



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

Fyns PI

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Fyns PI og Dansk Firmaidræt
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. HOSPITALER, RÅDHUSE, PRODUKTIVSVIRKSOMHEDER, REKLAMEBUREAUER, BRANDVÆSNET, REVISIONSKONTORER – OG SELVØLGELIG 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



KÆRE ALLE ANSATTE VED FYNS POLITI

#Dyrk sammenholdet - hop med på motionsbølgen
- Det er gratis, og kollegamotion dyrker fællesskabet.

Hjertelig velkommen til Arbejdspladsernes Motionsdag 2022!

Som chef for de samlede styrker er det mig en stor fornøjelse at se, at der bliver taget hånd om fællesskabet og det gode og sunde liv. Det vil ledelsen i Fyns Politidirektorat meget gerne støtte op om.

I forening med Fyns Politidirektorats Idrætsforening og Fyns Politiforening har vi lavet en motiverende fotokonkurrence til Arbejdspladsernes Motionsdag, hvor der er præmie til:

Det mest kreative foto
Det sjoveste foto og
Et lodtrækningsfoto

Jeg håber at så mange som muligt vil deltage, og at deltagelsen vil være afsæt til fremtidige fællesskaber, også på tværs af organisationen.

Så på med idrætstøjet og frem med kameraet!

*Med venlig hilsen
Arne Gram
Politidirektør*



VINDMØLLE



ARBEJDS
MOT



VELKOMMEN TIL ARBEJDSPLADSENS MOTIONS DAG

Igen skal vi have fat i vores kollegaer for at bruge lidt tid sammen på motion og hygge. Det er videnskabeligt bevist, at motion er godt for alle - ung som gammel. Motion gavner helbred, giver styrke og overskud, men det gavner sørme også dit sociale liv, hvilket i den grad øger din trivsel på dit arbejde.

Det er ikke altid nemt at få planlagt en fælles aktivitet for en hel afdeling, når man er politier, så derfor er det også

muligt at lave sin motion/sin aktivitet uden for arbejdstid. Men husk den store sociale gevinst ved at gøre det sammen **#DyrkSammenholdet**.

Alle ønskes en god AMdags uge, med håb om sjove aktiviteter, fede konkurrencer og ikke mindst gode smil på læben.

Christina
Formand for FPI





AKKET

www.asports

ARBEJDS
FOOT



SPLADSERNES
LOS DAG

Fyns Politi Idrætsforening er tilknyttet Dansk Politi Idræts Forbund/DPIF. Fyns Politi Idrætsforening/FPI ledes af en bestyrelse, som består af formand, næstformand, sekretær og kasserer, samt en repræsentant fra hver idrætsudvalg. Der er p.t. følgende idrætsudvalg:

ATLETIK- OG MOTIONSUDVALG

CYKLING

ORIENTERINGSLØB

FODBOLD

GOLF

HÅNDBOLD

MOTIONSNUM

PADEL

SKYDNING

Medlemskab i Fyns Politi Idrætsforening koster kr. 45,- om måneden. **Er du elev, er dit medlemskab gratis.** Vi har p.t. ca. 500 medlemmer, som tæller politikolleger, administrativt ansatte og civile. For at blive medlem skal du skrive en mail til vores formand, can015@politi.dk, med navn, adresse, cpr.nr., tlf.nr og mailadresse.

Som medlem af Fyns Politi Idrætsforening kan du få tilskud på kr. 200,-, når du stiller op for Fyns Politi Idrætsforening i arrangementer i politiet, samt civile løb/stævner/konkurrencer. Efter gennemførelse af løb/arrangement, skal kvittering sendes til vores kasserer, fpi-kasserer@outlook.com, med oplysning om kontonummer, hvor pengene skal sættes ind på. Der gives "kørepeng" efter fastsatte takster til kørsel i eget køretøj til møder, egne FPI-arrangementer, politimesterskaber og andre politiidrætsarrangementer - hør mere herom ved bestyrelsen. Fyns Politi Idrætsforening dækker alle udgifter ved deltagelse i officielle politimesterskaber.

Vi stiller med telt og grill til det årlige Eventyrløb, og der er ca. 80-90 deltagere med fra FPI denne dag. Derudover er vi godt repræsenteret til DHL-stafet, hvor der igen samles til grill og hygge efter løbet.

