

POLIS-SM
FUNKTIONELL FITNESS

VÄRLDENS NÄST STÖRSTA
IDROTTSTÄVLING

BLIR MAN STARK AV
KOLHYDRATER?

En tidning från Svenska Polisidrottsförbundet | Nr 2 - 2022

POLISIDROTT

Träna som PIKETEN

Tre decennier av trender



**"Jag njuter av att
vara i gymmet."**

PROFLEN
MICHAEL FETZ

A full-page background image showing a mountain biker in mid-air, performing a jump over a rocky ridge. The rider is wearing a white jersey, black shorts, a black helmet, and orange gloves. The bike is a full-suspension mountain bike. The background features a clear blue sky with scattered white clouds and distant snow-capped mountains.

GHOST

Ride better together

Älskar du frihet kommer du att älska Ghost!

På Ghost har vi byggt cyklar i över 25 år. Allt började med två vänner, ett litet garage och idén att bygga exakt såna cyklar man själv vill cykla med. Var och en av våra cykelmodeller har sina egna egenskaper som gör dem speciella. Det finns olika varianter allt från den pålitliga nybörjarcykeln till den aggressiva enduro-cykeln.

www.ghost-bikes.com/se



//World Police & Fire Games

Världens näst största idrottstävling >> 4



//Funktionell Fitness

Polis-SM med styrka, kondition och nerver >> 10



//Lär känna Michael Fetz

Förbundets träningsintresserade ordförande >> 16



//Träna som piketen

Tre decennier av trender >> 26

Blir man stark av kolhydrater? >> 33

Tävlingsprogram NM i handboll >> 25

Inbjudningar till 8 mästerskap >> 50



POLISIDROTT

En tidning från Svenska
Polisidrottsförbundet

UTGIVNINGSPLAN 2022

- Nr. 1 - vecka 6
- Nr. 2 - vecka 15
- Nr. 3 - vecka 24
- Nr. 4 - vecka 36
- Nr. 5 - vecka 43
- Nr. 6 - vecka 51

MATERIAL TILL TIDNINGEN

Kontakta förbundskansliet för
senaste leveransdatum. Artiklar
utöver SPM tas in i mån av plats.

FÖRBUNDSKANSLIET

Svenska Polisidrottsförbundet
c/o Mikaela Kellner
Tegeluddsvägen 30
115 40 Stockholm

Telefon: 0708 - 38 13 20
E-post: info@polisidrott.se
Hemsida: www.polisidrott.se

REDAKTÖR OCH ANSVARIG UTGIVARE

Mikaela Kellner,
Förbundskansliet

GRAFISK FORM

Peter Lundvik, Fasonera

OMSLAG

Marko på piketen provar
100 kilo i bänkpress.
Foto: Anna Erlandsson

ADRESSÄNDRING

Förbundskansliet

ANNONSERING

Förbundsmedia AB
Prästgatan 31 B
831 31 Östersund
Telefon: 070-098 18 25

TRYCK

Danagårds Litho AB

Det är mitten av mars månad när jag skriver detta. I drygt tre veckor har det pågått ett krig i Europa. För mig, och jag tror de flesta av oss, känns det helt ofattbart och svårt att ta in att detta händer år 2022.

I tider som dessa känner många människor i vårt land oro och såklart finns även en oro hos oss inom polismyndigheten. Tankarna är många men först och främst tänker man på alla de stackars människorna i Ukraina som får utstå krigets fasor men också hur kriget kommer att påverka Europa och Sverige. Mitt i allt detta fortsätter vi leva vårt liv ungefär som vi brukar och det tror jag är viktigt att vi gör. Samtidigt ska vi tillsammans med övriga Europa fortsätta att vara stöd och hjälp till Ukrainas folk så mycket det går.

Många av mina tankar går särskilt till Ukrainas poliskår och alla anställda medarbetare där. Vid senaste styrelsemötet i SPI diskuterade vi möjligheterna att göra en insamling till våra kolleger och deras familjer i Ukraina. Vi arbetar vidare med denna tanke och det är min förhoppning att vi på något sätt kan lämna ett bidrag.

Våren börjar så smått göra entré och det känns skönt att ljuset och värmen sakta kommer tillbaka. Nu när Corona-restriktionerna upphört och de flesta är vaccinerade känns det roligt att vi kan återuppta våra tävlingar och mästerskap. Inom polisidrotten står Nordiska mästerskapet i handboll för dörren.

För min egen del ska det bli väldigt kul och spännande att få vara med och på nära håll ta del av och följa arbetet runt genomförandet av ett mästerskap.

Ta hand om er så hörs vi snart igen!

MICHAEL FETZ

Ordförande,
Svenska Polisidrottsförbundet

"Många av mina tankar går särskilt till Ukrainas poliskår och alla anställda medarbetare där."



**Missa inte tidigare nummer av
Polisidrott digitalt på polisidrott.se**



POLISEN BEHÖVER FLER DUKTIGA UTREDARE

Vill du vässa dina kunskaper
inom brottsutredning?

Sök kursen

Effektiv och rättssäker utredning av brott

30 hp, halvtid på distans

Kursstart hösten 2022

Anmäl dig senast den 19 april

mau.se/brottsutredning



Vi väljer för framtiden

Valen vi gör idag formar vårt samhälle.
Det handlar om oss.
Gör ditt elval för nästa generation
och för ett grönare Norrtälje.
Kraften i Norrtälje är vi.

Gör ditt gröna val på norrtaeljeenergi.se

Norrtälje Energi



Vartannat år samlas 10 000 idrottande poliser, brandmän, kriminalvårdare, tullare och ambulanspersonal i världens näst största idrottstävling efter sommar-OS. Mäktigare idrottsupplevelse än World Police & Fire Games är svår att hitta.

TEXT>> FREDRIK IVEHED



Världens NÄST STÖRSTA idrottstävling

中国·成都 2019
第十八届世界警察和消防人员运动会
Chengdu · 2019 World Police & Fire Games

CrossFit®

Attila tävlandes för Sverige i spelen i Kina 2018, här i ett maxlyft i clean & jerk.



ALLA GRENNAR I ROTTERDAM 2022

Fiske	Gevärsskytte (Large Bore)
Bågskytte (Target, Field & 3D)	Gevärsskytte (Small Bore)
Badminton	Halv Marathlon, löpning
Baseball	Rodd (inomhus)
Basket (3 on 3)	Rodd (utomhus)
Basket (5 on 5)	Rugby (7-Aside)
Bänkpress	Shotgun (Skeet)
Biathlon (Springskytte)	Shotgun (Sporting Clays)
Roddbåt (?)	Shotgun (Trap)
Bowling (10-pin)	Soccer (Inomhus, 5-Aside)
Boxing	Soccer (11-manna)
Terränglöpning (5K & 10K)	Softball (Slow Pitch)
CrossFit	Squash
Mountainbike	Stair Race (Brandmän)
Landsvägscyckling	Surfing (Kite)
Darts	Surfing (Stand up paddle)
Dodgeball (Gränsbrännboll)	Swimming (Pool)
Drakbåtsrace	Swimming (Open Water)
Landhockey	Bordtennis
Golf	TCA - Toughest
Ishockey	Competitor Alive
Judo	Tennis
Karate	Taekwondo
Muster, brandmannatävling	Friidrott
(Hose cart & Bucket brigade)	Friidrott (Tiokamp)
Pistolskytte (PAP)	Triathlon
Pistol (PPC)	Dragkamp
Pocket Billiards (Pool)	Ultimate Firefighter
Police Service Dogs	Volleyball (Beach)
Police Service Dogs (Biathlon)	Volleyball (Inomhus)
Push-Pull Lifting (Bänkpress/Marklyft)	Vattenpolo
Luftgevärsskytte	Brottning
	Armbrytning



Sitter du som jag uppe ohälsosamt tidigt (sent) för att kolla OS varje år? Har du som ung varit idrottsligt aktiv, har du haft en dröm om att "bli proffs", en dröm om att få åka till de olympiska spelen?

Är du idrottsligt aktivt oavsett ålder. Det finns något för alla - cykling, löpning, CrossFit, golf, simning, friidrott, kampsport, bowling, tennis, rodd. Är du anställd inom polisen eller är du numera en glad pensionerad polis?

Om du svarat "Ja" på alla frågor ovan så är du nästan skyldig dig själv att utforska World Police & Fire Games!

