



# ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

Viborg PI

UGE 41



DANSK  
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Viborg PI og Dansk Firmidræt  
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](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



VINDMØLLE



ARBEJDS  
MOT







---

## "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

---

Arbejdspladsernes Motionsuge, som var en stor succes i 2021, vender stærkt tilbage i uge 41 og varer hele ugen, hvor Viborg PI gerne vil invitere alle ansatte på Viborg Politigård til at komme ud og være aktive, gerne sammen med andre kollegaer.

På Viborg Politigård er der mange muligheder for at være aktiv, og eftersom motion er sundt, så er det bare med at få kontor- eller patruljemakkeren med til en aktivitet.

Det er både godt for kroppen og sammenholdet på arbejdspladsen.

Der vil igen i år være en lille præmie til alle deltagere, som har været aktive i løbet af ugen.

Så der er ingen undskyldning for ikke at bruge en time eller to i træningstøjet i denne uge!

*Thomas Trend-Poulsen*

*Formand*

*Viborg PI*



ARBEJDSRÅDET

DOT



SPLADSE  
LADSE  
ADSE  
SE  
NES

LOOSE  
DAG

# AKTIVITETER I UGE 41

## ORIENTERINGSLØB/GANG FRA VIBORG POLITIGÅRD OG RUNDT I VIBORG BY

I løbet af ugen har du mulighed for at deltage i en orienteringstur rundt i Viborg by.

Udgangspunkt bliver fra kontoret ved Thomas Hald og Peter Søndergaard, hvor førsteopgave skal klares og herefter beskrivelse af næste post, du skal finde og svare på spørgsmål.

Spørgsmålene vil være omkring Viborg by og forskellige bygninger/årstal.

Turen slutter – forhåbentligt – ved udgangspunktet, hvor du afleverer din svarseddel i kassen. For at bevise, at man har været hele ruten rundt skal der tages "selfies" ved hver post, som skal sendes til en mail, som er angivet på svarkortet.

Turen må gerne laves sammen med flere (for ikke at fare vild).

Der er mulighed for **badminton** og **fodbold** om tirsdagen – se tider i programmet.

Der er **svømning** onsdag og **gymnastik** torsdag.

**Brug af motionsrum, gåtur i det fri, løbe- og cykeltur, padel eller lign. tæller også som aktivitet.**



## VIBORG PI BESTYRELSE

<b>Formand</b>	Thomas Trend-Poulsen
<b>Næstformand</b>	Kim Kristensen
<b>Kasserer</b>	Regin Østergaard
<b>Sekretær</b>	Jens Erik Bohsen
<b>Medlem</b>	Pia Kjær
<b>Suppleant</b>	Mikkel Thomsen



## VIBORG PI

Viborg Politi Idrætsforenings formål er at støtte frivillig udøvelse af idræt blandt foreningens medlemmer.

Foreningen har p.t. følgende aktiviteter/udvalgsformand-/kontaktperson (nævnt i parentes)

**Golf** (Carsten Hvidtfeldt)

**Gymnastik** (Kell Svenningsen)

**Håndbold** (Rasmus G. Svendsen)

**Motionsrum** (Mikkel Thomsen)

**Skydning** (Henrik S. Møller)

**Svømning** (Henrik Eidorff)

**Atletik/motion** (Stig Brøndum Pedersen)

**Badminton** (Jens Monberg)

**Bowling** (Regin Østergaard)

**Crossfit** (Kim Kristensen)

**Cykling** (Jens Svenningsen)

**Fodbold** (Mikkel Melchiors)

V.P.I. råder over et moderne motionslokale/crossfit område i Politigårdens kælder.

## DER ER FØLGENDE TRÆNINGSFACILITETER

**Badminton** tirsdage kl. 15:30 - 17:00 i Hal 6

**Gymnastik** torsdage kl. 18:00 - 19:00 på Vestre Skoles lille gymnastiksal

**Svømning** onsdage kl. 20:00 - 21:00 på Gymnastikhøjskolen

**Fodbold** tirsdage kl. 20:00 - 21:00 i Hal 4 (kasernehallen)

SE MERE OM VIBORG PI PÅ POLINTRA – FINDES HER  
[Organisation/personaleforeninger/kreds 3/Viborg PI.](#)

Kontingent er p.t. kr. 30,- pr. måned og opkræves via Sprogforbundet/lønsedlen. V.P.I. betaler startgebyr ved mange stævner, hvor man stiller op for V.P.I., ligesom foreningen betaler diæter i forbindelse med deltagelse i Danske Politimesterskaber.



AKKET

5 F  
WWW.ASPORTS

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.



# 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 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@politinfo.dk

Se udgivelsen **ONLINE**  
Scan her



DANSK  
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Viborg PI og Dansk Firmaidræt  
Dansk Politidrætsforbund