



Arrangør: Bornholms PI
Dansk Politidrætsforbund

MOTIONSUGE PÅ BORNHOLM UGE 23 2022



VELKOMMEN

Trivselen hos medarbejderne ved Bornholms Politi er meget vigtig for os i Øverste Ledelse. Mental og fysisk sundhed er en vigtig del af et sundt arbejdsliv. Det er derfor medtaget som en strategiske hensigt i Mål og Fokus for Bornholms Politi 2022, at der skal være øget fokus på og mulighed for at fremme sundheden hos medarbejderne ved Bornholms Politi.

I ledelsen er vi glade for det gode samarbejde med Bornholms PI og glade for de initiativer og den motivation, vores lokale idrætsforening lægger for dagen. Det er vores klare opfattelse, at der er opbakning til de tilbagevendende motionsuger ved Bornholms Politi, og at dette tiltag skaber glæde, begejstring og øget velvære for vores ansatte.

Derfor velkommen til en ny motionsuge! Foråret er over os, hvilket kalder på udendørs aktiviteter og sportslige udfoldelser. En oplagt mulighed er at hoppe i løbeskoene og bakke op om den bornholmske firmastafet, der i år ligger i motionsugen – torsdag den 9. juni.

Jacob, Lisbet og jeg har tilmeldt os med Marina som support. Hvem tør tage udfordringen op?

Rigtig god fornøjelse med aktiviteterne.

Martin Gravesen
Politidirektør



VELKOMMEN

Uge 23 er lige om lidt og det er i uge 23 Bornholms PI (BPI) afholder én af vores årlige motionsuger.

Vi har ved Bornholms Politi i år fået en sundhedsstrategi, det lover godt og vi har mærket de første tiltag virke; tid til træning i arbejdstiden, walk and talk møder og gratis frugtordning. I strategien står der også indskrevet, at vi skal have nogle repræsentanter, der kan hjælpe os med at holde motivationen oppe. De er ikke blevet uddannet endnu, men vi ser frem til at det kommer.

Vi glæder os ved, at der nu er lagt op til endnu mere motion, fordi motion er en af vejene til et sundere og gladere liv. BPI ser frem til at fortsætte det gode samarbejde lokalt med øverste ledelse om at få sport om motion ud til alle vores medlemmer og kollegaer.

Som de foregående år vil forårets motionsuge være den, hvor vi vil belønne "den ekstra skalle".

Vi har i år valgt at flytte motionsugen til uge 23, da det så falder sammen med Firmastafetten

torsdag den 9. juni, hvor vi håber at se rigtig mange deltagere – gerne med deres familier som tilskuere eller som aktive sammen med jer.

Vi glæder os til en sjov og begivenhedsrig uge, som helt sikkert vil efterlade os springfyldt med energi.

God vind der ude!

*Fie, Troels, Jan S,
Michael W og Jens Ø
BPI's Bestyrelse*



Jens i bro

REGLER



Det gælder om at komme ud at bevæge sig, og det gælder om at lige skrue lidt mere op end man plejer.

Reglerne for at deltage er simple: Hver dag i uge 23 kan du gøre dig fortjent til et lod til lodtrækningen, som finder sted mandagen i uge 24, når alle indmeldinger er kommet ind.



Du gør dig fortjent til et lod ved at lave 30 minutters sammenhængende motion. Vi har tillid til, at I ved hvordan I lige kan give den en ekstra skalle, og det, der er vigtigt er, at vi kommer ud og rører os, derfor er der meget frie rammer for, hvad der tæller. Vi vil bare gerne have, at I giver den en ekstra skalle i denne uge og dokumenterer det til os.

- I år kan du også tjene et lod ved at deltage i firmastafetten, selv om det måske ikke tager 30 minutter.

Du kan kun gøre dig fortjent til et lod per dag og altså maksimum 7 lodder i alt.

Du dokumenterer din indsats ved at sende én mail mandag den 13. juni inden kl. 1200, hvor du skriver alle din sidste uges aktiviteter ned. Mailen sendes til bornh-bpi@politi.dk og i mailen skal der stå, hvilken slags motion du har lavet og hvilke dage, du har lavet den, samt på hvilken måde du har givet den en ekstra skalle, hvis det ellers er noget, du alligevel ville have gjort.



En mail kunne se ud som følger:

4 lodder

Mandag: 35 minutters cykeltur til arbejde, ekstra gas fordi det er uge 23

Tirsdag: 5 km, 25 minutter, løb i Nordskoven + 10 minutters strækker, mave, squat øvelser

Torsdag: Firmastafetten sammen med XXX og YYY

Fredag: 60 minutters gåtur med hunden, flere gange ekstra rask gang fordi det er uge 23.

