



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

Bornholms PI

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Bornholms PI og Dansk Firmaidræt
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
MOT









VELKOMMEN

Trivslen 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.

Vi er derfor glade for, at endnu en motionsuge – denne gang Arbejdspladsernes Motionsuge – står for døren, så vi alle kan få lidt ekstra motivation og inspiration til motion og fysisk udfoldelse.

Rigtig god fornøjelse med aktiviteterne.

Martin Gravesen
Politidirektør

VELKOMMEN

I uge 41 bliver der afholdt den anden fælles motionsuge her ved Bornholms Politi. Vi håber, i lighed med de forgående motionsuger, at vi kan få endnu flere medlemmer til at deltage i ugen her i efteråret.

Det er både sjovt, sundt og du får endda mulighed for at vinde en præmie, som kan give dig et tilskud til en masse fedt træningsoutfit. Der er nemlig i lighed med den forrige motionsuge 10 gavekort fra SPORT24 på højkant.

I Bornholms PI (BPI) er vi glade for den sundhedsstrategi, som kom til Bornholms Politi tidligere i år, og vi kan se, at den bliver benyttet af kollegaerne.

På vegne af BPI vil vi opfordre til, at I benytter muligheden og hvis I savner inspiration i hverdagen, så tag endelig kontakt til os i bestyrelsen eller en af Bornholms Politis sundhedsambasadorer.

Det er ikke andet at sige end kom ud af fjerne og få rørt jer ekstra meget i uge 41.

*Fie, Troels, Jan S., Michael W og Jens Ø
Bornholms PI's
bestyrelse*



10 X 500 KR. GAVEKORT TIL SPORT24 ER PÅ SPIL I UGE 41 – VIL DU VÆRE MED? SÅ LÆS FØLGENDE:

KÆRE ALLE

I uge 41 er der landsdækkende Arbejdspladsernes Motionsdag/(uge). Det vil vi ved BPI igen i år gerne være med til at støtte op om, og vi vil belønne motion med lodtrækningspræmier. Når ugen er omme vil der være lodtrækning til gavekort. Du kan i løbet af ugen gøre sig fortjent til lodder på flere forskellige måder.

1. 30 minutters motion, giver et lod. Du kan maksimum tjene et lod på denne måde pr. dag.
2. BPI vil i løbet af ugen lave pop-up begivenheder og udfordringer hvor man også kan gøre sig fortjent til et lod. Så følg med i vores Facebook gruppe og på din politi mail.

Du dokumenterer din indsats ved at sende én mail mandag den 17. oktober i uge 42 inden kl. 12.00, hvor du skriver alle din uges aktiviteter ned. Mailen sendes til bornh-bpi@politi.dk.

I mailen skal der stå hvilken slags motion, du har lavet og hvilke dage, du har lavet den.

Pop-up begivenhederne skal I også selv sørge for at indregne i jeres indberetning.

Det er fantasien, der sætter grænserne og så selvfølgelig en vurdering fra bestyrelsens lodtræningsudvalg om alle aktiviteterne holder vand.

Du kan maksimum gøre dig fortjent til 7 lodder i alt, og du kan maksimum vinde et gavekort. For at være med i lodtrækningen skal du selvfølgelig også være medlem af BPI.









FACEBOOK OG FOTOKONKURRENCE

Vores facebookgruppe Bornholms Politi Idrætsforening er et rigtigt godt sted at dele vores begivenheder. Vi vil opfordre alle til at lægge gode billeder og beskrivelser af jeres motionsudfoldelser op, da det er til stor inspiration at se, hvad andre finder på.

Vi vil i BPI stadig meget gerne have billeder i høj kvalitet, som vi kan bruge i til vores foldere og til Politiidrætsblade. Derfor vil vi igen i år 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 17. oktober kl. 1200**. Man må gerne sende flere billeder, der bliver dog kun en vinder.

Vinderen vil blive udfundet at BPI's fotopanel.

Når i Indsender billederne giver i samtidig samtykke til at de må bruges på vores Facebook og i de brochurer vi laver i forbindelse med de fremtidige arrangementer, vi afholder.

Den nyindførte sundhedsstrategi ved Bornholms Politi er efterhånden på vej op i omdrejninger.

Flere kolleger har taget initiativ til gåture, padelkampe og MTB ture i de bornholmske skove.

En gruppe for Bornholms Politi tog i foråret en tur i Nordskoven, hvor utallige skovstier og dyreveksler samt

indtil flere hop og bakker skulle forceres. Nogle var rigtig modige og andre var mindre modige... men alle kom igennem og det var en fed tur.

Generelt er det vel egentlig sådan med motion, at man aldrig fortryder når man HAR været af sted, men kun fortryder, hvis man ikke kom af sted.



SUNDHEDSSTRATEGIEN

Derfor støtter vi i BPI naturligvis 100% op om den sundhedsstrategi og de sundhedsfremmende tiltag, som nu er en del af de ansatte ved Bornholms politis hverdag.

*På Bornholm PI's vegne
/Fie*



BPI





AKKET

www.asports

ARBEJDS
FOOT



SPLADSERNES
LOS DAG

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.



ARBEJDS

T



SPLADSERNAES
MOOSDAG



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 Politiidrætsforbund
Politigården, Københavns Vestegns Politi
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund
Tlf. 2294 9182 • Mail: info@politisport.dk

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

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

Se udgivelsen **ONLINE**
Scan her

