



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

Aalborg PI

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Aalborg PI og Dansk Firmadræt
Dansk Politidrætsforbund



HILSEN FRA RIGSPOLITICHEFEN

Arbejdspladsernes Motionsdag er en rigtig god måde at kombinere motion og kollegaskab. Motion kommer i mange former, men vigtigst af alt er idræt og bevægelse med til at skabe grobund for venskaber og hyggeligt samvær – også på arbejdspladsen.

Derfor er det et stort aktiv for dansk politi, at vi har så mange kollegaer, som har lyst til at engagere sig som frivillige i de lokale idrætsforeninger og bruge kræfter på at understøtte og styrke det sociale fællesskab i dansk

politi. Tak for jeres store engagement med at skabe et sjovt og hyggeligt samlingssted for vores mange ansatte.

Med de ord, er der kun tilbage at hoppe i sportstøjet og ønske jer alle en rigtig hyggelig motionsdag med høj puls, højt humør og socialt samvær med jeres kollegaer.

*Lene Frank
konstitueret rigspolitichef*

SÅDAN BEGYNDTE DET...

Idéen til Arbejdspladsernes Motionsuge opstod i efteråret 2014, da en konsulent i Dansk Firmaidræt satte sin lille forventningsfulde og sportsklædte dreng af på skolen. Han skulle – som alle andre skolebørn – være en del af den traditionen Skolernes Motionsdag.

Hvorfor skulle kolleger på de danske arbejdspladser ikke have samme mulighed for sjove oplevelser og fælles aktivitet som en fast tradition én gang om året? Idéen tog form, og siden da er Arbejdspladsernes Motionsuge vokset i både størrelse og ambitionsniveau. Vi ser, at alle brancher stempler ind i motionsugen. Hospitaler, rådhus, produktionsvirksomheder, reklamebureauer, brandvæsenet, revisionskontorer – og selvfølgelig politiet.

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





KOLLEGAMOTION GIVER SAMMENHOLD

Bevægelse er godt for både krop og sind. Bevægelse giver sammenhold. Når vi bevæger os med vores kolleger, er det i høj grad med til at styrke kollegaskabet. Det ved Dansk Politiidrætsforbund, som har dyrket kollegamotion i mange år, og som har en mangeårig tradition for at være en del af firmaidrætten. Både på politistationerne rundt omkring i Danmark, og som aktive medlemmer af de lokale firmaidrætsforeninger – samt gennem de aktiviteter og events, som DPIF tilbyder.

Det er en fornøjelse at se den stærke politi-opbakning hvert år til Arbejdspladsernes Motionsuge på politistationer rundt omkring i landet. Og det

er altid interessant at høre, hvad de forskellige lokalstationer finder på af nye aktiviteter. Arbejdspladsernes Motionsuge er nemlig en oplagt mulighed for at skabe sjov og samvær.

Som altid har vi på www.AMugen.dk samlet masser af inspiration, der er lige til at gå til, uanset om det foregår på et kontor, i skydekælderen, i naturen eller i kantinen.

Det vigtigste er, at man dyrker sammenholdet med sine kolleger.

*Peder Bisgaard
Formand
Dansk Firmaidræt*



HØJT HUMØR OG HØJ PULS!

Jeg håber, at mange trækker i sportstøjet, og får en god dag med højt humør og endnu højere puls.

Jeg spiller selv fodbold. Og efterhånden som lysene i lagkagen bliver flere, er det som om at fodboldbanen bliver længere. Men jeg elsker alligevel hver eneste sekund med kunstgræs under fødderne og mobilen langt væk. Det er en god måde for mig at koble af på.

Arbejdspladsernes Motionsuge er en god anledning til at lave noget sammen, der giver sved på panden, smil på læben og fællesskab på jobbet.

Jeg håber, at I får en god dag og vågner mørbankede op dagen efter.

God fornøjelse!

Justitsminister Mattias Tesfaye



ARBEJDS

DOT



SPLADSERNAES
100 SPAG





EN AKTIV ARBEJDSPLADS

Efteråret er over os og vi kan næsten smage den varme kakao, mærke kaminens knitrende varme og høre sofaen kalde. Den dårlige samvittighed har måske held til at få os i løbeskoene og sende os nogle kilometer ud af ensomme, regnvåde landeveje, men nogen stor fornøjelse bliver det sjældent. Holdidræt kan noget andet. Gode grin, (forpligtende) fællesskab og nye måder at mødes på, gør næsten motionen sekundær. Politiet bryster sig af at være en aktiv arbejdsplads og det er vigtigt at holde fast i, for fysisk aktivitet styrker både krop og sammenhold.