Vartannat år arrangeras detta jätteevenemang runt om i världen. Det

"I Kina tog en 80-årig fd. polischef guld i bänkpress."

hela började med en mindre intresseförening i Los Angeles i mitten av 80-talet. Därefter har verksamheten stadigt vuxit. World Police & Fire Games, förkortat WPFG, är en mäktig idrottsupplevelse.

Deltagare som får lov att ställa upp är poliser, kriminalvårdare, tullare,

brandmän (heltid och deltid) och EMS (ambulanspersonal). Antalet sporter som erbjuds varierar men är aldrig färre än 50 till antalet. Det totala deltagarantalet är sällan under 10.000 tävlande.

ÅRETS SPEL I ROTTERDAM I JULI

Senast det begav sig var i Chengdu, i Kina 2019 – precis innan världen lamslogs av pandemin.

2021 var det tänkt att Rotterdam skulle arrangera nästa spel, men pandemin satte effektivt stopp för det. Rotterdam har dock inte gett upp. Planering pågår för fullt för att WPFG ska gå av stapeln 2022. Fredagen den 22 juli 2022 invigs (förhoppningsvis)



de nittonde spelen i ordningen på Feijenoord Stadium.

Spelen 2023 och 2025 är redan satta. De kommer att äga rum i Winnipeg, Kanada 2023 och Birmingham, Alabama 2025.

"Jaaaa, fast jag är ju över 50! Jag har inte en chans mot en spänstig 25-åring som jobbar vid insatsstyrkan!"

Ingen fara, dom har tänkt på det med! ALLT är åldersindelat! Du tävlar i DIN ålderskategori!

I Kina deltog t.ex. en pensionerad, 80-årig, kanadensisk fd polischef som "tog hem" guld i bänkpress. Gubben pressade +80 kilo! >>

8 ANLEDNINGAR ATT VARA MED I WPGF

1. Du får hänga med kollegor från hela världen.
2. Se och uppleva saker få förunnat.
3. Garanterat skaffa vänner för livet.
4. Få rabatt på mat och dryck.
5. Tillsammans med andra kollegor, svenska som utländska, sitta i "Athlete's Village" och berätta rövarkistorier från radiobilstiden som varit eller är.
6. Heja fram andra svenska kollegor, på den "Gula Väggen", på läktarna.
7. Känna en enorm gemenskap och kollegialitet.
8. Få smaka på hur det är att delta på ett OS.

"Jo, fast jag gillar inte att tävla mot andra."

Nä, men alla poliser jag känner gillar att slänga käft och snacka rövarhistorier med andra kollegor, gärna över ett glas eller två. Även det får du i WPFG möjlighet till att göra, fast på en internationell scen!

Dessutom finns det möjlighet för dig att via polisens olika idrottsföreningar att få delar av uppehållet och resan betald. Se det som en semester med likasinnade och en upplevelse för livet. Malmöpolisens Gymnastik och Idrottsförening sponsrade delar av Malmöpolisernas äventyr i Kina 2019.

Sedan dess har det även tagits initiativ för att starta en idrottsförening i Sverige. Svenska Blåjusmyndigheters Idrottsförening (SBMIF), eller Swedish First Responders Sports Club.

EN EGEN IDROTTSFÖRENING

SBMIF har som uttalat mål och syfte att organisera alla som har som ambition och vilja att resa till ett WPFG för att representera sin kår och sitt land.

Genom denna idrottsförening erbjuds medlemmarna möjligheten till att få enad landslagsdress och tävlingskläder, grupprabatter på boende och hyrbilar mm.

Föreningen har på de fyra månaderna vi varit aktiva lyckats landa i fyra sponsorer. Klädsponsor för minst nästkommande WPFG är Göteborgsbaserade YMR Track Club. Dessa tar fram en landslagskläder i begränsade upplaga till riktigt förmånligt pris för SBMIFs medlemmar.

Din brandman AB har gått in och köpt ett stort sponsors paket och ett lokalt tryckeri i Jämtland sponsrar med "supporterkläder" och gratis klädtryck för våra övriga sponsorer.

SBMIF har tillsett att våra svenska cykeldeltagare får gratis cykelförvaring på det "svenskhottel" vi fått till stånd.

Arrangörsstäderna öppnar verkligen upp och med ett "Athlete's pass" eller "Spectator's pass" (till familjemedlemmar) så erbjuds gratis transporter i staden, rabatterade restaurangbesök, etc.

Jag hoppas att denna artikel har väckt din nyfikenhet och tänt "OS-elden" inom dig. ■

ANMÄL DIG TILL SPELEN I ROTTERDAM 2022

World Police & Fire Games i Rotterdam äger rum 22-31 juli 2022. Anmälan till tävlingen öppnade den 1 februari i år. Om du känner att du vill vara med och tävla ska du [maila SBMIF sbmi@outlook.com](mailto:sbmi@outlook.com). Har du Facebook så finns det en intressegrupp om ca 150 personer som bildar WPFG Team Sweden där.

Årsmedlemskap i SBMIF kostar 200 kr och betalas via vårt Bankgironummer. Vi har i skrivande stund 44 betalande medlemmar, varav ett drygt 30-tal uttalat att de ska med till Rotterdam. Även familjemedlemmar kan bli så kallade stödmedlemmar i föreningen. Föreningens medlemsavgift går oavkortat tillbaka till de aktiva.



Redan nästa år är det dags för nästa WPFG (då Rotterdam egentligen skulle gått 2021). 2023 går WPFG i Winnipeg, Kanada. Allt om årets WPFG hittar du på <http://wpfgrotterdam2022.com>. Har du frågor så tveka inte att kontakta oss i SBMIFs styrelse.





Glädje, kamp och kamratskap Vill ni arrangera Polis-SM?

Svenska Polisidrottsförbundet söker ständigt efter arrangörer till kommande svenska polismästerskap.

Svenska Polisidrottsförbundet (SPI) bildades 1925. SPI:s verksamhetsidé är att stimulera Sveriges nuvarande och tidigare polisanställda till fysiska aktiviteter samt främja intresset för deltagande i nationella polisidrottstävlingar.

SPI arrangerar varje år ett 20-tal svenska polismästerskap genom landets polisidrottsföreningar.

KONTAKTA OSS OM NI VILL ARRANGERA

Om er polisidrottsförening är intresserad av att arrangera ett SPM på er hemmaplan - ta kontakt med kansliet på 0708-381320 eller via info@polisidrott.se. På polisidrott.se under *Tävlingskalender* ser du vilka SPM som saknar arrangörer. 



