vend dernæst tilbage til denne mail.

Der er I samarbejde med daglige leder Helle Kjøge og to fysioterapeuter; Signe og Christian - som pt. er koblet på et igangværende projekt i SØJYL – "Projekt Nærvær" – sket nogle indkøb.

Indkøbene er sket efter visitering/vurdering af undertegnede og efterfølgende bestilt hjem til vores personalegruppe via Helle.

Det har været med devisen, at forebygge (og evt. genoptræne / træne mobilitet) mod de mest alm. forekommende tilstande efter, at have arbejdet siddende/stående og taget mod pas mv. i en lang række af gentagelser.

Derfor er der nu op til flere initiativer, der vil se dagens lys i morgen fredag den 1. marts. Der er først og fremmest initiativer til den enkelte og til gruppen.

Du/I opnår adgang til det indkøbte ved at begive dig over i den nye bygning, op på etagen for udrejsen, ind i det store opholdsrum og til sidst finde rummet, som er placeret umiddelbart ved siden af køleskabet.

Medbring din arbejdstelefon da dette vil hjælpe dig med at kunne gennemføre egentlig eksekvering af flere af de nye initiativer med det samme.

"Der er opsat en fælles udfordring til os alle ovre i nævnte rum – deltag....gør din del - sammen, hver for sig vil vi komme i mål".

Den 15. marts 2024, altså små 2 uger efter at projektet er søsat, kommer der en statusopgørelse fra Mads.(Robert Hansen, redaktør).

Email modtaget den 15. marts 2024 fra Mads Gregersen.

Opfølgning:

Vores mellemtid vedrørende målet med løft af de 25 ton – sammen; hver for sig!
Dagens tal her den 15.03.24 kl. 1400 er: **11 ton 172 kg**

Stabil og rigtig god indsats! Giv dig selv en god aktiv pause og tag forbi og løft i flok sammen med os andre.

Husk god løfteteknik.

Fødderne lidt bredere end skulderbredde, drej knæene udad indtil du kan mærke, at musklerne i ballerne aktiveres (fødderne forbliver, hvor de er), først dér er du klar til at påbegynde dit squat.

På intet tidspunkt – under udførelsen - må knæene søge indad mod hinanden.

Er det knas med bentøjet? – så gælder det tillige, at have/holde Kettlebell'en ud for brystkassen og så et lige løft over hovedet til armene er udstrakte.

Husk evt. at bruge stolen som en sikkerhedsanordning – end med at sidde på stolen, og dernæst op og tilbage til udgangspunktet.

Og de gode tal og de mange motionisters indsats fortsætter. Her kort før redaktions deadline den 14. april 2024, udsendte Mads seneste måltal (Robert Hansen, redaktør).

Email modtaget den 11. april 2024 fra Mads Gregersen.

Hej Alle

Der bliver virkelig gået til makronerne derude. I får hurtigt her månedens tal for det mål, jeg satte forud for starten i marts måned og de 25 ton – sammen / hver for sig, som skulle løftes: **67 TON! (67052 kg)**

De 25 ton kom vi i mål med allerede den 19. marts – som nu bliver en dato og en "rekord", som vi vil gå efter at slå til maj.

Det er jeres fortjeneste, og vi vil gentage succesen startende 1. Maj med nye mål.

Afslutningsvis skal i vide, at der netop er kommet nye øvelser fra de fysioterapeuter, vi har til rådighed – dem vil jeg få hængt opovre i opholdsstuen i udrejsniveauet.

Fantastisk godt gået af Grænsekontrollenhedens personale i Billund Lufthavn og en stor tak til Mads Gregersen for initiativet med hele søsætningen af projektet. Vi ser frem til de nye mål for 1. maj 2024 arrangementet. (Robert Hansen, redaktør)

SE UDGIVELSEN ONLINE



DANSKE POLITIMESTERSKABER I SKYDNING



Bertel, Ricky og Børge Bladsgaard (pensioneret kollega fra Billund Lufthavn) deltog alle 3 i de Danske politimesterskaber i skydning i Kolding i februar måned i år.

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.



2024

JUNI

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
27.	28.	29.	30.
3.	4.	5.	6.
10.	11.	12.	13.
17.	18.	19.	20.
24.	25.	26.	27.