I Nordjyllands Politi har vi sat mikrotræning på programmet her i 2022, men nye vaner tager tid og nogle gange skal der lige lidt ekstra til. Arbejdspladsernes Motionsdage er en kærkommen lejlighed, til at få pulsen op og styrke relationerne. Idrætsforeningerne gør et stort stykke arbejde med at arrangere aktiviteter, så det er mit håb at rigtig mange kollegaer har lyst til at støtte op og deltage.

*Med venlig hilsen
Anne Marie Roum Svendsen
politidirektør*



VINDMØLLE



ARBEJDS

ODT



KÆRE ALLE

Så nærmer efteråret sig og man fristes næsten til at sige traditionen tro, afvikles der igen i år arbejdspladsernes motionsdage i uge 41 hos Nordjyllands politi. I Aalborg afvikles ugen, i tråd med tidligere, i en kombination af udendørs aktiviteter og konkurrencer i motionsrummet, hvor ung som gammel kan være med.

I en tid, hvor der i politiet er kommet fokus på værdien af motion, idet man har indført mikrotræning, bevilliget tid til træning i arbejdstiden og sågar planer med oprettelse af et udendørs træningsareal, håber vi fra idrætsforeningens side, at så mange som muligt vil støtte op omkring arbejdspladsernes motionsdag og de øvrige positive idrætsmæssige tiltag, som er blevet indført.

Med et glimt i øjet og som ekstra motivationsfaktor, kan man vel argumentere for, at motion måske også er den billigste måde at genere varme på i en tid, hvor en energikrise turer, og statens bygninger kun må varmes op til 19 grader.

"At undskylde forbrænder nul kalorier i timen".

Med håb om nogle gode dage, lidt sved på panden og kollegialt samvær på tværs af afdelingerne.

*Venlig hilsen
Lasse Vestergaard
Formand API*



AKKET

S F
WWW.SPO

ARBEJDS
FOOT



SPLADSERNES
LOS DAG



PROGRAM FOR UGE 41

ONSDAG KL. 09.30: VI GÅR EN TUR I ÅDALEN

Efter den store tilslutning sidste år, har vi valgt igen i år at gå en tur til Ådalen. Vi mødes i Ny gård, hvor vi i samlet flok går en tur fra politigården og ud i Østerådal. Turen vil have en varighed af ca. 1,5 time og en distance på ca. 7 km. Er der behov for et par ekstra km i benene, er der mulighed for at vælge en længere rute i Ådalen. Som sidst vil der være mulighed for lidt forsyninger ude på ruten. Peter Arndt viser vej på turen. For at have et nogenlunde overblik over deltagerantallet vil Peter gerne have en mail ved din deltagelse. Peter kan mailles på PAP005@politi.dk

TORSdag KL. 10.00: VI LØBER EN TUR

Vi mødes i ny gård, hvor vi vil løbe en tur ud i Østerådal. Turen vil have en distance på ca. 8 km og kan kortes af efter behov. Der løbes i eget tempo og en hastighed hvor alle kan være med. Troels Kjærgaard, Hans Jørgen Bach og Peter Arndt vil være blandt dem, der løber med på ruten og viser vej. Ved retur til politigården vil der være mulighed for at få tanket depoterne op igen.

KONKURRENCER I MOTIONSNUMMET I UGE 41 MED PRÆMIE

I uge 41 vil der være et skema hængt op i motionsrummet, hvor der konkurreres i disciplinerne 2000 meter på tid på Concept2 **SkiErg** og flest kalorier forbrændt på **Assault Airbike** på 6 min. Præstationen skal være under overværelse af et vidne og påføres skemaet ved maskinen i motionsrummet. Konkurrencerne vil være kønsopdelt. Der vil til vinderen af hver disciplin være et **gavekort på 300 kr.** til Salling.

SKIERG

På skimaskinen vælges den forprogrammerede distance 2 km. Den præsterede tid anføres på skemaet hængende ved maskinen. Et vidne skal godkende tiden.

ASSAULT AIRBIKE

Der dystes her i flest afbrændte kalorier på 6 min ved kørsel på maskinen. Tiden vælges på maskinen og antal forbrændte kalorier anføres efterfølgende på skemaet bag maskinen. Et vidne skal godkende tiden.

Nb. Der er bevilliget timer til at deltage i en af aktiviteterne i forhold til gåturen/løbeturen.