**Sitta ned
Stå upp
Springa
Lyfta
Kasta
Klättra
Hoppa
Knuffa
Släpa**

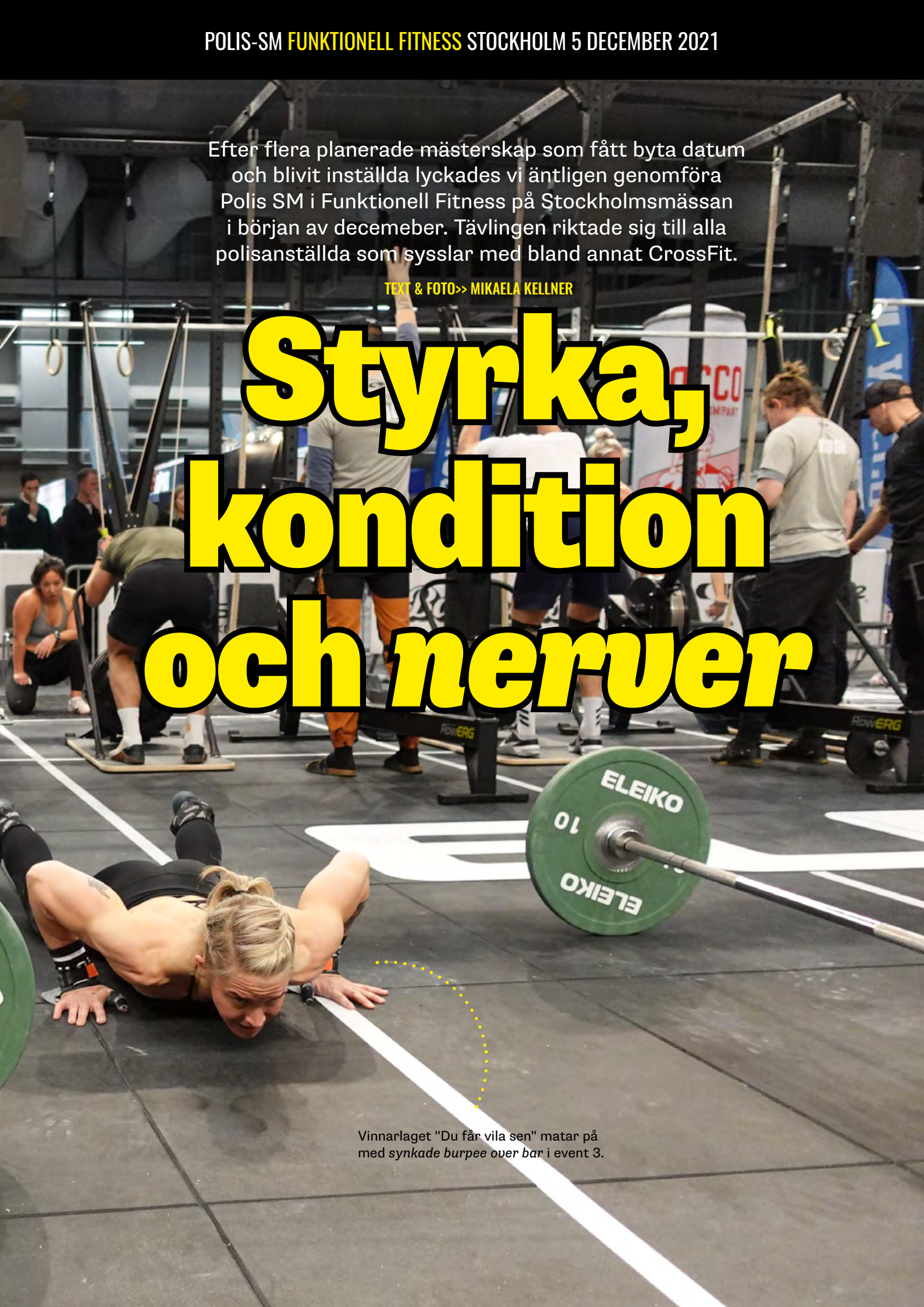
Crossfits naturliga och funktionella rörelser som ska efterlikna de fysiska utmaningar som mötte våra förfäder.



Efter flera planerade mästerskap som fått byta datum och blivit inställda lyckades vi äntligen genomföra Polis SM i Funktionell Fitness på Stockholmsmässan i början av decemeber. Tävlingen riktade sig till alla polisanställda som sysslar med bland annat CrossFit.

TEXT & FOTO>> MIKAELA KELLNER

Styrka, kondition och *nerv*er



Vinnarlaget "Du får vila sen" matar på med synkade burpee över bar i event 3.



Tjejerna "Katty & Elk" hade bra fart i event 6 när man skulle synka utfallsgång med varsin hantel på rak arm över huvudet.

Tävlingen testade atleterna i en rad varierade övningar och rörelser. Både styrka och kondition sattes på prov.

Crossfit eller Funktionell Fitness som träningsform kretsar kring naturliga och funktionella rörelser. Man gör sådant som efterliknar de fysiska utmaningar som mötte våra förfäder. Sitta ned och stå upp, springa, lyfta, kasta, klättra, hoppa, knuffa och släpa. De rörelser som vi naturligt har i oss ligger till grund för de övningar som man strävar efter att bemästra inom CrossFit. Rörelserna kombineras på olika sätt för att skapa en oändlig variation i sin träning. Det finns lika många versioner av denna träningsform som det finns tränare som lär ut den.

På CrossFit hemsida definierar man träningsformen på detta sätt "konstant varierade funktionella rörelser utförda med hög intensitet. Och detta för att uppnå fysisk prestationsförmåga" Alltså att bli så allsidig som möjligt med lika stor förmåga i var och en av följande fysiska färdigheter: Rörlighet, kondition, uthållighet, styrka, snabbhet, explosivitet, smidighet, koordinations,

precision och balans.

Tidtagning och annan typ av mätning är en viktig del i träningen. Ett träningspass eller ett event på en tävling visar vilka övningar som ska utföras samt hur många varv eller repetitioner.

"CrossFit-boxar utgör ofta lika mycket gym som fritidsgård."

CrossFit tränas ofta i grupp och det är utan tvekan en tuff träningsform. Att genomgå fysiska och psykiska prövningar på detta sätt tillsammans med andra ger en speciell gemenskap och sammanhållning. CrossFit-boxar utgör ofta lika mycket gym som fritidsgård för vuxna. Det blir ofta en plats där man känner tillhörighet och vänskap, en plats där likasinnade samlas och umgås oavsett bakgrund. Den community-känslan är lika tydlig på de

enskilda boxarna som i det nätverk av CrossFit utövare som möts via internet.

22 ATELETER ANMÄLDA TILL SM

Årets Polis SM hölls på Stockholmsmässan samtidigt som den stora tävlingen Fitnessfestivalen Throwdown. Söndagen den 5 december gick tävlingen av stapeln. Senast detta SM gick var två år sedan. Trots restriktioner som covid-pass och ett mindre arrangemang var det väldigt mycket glädje bland de atleter som deltog.

Totalt 22 atleter var anmälda från olika delar av vårt land för att tävla om titeln "Sveriges mest vältränade Polispar"

Under tävlingen testades atleterna i sex olika event. Eventen var utformade så att både den medelmåttiga och den mer erfarna atleten kunde delta. Alla skall kunna vara med! Tävlingen var i lag om två och man kunde välja vilken könskonstellation man vill, herr/herr dam/dam eller mixed. Alla tävlade mot varandra oavsett kön. Uppdelad i åldersklasserna open age och masters herr 40+. >>



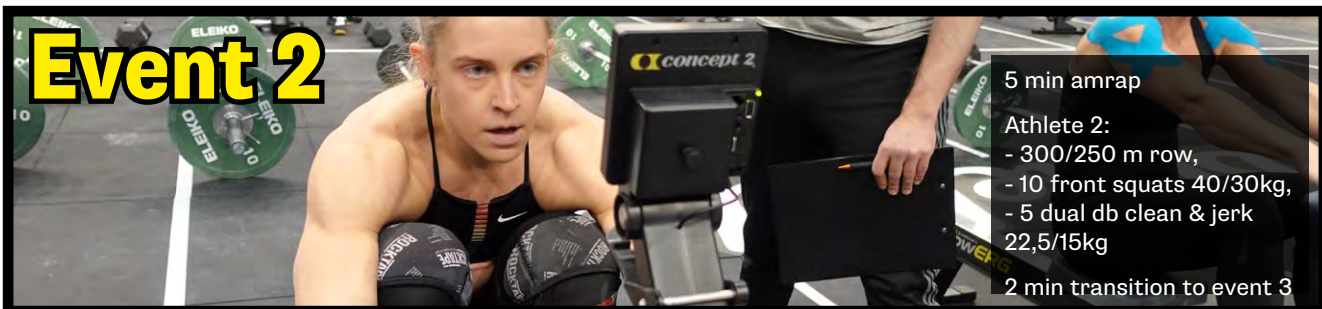
Event 1

5 min amrap

Athlete 1:

- 500/400m bike
- 10 snatch 40/30kg
- 5 dual devils press 22,5/15kg

1 min transition to event 2



Event 2

5 min amrap

Athlete 2:

- 300/250 m row,
- 10 front squats 40/30kg,
- 5 dual db clean & jerk 22,5/15kg

2 min transition to event 3



Event 3

6 min amrap

Both athletes:

- 300/250 m ski
- 10 sync toes to bar
- 10 sync lateral burpees over bar



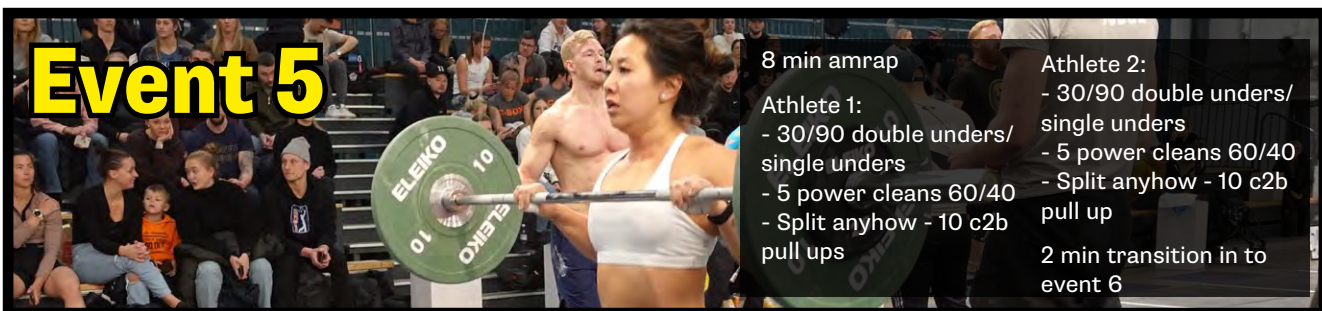
Event 4

In 10 minutes

Complete 50 barbell thrusters 50/35kg (split anyhow)