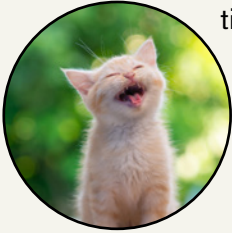


AG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
	31.	1.	2.
	7.	8.	9.
	14.	15.	16.
	21.	22.	23.
	28.	29.	30.

EN MASSE UNYTTIGE FACTS







Voksne katte miaver kun til mennesker og ikke til andre katte. Killinger miaver til deres mor, men så snart de bliver voksne, miaver de ikke længere til andre katte.

De hjernecykluser, der opstår, når vi sover, opstår også når vi er vågne bare i mindre mængder. Det betyder, at dele af din hjerne altid 'falder i søvn'.

At tygge tyggegummi booster mental dygtighed, og det er bevist, at det virker bedre under prøver end koffein - ingen ved dog hvorfor.

Banener er buede, fordi de strækker sig mod solen.

Når du træner, bliver dit forbrændte fedt til carbon, dioxid, vand og energi. Det betyder, at du indånder det fedt, du har forbrændt, når du trækker vejret.

Et jordbær er faktisk en nød.



Fugle er den levende art, der kommer tættest på krokodiller og efterkommer af afdøde dinosaurer med fjer. Det gør dem til de eneste overlevende dinosaurer.

Ikea står for Ingvar Kamprad Elmtaryd Agunnaryd. Det er stifterens navn, den gård hvor han voksede op og hjemby.

Forskere har fundet ud af, at det at bruge tandtråd kan hjælpe på din hukommelse. Når du bruger tandtråd, forhindrer du sygdomme i tandkødet, som kan give stive blodkar, og det kan give hukommelsestab.

Et lyn kan nå op på 29726,667 grader. Det er 5 gange så meget som solens overflade. Solens overflade er 5726,6667 grader.

Samsung betyder 'tre stjerner' på koreansk. Navnet blev valgt af Samsungs stifter, fordi han ville have firmaet til at være succesfuldt og nå stjernerne.

Røde Solo-engangsplastikkopper er en meget almindelig souvenir at tage med hjem fra USA. Trenden kommer fra de mange amerikanske film med festscener som f.eks. American Pie.

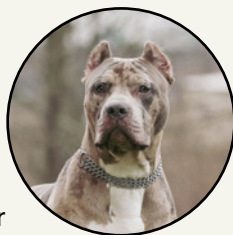
Hvis et træ bliver syg i New Dehli, så bliver der sendt en ambulance afsted til at behandle det, og det tager 4 mand at klare jobbet.



Dwayne Johnson (The Rock) har sat en ny rekord i Guinness World Record-bog for at tage flest selfies på 3 minutter. Han tog 105 selfies med fans til filmpremieren for San Andreas.

Antallet af stjerner på EU-flaget repræsenterer ikke noget. Det har ingen politisk årsag, og grunden til at der blev valgt 12 stjerner, var for at symbolisere en enhed.

Hunderacen pitbulls ligger højt på listen over mest kærlige og mindst aggressive hunde. Pitbulls er kun aggressive, når de med tvang tvinges og trænes til det - ofte til ulovlige hundekampe.



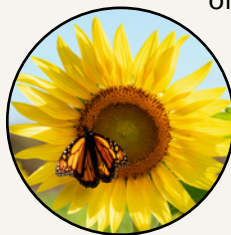
Den fulde Bibel er oversat til mere end 3.000 forskellige sprog. Iblandt dem er der også 3 fiktive sprog som Elvish, Klingon og Na'vi.

At stå op forbrænder kalorier. I gennemsnit forbrænder en person, der vejer 68 kg 114 kalorier hver time, hvor de står op og ikke laver noget andet.

Snoop Doggs rigtige navn er Cordozar Calvin Broadus Junior. Hans Snoop Dogg-kælenavn fik han, fordi hans mor synes, han lignede Snoopy fra tegneserien Radiserne.

Der er en by i Nebraska ved navn Monowi, som kun har en population på 1 person. Den eneste, der bor i byen, er en kvinde, der både er borgmester, bartender og bibliotekar.

I 1800-tallets England var ananas et symbol på rigdom. De kostede utroligt meget at få bragt dertil og ville derfor oftest blive udstillet i stedet for at blive spist.



