



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

RIGSPOLITIETS IF

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Rigspolitiets Idrætsforening 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 Politidrætsforbund, 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 politiofbakning 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





KÆRE ALLE I RIGSPOLITIET OG RIGSPOLITIETS IDRÆTSFORENING

VELKOMMEN TIL ARBEJDSPLADSERNEMOTIONSDAG(E) I (HELE) UGE 41 2022

I uge 41 er vi igen tilbage med et godt tilbud til alle medarbejderne i Rigspolitiet i form af en opfordring til 'Walk & Wine', som er omtalt i dette program og med mange flotte lodtræknings-præmier til den aktive del af vores kollegaer. Vi har udvidet konkurrencen til at omhandle alle dage i uge 41.

I Rigspolitiets Idrætsforening tilstræber vi dog at gøre 'hver dag' til arbejdspladsernes motionsdag, således at forstå, at kollegaerne i Rigspolitiet gør sig umage og indbygger motion og en sund livsstil som et fast holdepunkt i hverdagen eller 'hver dag'. Derfor arbejder vi også kontinuerligt på at kunne udbyde en bred vifte af gode idræts- og aktivitetstilbud til alle ansatte i Rigspolitiet.

I vores relative korte levetid som et af de yngste medlemmer af Dansk Politiidrætsforbund har vi dog allerede et stort antal arrangementer på vores CV. Jeg vil blot nævne et lille udpluk.

Træning på arbejdspladsen og i direkte forlængelse af arbejdsdagen:

- Yoga på **Polititorvet**
- Funktionel træning i **Rigspolitiet, Politiområdet** i Ejby
- Projekt **Det Hele Menneske**, livsstilsprojekt over 13 uger, i **Rigspolitiet**

Disse tilbud om aktiviteter på arbejdspladsen ønsker vi fremadrettet fortsat at kunne udbyde og understøtte, nu hvor vi atter må samles i et større antal på arbejdspladsen, og der igen er grønt lys for disse aktiviteter. Vi er af den opfattelse, at vi som en af flere aktører kan være med til at bidrage positivt i forhold til trivsel og arbejdsmiljøet i Rigspolitiet.

FODBOLD

- Vi har en meget aktiv fodboldafdeling, udsprunget fra Polititorvet, men hvor flere af de toneangivende og styrende nu er overgået rent jobmæssigt til Justitsministeriet og Centraladministrationen suppleret med talenter fra Rigspolitiet.

CYKELLØB

DPIF Jubilæums Cup og De Danske Politimesterskaber

DPIF Jubilæums Cup, landevejscykling, skabt og videreført i et samarbejde mellem Dansk Militært Idrætsforbund og Dansk Politiidrætsforbund, hvor MC Task Force fra Rigspolitiets Idrætsforening står for den så vigtige sikkerhed. I 2022 bliver der igen 4 afdelinger fordelt fra maj-september fordelt udover hele landet og samtidig som grundlag for udtagelsen af det danske landshold til De Europæiske Politimesterskaber.

RIGSPOLITIETS IDRÆTSFORENING

A-GRUPPEN AF UUNDVÆRLIGE HJÆLPERE

I 2022 har vi igen trukket hårdt på A-gruppen af uundværlige trafikofficials og MC Marshals m.fl. fra henholdsvis TO Task Force og MC Task Force samt øvrige nøglepersoner i Rigspolitiets Idrætsforening. Herunder de netop veloverstået Europæiske Politimesterskaber i landevejscykling, hvor vi havde ansvaret for sikkerheden og rutedelen.

ASSISTANCE(R)

Rigspolitiets Idrætsforening er begunstiget med et meget stort antal trafikofficials og MC Marshals, der alle er uddannet under Danmarks Idrætsforbund efter den gældende bekendtgørelse, og således er vi et meget efterspurgt og attraktivt aktiv i forhold til de store arrangementer i Danmark, hvor myndighederne kræver trafikofficials og MC Marshals.

Hér et lille udpluk af vores mange aktiviteter i assistance øjemed:

- De Europæiske Politimesterskaber i landevejscykling
- Copenhagen Marathon
- Ironman Copenhagen
- Copenhagen Half
- Royal Run

Det er alle store og internationale arrangementer, som i 2022 er klar igen efter et par tumultariske år med restriktioner på grund af COVID-19. Disse arrangementer er samtidig med til at skabe et økonomisk fundament for vores fortsatte uddannelses tilbud til både vores trafikofficials men også til vores mange MC Marshals fra MC Task Force i Rigspolitiets Idrætsforening.

BANKO I EJBY (VERDENS BEDSTE BANKOAFTEEN)

Banko i Ejby, der er et stort tilløbsstykke og med fokus på også det sociale. Historisk set er der udsolgt, så snart billetterne sættes til salg. I år er vi 'klar igen', og datoen bliver onsdag den 16. november 2022. Vi er stærkt tilbage igen og med et rekordstort præmiebudget.