In any remaining time:

Both athletes establish a 1 rep max thruster. Feamle gets 1 rep max x 1.4



Event 5

8 min amrap

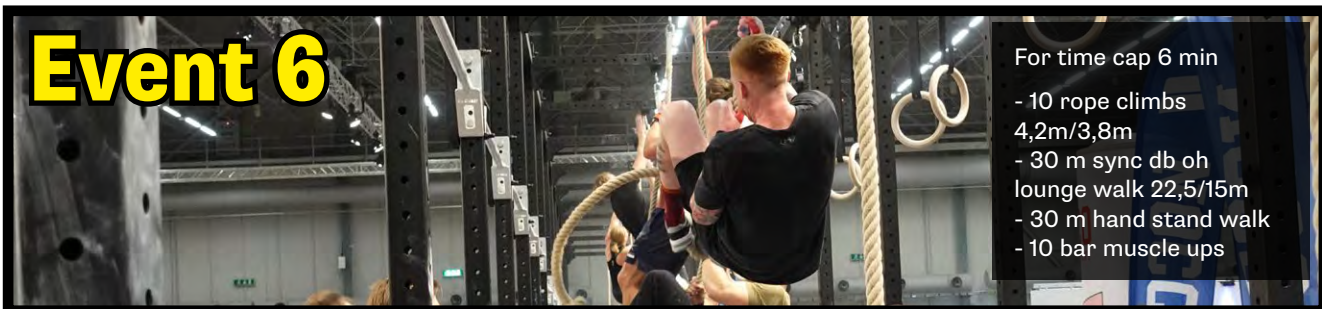
Athlete 1:

- 30/90 double unders/ single unders
- 5 power cleans 60/40
- Split anyhow - 10 c2b pull ups

Athlete 2:

- 30/90 double unders/ single unders
- 5 power cleans 60/40
- Split anyhow - 10 c2b pull up

2 min transition in to event 6



Event 6

For time cap 6 min

- 10 rope climbs 4,2m/3,8m
- 30 m sync db oh lounge walk 22,5/15m
- 30 m hand stand walk
- 10 bar muscle ups



Atleterna skulle i sista eventet gå på händer i 30 meter.



Carro & David från mastersklassen gjorde en grym insats. Här in de avslutande bar muscle ups en i sista eventet.



Prispallen i Open age klassen, etta kom "Du får vila sen", tvåa "Alex & Peter" och delad trea "Gripen" tillsammans med "Katty & Elk".

RESULTAT | POLIS-SM I FUNKTIONELL FITNESS 2021

OPEN AGE

1. Du får vila sen
2. Alex&Peter
3. Gripen
3. Katty & Elk
5. Keps Inomhus
6. Grip'n'Rip
7. Karlhal
8. Bock-Gävlar
9. Kulingarna från Tegen

MASTERS

1. Linda & Jonathan
2. Carro & David



Prispallen i Masters-klassen.

Eventen var utformade så det blev rättvist trots olika kön i lagen.

Event 1, 2 och 3 kördes i en följd dom ett event. Där del 1 gjordes av en av atleterna del 2 av den andra atletern och del 3 av båda tillsammans. De delarna man gjorde var för sig var tuffa.

Enkla övningar som man måste utföra i ett högt tempo för att ha en chans i toppstriden. 5 minuters jobb kan ses som kort tid men när man jobbar i ett högt tempo men vikter kombinerat med konditionsmaskin så är 5 minuter länge. Det är lätt att trycka på för hårt i starten och då gå in i väggen mot slutet.

I sista delen blev det lite vila mellan varven då atleterna turades om att göra delen på konditionsmaskinen och resterande övningar i synk.

Laget "du får vila sen" var i täten hela event 1 men bara sekunder före "Katty & Elk". I event 2 tog "Alex & Peter" täten tillsammans med "Gripen". I event tre var det åter igen "du får vila sen" som vann, två kom "Keps Inomhus".

Under event 4 blev det i alla fall lite vila för pulsen. Här skulle atleterna starta med att dela på 50 repetitioner av thrusters. När det var gjort hade de resterande tid på sig att etablera varsin

maxrepetition i en thruster. Total tid var 10 minuter. För att det skulle bli rättvist gångrades tjejernas vikt med 1,4. "du får vila sen" vann även detta event med en sammanlagt vikt på 244 kg tätt följt av tvåorna "Alex & Peter" som tillsammans lyfte 225 kg.

"Kroppen värker och skriker NEJ!!"

Event 5 och 6 satt också ihop som de första eventen. I event 5 skulle atleterna göra vartannat varv av två övningar, 30 dubbla unders och 5 power clean. Sedan skulle de dela på 10 chest to bar pullups. Detta rullade på så många varv man hann på 8 minuter.

Direkt därefter startade event 6 som var tänkt lite som ett finalevent med lite svårare övningar såsom hand stand walk och muscle ups. Två roliga event med tempo och skills. "Alex & Peter" vann event 5 följt av "Grip'n'Rip" som tvåa. Event 6 vanns av "du får vila sen"

följt av tvåorna "Katty & Elk".

Så roligt att se alla alltför kämpa oavsett nivå. Utan större förvåning vann "du får vila sen" i totalen för open age. I mastersklassen hade vi två grymma lag som ställde upp. På första placering "Linda & Jonathan" och andra plats för "Carro & David".

Hela tävlingen var underbar att se, trots att atleterna är helt slut och bara vill lägga ner hantlarna eller skivstången och inte genomföra en enda repetition till, så fortsätter de och slutför allt. Kroppen värker och skriker NEJ!! Känslan av att prestera mer än vad man kunnat ana att kroppen skulle palla är oslagbar för en Crossfitutövare eller annan träningsnörd. Jag får alltid gåshud av att bevittna atleter som kämpar in i det sista.

Stort tack till Throwdown Events för ett bra jobb. Tusen tack Jonas för ditt engagemang som huvuddomare och tack alla funktionärer och domare som gjorde ett hästjobb under dagen för att skapa en rolig och rättvis tävling. Utan er hade tävlingen aldrig flutit på så bra!

Jag ser så mycket fram emot att få arrangera detta mästerskap även nästa år. Jag hoppas verkligen vi ses då!

PROFILER MICHAEL FETZ

**"Det vore så kul om
polisidrotten kan bidra till
att ännu fler inom polisen
börjar röra på sig mer."**



TEXT>> PETER ERIKSSON
FOTO>> PRIVATA BILDER



Han var med och startade Nationella insatsstyrkan, har haft mängder med polischefstjänster och älskar att träna. Lär känna polisidrottsförbundets nye ordförande Michael Fetz.

Då var det dags igen, ny månad, ny artikel och ny profil. Att skriva dessa artiklar är både roligt och utvecklande, men det mest fascinerande är att få se och höra om personen bakom alla dessa bedrifter.

Som ni, läsare, vet vid det här laget så ska artiklarna som skrivs i denna tidning handla om någon profil som gjort, gör eller kommer att göra underverk för polisidrotten i Sverige. Eller varför inte en person som gjort avtryck på andra sätt inom polisen eller idrotten i stort. Så med detta sagt, vad passar bättre än att presentera Svenska Polisidrottsförbundets nya ledare och ordförande Michael Fetz.

Så, Michael, berätta lite mer om dig själv

» Jag är 61 år och gift med Nina som också är polis och jobbar vid NOA. Har två söner sedan tidigare äktenskap. De är 25 och 28 år. Båda jobbar inom Försvarsmakten. Den ena är stridsflygare uppe i Luleå och den andra jobbar här vid Livgardet i Stockholm. Jag har även två bonusbarn som är 20 och 22 år gamla. Vi bor i Tyresö och har vårt lantställe vid Vättern.

Var och hur har du vuxit upp?

» Jag hade en väldigt lugn och trygg uppväxt i Helsingborg. En typiskt normal uppväxt för de som växte upp på 60-talet.