Det er fantasien, der sætter grænserne, og så selvfølgelig en vurdering fra bestyrelsen/ lodtræningsudvalget om hvorvidt alle aktiviteterne holder vand.

En mail der ikke ville gå:

Mandag: pulsen op fordi jeg faldt ud af sofaen, der gik 30 minutter inden jeg havde normal puls igen. Ekstra skalle fordi jeg ikke plejer at falde ud af sofaen i forbindelse med min middagslur.

Tirsdag: 30 minutters gåtur med hunden. Sofus havde fået vægtvest på fordi det er uge 23.

Onsdag: 45 minutters cykeltur til arbejde, som jeg plejer. Jeg slog elmotoren til, fordi det er uge 23.

Præmierne vil være gavekort til Sport24. Der vil i alt være lodtrækningspræmier for 4000 kr.

Vi ønsker jer alle god vind derude, og vi håber, at vi får en rigtig god uge med godt vejr og god inspiration fra hinanden.

Bestyrelsen

Bornholms Politis Idrætsforening

FIRMASTAFETTEN 2022



Firmastafetten er Bornholms svar på DHL. Det afholdes i uge 23 nemlig torsdag den 9. juni 2022 kl. 1830 på Rønne Stadion Nord. I denne uge bliver der ligeledes afholdt motivationsuge for Bornholms Politi, og det er derfor oplagt til at deltage i dette arrangement, og dermed få endnu et lod i puljen.

Løbet afvikles på veje og stier omkring og inde på Rønne Stadion Nord. Ruten er præcis 3 km og der er 3 deltagere på hvert hold. Der er skiftezone inde på stadion, hvor tilskuere og spændte ventende løbere er.

I år synes vi i Bornholms Politis Idrætsforening, at det kunne være sjovt, hvis vi kunne stille hold fra de respektive afdelinger her i huset. Alle andre er meget velkomne til at komme og heppe på kollegaerne.

Tag gerne jeres familie med på stadion til en hyggelig aften.

ÅRLIGE BADMINTONMESTERSKABER





De seneste to år har det pga. corona ikke været muligt og derfor var det ekstra dejligt for løbsledelsen at konstatere, at 12 glade medlemmer af BPI, meldte sig til at deltage og yderligere ét medlem deltog som tilskuer og indtog dommerbordet.

Som tidligere år afvikledes mesterskaberne som en mix-/double-turnering, og holdene blev sat efter bedste overbevisning om lighed & retfærdighed for alle. Enkelte havde dog

brændende ønsker om at få lov til at spille sammen og tage revanche for tidligere nederlag, og dette ønske efterkom løbsledelse naturligvis.

De 6 hold blev sat, og alle spillede mod alle i 10 minutters kampe med running score. Rigtig mange hold var jævnbyrdige og der blev kæmpet bravt.

De to hold, der efter 5 spillede kampe havde



flest point, skulle mødes i en altafgørende finale, hvor BPIs vandrepokal, og æren i at blive foreviget på denne, var hovedgevinsten.

Der var 2 kvinder og 10 mænd tilmeldt, og der blev lavet et vaskeægte girlpowerhold, der endte i finalen og som tilmed løb med sejren. Stærkt.

Efter spil, udstræk og omklædning blev der i hallens cafeteria spist pizza mm. og afholdt præmieoverrækkelse.

Jeg er af den overbevisning, at hvad enten man vandt eller ej, så kunne alle 12 deltagere gå fra hallen med oprejst pande, for der blev virkelig kæmpet igennem.

Tak for en god dag på banerne.

Vi glæder os meget til næste år, hvor vi igen skal dyste.

FACEBOOK OG FOTO KONKURRENCE



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 op, da det er til stor inspiration at se hvad andre finder på.

Vi vil i BPI meget gerne have billeder i høj kvalitet derfor vil vi i år gerne lave en foto konkurrence, hvor bedste billede vil blive honoreret med et gavekort til Sport24 på 500 kr.

Reglerne er simple;

Billeder, der skal være med i konkurrencen, skal indsendes til BORNH-BPI@politi.dk inden mandag den 23. juni kl. 2359. Man må gerne sende flere billeder, der bliver dog kun én vinder.

Vinderen vil blive udfundet af BPI's fotopanel.





Udgiver: Dansk Politidrætsforbund
Politigården, Københavns Vestegns Politi
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund
Tlf. 2294 9182 • 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**