MED ET MEDLEMSSKAB AF API, ER DER EN LANG RÆKKE TILBUD OG AKTIVITETER MAN KAN FÅ GLÆDE AF

- Mulighed for at benytte sig af motionsrummet i kælderen på Aalborg Politigård, der er et opdateret motionsrum med nyindkøbte cardio maskiner, som løbebånd, kondicykler, assault bike samt concept 2 romaskiner og SkiErg. Ydermere forefindes div. styrketræningsmaskiner og med vægte større end de fleste fitnesscentre.
- Under forvisning af sit API-medlemskort er der mulighed for én gang ugentligt at benytte sig af Svømmeland, der er beliggende i tilknytning til Nørresundby Idrætscenter. Endvidere er det via svømmeafdelingen muligt at tage basinprøven en gang årligt.
- Deltagelse i de Danske Politimesterskaber under DPIF i discipliner som fodbold, løb, håndbold, bordtennis, orienteringsløb, bowling, cykling, skydning, golf, volleyball og badminton. Rækker evnerne til mere inden for ens sportsgren er der mulighed for at blive udtaget til politilandsholdet og derigennem at deltage i div. mesterskaber i ind- og udland.
- Ud over at deltage i mesterskaber i politiregj støtter API endvidere vores lokale hold, der ønsker at deltage i turneringer afholdt under Firmasport som f.eks. fodbold.
- Som løbeinteresseret støtter foreningen flere af de civile motionsløb, der afholdes i Danmark. Formanden for løbeafdelingen kan kontaktes, ved interesse for at høre nærmere om hvilke løb der ydes støtte til. TJK002@politi.dk

- Hvert år afholder API sammen med Nordjyllands Politi DHL-stafet, hvor motion og det sociale samvær kan dyrkes ganske gratis.
- Deltagelse i div. sociale arrangementer, hvortil der ydes støtte. Endvidere er der planlagt for en 100 års jubilæumsfest, hvor vi allerede nu har reserveret et større pengebeløb til afholdelse af arrangementet.
- Med sit medlemskort kan man gennem den lokale Indkøbsforening, opnå store rabatter under forvisning af medlemskortet. En udførlig liste findes på Polintra der spænder fra håndværkerbutikker til tøjforretninger.

Et medlemskab af API koster den nette sum af 50 kr./md.
Politielever er kontingentfrie når de er på skoleophold.

Alle ansatte ved Nordjyllands politi har mulighed for at blive medlem af API.

Ved ønske om indmeldelse i API sker dette ved kontakt til kasserer Danny Eriksen på mail: DER002@politi.dk

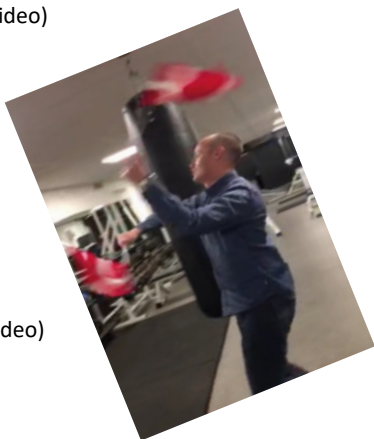


Stiftet 13. januar 1926



Fuld ild på vej mod mål - med en hastighed på 18 km/t

Tirsdag startede Jesper Thy ugen op på løbebåndet med 8 km på 30 min omgivet af ØKO SÆRLOVS heppekor (se video)



Heppekor
(screendump fra video)



ØKO/SÆRLOV

Kollegerne fra ØKO SÆRLOV de
uge 41 – både som deltagere o



Stærk startopstilling

Onsdag var det tid til fælles gåt
med en stærk startopstilling.. o

*Alle mand var i sving i den ene e
og støttede op om motionsuger
Vi siger TAK for en rigtig god og
- glæder os allerede til næste år*

SÆRLOV



eltog aktivt i motionsugen i
og heppekor.



til gåtur

tur – 7 km
og egen vejviser

eller anden form
.n.
glad uge
!



1 mål – 8 km på 30 min.



Klar til løb

Torsdag rundede Kasper Søbygge
ugen af med en flot løbetur
i Ådalen







FOTOKONKURRENCE

I uge 41 har API vanen tro ligeledes en fotokonkurrence, hvor man kan vinde gavekort:

I skal derfor tage et billede – en selfie eller hvad i nu kan finde på – og så sende det til formand Lasse Vestergaard på mail: LVA004@politi.dk- så deltager man i konkurrencen om 2 gavekort af 500,- kr. til Salling i Aalborg.

Eneste kriterie er at i billeddokumenterer at i er i bevægelse – altså motionerer. Så bestemmer ”Juryn” forretningsudvalget i API – hvem der skal vinde.

Vi kigger her meget på kreativiteten – og måske kigger vi også på antallet af aktive fra enkelte sektioner/afdelinger der har deltaget. Vinderne samt de indsendte fotos vil blive offentliggjort på Polintra.

For at deltage i fotokonkurrencen skal man være medlem af API.

Så hvis i læser dette og ikke er medlem af API – skriv til Danny Eriksen DER002@politi.dk så vil han sørge for at i bliver indmeldt – det koster 50 kr. pr. md.