– Min familj bestod av mamma, pappa och två yngre systrar. Vi bodde i en lägenhet där vi tre syskon delade rum. Jag spelade fotboll i Helsingborgs IF från det att jag var 6 år tills jag var 17. Min mamma var hemmafru och pappa, som kommer ifrån Österrike, jobbade som lastbilschaufför.

Är det något speciellt som du minns ifrån uppväxten?

» Nej, egentligen inte svarar Michael väldigt ödmjukt på sin härliga skånska.

– Det var som sagt en väldigt lugn uppväxt, det jag minns särskilt var att vi alltid var utomhus. Vi satt aldrig inne och lekte. Det var utomhus ifrån morgon till kväll.

– Eftersom mamma var hemmafru så hade vi det väldigt förspant med mellanmål och annat när vi kom hem ifrån skolan. Vi fick allt serverat.

Jag känner samtidigt som jag skriver och Michael pratar att det måste ju finnas någonting. Då slår det mig.

”Bilen körde på mig i sidan och jag slungades iväg.”

Fotbollen Michael, du sa sist när vi träffades att du är otroligt intresserad av fotboll. Men hur kommer det sig att du slutade när du bara var 17 år.

» Ja, jag var med om en väldigt allvarlig motorcykelolycka när jag var 17. Jag blev påkörd av en bil och olyckan höll på att kosta mig livet.

– Bilen körde på mig i sidan och jag slungades iväg ifrån motorcykeln och in på en tomt. Jag hade sådan tur att jag flög mellan en lyktstolpe och en murad stolpe. För hade jag träffat någon av de hade det nog varit slutet.

Michael berättar att han minns hur han vaknade till på tomten som han flög in på.

– Jag vaknade till efter olyckan och såg mitt högra ben uppe vid mitt huvud. Benet hade vridits helt ur led. »



Saknar någon en hund som enbart skäller på franska?

Eller har ni fått in en katt som jamar på tyska?

Så här års är det många som turistar i Sverige med sina djur. Kanske någon efterlyser eller lämnar in en upphittad hund eller katt med utländsk id-märkning. Då kan det vara bra att känna till att Svenska Kennelklubbens stora ägarregister DjurID.se samarbetar med Europetnet, en databas som används av djurhem, veterinärer och polis runt om i hela Europa.

EUROPETNET

www.europetnet.org

Du vet väl att ... Alla polisstationer har tillgång till kontaktuppgifterna i registret dygnet runt via Dogbyte, en särskild webbtjänst för polisen. Saknar din station login? Kontakta Petra Waleij på DjurID.se så hjälper hon er – e-post petra.waleij@skk.se

DjurID.se – SKKs ägarregister | Box 771, 191 27 Sollentuna | 08-795 30 50 | djurid@skk.se

ASSISTANCEKÅREN



VILL DU BLI EN DEL AV ASSISTANCEKÅREN?
Vi arbetar från alla kommuner i hela Sverige!

Våra åkerier har alltid behov av mer personal, heltid som deltid.

SVERIGES BÄRGNING OCH VÄGASSISTANS DYGNEN RUNT
assistancekaren.se





FAKTA MICHAEL FETZ

Ålder: 61 år.

Uppvuxen i: Helsingborg

Familj: Fru, två barn och två bonusbarn.

Intressen: Styrketräning, löpning, långfärdsskridskor, längdåkning, köra MC, resor och fjällvandring.

Största idrottsminnen: De sju starterna i TCA vid World Police and Fire Games and Law Enforcement Games under 90-talet.

Jobbar som: Regional samordnare för terrorismbekämpning i region Stockholm

Chefstjänster inom Polisen: 2001–2005 chef för piketen i Stockholm, 2005–2007 biträdande chef för länskriminalen i Stockholm, 2007–2009 polismästare i Södertälje, 2009–2012 polismästare i Västerort, 2012–2015 polismästare i Sthlm City, 2015–2018 biträdande regionpolischef i region Mitt, 2018–2020 chef operativa enheten i Stockholm. 2021 - ff. regional samordnare för terrorismbekämpning i region Stockholm.

– Jag hade även en öppen fraktur på underarmen och brännskador på kroppen. Jag kördes i ambulans till sjukhuset där jag opererades och blev kvar i 5 veckor. Efter det väntade väldigt lång rehab och det kändes aldrig aktuellt att ta upp fotbollen igen.

– Som tur är så har jag inga direkta men av denna olycka, men jag är sedan den dagen otroligt försiktig i trafiken och framförallt när jag kör motorcykel. Jag bromsar alltid in vid korsningar och när det är skymd sikt. Det är en lärdom både huvud och kropp tog med sig ifrån den olyckan.

Jag känner att det är lite svårt att byta spår när vi precis pratat om en olycka som nästan kostat Michael livet, men vi vill ju veta mer om Michael så vi får lov att be lokföraren växla spår!

Du sa igår när vi träffades att du hade jobbat som polis i 40 år, hur kommer det sig att du blev polis?

» Jag gick ut gymnasiet 1979 och fick inte rycka in i lumpen direkt utan det var en viss fördröjning. Jag jobbade lite på bank innan jag skulle påbörja värnplikten. Jag gjorde min värnplikt i flottan som militärpolis. Under värnplikten var det ett befäl som sa till mig

att jag borde bli polis. Han tyckte jag hade egenskaper som passade en polis.

– Tanken var inte att jag skulle bli polis, utan jag hade tänkt att åka ut och backpacka efter värnplikten och resa runt i världen. Den tanken hade jag med mig när började polisskolan 1981.

”Jag hade tänkt åka ut och backpacka efter värnplikten.”

Efter värnplikten så började jag polisskolan och jag tänkte att jag kör detta i 1 år och blir polis för att sedan backpacka innan jag börjar jobba.

OK, säger jag nästan lite avbrytande. Men blev det något backpackande och resande?

» Nej det blev det inte, säger Michael med vad jag uppfattar som lite stolthet i rösten. Jag kände redan efter ett par veckor att detta med polis var alldeles för roligt och att yrket var helt

rätt för mig. Så efter utbildningen var klar så började jag jobba istället.

Michael fortsätter med att berätta att han efter tiden på PHS på Sörentorp började aspiranttiden. Han var då på Östermalm i ett halvår. Alla nya poliser fick under det halvåret sköta ambassadbevakningen. Han minns tillbaka att det inte var ett superkul uppdrag, men det var så här i efterhand lärorikt.

Därefter blev det Norrmalm några år. Även om det inte alltid var så stimulerande eftersom de fick göra vad de upplevde som icke polisiära uppgifter så var det otroligt nyttigt att få med sig grunderna i kärnverksamheten.

– Det var ett väldigt högt tempo i arresten bland annat. Det kom alltid in intagna, veckans alla dagar och alla timmar på dygnet.

När jag var på Norrmalm vad det väldigt blandad tjänstgöring. Det var reception, arresten, fotpatrull, ingripandeverksamhet, bevakning av centralstationen, plattan eller åka ÖVS buss mm.

– Jag minns att vi var 30–40 poliser i varje turlag på Norrmalm och det var fasta turlag som alltid jobbade tillsammans. Det var verkligen en fantastisk tid när jag minns tillbaka, »

Michael deltar i Military Skills Competition på den brittiska Dhekelibasen på Cypern.



superduktiga befäl som hade stenkoll på lagstiftning och det praktiska polisarbetet på fältet.

Jag minns även utsättningarna, det var stora utsättningar med alla verksamheter samlade. Ingripande, spanare, utredare, alla deltog på utsättningarna. Det var lite som spanarna på Hill stretet. För de läsare som minns det, säger Michael och skrattar.

UTLANDSTJÄNST

Mellan 1985–86 var Michael militärpolis inom FN. Han tog tjänstledigt ifrån polisen under 6 månader för att tjänstgöra på Cypern.

– Cypern är delat i två delar mellan Turkiet och Grekland. Det finns en buffertzona som upprätthålls utav FN. Jag åkte dit med försvarsmakten och tjänstgjorde där som militärpolis. Vårt uppdrag var att upprätthålla ordningen bland FN soldaterna. Ifall de var med om en trafikolycka eller hade varit ute och festat och hamnat i handgemäng. Uppdraget var väldigt likt det vanliga uppdraget som polis.

Michael berättar att det var givande och väldigt lärorikt samt att han under tiden fick träna massor på sin engelska. Michael berättar med ett litet

”Vi var åtta poliser från piketen som fick äran att bilda och starta upp NI.”

skratt i rösten att han gick tillbaka till sin tjänst som polis som att inget hade hänt efter sin tid på Cypern.