På www.politisport.dk kan du finde aktivitetskalenderen for diverse stævner i politiregi. Som medlem, vil du få Politiidrætsbladet sendt hjem til dig, 8 gange om året. Vi har en lukket Facebook-gruppe, F.P.I, hvor medlemmer af Fyns Politi Idrætsforening kan søge om at blive medlem af, ved at rette henvendelse til formanden.

FORRETNINGSUDVALG OG IDRÆTSUDVALG

Christina Nørgaard Andersen, formand, Fyns Politi Reaktiv, can015@politi.dk

Gabriela Jette Hviid, næstformand, Fyns Politi Beredskab, ghv002@politi.dk

Bjarne Rasmussen, civil, FPI-kasserer@outlook.com

Lars Fredenslund, sekretær, Fyns Politi Reaktiv, lfr005@politi.dk

Kristian Dyrehauge, Beredskab, kdm001@politi.dk

ATLETIK- OG MOTIONSUDVALG Formand Kristian Dyrehauge

Atletikudvalget står for at arrangere Eventyrløb og DHL-stafet. Derudover dækker vi halvmaraton, maraton og 5/10 km- løb, når de kan afholdes. FPI afholdt i 2019 DPM og NPM (Nordisk Politimesterskab) i maraton med flere deltagere fra FPI. Jeg er Facebook administrator på vores "lukkede" gruppe: "F.P.I.". For at blive medlem, skal der oprettes venskab med en administrator. Du kan anmode "K D Yre Hauge" om venskab, og jeg vil så tilføje dig gruppen, hvor der kommer relevante opslag fra idrætsforeningen. Torben Klose, tkl002@politi.dk, har overtaget div. opgaver i forhold til løb, så spørg endelig Torben til råds. Svømning hører under dette udvalg, og FPI har lejet Højme Svømmehal, hver fredag kl. 1315-1400 (ferier og helligdage undtaget) kun til svømning for os. Adgangskort hos Christina Andersen, can015@politi.dk.

CYKELUDVALG Formand Jens Glerup

Under Fyns Politi Idrætsforening har vi også en afdeling for cykling. vi deltager hvert år i de danske politimesterskaber i både landevejs cykling og i mountainbike. For mountainbikes vedkommende deltager vi også i den landsdækkende politi MTP Sommercup med 5-6 deltagere.

Desuden er der de seneste 12 år blevet arrangeret en hyggetyr Fyn Rundt på racercykel over 2 dage, gerne med start den første torsdag i september. Det er en tur på ca. 125 km. pr. dag, med overnatning på Falsleds Vandrehjem. Tidligere år har vi typisk 20-25 deltagere, mens deltagerantallet de seneste år har ligget på 12-15 deltagere. FPI har designet deres eget cykeltøj fra Xtreme. Et superfedt sæt med bluse, buks og jakke for kun kr. 1000,- hør mere hos formanden, can015@politi.dk. Flere af FPIs medlemmer har deres daglige gang i deres lokale cykelklubber, og repræsenterer blot FPI ved ovennævnte arrangementer. Jeg har lavet en mailgruppe for cykelinteresserede under Fyns Politi. Er du interesseret i cykling, så send en linje til mig, eller tag fat i mig, så du kan komme på listen og følge med i det, som rører sig vedr. cykling i FPI. Tøv ikke med at kontakte mig, hvis du har et spørgsmål vedr. cykling.

FODBOLDUDVALG Formand Lars Erik Bering Nielsen

Vi har ingen faste træningstider i fodboldafdelingen, da det har vist sig nærmest umuligt, at finde dage, hvor vi kan samle nok, til at få noget ud af træningen. Vi deltager i de faste planlagte stævner, som er 7 mands DPM. Disse afholdes gerne i efteråret/september. I 2019 blev dette DPM afholdt af FPI i Ådalen på OBs baner, hvor FPI stillede med 1 damehold (15 spillere) og 2 herrehold. Derudover deltager vi gerne i et Futsalstævne, arrangeret af KBH Politi Idrætsforening. Dette stævne afholdes gerne i foråret/marts. Vi spiller som udgangspunkt i damerække, herrerække og herre+36.

