



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

Holstebro PI

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Holstebro 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, 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







VINDMØLLE



ARBEJDS

ODT





"KLAR I STARTBLOKKENE"

I politiet er vi sådan set altid "klar i startblokkene" – parate til at sætte af og tage os af borgerne og alle de opgaver, vi på daglig basis løser i politiet og anklagemyndigheden. Lige om lidt er vi også "klar i startblokkene" til Arbejdspladsernes Motionsdag, som er en rigtig god anledning til at få rørt kroppen og dyrke fællesskabet med

kollegerne. Igen i år står politikredsens idrætsforeninger for en række aktiviteter, som jeg håber, du har lyst til at deltage i.

Rigtig god fornøjelse.

Helle Kyndesen
Politidirektør



ARBEJDS
MOT



VELKOMMEN TIL ARBEJDSPLADSENS MOTIONS DAG

På vegne af Holstebro Politi Idrætsforening vil jeg gerne ønske kollegaerne fra politigården og PAC i Holstebro velkommen til Arbejdspladsernes Motionsuge 2022, der traditionen tro afvikles i uge 41.

Hos Midt- og Vestjyllands Politi har ledelsen igen i år givet alle medarbejdere mulighed for at motionere i én time af arbejdstiden i uge 41.

Holstebro PI har i år forsøgt at nytænke konceptet, og har af ledelsen fået lov til at tyvstarte motionsugen, således vi allerede starter fredag den 7. oktober 2022. Denne dag har foreningen arrangeret, at i alle sammen har mulighed for at deltage i forskellige former for idrætsaktiviteter.

Senere på dagen afholder Holstebro PI den årlige Sportsbar. Læs mere om hele arrangementet i vores indbydelse.

Hvis de aktiviteter Holstebro PI har arrangeret, ikke er noget for dig, er du mere end velkommen til selv at finde på noget idræt. Det vigtigste er, at du og dine kollegaer kommer ud og rører jer en time den 7. oktober eller i løbet af uge 41.

Bestyrelsen i Holstebro PI håber, at vi sammen med ledelsen har skabt rammerne for nogle gode sociale og aktive stunder.

*Brian Højgaard
Kasserer
Holstebro PI*



Bestyrelsen



Gert Østergård

Formand



Palle Koch-Jensen

Næstformand/PR



Brian Højgaard

Kasserer



Frederik Sundtoft

Sekretær



Anders Falk Christensen

Kontaktperson PD's motionsrum

INFORMATION

www.facebook.com / Gruppe: Holstebro PI
(Begivenheder mv. postes)



GENERALFORSAMLING

Afholdes hvert år i april kvartal.

Traditionelt er der efter GF spisning og bowling i Bowl N' Fun, Holstebro.

TILSKUDSREGLER

DPM: Fuld betaling af startgebyr og kammeratskabsaften (minus drikkevarer).

Kørsel DPM: 1 kr. pr. km + evt. brobizz. Man skal anvende så få køretøjer som muligt.

Overnatning DPM: Der ydes 500 kr. i tilskud til én overnatning pr. person pr. DPM stævne.

Ammunition: Der ydes 50% i tilskud til ammunition til DPM skydestævner.

Stævner i politiregi: Der ydes tilskud op til 400 kr. pr. stævne.

Civile stævner: Der ydes tilskud til halvdelen af startgebyret – dog max 200 kr. pr. stævne.

Krav: Det skal være tydeligt, at man stiller op for Holstebro PI, hvilket skal fremgå af resultatlisten.

Begrænsninger: Hvert medlem kan foruden deltagelse i DPM max få 1000 kr. i tilskud i alt pr. år.

Der ydes ikke tilskud til kørsel, brobizz og overnatning for stævner i politiregi og civile stævner.

SVØMNING:

- Der ydes 50 % i tilskud til svømmebillet i Holstebro Svømmecenter (én gang pr. uge pr. medlem).
- Der ydes 200 kr. i tilskud til svømning via Firmaidræt (pr. sæson).

PADEL:

- **Tidspunkt:** spilles på hverdage fra kl. 2300 til kl. 1500.
Spilles der herudover ydes der kun delvis tilskud.
- Der ydes tilskud én gang pr. uge pr. medlem.
- Der skal spilles i det center i Holstebro, hvor vi har klippekort til.
- **Booking** af bane sker ved henvendelse til kasserer Brian Højgaard.
- Der bookes og ydes kun tilskud til medlemmer af Holstebro PI.

Ansøgning og refusion sker via mail indeholdende kontonummer og dokumentation for deltagelse, som sendes til kasserer Brian Højgaard efter deltagelse.

Ved tilfælde, der falder uden for ovenstående, beror afgørelser om tilskud på bestyrelsens vurdering.

Bestyrelsen forbeholder sig ret til ændringer uden varsel, såfremt behovet opstår.



ARBEJDS

DOT



SPLADSERNAES
100 SPAG

ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE OG SPORTSBAR 2022

Den 7. oktober 2022 inviterer Holstebro PI til idrætsaktiviteter samt fredagsbar fra klokken 14.00 i kantine på Holstebro PG

Dagens program

Bemærk at alle medarbejdere denne dag og i uge 41 frit må motionere én time i arbejdstiden.

