



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

Billund PI

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆTS
FORBUND

Arrangør: Billund PI og Dansk Firmadretsforbund
Dansk Politiidrætsforbund



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. Hospitaller, 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 Firmaidrætsforbund*



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



VINDMØLLE



ARBEJDS
MOT



AKKET

S F
WWW.SPO

ARBEJDS
FOOT



SPLADSERNES
LOS DAG



ARBEJDS
MOT



VELKOMMEN TIL ARBEJDSPLADSENS MOTIONS DAG

Nu er det igen tid for arbejdspladsernes motionsdage, som jo udspringer af skolernes motionsdag, der afvikles om fredagen før efterårsferien. Det er en god anledning til lige at tænke over, om vi får motioneret lidt hver dag. Det kan øvelser/bevægelse som passer ind i det daglige arbejde f.eks. at tage trappen lidt hurtigere eller måske et par gange. Det kan jo også være at forlænge sin fodpatrulje så I når rundt på hele p-pladsen ved lufthavnen eller at gå til den fjerneste ende af gå-gaden.

Arbejdspladsernes motionsdag handler lige om at lave nogle korte microøvelser, så det bliver naturligt i den almindelige hverdag at bevæge sig lidt mere.

Vi er mange, der har et stillesiddende job, og her er disse ekstra bevægelser af stor værdi for den almindelige velvære og sundhed.

Jeg håber, at arbejdspladsernes motionsdage fører til, at vi alle er lidt mere aktive, og at I har nogle sjove dage med gode konkurrencer.

Med venlig hilsen

*Jørgen Abrahamsen
Politidirektør*



KÆRE KOLLEGER

Vi har prøvet det adskillige gange før. Konceptet er velkendt for jer. Vi har dyrket det de sidste par år som Kollegamotion i Billund Lufthavn.

Som nogen måske husker, så opstod Kollegamotionen ud af AM dagen (arbejdspladsernes motionsdag), som er et koncept udviklet af Dansk Firmaidrætsforbund. En motionsdag, som bliver afviklet om fredagen i uge 41. En fredag, som oprindeligt har været brugt at folkeskolerne som en motionsdag lige før efterårsferien i uge 42. Den fredag bliver nu også brugt til fælles motionsdag på mange af Danmarks arbejdspladser.

I Grænsekontrolenheden i Billund Lufthavn har vi afviklet vores AM dag over en hel måned. Det gør vi ikke denne gang. Her i år 2022 afvikler vi AM dagen på selve dagen, altså fredag den 14. oktober 2022. MEN.... Fortvivl nu ikke. Hvis ikke du er på arbejde den dag, så laver du bare noget motion der hjemme, og så deltager du stadig i lodtrækningen om de efterhånden velkendte præmier.

SÅ HVAD SKER DER SÅ FREDAG DEN 14. OKTOBER 2022?

Er du på arbejde den dag, så kan du få et lod til lodtrækningen om pengepræmierne ved at:

- Gå en tur i området omkring eller i lufthavnen (og hvis du er politier, så husk at give besked til holdlederen).
- Tage den velkendte trappe op og ned i alt 5 gange.

Hvis du holder fri den 14. oktober 2022, så udfører du en motion, du holder af og vil være bekendt, der hjemme eller i din lokale idrætshal og motionscenter, eller hvor du nu synes, og så har du også et lod i lodtrækningen.

Som nævnt så afvikler vi dette års AM dagen på selve dagen, altså kun én dag. Det er kun motion, som du udfører den 14. oktober 2022, som giver et lod i puljen.

I dagene efter den 14. oktober 2022 kan du lægge en seddel til mig, skrive en email, sende en sms eller give mig mundtlig besked om, at du har udført en motion. Så noterer jeg mig din deltagelse, og lægger dit lod i puljen.

Spørgsmål, så spørg endelig.

Lodtrækningen følger senere. I skrivende stund er der ikke sat dato på, da vi jo har efterårsferie i ugen efter.

Lodtrækningen annonceres senere.

Du kan give besked til Robert Hansen, email: RHA010@politi.dk, eller telefon 26322408, eller mundtlig.

Sidste frist for at indlevere sit lod er mandag den 24. oktober 2022.

God fornøjelse.

Robert Hansen

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 finde invitationerne, og se hvor og hvornår, og hvordan du tilmelder dig.

Det vil altid være en god ide at tage din lokale politiidrætsforening, i dette tilfælde Vejle Politiidrætsforening med på råd ved en tilmelding. Du kan også henvende dig til Robert Hansen, som er Sydøstjyllands Politis repræsentant og hovedbestyrelsesmedlem i Dansk Politiidrætsforbund.

- 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.

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.

Du skal overveje mulige årsager til din overbelastningsskade og foretage

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.





SPLADSE
LADSE
ADSE
SE
NES
LADSE
ADSE
NES



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.



Når I læser dette er sommeren forbi. I hvert fald efter den officielle kalender. Forhåbentlig har I alle haft en god, lang og varm sommer. Hvordan vejret er i dette øjeblik, hvor du læser dette, er ikke til at vide, men nu får du nogle sommerbilleder her, som måske kan minde dig om en forhåbentlig god og varm sommer.

SOMMEREN ER FORBI









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
Scan her