PROJEKT DET HELE MENNESKE

Vi har i flere omgange udbudt dette livsstilsprojekt i Rigspolitiet og senest, hvor vi i et fint samarbejde med øverste ledelse i Rigspolitiet, Politiområdet og Arbejdsmiljøorganisationen tilbød alle medarbejdere at deltage i et 13-ugeres pilotprojekt vedrørende livsstil. Projektet indeholdt fællestræning, træningsprogramlægning, kost- og livsstilsråd samt foredrag vedrørende stress og kost suppleret af et helt specielt tiltag og særskilte foredrag vedrørende antiinflammatorisk kost, hvor deltagerne fik en større indsigt i dette spændende område, som er en videnskab, der er værd at iagttage.

Hele forløbet blev styret og ledet af vores to af vores nøgleinstruktører, personlig træner og coach Anna Virenhem samt personlig træner og fysioterapeut Anne Dorthe Nørregaard, der på fineste vis guidede deltagerne igennem de 13 ugers udfordringer.

Trods en stor arbejdsbelastning i Rigspolitiet tog mange imod det fine tilbud, og alle deltog med stor iver i den udstrækning tjenesten tillod. Alle kom flot igennem med ny viden, gode træningsoplevelser og nye sociale kontakter på tværs af organisationen. Vi tilstræber nye livsstilstilbud hér på 'den anden side' af pandemien for alle medarbejdere i Rigspolitiet.



DHL STAFETTEN

Rigspolitiets Idrætsforening ved vores uundværlige kasserer Mette Birk Heine har igen i år været koordinator for Rigspolitiet i forhold til medarbejdernes deltagelse i DHL Stafetten i Fælledparken i København. Det har opgavemæssigt bl.a. drejet sig om indbydelse, tilmelding samt grillarrangement o.a. Allerede i 2019 valgte koncernledelsen i Rigspolitiet at understøtte dette arrangement, hvilket igen i år betød en rekordstor tilmelding fra medarbejdersiden i Rigspolitiet.

I 2022 stillede vi igen med et stort hold fra Rigspolitiet i samarbejde med National enhed Særlig Kriminalitet med mere end 900 friske kollegaer til dette fantastiske arrangement, som både har fokus på den sunde idræt og træning, men samtidig også understøtter det sociale samvær og sammenhold.

Således er der alt mulig grund til at fortsætte træningen, uagtet om det er solotræning eller holdtræning, nu vi har set lyset for enden af tunnelen. I den forbindelse kan lidt forkælelse i form af nyt løbetøj og nye sko være en rigtig god motivationsfaktor.

Arbejdspladsernes Motionsdag(e) i uge 41

Håber mange af jer vil tage udfordringen op i uge 41 til Arbejdspladserne Motionsdag(e)
Det er tid til at komme ud og samle skridt enten ved gang eller løb.
Der er flotte lodtrækningspræmier at række ud efter.

SE vores annonce/reklame hér i programmet!

God fornøjelse!



Jørgen Guldborg
Rigspolitiets Idrætsforening
Formand



Rigspolitiets Idrætsforening

WWW.RPIF.DK





Rigspolitiets Idrætsforening



www.rpif.dk

Rigspolitiets Idrætsforening indbyder til:

YOGA på POLITITORVET

Træningen er i Motionsrummet (Rigspolitiet Wellness) Torsdage(e) Kl. 15.30-16.30

(15.09/22.09/29.09/06.10/13.10/27.10/03.11/10.11/17.11/24.11)

10 TORSDAGE MED OPSTART DEN 15. SEPTEMBER 2022



Instruktør: Naia Sofia Frost

Indhold:

*Vi tilbyder skøn yoga med styrke, udholdenhed, stræk og afspænding.
Vi bruger vejrtrækningen og får gang i en masse gode ting i din krop og dit sind.
Det bliver både sejt, svedigt og skønt ☺.*

GRATIS for medlemmer af Rigspolitiets Idrætsforening
Pris for ikke medlemmer er kr. 240,-

**Tilmelding sker til:
Jette Skou Larsen (JLA049)**

Medlemskab af Rigspolitiets Idrætsforening koster kun kr. 20,- pr. måned

ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG(E) I HELE UGE 41

(10.-16.10.22)

Vi samler skridt fra gang eller løb,
og alle kan deltage uanset niveau!

... flotte vingaver som lodtrækningspræmier

Alle i Rigspolitiet og Rigspolitiets Idrætsforening kan
deltage i Arbejdspladsernes Motionsdag.

Det er naturligvis gratis at deltage, det kræver
blot din egen indsats og dit eget fokus.

Senest i uge 43 indsender du en opgørelse
over antal skridt i uge 41.

De heldige vindere offentliggøres senest i uge 45

Opgørelsen fremsendes til rpif@rpif.dk

God fornøjelse



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.





SPLADSERNES

100SDA

– HVORFOR OPSTÅR DE, OG HVAD SKAL DU GØRE?



Af Kenneth Marloth Henze, cand. mag., Idrætskonsulent ved Politiskolen, Institut for Magtanvendelse og Konflikthåndtering.

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

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



ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONSUGE



DANSK
FIRMAIDRÆT

HISTORIK



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