» Jag åkte till Cypern för att det verkade intressant att jobba internationellt och sen lockade givetvis det fantastiska klimatet på Cypern. Det gjorde att jag blev intresserad och sökte dit.

Efter Cypern berättar Michael att han kom med i Piketen mellan 1987–1991

Var det något speciellt med tjänstgöringen på piketen som du kan minnas?

» Pikettiden var rolig och väldigt utvecklande. Det fanns även en fantastisk kamratskap inom piketen. Jag hamnade i Norrmalmsgruppen A-Turen. Under tiden i Piketen fick jag gå en

hel del utbildningar. Piketen hanterade alla ingripanden mot farliga personer.

Jag får känslan av att piketen var lite speciellt då Michael börjar prata om piketens bakgrund och historia kring piketen. Jag får även känslan att det finns en hel del att berätta om hans tid därifrån.

– 1991 blev jag antagen till Nationella insatsstyrkan (NI). Vi var 8 poliser från piketen som fick äran att bilda och starta upp NI. Det var en fantastisk tid där jag fick gå en massa roliga utbildningar, besöka andra länders motsvarigheter samt vara med att rekrytera och utbilda nya operatörer. Mina specialistområden var taktik (insatser i byggnader, flygplan och på fartyg), dykning (gick försvarets dykutbildning), olika förflyttningstekniker bl. a rappellering och fastrope från helikopter samt närstrid.

Det är svårt att inte bli lite ”starstruck” att faktiskt prata med en av de poliser som var med och startade Nationella Insatsstyrkan. NI är trots allt svensk polis ”crème de la crème” om man ska uttrycka sig lite generaliserande.

– Jag fick åka runt i världen och hämta in kunskap som inte fanns i Sverige, bland annat om olika gisslandrama. Vi fick lägga upp allt ifrån organisation till rekryteringsförfarande. Det fanns inget facit för hur detta skulle se ut utan vi fick resa ut i världen för att se hur andra länders insatsstyrkor jobbade och togs ut. De skulle totalt vara 56 poliser och det tog några år innan vi var i hamn med detta. USA, Norge och Danmark hjälpte till mycket med kunskapsutbyte och utbildning. Det var en fantastisk tid och jag är väldigt tacksam över att fått gjort den resan med NI.

– 1996–2001 var jag operativ chef för Flygplatspolisen på Arlanda

Michael berättar att han efter tiden i NI började jobba på Arlanda och det var då hans chefskarriär började. När han blev erbjuden jobbet som operativ chef på Arlanda tvekade han länge

– Jag hade världens bästa jobb på NI. Men jag började tänka att var sak har sin tid och eftersom jag ändå ville testa chefsspåret så passade det bra. Jag fick vara med och förändra och förädla verksamheten på Arlanda.

– När dåvarande Rikspolischefen Sten Heckscher genomförde det han kallade glastaksreformen, vilket innebar att han tog bort att man var tvungen att vara jurist för att kunna få de högsta polischefstjänsterna, så skulle 19 poliser i Sverige tas ut för att få möjligheten att avancera.

– Jag hade den stora förmånen att vara en av de 19. Jag pluggade olika ämnen vid Uppsala universitet under två år samtidigt som jag jobbade. Det var en tuff tid. Men verkligen värt det.

Efter Michaels studier tog chefskarriären fart på riktigt och han har verkligen visat vad han går för (se faktaruta på sidan 18).

– Jag har utöver detta varit nationell kommenderingschef i många år och den största kommenderingen jag haft var Kronprinsessans bröllop 2010. En väldigt mäktig kommendering.

– Jag har haft en väldig tur att få testa många olika saker inom polisen och har nästan alltid gått till jobbet och känt en stor tillfredsställelse. Det är verkligen ett fantastiskt jobb med massor av möjligheter.

Det märks verkligen att Michael är nöjd över sitt yrkesval och med facit i hand så ska svensk polis vara nöjda med att han gjorde det val han gjorde 1981



Michael var nationell kommenderingschef för Kronprinsessans bröllop 2010. Foto: Erik Sjöberg, Mostphotos.

Så Michael, det var yrkeskarriären. Dina fritidsintressen då?

» Jag gillar hus och hem. Jag tycker om att vara hemma och påta i trädgården eller fixa med något projekt eller bara tvätta bilen. Vårt lantställe är ett väldigt stort intresse. Det är vårt lilla paradis. Att komma ner dit på fredag kväll, tända en brasa i braskaminen och bara umgås är livskvalité för mig.

– Sen är jag så klart väldigt intresserad av träning. Jag gillar framför allt gymmet och den sociala samvaron man får där. Jag njuter av att vara i gymmet.

– Köra MC och resa med frun är också ett stort intresse. Vi reser gärna till värme och sol. Det ligger varmt om hjärtat.

Det ska tilläggas att man blev otroligt avundsjuk när man träffade Michael under SPI's styrelsemötet kvällen innan. Solbränd och fräsch efter en resa till Thailand. Det var inte annat än terror att se ner på sin egna, nästan genomskinliga vita hy när man satt mitt emot Michael och Mikaela Kellner (SPI's Generalsekreterare som också varit i Thailand)

– Fjällvandring är också något som uppskattas. Jag var nyligen i Abisko

”Jag njuter av att vara i gymmet.”

med båda mina söner och det är » verkligen livskvalitet att få vara ute i vildmarken och det är så där härligt tyst. När jag och sönerna var där så var det inga andra människor där vilket gjorde att det kändes väldigt mäktigt. Man kommer varandra väldigt nära när man är tillsammans på det viset. Ensam i naturen utan mobiltäckning eller andra störningsmoment.

Förutom att hänga i gymmet så berättar Michael att han har ett väldigt stort idrottsintresse och gillar att titta på de flesta idrotter. Men får han välja så är det längdskidåkning, skidskytte, alpint, friidrott, Formel 1 och så klart FOTBOLL där favoritlaget är Helsingborgs IF

– Idrotter som jag framförallt gillar att utöva är styrketräning och löpning. Om det är rätt förutsättningar åker jag gärna lite långfärdsskridskor eller längdåkning på vintrarna. »

A man with short brown hair and a mustache stands on a rocky mountain trail. He is wearing a dark blue zip-up jacket with orange accents, a green shirt underneath, grey cargo pants, and brown hiking boots. He has a blue backpack and a grey belt. The trail is rocky with some low-lying vegetation. In the background, there are large, mossy rock formations under a clear sky.

**"Det är verkligen livskvalitet
att få vara ute i vildmarken
och det är så där härligt tyst."**

Jag har åkt mycket utför hela mitt liv men på senare år har det istället blivit vinterresor till värmen.

– 1983–1984 genomförde jag en svensk klassiker och sprang Stockholm maraton samt o-ringen och lite annat. Jag gillar att hålla mig aktiv helt enkelt.

Om vi ska prata lite idrottsminnen för ett tag. Har du något särskilt idrottsminne som du kan dra dig till minnes.

Michael drar lite på svaret innan han svarar.

» Oj, svår fråga. Det finns ju många fantastiska idrottshändelser som man minns, tex Stenmarks skidåkning, Borgs tennis och fotbollslandslagens framgångar. Det är svårt att plocka ut någon specifik händelse, men det är klart det var häftigt att uppleva hur hela Sverige stannade upp när Ingemar Stenmark åkte skidor.

SÅ, du är som jag då menar du och minns exakt vad du gjorde när herrlandslaget i fotboll tog brons 1994 frågar jag.

– Haha, nja inte så pass att jag minns exakt. Men jag minns att det var en väldigt varm sommar svarar Michael snabbt. Jag kommer ihåg att vi bar ut tvn på terrassen för att kunna sitta ute och titta på fotbollen. Det var väldigt härliga minnen.

Ditt eget idrottande då, något du minns särskilt därifrån?

» När det gäller mitt eget idrottande har jag väldigt fina minnen från mitt deltagande i TCA (Toughest Competitor Alive) på sju olika World Police and Fire Games and Law Enforcement Games under framförallt 90-talet.

– World Police and Fire games är så unikt. Du utbyter erfarenheter och den kamratskapen som finns inom WPFG är svår att finna någon annanstans. Kan man åka iväg WPFG så tag chansen, det är en stor upplevelse och man får livslånga vänskaper (läs mer om årets mästerskap på sidan 5).

