



# ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

PI Nordsjælland

UGE 41



DANSK  
FIRMAIDRÆT

**PI** NORDSJÆLLAND

NORDSJÆLLANDS **POLITI**

Arrangør: PI Nordsjælland 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. 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](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

FOD



SPLADSERNAES  
100 SPAG



---

## VELKOMMEN TIL ARBEJDSPLADSENS MOTIONS DAG

---

Nordsjællands Politis Øverste Ledelse støtter op om de aktiviteter, som Idrætsforeningen afholder i anledning af Arbejdspladsernes Motionsuge, som nu efterhånden er blevet en fast tradition i uge 41.

Motion er en vigtig del af trivslen både privat og på arbejdspladsen, og i år er der også mulighed for at dyrke det sociale medarbejderne imellem i de forskellige temaer hen over ugen.

Vi håber, at der er mange som benytter sig af tilbuddet og får mulighed for at deltage, uanset om det er på egen hånd eller sammen med gode kolleger.

Vi glæder os til at se gode billeder af jeres præstationer og deltagelse.

*Pauline Popp-Madsen*  
chefanklager





## KÆRE DELTAGER

### Motion er sundt - det modsatte er ikke bevist.

Arbejdspladsernes Motionsdag er i år udvidet til hele uge 41, så nu er der ikke længere nogen undskyldning for ikke at deltage og motionere sammen med kollegaer og andre, og være en del af fællesskabet på arbejdspladserne.

Justitsministeren, Rigspolitechefen og politikredsens øverste ledelse opfordrer alle til at deltage, og det håber idrætsforeningen selvfølgelig, at mange vil tage opfordringen op, og udfordre sig selv og kollegaerne i afdelingerne.

Der er forskellige temaer alt efter ugedagen, så der er forskellige muligheder for at deltage.

Du kan læse nærmere i programmet og i den mail der er sendt til alle i Nordsjællands Politi.

Idrætsforeningen har igen i år udsat præmier til deltagerne, men det kræver selvfølgelig du får rørt dig, og afleverer et smil når du sender foto af jeres deltagelse.

*Jens Carl Nielsen  
Formand  
PI Nordsjælland*





ARBEJDS  
MØT



AKKET

www.asports

ARBEJDS  
FOOT



SPLADSERNES  
LOS DAG

## KÆRE KOLLEGA

Igen i år bakker Nordsjællands Politi op om muligheden og deltagelsen, og Idrætsforeningen tilbyder I samarbejde med politikredsens øverste ledelse ansatte ved Nordsjællands Politi muligheden for at deltage i Arbejdspladsernes Motionsdag/uge 2022

Den tidligere Motionsdag er nu blevet udvidet til en hel uge, deraf navnet Arbejdspladserne Motionsuge, som, afholdes i uge 41.

I år har vi valgt forskellige aktiviteter på de enkelte dag i ugen, så der er rig mulighed for at deltage og få det passet ind med arbejdet i løbet af ugen.

### DE FORSKELLIGE TEMAER ER

<b>Mandag den 10. oktober</b>	fælles gåtur fra alle stationer	en rute på mindst 2 - 5 km
<b>Tirsdag den 11. oktober</b>	fælles løbetur fra alle stationer fælles cykeltur fra alle stationer	en rute på mindst 3 eller 5 km en rute på mindst 20 km
<b>Onsdag den 12. oktober</b>	svømning i Kildeskovshallen, Helsingør og Hørsholm svømmehal i deres åbningstid	distance mindst 500 m
<b>Torsdag den 13. oktober</b>	fælles gåtur fra alle stationer fælles cykeltur fra alle stationer	en rute på mindst 2 - 5 km en rute på mindst 20 km
<b>Fredag den 14. oktober</b>	fælles løbetur fra alle stationer	en rute på mindst 3 eller 5 km

Vi håber selvfølgelig at du kan samle nogle kollegaer, så der bliver en fælles oplevelse, og gerne med start og slut på stationen, men det er ikke et must. Det vigtigste er motionen, hvad enten det er i fællesskab eller alene.

Idrætsforeningen udlover igen i år præmier efter deltager antal.

### HVORDAN DELTAGER JEG

Du finder nogle kollegaer, og aftaler starttidspunkt for temaet på dagen og så går I igang.

Der er ikke noget krav om alders-, køn- eller afdelingssammensætning.

Det er helt op til dig og kollegaerne, hvordan – hvor og hvornår det skal foregå. Du kan deltage alle dage enten sammen med de samme kollegaer eller andre på de enkelte dage.

# MOTIONS DAG / MOTIONS UGE

## HVORDAN VINDER JEG EN PRÆMIE

Du skal tage et billede af dig selv og dem du har deltaget sammen med, så vi kan se hvem der er på billedet og vi kan se aktiviteten, og at I faktisk har motioneret.

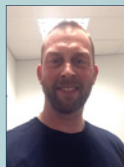
Billederne sender du til Trine Mark  
og i uge 43 vil der så blive trukket lod om præmierne.

Billeder vil blive offentliggjort på info-skærme og i Idrætsbladet, med mindre du tilkendegiver at du ikke ønsker dette.

## KONTAKTPERSONER



**Nord**  
Trine Mark



**Midt**  
Jacob Grønkjær

**Syd**  
Ian Sørensen

**Vest**  
Rune Sass Eriksen

**UCN**  
Jesper Nielsen

Vi håber at se jer derude

*Med venlig hilsen*

*Jens Carl Nielsen  
Daglig arbejdsmiljøleder og  
Formand PI Nordsjælland*



NORDSJÆLLANDS **POLITI**

# 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.







# 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

