



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

Sydsjælland og Lolland-Falster

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Sydsjælland og Lolland-Falster Politikreds 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



ARBEJDS
MOT









VELKOMMEN

Sydsjællands og Lolland-Falsters politikreds bakker igen i år op om det gode initiativ - deltagelse i Arbejdspladsernes Motionsuge - som vores idrætsforening står i spidsen for ift. vores kreds. Alle medarbejdere i kredsen kan deltage og arrangere fælles aktiviteter fredag den 14. oktober om eftermiddagen – helt som vi gjorde sidste år. Det er et virkelig godt afsæt for en eftermiddag med fælles motion, socialt samvær og forhåbentligt et stort smil på læben.

Deltagelse i arbejdspladsernes motionsuge understøtter det trivselsinitiativ

vi har i kredsen, hvor der er mulighed for op til en halv times mikrotræning om ugen med ens kollegaer i arbejdstiden – hvor fysisk aktivitet i afdelingen skal gå hånd i hånd med det sociale. Vi vil i den kommende tid reklamere lidt mere for muligheden, da vi synes flere afdelinger skal benytte sig af den.

Hele øverste ledelse håber I får en nogle sjove og aktive timer sammen fredag den 14. oktober.

*Med venlig hilsen
Katrine Kaldahl
Stabschef*



VELKOMMEN

Endnu et år er gået og nu nærmer vi os på ny AM-ugen. Ugen og især fredagen er blevet en fast lille tradition i vores kreds og i mange andre politikredse. Det glæder mange og især mig. Vi var nemlig med på beatet fra start og har været med til at søsætte dette skib i politiregi. Vi startede i Slagelse med

O-løb i atriumgården, og vi har siden spillet volley, golf, løbet, cyklet, lavet historic walk og meget meget mere. I år igen har vi store planer, og målet er at få hele kredsen med til at fejre sammenholdet og fællesskabet omkring motion.

Derfor er det jo også ekstra glædeligt, at øverste ledelse i SSJÆ. igen i år uden at tøve har meddelt os, at de støtter op omkring dagen med tid til motion. Det er selvfølgelig med de forbehold, som vores arbejde nu en gang byder os. Der skal være nogen, der passer butikken til alle tider.

Konceptet bag AM-dagen er fællesskabet og kollegamotion. Det er derfor ikke den dag, du skal ud og løbe en tur alene. Holdsport og gå/løbe/cykelture i større flokke er vejen frem, det regner vi med alle vil respektere og efterleve.

AM-dagen er en lille gave, vi har fået efter en tid, hvor der er blevet mindre og mindre mulighed for at dyrke motion med kollegaerne. Jeg vil derfor opfor-

dre til at gribe muligheden og gå forrest med at arrangere noget for folkene omkring din afdeling. På den måde vil dagen med tiden blive en endnu mere fasttømret årlig tilbagevendende begivenhed.

Husk: Det mangler stadig at blive modbevist, at motion er sundt.

Vel mødt.

Peter Wihan

HB-medlem DPIF for SSJÆ.



PÅ ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE 2021

SLAGELSE

I 2021 var det 3. gang vi var med på Arbejdspladsernes motionsdag, som nu dog pludselig var blevet til en motionsuge. Vi blev dog hurtigt i SPI (Slagelse Politi Idræt) enige om at for os var en dag i år nok. Vi havde nemlig sideløbende hænderne fulde med SPI's 75 års jubilæum, samt mange andre arrangementer i støbeskeen. Det blev derfor fredagen vi ville bibeholde som motionsdag, mens vi ville opfordre vores kollegaer til selv at motionere i fritiden de andre dage.

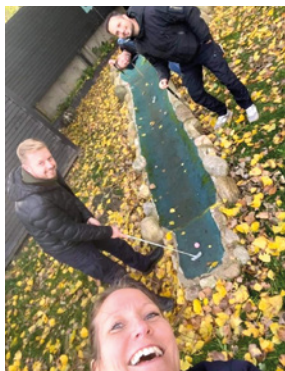
Planen var helt præcist, at vi ville fejre jubilæet i kantinen i Slagelse og efterfølgende lave noget motion sammen inden efterårsferien. Vi fik derfor inviteret alle medlemmer i SPI, bestilt mad og på dagen fik vi pyntet godt op i kantinen.

Vi mødtes som aftalt kl. 12 til spisning og fejring. Der blev serveret alkoholfri champagne og alle fik hilst på hinanden. Derpå blev

der hygget, snakket, spist, og slutteligt blev der trukket lod om 8 gavekort af 500 kr. Undervejs var der flere taler og dagen blev således fint markeret. Kl. ca. 13 var vi igennem det formelle og gjorde klar til motionsdagen.

Enkelte var allerede gået i gang og vinderbilledet blev blandt andet taget af lokalpolitiet v. Michael Nilsson, der allerede havde været ude og løbe en tur sammen. (Se forsiden)

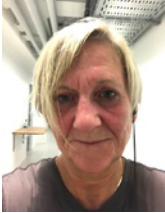
Fra kantinen løb en anden flok ud til Antvorskov kaserne, hvor vi havde gjort det muligt at træne volleyball i hallen. Atter andre tog til den lokale minigolfbane, (Se billede), hvor der var



tilrettelagt fri minigolf, for dem der må-

ET TILBAGEBLIK...

Svedetur i kælderens



Jubilæumsreception



Fritiden er også i brug med familien



ske ikke var så vilde med en svedetur. Der var også enkelte, der blot gik sig en tur. (Se billede)



Efter 1½ times volley løb den største gruppe tilbage til kantinen, hvor der var sat lagkage frem og alle der lystede kunne få sig en bid kage med drikke til. Derefter var det tid til at sige god weekend eller ferie.

NÆSTVED

Øverste ledelse havde som bekendt annonceret, at det var et arrangement for hele kredsen. Selvom det kan være svært at smide sagerne eller finde ildsjæle til at arrangere noget, var der også folk i Næstved, der havde fundet vej ud i naturen. Mere konkret havde lokal efterforskning arrangeret en lille fodbold turnering. Dommeren var efter sigende ingen ringere end Kim Kliver, der havde indvilliget i at holde styr på tropperne.

Skribenten er ikke bekendt med andre tiltag i Næstved eller længere syd på i Vordingborg, Nykøbing F. eller Nakskov, men der kan meget vel være andre, der har grebet chancen og nydt en til tims mulighed for høj puls, eller blot en gåtur og en snak om andet end det sædvanlige arbejde.

Volley i hallen

Tak til alle der deltog og målet i 2022, må uanset hvad være at få endnu flere med.

Vel mødt til en dag med motion i højsædet.



AKKET

S F
WWW.SPO

ARBEJDS
FOOT



SPLADSERNES
LOS DAG

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.



ARBEJDSMILJØ

ARBEJDS

MILJØ



SPLADSERNAES
MOOSDAG



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