– Alla kommer ifrån olika delar av världen men det är ändå samma "familj". Det finns något som förenar oss inom polis/räddningstjänst. Så även fast man är konkurrenter i tävlingar så är man varandras stöd under och efter tävlingarna.

LEDARSKAP

Eftersom Michael trots allt är ny ordförande så känns det ju ändå som att vi måste nudda lite vid hans syn på ledarskap och hur han tror att han uppfattas som ledare.

– Jag tror att jag är en ledare och chef som tar mig tid att lyssna och är bra på det. Jag tycker även om att ge ansvar till medarbetarna. Är mån om att delegera ansvar till medarbetare och få de att växa genom det ansvaret.



"Den kamratskap som finns inom WPFG är svår att finna någon annanstans."

– Jag tror att de flesta människor växer utav att få ta mer ansvar och känna att det finns en tillit mellan oss.

– Jag försöker alltid se helheten i verksamheten och vara så närvarande det bara går. Jag tror att man får den verkliga känslan av hur verksamheten mår genom att finnas på ställen där medarbetarna vistas. Jag brukar som exempel alltid försöka äta min matlåda där de flesta äter sin matlåda och tycker om att prata med alla nere i gymmet.

Dina tankar kring SPI och ditt uppdrag som ordförande då? Vad tror du att du kan bidra med?

» För det första måste jag säga att jag är otroligt hedrad över att få frågan och för att få vara en del av polisidrotten. Det är verkligen jätteroligt.

– När jag fick frågan så var jag tvungen att fundera ett tag och mest för att jag verkligen ville känna att jag kunde ge något för polisförbundet. Först av allt vill jag prata med alla i styrelsen för att höra deras tankar om nuläget inom svensk Polisidrott men också vilka utvecklingsfrågor styrelsen tycker är viktiga.

– Jag vill självklart också ut i polisidrottssverige och lyssna in vad man tycker där ute. Därefter skulle jag vilja att vi tillsammans tar fram en gemensam inriktning eller vision för svensk Polisidrott. Vad står vi för, vad vill vi, vart ska vi.

– En annan viktig fråga för mig är att se hur SPI och svensk Polisidrott tillsammans med Polismyndigheten kan stödja och främja alla polisanställdas fysiska och psykiska välmående.

– Jag är väldigt attraherad av tanken att vi ska ta oss framåt tillsammans och få allt fler inom polismyndigheten att idrotta i olika former. Det vore så kul om polisidrotten kan bidra till att fler inom polisen börjar röra på sig mer. Du mår så mycket bättre på jobbet om du lyckas motionera i olika former.

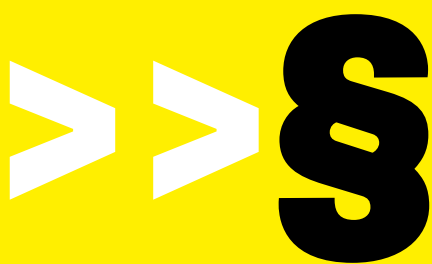
När jag pratat klart med Michael så slås jag av tanken – VA FAAAAN, det känns ju som om han sitter och trycker på mer roligt som hänt i hans liv och polisliv. Som om denna artikel skulle vara ungefär 1% av hans hittills händelserika liv.

Näväl, jag kommer ju få äran att träffa honom fler gånger så förhoppningsvis får jag möjlighet att känna honom på pulsen igen och kanske skriva ytterligare en artikel om vår nya ordförande. Bara inte någon annan hinner före och jag får läsa allt spännande om honom någon annanstans.

Så Michael, vill du avsluta med något medskick till våra läsare och de anställda inom polismyndigheten?

» Tänk på att röra på er, vi har många ett stillasittande arbete (även ni som åker radiobil) och livet är kort. Vårda det livet och lev i nuet. Och glöm inte att motionera både kropp och knopp.

Vi avslutar samtalet och jag kan inte undvika att känna en viss beundran över personer som Michael. ■



Regler för bidrag

Riktlinjer för utbetalning av bidrag till Svenska Polismästerskap från Svenska Polisidrottsförbundet

Förbundsstyrelsen har beslutat följande angående arrangörsbidrag beslutet gäller för mästerskap som arrangeras från år 2020 tills vidare.

Arrangörbidrag betalas ut till alla arrangörer av ett SPM som uppfyller kraven nedan.

- Ett SPM skall ha ett deltagarantal på minst 10 deltagare för att få bidrag
- Ett SPM i lagidrott skall ha minst fyra deltagande lag för att få bidrag
- Grunden för bidrag från Polisidrottsförbundet är till för att främja arrangemang av polisidrottstävlingar.

Storlek på bidraget:

- 5000 kr är grundbidraget för SPM som genomförs under 1 dag.
- 10 000 kr grundbidrag för SPM som genomförs under 2 dagar.
- 15.000 kr grundbidrag för SPM som genomförs under fler dagar än 2.

Varje arrangör som anser sig behöva mer i bidrag skall skicka in en handlingsplan för genomförande av SPM. Handlingsplanen skall innehålla en enkel beskrivning av antal tävlingsdagar, tävlingsplats, alla eventuella kostnader såsom lokalhyra, funktionärer, domare mm. Allt som är av vikt och bör ligga till grund för hur stort bidraget skall bli utöver grundbidraget.

Alla arrangörsbidrag utbetalas vid två tillfällen. Hälften utbetalas ca 4 veckor före mästerskapet och resterande senast 4 veckor efter mästerskapet.

Andra hälften av bidraget betalas endast ut om arrangören skickat in följande till kansliet:

- Ett skrivet referat från arrangemanget skall ha inkommit via mail till kansliet inom fyra veckor efter SPMet.
- 10–15 högupplösta användbara bilder från arrangemanget skall ha inkommit via mejl eller ett postat USB till kansliet inom fyra veckor efter SPMet. Samt bildtexter till dessa bilder.
- Resultat i Word eller Excel från arrangemanget skall ha inkommit via mejl till kansliet inom fyra veckor efter SPMet.

Riktlinjer för utbetalning av 1000 kr extra i bidrag till vissa större SPM. Vissa mästerskap kan få 1000 extra i bidrag efter genomfört mästerskap. Kraven för att få detta bidrag är följande.

Tre månader före tävlingsdatum ska ni ta kontakt med Helene på Förbundmedia via mail helene.bottner@fbmedia.se

Så snart ni kan skall ni tillgodose Förbundsmedia med:

- Inbjudan med bild och/eller logotyp
- Tävlingsprogram / Startlista
- Information om tävlingen samt annan kuriositet som ni vill ha med
- Antal program
- Leveransadress, gärna hemadress med mobilnummer.

Ni förbinder er även att distribuera programbladen till tävlingens deltagare och publik.

Svenska Polisidrottsförbundet utbetalar ersättningen till respektive förenings bankkonto efter avslutad tävling.

FÖRBUNDSSTYRELSEN >>2019-11-11

Kom och heja på Sverige 9-11 maj!

Nordiska Polismästerskapen i Handboll

Svenska Polisidrottsförbundet har tillsammans med Förbunds-kapten Alex Jarrett tagit ut ett damlandslag och ett herrlandslag med Polisanställda över hela vårt land som skall representera Sverige på Nordiska Polismästerskapen i Handboll.

Detta kommer spelas den 9-11 maj i Stockholm, närmare bestämt **Sollentuna sim- och sporthall**. Se bifogat spelschema. Alla är välkomna att heja på våra lag när som helst under dessa dagar.

