



# ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

Hjørring PI

UGE 41



DANSK  
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Hjørring 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, RÅDHUSE, PRODUKTIVSVIRKSOMHEDER, REKLAMEBUREAUER, BRANDVÆSNET, REVISIONSKONTORER – OG SELV FØLGELIG 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](http://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  
MØT



---

## VELKOMMEN

---

Efter vores motionsuge i 2021 er der helt klart blevet vækket en del initiativer i flere af os efter at vi alle har været i Corona dvale.

Det har gjort, at flere er kommet på banen med rigtigt gode tanker og ideer til at hvad vi kan lave i fællesskab på stationen.

Der har bl.a. været afholdt surf på stranden i Løkken, SUP arrangement, både i svømmehal og på Uggerby Å, padel, temadag med masser af forskellige aktiviteter, herunder øksecast, håndgranatkast, sækkeløb og andre tekniske hjernevridende udfordringer, som krævede lidt ekstra tankegang for at løse opgaven.

Der er i skrivende stund allerede ved at blive planlagt flere arrangementer fra flere kollegaer, så det er vi rigtigt glade for.

Vi er super tilfredse for den opbakning der har været til motionsugen i 2021 og er helt sikker på, at motionsugen i 2022 vil blive en lige så stor succes. Programmet er sat og nu venter vi blot på at det bliver uge 41.

*Med sportslig hilsen*

*Pp vegne af PI Hjørring bestyrelse  
Thomas Kragh Pedersen*





AKKET

S P  
WWW.SPO...

ARBEJDS  
FOOT





SPLADSERNES  
LOS DAG

### **ONSDAG DEN 12. OKTOBER KL. 1200**

Fælles vandretur for hele stationen jf. planlagt rute med start og mål fra PG Hjørring.

### **UGE 41 - KONKURRENCE**

Hvem går flest skridt i løbet af hele uge 41.  
Konkurrencen strækker sig fra mandag kl. 0700 til fredag kl. 1200.  
Der vil være præmie til vinderen.





## UGE 41 – KONKURRENCE

Hvem cykler flest km til/fra arbejdet.  
Konkurrencen strækker sig fra mandag kl. 0700 til fredag kl. 1200.  
Der er præmie til vinderen.

## UGE 41 – KONKURRENCE

Hvem cykler hurtigst op af Alpe d´huez via cykelprogrammet "Zwift"  
på stationens motionscykel.  
Konkurrencen strækker sig fra mandag kl. 0700 til fredag kl. 1200.  
Der vil være præmie til vinderen.

## UGE 41 – PADEL

Der er planlagt for hygge padel ved Hjørring Padelcenter.



## Uge 41 i Hjørring forløb rigtigt godt med mange glade kollegaer.

Ugen bød på fælles onsdags gåtur på 8 km, hvor vi sluttede af med at grille pølser og brød.

Torsdag var der planlagt fællesløb fra PG Hjørring kl. 1400, men det blev noget amputeret grundet hastende sager. Hele ugen kørte der en konkurrence med hvem som kunne tage flest skridt hele ugen og hvem som cyklede flest km. Cykling havde vi valgt, at det kun talte til/fra arbejde.

Ugen sluttede kl. 1200 fredag, hvorefter der blev talt sammen og en vinder blev fundet med flest antal skridt og en vinder til flest cykel km. Den som havde taget flest skridt i løbet af hele ugen kom op på imponerende 131.490 skridt og den som havde cyklet flest km til/fra arbejde kom på 20 km. Men alle som deltog i denne "konkurrence", hvor man kunne vinde et gavekort til Sport24, gav den max gas hele ugen og holdt nøje øje med de andres opdateringer, så der var noget at snakke om. Skemaet som vi havde lavet til at





# MOTIONSUGE 41 2021

skrive sine tider og skridt på, hang i fællesrummet, så alle medarbejdere kunne følge med i opdateringerne hele ugen og dermed blive inspireret til at give de andre kamp til stregen.

Der er helt klart stemning for at uge 41 i 2022 skal blive lige så stor en succes.

Ugens hygge fik igen sat gang i tanker omkring noget socialt hygge på PG Hjørring, så efterfølgende har vi afholdt forskellige arrangementer, herunder SUP board i en svømmehal og derefter på Uggerby Å, volleyball og andre hygge arrangementer, som ofte er afsluttet med fællesspisning.

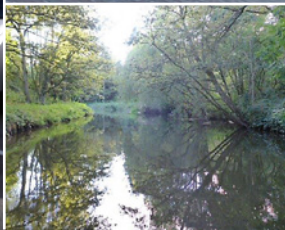
Flere tiltag er på tegnebrættet, men indtil da så skal vi snart have afholdt vores julefrokost, hvor jeg igen har fået arrangeret at vi skal spille 2 timers volleyball inden festen. Det plejer der at være stor opbakning til.

*På vegne af PI Hjørrings bestyrelse  
Thomas Kragh Pedersen*









# 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](http://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