*Med sportslig hilsen
Formanden og Kassereren*

HOLD DIG ORIENTERET...



...OM POLITIIDRÆTTEN

Dansk Politiidrætsforbund har en webside, hvor du kan holde dig orienteret om, hvad der foregår i dansk politiidræt. På websiden 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 websiden, 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.

- HVORFOR OPSTÅR DE, OG HVAD SKAL DU GØRE?



Hvis vi dyrker for meget og ensidig idræt, vil de dele af vores krop, der overbelastes, blive svækket i stedet for at styrkes, hvorved vi risikerer at pådrage os en overbelastningsskade. Størsteparten af idrætsskader er overbelastningsskader. En overbelastningsskade opstår over tid, hvilket vil sige, at symptomerne starter snigende og forværres gradvist. I begyndelsen vil den smerte og stivhed, der føles i vævet om morgenen mindskes i løbet af dagen og helt forsvinde ved opvarmning. Smerterne og stivheden kommer dog oftest igen dagen efter og tiltager med tiden i styrke. Overbelastningsskader rammer muskel-, sene- eller knoglevæv samt

Af Kenneth Marloth Henze, cand. mag., Idrætskonsulent ved Politiskolen, Institut for Magtanvendelse og Konflikthåndtering.

slimsække, og skaden vil være udløst af det skadesfremkaldende bevægelsesmønster. Overbelastningsskader er kendetegnet ved smerte, hævelse, stivhed, rødme, ømhed og nedsat funktion af de beskadigede områder. En overbelastningsskade udløser inflammation, som er en slags betændelsestilstand og hævelse i vævet.

Så snart skaden er opdaget, skal området aflastes. Dette skal ske for at mindske længden af den skadesrelaterede træningspause. En hurtig og korrekt behandling sikrer, at skaden ikke bliver kronisk, samt at genoptræningstiden mindskes.

Ved overbelastningsskader kan man inddele årsagssammenhængen i indre og ydre risikofaktorer. Ved overbelastningsskader er det derfor vigtigt, at du overvejer og finder frem til, hvorfor du er blevet skadet.

OVERBELASTNINGSSKADER

De indre risikofaktorer kan være:

- tidligere skader, alder, vægt, fysisk tilstand, skævheder og asymmetri i kroppen, uhensigtsmæssig ledbevægelighed, dårlig koordination og balance samt anden fysisk og mental stress

De ydre risikofaktorer kan være:

- dårligt eller slidt udstyr og materiel som for eksempel gamle løbesko, beskyttelsesudstyr, træningsunderlag og træningsredskaber
- ensformig træning, for hurtig progression i træningsmængden og -intensiteten, uhensigtsmæssige arbejdsstillinger, arbejdstid og arbejdslængde, arbejdstidspunkt samt mangelfuld restitution.

Du skal overveje mulige årsager til din overbelastningsskade og foretage

de nødvendige korrektioner samt ændringer. Det kan være andre løbesko, langsommere træningsprogression, bedre restitution eller at ændre på træningsunderlag, træningsform og træningstidspunkt mm.

Du skal på trods af din overbelastningsskade fortsat dyrke idræt. Det skal være idræt, der ikke overbelaster det ramte muskel- og senevæv. Træningen er med til at sikre, at du kan beholde mest muligt af din styrke og kondition. Du skal være opmærksom på, at smerten forsvinder, før området er helet. Det vil sige, at du ikke kan bruge smerten som eneste indikator for helingsprocessen, men må inkludere ømhed, hævelse og stivhed.

God træning!

LÆS MERE:

Neergaard, Christian & Andersen, Bente (red.): Sportsskader. Forebyggelse, behandling og genoptræning. Munksgaard Danmark. 2008.

Peterson, Lars & Renström, Per: Idrætsskader Idrætstræning. Dansk Idræts-Forbund. København 1983.







ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE i hele uge 41

DYRK SAMMENHOLDET MED DINE KOLLEGER

HOP MED PÅ BEVÆGELSESBØLGEN.
DET ER GRATIS, OG KOLLEGAMOTION STYRKER FÆLLESSKABET

Arbejdspladsernes Motionsuge er årets festdag for kollegamotion og den lokale firmaidræt.

Vi rykker tættere sammen på arbejdspladsen, og vi styrker vores indbyrdes relationer, når vi er fælles om noget aktivt, sjovt og meningsfuldt.

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.

Find alt, hvad du har brug for at vide om
Arbejdspladsernes Motionsuge på

www.AMugen.dk



ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONSUGE



DANSK
FIRMAIDRÆT



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.







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@politinfo.dk

Se udgivelsen ONLINE
Scan her

