



# ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

Vejle PI

UGE 41



DANSK  
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Vejle 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. 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

DOT



SPLADSERNAES  
100 SPAG



ARBEJDS  
MOT





---

## VELKOMMEN TIL ARBEJDSPLADSENS MOTIONS DAG

---

Nu er det igen tid for arbejdspladsernes motionsdage, som jo udspringer af skolernes motionsdag, der afvikles om fredagen før efterårsferien. Det er en god anledning til lige at tænke over, om vi får motioneret lidt hver dag. Det kan øvelser/bevægelse som passer ind i det daglige arbejde f.eks. at tage trappen lidt hurtigere eller måske et par gange. Det kan jo også være at forlænge sin fodpatrulje så I når rundt på hele p-pladsen ved lufthavnen eller at gå til den fjerneste ende af gå-gaden.

Arbejdspladsernes motionsdag handler lige om at lave nogle korte microøvelser, så det bliver naturligt i den almindelige hverdag at bevæge sig lidt mere.

Vi er mange, der har et stillesiddende job, og her er disse ekstra bevægelser af stor værdi for den almindelige velvære og sundhed.

Jeg håber, at arbejdspladsernes motionsdage fører til, at vi alle er lidt mere aktive, og at I har nogle sjove dage med gode konkurrencer.

*Med venlig hilsen*

*Jørgen Abrahamsen  
Politidirektør*



---

## HOP MED PÅ MOTIONSBØLGEN MED DINE KOLLEGER

---

Motion på arbejdspladsen kan være mange ting. Du kan tage trapperne i stedet for elevatoren eller glemme ting, så du skal tage dem flere gange! Men du kan også gøre en ekstra indsats i uge 41 sammen med en masse skønne kolleger.

Som programmet for dagen viser, så er der mange måder at dyrke motion på og du kan få motioneret både kroppen og sindet.

Det er videnskabeligt bevist, at kollegamotion styrker sammenholdet med kolleger på tværs af afdelinger, giver overskud i hverdagen og øger vitaliteten!

What's not to like!

Rigtig god fornøjelse.

*Jens Lyng Michelsen*  
*Vicepolitiinspektør*



AKKET

S F  
WWW.SPO

ARBEJDS  
FOOT



SPLADSERNES  
LOS DAG



## ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG



I forbindelse med arbejdspladsernes motionsuge afholder Emilie Bæk og Anne Mai Madsen en dag, hvor fysisk aktivitet og socialt samvær er i fokus.

### TIRSDAG DEN 4. OKTOBER 2022 I TIDSRUMMET FRA KL. 12.00-16.30 GÅR DET LØS!

Vi kunne godt tænke os, at alle på Vejle Politigård har mulighed for at deltage uanset mødetider, hvorfor vi har udviklet et program, der strækker sig over flere timer fra kl. 12.30 til kl. 16.30. Der er mulighed for at være aktiv i fire perioder:

Kl. 12.30-13.30 • Kl. 13.30-14.30 • Kl. 14.30-15.30 • Kl. 15.30-16.30

Kun fantasien sætter grænser for, hvordan I vil være aktive. Vi opfordrer til, at I hygger jer og har det sjovt, mens aktiviteten står på. Er I mere til høj puls og sved, må aktiviteterne også gerne være ubehagelige (hårde).

Der vil I løbet af eftermiddagen blive udbudt forskellige workshops. Fælles for alle workshops og aktiviteter er, at de starter og afsluttes på Vejle Politigård i gården ude foran OPS-kontoret (personaleindgangen).

#### DER ER MULIGHED FOR AT DELTAGE I FØLGENDE WORKSHOPS:

- Vandretur med lokalbetjentene Henrik Moesgaard og Tommy Sørensen, hvor man blandt andet kan se ørne i den smukke natur. Turen er ca. 8 km lang og alle kan være med. Turen starter kl. 12.30 og afsluttes kl. 14.30.

- Mountainbiketure med Claus Pedersen fra Tungvognscentret til den smukke Søndermarksskov. Her kan alle være med, man skal blot medbringe en mountainbike og vandflaske. Turen starter **kl. 12.30** og varer én time.
- Gravelbiketure med Jacob Sander fra efterforskningen til skovene og bakkerne ude bag Vingstedcentret. Turen starter **kl. 13.30** og varer ca. 2 timer. Så hvis man elsker at cykle, har man muligheden for at tage denne tur i forlængelse af mtb-turen. Tempoet bliver sat, så alle kan følge med. Til denne workshop skal man møde op med sin gravelbike eller mountainbike og vandflaske.
- Løbeture med Emilie og Anne Mai, hvor turen går til det smukke Kongens Kær. Tempoet bliver sat, så alle kan være med. Turen tager 1 time (ca. 10 km) og bliver udbudt **kl. 14.30** og **15.30**.

Går du med en lille drøm i maven om at lave en workshop for dine kollegaer, så skriv indhold og starttidspunkt (kl. 12.30, 13.30, 14.30 eller 15.30) på tavlen i patruljens spisestue og i facebookgruppen "Alt Andet End Træning i Vejle". OBS der tages forbehold for udskiftning af ansvarlige for workshops ved sygdom eller hastende arbejdsmæssige opgaver. Er du klar til at være i reserve, så skriv en mail til Emilie eller Anne Mai.

## PRÆMIER

Vi har intet mindre end 5.000 kroner, som vi gerne vil udlove i lodtrækningspræmier. Der vil være **10 x 500 kroner** til de heldige vindere. I får et lod, når I har dyrket motion i en time. Det vil sige, at I har mulighed for at opnå i alt fire lodder. Det er kun muligt at vinde én gang, men chancen forøges selvfølgelig jo flere lodder, I hver især har. Emilie og Anne Mai vil være i gården ved OPS'en på dagen **kl. 12.30, kl. 13.30, kl. 14.30** og **kl. 15.30**. Her bliver I registreret hos os inden start og så får I et lod i puljen. Der optjenes to lodder ved deltagelse i vandreturen og gravelbiketuren, da turene varer to timer.

## FRIHED

Vi har ikke undersøgt muligheden for tjenestefri, hvorfor deltagelse i dagen som udgangspunkt skal foregå i fritiden.



ARIZONA  
ADVENTURE





# 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 finde invitationerne, og se hvor og hvornår, og hvordan du tilmelder dig.

Det vil altid være en god ide at tage din lokale politiidrætsforening, i dette tilfælde Vejle Politiidrætsforening med på råd ved en tilmelding. Du kan også henvende dig til Robert Hansen, som er Sydøstjyllands Politis repræsentant og hovedbestyrelsesmedlem i Dansk Politiidrætsforbund.

# - 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.





SPLADSE  
LADSE  
LADSE  
LADSE



# 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