GOLFUDVALG Formand Lars Fredenslund

Fyns Politi Idrætsforening er også repræsenteret i golf under DPIF. Det vil sige, at golfinteresserede medlemmer af FPI, som har et EGA-handicap, kan deltage i de turneringer, som arrangeres under DPIF.

Af årlige et-dages stævner, under DPIF, som arrangeres af andre politiidrætsforeninger og FPI kan nævnes:

- **Fyn Open, som afholdes hvert år** omkring 1. maj. (Fyn Open flyttes rundt i landet, og tilbydes til de idrætsforeninger, som senere på året skal afvikle DM.)
- **Jysk Open, som afholdes hvert år** omkring 1. juni i Midtjylland.
- **Kronjylland Open, som afholdes hvert år** omkring 20. juni i Nordjylland
- **Nordsjælland Open, som afholdes hvert år** omkring 20. september.

Derudover afholder DPIF de danske mesterskaber hvert år, mandag og tirsdag, i uge 34. DPM afvikles over to dage, idet Mesterrækken (21 "bedste") spiller 2x18 huller. De øvrige deltagere i dame- og A-rækken spiller kun 18 huller om tirsdagen. De fleste af de "sidste" deltagere vælger dog alligevel at spille en prøverunde om mandagen, og derigennem være i klubben, når mesterrækken spiller, og når der afholdes kammeratskabsaften om mandagen.

De lokale klubmesterskaber under FPI afholdes i september. Arrangøren, som altid er "sidste års" mester, står for både banevalg, planlægning og afvikling.

HÅNDBOLDUDVALG Formand Mette Hansen

Fyns Politi Idrætsforening stiller hvert år op til det årlige DPM med et eller flere

dame- og herrehold. Mesterskabet afholdes over 2 hverdage i marts eller april. Vi har p.t. ingen hold, som spiller/træner lokalt. Nationalt er der et politilandshold for både dame- og herrespillere.

MOTIONSNUM

Måske ikke landets største og mest avancerede motionsrum, men hyggeligt og udstyret med al det nødvendige udstyr til træning af kroppens muskler. Vi har gennem årene udskiftet og indkøbt udstyr, som tilgodeser alle - løbebånd, crosstrainer, motionscykler og vægte. Vi lægger stor vægt på muligheden for at træne med frie vægte, hovedsagligt grundet den plads vi har til rådighed, men også fordi det minimerer udgiften til vedligeholdelsen, hvilket kommer os alle til gode. Det kan nævnes, at i 2020 har vi købt en ny romaskine og en ny body bike. Ultimo 2022 åbner motionsrum på Station 2, Thulevej.

I Fyns Politi er der i øvrigt flere kollegaer, som er uddannet træningsinstruktører i politiregi, og som kan benyttes i forbindelse med træning og vejledning. Information hænger i træningslokalet.

ORIENTERINGSLØBSUDVALG Formand Hvalsø-Hansen

Sport som hele familien kan dyrke samtidig! Lyder det ikke spændende? Vi er en lille gruppe medlemmer i Fyns Politi Idrætsforening, som gerne vil hjælpe jer med at komme i gang med orienteringsløb. Vi har et godt samarbejde med de civile orienteringsklubber på Fyn, og deltager i deres arrangementer. Der er altid baner graderet efter formåen... lette som svære, kort og lange, og inddelt i aldersgrupper fra 10 - 80 år. Derudover tilbydes der baner, hvor familien sammen kan gå/løbe en tur i skoven.

PADEL UDVALG Formand Jens Risager

Et helt nyt udvalg pr. 2021. FPI har indkøbt padel bat, som vores medlemmer kan låne. Der er ligeledes bolde, som kan købes til en farvorabel pris. Skriv til Jens for lån og køb på jkr027@politi.dk. Der arbejdes på at få lavet aftale med klub om leje af baner til FPI.