Fra kl. 11.00 og 12.00

Der tilbydes idrætsaktiviteter i form af padel, golf, crossfit og løb. Tilmelding skal ske særskilt i Holstebro PI's Facebookgruppe



SPORTSBAR 2022

Kl. 14.00

Fredagsbaren åbner i kantinen. Der vil være diverse spil og bordtennis, ligesom den traditionsrige bordfodboldturnering afholdes.

Der sælges drikkevarer i baren.

Kl. 15.00-17.00

Kasper Ehlers og makker spiller livemusik

Kl. 18.00

Der serveres pizzabuffet – kræver tilmelding

Tilmelding til spisning skal ske særskilt i Holstebro PI's Facebookgruppe senest den 30. september.

Pris for spisning, hvis du ikke er medlem: 100 kroner. (Mobilepaytil7632cx)
Medlemspris for spisning: 50 kroner. (Mobilepaytil7632cx)

Alle er velkomne, selvom man ikke har deltaget i idrætsaktiviteterne eller skal spise med!

Holstebro Politi Idrætsforening



TILBUD FRA HOLSTEBRO PI

25% RABAT PÅ TRÆNINGSTØJ

Holstebro Politi Idrætsforening tilbyder nu vores medlemmer 25% rabat på alt træningstøj fra Fusion i samarbejde med Sport24 Holstebro.

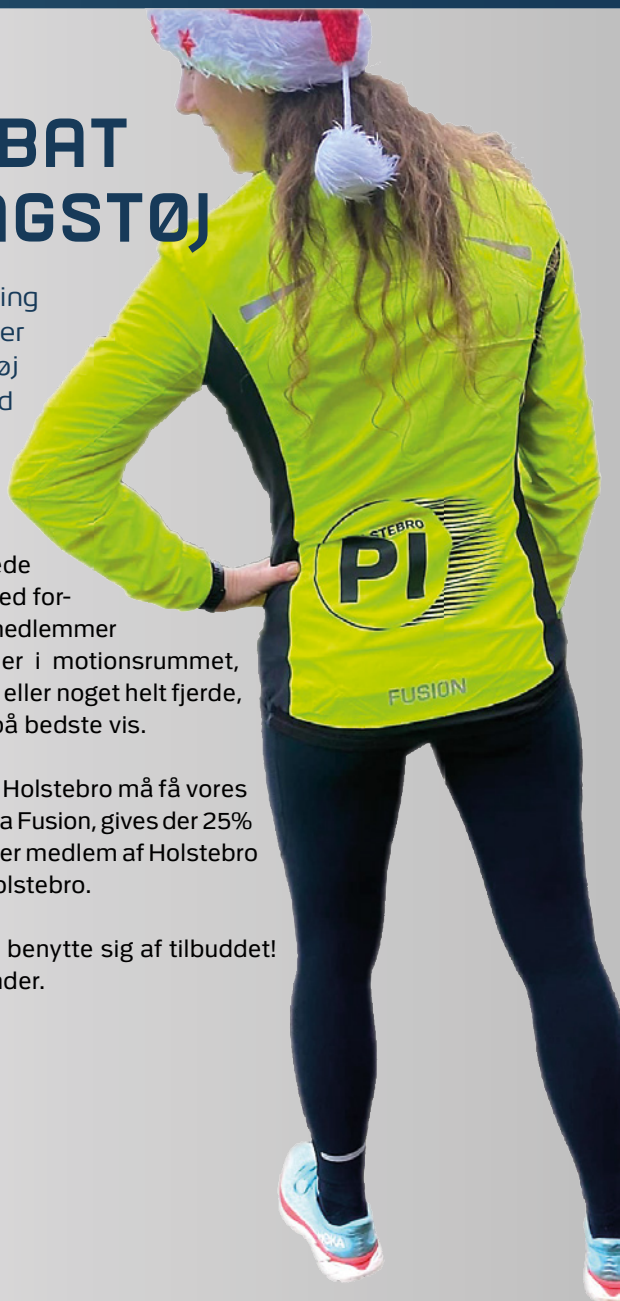
Vi fra Holstebro PI har længe haft et ønske om at give vores medlemmer mulighed for at ikklæde sig noget lækkert træningstøj med foreningens logo. Når foreningens medlemmer bærer vores logo, når de træner i motionsrummet, løber en tur, deltager i et stævne eller noget helt fjerde, repræsenterer de Holstebro PI på bedste vis.

Så hvis Holstebro PI og Sport24 Holstebro må få vores logoer på dit næste træningstøj fra Fusion, gives der 25% rabat på dit køb. Oplys blot at du er medlem af Holstebro PI til personalet hos Sport 24 Holstebro.

Bestyrelsen håber, at mange vil benytte sig af tilbuddet! Du ser Holstebro PI's logo herunder.



*Med venlig hilsen
Bestyrelsen i Holstebro PI*





STARK

STARK

STARK

STARK STARK STARK STARK STARK STARK STARK STARK STARK STARK



ARBEJDS
DOT



SPLADSERNES
LOOSDORP

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.





SPLADSERNES
LOS DAG



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@politiinfo.dk

Se udgivelsen **ONLINE**
Scan her