Solsikker kan hjælpe imod radioaktiv jord. Japan bruger dem

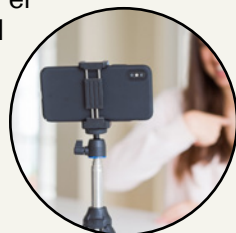
til at genopbygge Fukushima, som er et atomkraftværk, der var ude for en ulykke i 2011, og nu breder radioaktiv stråling ud over Japan. Der er derfor blevet solgt næsten 10.000 pakker solsikkefrø til folk i byen.

Der er 30 gange så mange træer på jorden, som der er stjerner i mælkevejen. Det er anslået, at der er 100 billioner stjerner i mælkevejen og 3 trillioner træer på jorden.

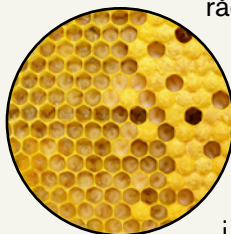


Hvis man presser med et ens tryk på hver ende af et æg med fingrene, er det næsten umuligt at flække.

At tage selfies er skyld i flere dødsfald end hajangreb. Der er i snit 28 dødsfald om året på grund af selfies. De fleste er i sammenhæng med farlige højder.



Honning eller ting, der er puttet ned i honning, kan holde i flere årtier. Grunden til, at det ikke rådner, er på grund af et enzym fundet i biernes maver. Man har endda fundet honning, der endnu ikke var dårlig, i de gamle pyramider i Egypten.



Der er flere mennesker i England, end der er i Canada, Australien, Norge og Island til sammen. England har en population på over 65 millioner.

Bogorme er faktisk et insekt, der spiser huller i gamle bøger. De lever af mikroskopisk mug i gamle og dårligt holdt bøger.

Bier har faktisk knæ, og de opbevarer store mængder pollen i behårede rum på deres knæ.



Blæksprutter har næb. De har næb, der er lavet af keratin, som er det samme materiale som fugles næb og vores negle er lavet af.

Animal Planet lavede faktisk to fake dokumentarer om, at havfruer skulle være virkelige. Der var så mange, der troede på det, at regeringen i USA udsendte en officiel erklæring om det.

Fordi sne er skabt af is, går det for at være et mineral. Men vand går ikke ind under samme klassificering og er ikke et mineral.

Selv om rygning er forbudt på fly, er askebæger stadig et krav i fly - det er en sikkerhed, til hvis nu nogle skulle bryde loven. I det tilfælde skal de have et sted at slukke cigaretten.



Elvis var oprindeligt blond. Han begyndte at farve sit hår for at få et mere edgy look, og nogle gange farvede han endda sine rødder med skosvæerte, hvis de trængte.



KOLLEGAMOTION I BILLUND LUFTHAVN

TEKST OG FOTO ROBERT HANSEN, BILLUND PI

Vi har efterhånden afviklet det, vi kalder Kollegamotion i Grænsekontrollenheden i Billund Lufthavn, en hel del gange gennem de sidste 3-4 år. Da vi løbende får nye kolleger til enheden, er der også nogen, som er med for første gang, og lige skal kende til konceptet.

Kollegamotion går i al sin enkelthed ud på, at man motionere mindst 1 gang i døgnet. For hver gang man har motioneret, får man et lod. Man bestemmer selv, hvor mange gange i løbet af måneden, man vil motionere. I løbet af en måned, i dette tilfælde marts måned, kunne man således maksimalt opnå 31 lodder i puljen.

Om der var nogen, som havde 31 lodder med i puljen, ved jeg ikke, men rigtig mange deltagere, havde en hel del lodder med i puljen, som dermed vidnede om, at der blev dyrket meget motion.

I alt havde 36 kolleger, ud af 65 mulige, deltaget i motionsmåneden. Et meget flot resultat.

Og efter at alle deltagerne havde afleveret deres lodder, blev der udtrykket 10 heldige vindere, som hver fik 500 kr.

12. AJO

14. NKB
Sommers

4. Jens K. Sørensen
politiassistent
7 M 2013

3. SØREN KJÆR
politiassistent

15. Noer J. J.

15. X
AKR

22. Arno

2. X
Rune

21. TINA

20. Cykler 15 km
Kent







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

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politiidræt
Agerbakken 21 • 8362 Hørning
Tlf. 8793 3786 • Mail: info@politiinfo.dk