SKYDEUDVALG Formand Mads Stryhn Kristiansen

Der er nu 100 medlemmer, "skytter", i skydeudvalget. Langt de fleste er kollegaer, der kommer og skyder med deres tjenstepistol. FPI indkøber ammunition, og

sælger videre til medlemmerne. Der må ikke bruges anden ammunition i tjenestepistolen!. Der er nogle få medlemmer, der råder over deres eget våben. Ud over kælderen på Odense Politigård, er der også mulighed for at leje udendørsbaner i Skallebøllecenteret. Som medlem af FPI kan man få et skyttekort ved henvendelse til pa. Mads Stryhn Kristiansen, msk003@politi.dk. Der skal være en skydeleder til stede i forbindelse med al skydning på skydebaner i DK, hvorfor du skal gennemføre en skydelederprøve, før du må gå i kælderen og skyde. FPI har en mindre beholdning af ældre pistoler i kal. 22, et par revolvere i kal. 38 special, et par rifler kal. 22, et par rifler i kal. 6,5X55, og så har FPI i 2019 købt en ny pistol – Sig Sauer P320. Det er muligt for skytterne i FPI at prøve disse våben. Der har ikke været stævneaktivitet de seneste år, men der er rig mulighed for at deltage i stævner i både politi, men også i civil regi.

Man er velkommen til at kontakte Mads Stryhn Kristiansen og Martin Risager, mri018@politi.dk for mere info.









Kære alle

Uge 41 nærmer sig, og det betyder at alle ved Fyns Politi har mulighed for at deltage i Arbejdspladsernes Motionsdag/ AMdag22. Motionsdagen strækker sig over hele ugen, så alle har mulighed for at kunne deltage med en eller anden form for motion efter eget valg. Det er også helt frit for deltagerne at vælge om man vil lave motion alene eller sammen med sine kollegaer. Det kunne f.eks. være en Wall sit Challenge på kontoret eller til briefing med vagtchefen, det kunne være 10 burpees på gangen før frokostpausen, en svømmetur, trapperne fra kælder og op 4 gange før fyraften, en gåtur om politigården... valget er dit. Det er altid sjovt at udfordre sine kollegaer, og kunne slå sin køremakker, enten på gentagelser og/eller på tid.

FPI, Svendborg PI, Fyns Politiforening og Fyns Politis Ledelse har sat præmier på højkant til Årets AMdag-foto konkurrence, hvor der er præmie til årets

Mest kreative foto
Sjoveste foto
Lodtræknings foto

Man kan kun vinde i én af delene.

Fyns Politi er tilmeldt AMdag22, så skriv til can015@politi.dk for at få en plads - og ønsker du at være med i fotokonkurrencen, skal du senest i uge 43 sende dit foto til samme. Foto kan blive brugt på Facebook, interne opslagstavler og/eller i Politiidraet.dk

I DPIFS 75-ÅRS JUBILÆUM



ANETTE LEISNER

- test af Tour de France ruten i Nyborg med Peer

PEER LEISNER

- test af Tour de France ruten i Nyborg med Anette

NIELS BANKE

- MTB på Bornholm

LENE KJÆR

- spinning i Odense (uden billede)

ERIK LJUNGDAHL

- orienteringsløb på Færøerne

JOHNI MÜLLER

- løbetur på toppen af CopenHill, Amager Bakke i København

TORBEN KLOSE

- cykeltur på Bornholm med Mag. og Mat.

MAGNUS KLOSE

- cykeltur på Bornholm med far og Mat.

AKTIVE DELTAGERE...

MATHIAS KLOSE

- cykeltur på Bornholm med far og Mag.

LARS KIRKELØKKE CHR.

- rensdyrjagt på Grønland

LARS FREDENSLUND

- vandretur i Mauterndorf i de Østrigske Alper med Mette

CHRISTINA ANDERSEN

- løbetur i Harzen med René

RENÉ ANDERSEN

- løbetur i Harzen med Christina

KRISTIAN DYREHAUGE

- løbetur i Odense (uden billede)

MIKKEL AAHOLM BRO

- løbetur i Dyrup med børn

SØREN SMITH JOHANSEN

- cykeltur på gamle Lillebæltsbro

STINNE GLERUP

- cykeltur på Fyn

KAARE GOTLIEB THRANE

- vandretur i Østrig på Untersberg

RASMUS TYLLESEN

- svøm og løb i Svendborg

KARSTEN RY JENSEN

- kanotur i det Sydfynske Øhav

HELLE GRANDT

- Rostock

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 indbydelse 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.





SPLADSE
LADSE
LADSE
LADSE



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