För frågor om mästerskapet, kontakta kansliet på mail, info@polisidrott.se

SPELSCHEMA

TISDAG 10 MAJ

Island-Norge	Herr	8.30-10.00
Sverige-Danmark	Herr	10.00-11.30
Island-Norge	Dam	11.30-13.00
Danmark-Sverige	Dam	13.00-14.30
Sverige-Island	Herr	14.30-16.00
Danmark-Norge	Herr	16.00-17.30

ONSDAG 11 MAJ

Danmark-Island	Dam	8.30-10.00
Sverige-Norge	Dam	10.00-11.30
Norge-Sverige	Herr	11.30-13.00
Island-Danmark	Herr	13.00-14.30
Island-Sverige	Dam	14.30-16.00
Norge-Danmark	Dam	16.00-17.30

LAGUPPSTÄLLNING DAMER

Malin Hermansson, MV
Patricia Löfberg, MV
Emilia Cavalli Björkman
Emma Lindeström
Matilde Jarlsbo
Ellen Halldin
Matilda Bengtsson
Towe Andersson
Caroline Freij
Sofia Nordgren
Olivia Jönsson
Katarina Stafberg
Inez Svensson
Nathalie Emilson
Emilie Laurent
Murat Uzunel, coach
Robin Merking, coach

LAGUPPSTÄLLNING HERRAR

Sebastian Glemhorn, MV
Torbjörn Jacobsson, MV
Daniel Hallstensson, MV
Adam Johansson
Patrik Lindblad
Christoffer Arpfjord
Jesper Andersson
Per Möllerberg
Tomas Tverin
Olof Johansson
Andreas Fuxborg
Adrian Ceimertz
Simon Nordh
Joakim Brun
Mats Thomasson
Martin Wendel, coach
Oscar Richt, coach





Träna som **PIKETEN**

Tre decennier av trender

TEXT>> SEBASTIAN PERSSON

BILD>> ANNA ERLANDSSON

Den fysiska träningen har alltid spelat en central roll på piketen och insatsstyrkan väst. Hur har den förändrats genom åren? Har det alltid varit tungt och mustigt som varit melodin? Går det mode i vad som tränas? Kan man på 30 år skönja att det som tränas går att mäta i cykler? Låt oss intervjua ett antal gamla piketmän och hitta svar!

A man with a short beard and shaved head is shown from the chest up, wearing a black t-shirt. He is holding a black resistance band with both hands, pulling it towards his chest. The band is attached to a metal handle. He has a focused expression. The background is a blurred indoor setting, possibly a gym or training area.

**"Jag tror att vi idag lägger mer tid
på prehab och träning som gör oss
hållbara i tjänsten över tid."**

Nya tidens träning?
Johan jobbar på sin
rotationsstyrka.



Marko testar om han fortfarande bemästrar lägsta-kravet i bänk, 100kg ouppvärmad. Kärt barn har många namn.

1990-TAL - TUNGT OCH MUSTIGT

Året är 1995, någon gång på förmiddagen den 17e november. Marko och hans kollegor rullar på Avenyn. Rutorna på insidan av Chevabussen har immat igen. Marko har därför svårt att tolka vad han ser. Är det en...

"Så många axlar som gick sönder till följd av bänkpresshetsen."

Skidåkare!? Mitt på Avenyn!? "Ser ni vad jag ser gubbar?!" Jodå. Marko ser rätt. 1900-talets sista snöstorm har rasat i ett dygn. Den annars så livfyllda Avenyn mitt i hjärtat av Göteborg är snösprängd och folktom. Sånär som på skidåkaren och piketen.

Åkte ni direkt in till Skånegatans polishus och körde tung bänkpress efter detta Marko?

– Jajamänsan, tung bänkpress! Det var nog i den eran som sjukgymnasterna börja skära guld med smörkniv. Så många axlar som gick sönder till följd av bänkpresshetsen.

Vad hade ni för antagningstest när du kom in på piketen?

– Vi körde löptest på 3 km vid Torslanda gamla brandstation, därtill ett höjdfobitest samt klaustrofobitest. Och såklart bänkpress!

Hade ni årliga fystester också?

– Ja vi försökte få in lite uthållighet i bänkpresstestet. 10 reps på 70 kg samt 2 reps på 90 kg. Det slutade med att vi alla gjorde 12 reps på 90 kg... Löptestet var en 6 km lång bana från Kallebäck sportstuga över spången och vändning vid korsningen Lilla och Stora Delsjön.



Superset. Robert mejslar biceps varvat med vadpress.

Lyckades du vara förste man tillbaka vid något av dessa löptillfällen Marko?!

– Varje gång! Vill jag minnas.

2000-TAL - STUPRÖRSTÄNK

Ären går och vi blickar in i ett nytt årtusende. Robert och hans Piketgrupp tittar på storbilds-tv på Ullevi. Sverige möter Argentina i fotbolls-vm 2002. Det står 0-0. Sverige har frispark i ett bra läge. Ska Henke eller Anders "Taco" Svensson ta den?! Robert funderar... "Ska jag köra tunga och isolerade biceps-curls när vi äntligen åker in till gymmet? Eller kanske borde jag köra vader idag, det var längesen..."

Robert väcks ur sina tankar av ett våldsamt jubel runtomkring. Anders Svensson har gjort mål med en riktig dönare! Sverige leder med 1-0!

Körde du mycket vader tidigt 2000-tal Robert, eller vilken träning gällde?

– Som jag minns det så gällde det jag kallar för stuprörstänket. Antingen körde man det ena eller så körde man det andra. Jag gymmade gärna, med mycket tunga lyft. Eller så sprang jag, eller spelade innebandy.

Gruppen pratade bakom ryggen på mig och sade att jag uppfann slowmotion, men det tror jag faktiskt att någon annan gjorde. Om jag eller gruppen

sprang tillsammans så var det fort eller långsamt. Aldrig mellanmjölk. Antingen eller helt enkelt!

Vad fick du genomföra för tester för att komma in på piketen?

– Vi inledde med fystester. Vi sprang milen på tid, jag minns att vi var ute på Amf4. Bänkpressen levde kvar. Om jag kommer ihåg rätt så körde vi max antal repetitioner på 60kg. Vi hade också en dådkraftsövning där vi efter att ha tvingats höja vår puls genom fysisk aktivitet blev överfallna av figuranter. Där skulle man helt enkelt kämpa och inte ge upp mot den övermäktiga motståndaren. >>

Hälsa är den starkaste drivkraften för unga i deras karriärval

Det framgår i Castellums årliga rapport *Framtidens arbetsliv*

På en av våra fastigheter i Hagastaden finns en löparbana på taket för att förenkla livspusslet för medarbetarna.

Läs mer om vad som är viktigt för en attraktiv arbetsplats:
www.castellum.se/om-castellum/framtidens-arbetsliv



Snabbt. Enkelt. Tryggt.

Vi finansierar svensk idrott samtidigt som vi snabbt hjälper 6000 företag med pengar.

Vi köper över 98 procent av alla inskickade fakturor och när du säljer dina fakturor på morgonen har du pengarna samma dag.

www.prioritet.se

Prioritet Finans
Vi fixar pengarna, du lönsamheten

Brinner du för brottsutredning?

SÖK SENAST
19 APRIL!

Vi tror att vi är något på spåren.

Vill du bli ännu bättre på att leda förhör, säkerställa god bevisning och stötta åklagarens åtal? Då är vårt kandidatprogram med inriktning mot brottsutredning rätt för dig!

Utbildningen ger en formell akademisk examen för dig som är polis och som vill gå vidare inom Polisen till nya arbetsuppgifter eller höja din konkurrenskraft och kompetens inom den funktion du för närvarande tjänstgör i.

HB.SE/UTBILDNING/BROTTSUTREDNING



HÖGSKOLAN
I BORÅS



Ett Crossfitpass med inslag av chins. Andreas letar efter känslan från förr!

"Även de som tränat annat i alla år 'lurades' med."

Den avslutande delen i rekryteringen var psykologtester. Helt nytt för vår omgång var att man hade tagit in en extern firma som utförde alla tester.

2010-TAL - CROSSFITVÅGEN

2000-talet rullar vidare och vi närmar oss den stora crossfit-boomen i Göteborg. 2009 öppnar Crossfit Gothenburg sina dörrar. Andreas är en av de fyra grundarna till Sveriges näst första crossfitgym. Folk går man ur huse för att ta del av den nästintill omänskliga träningsformen. Ett lyckat träningspass innebär att man efteråt låg i fosterställning, hade maxpuls, svidande muskler och hemlängtan... Men! Med ett nytt personbästa på antal gjorda chins. Gärna med extra vikt påhängd. Strikta chins?! Äsch! Det är 80-tal tycker man på Crossfit Gothenburg.

Crossfiten styrde träningskulturen på piketen. Vad säger du om det påståendet?

– Ja. Kraftfullt! Alla åkte med på Crossfitvågen. Även de som tränat annat i alla år "lurades" med. För det var ungefär det som hände, de lurades med! Det fanns de som bedyrade till sina kamrater (som ville hänga kvar i "isolerade biceps-eran") att de inte skulle ändra på sin träning... Men det gjorde de ändå! Cheferna på andra våning uttryckte ofta sin oro kring den hårda träningsformen. Tänk er för! Förmanade bland annat utbildningsledaren.

Uppkom det några skador på piketgubbarna under crossfit-eran?

– Jodå. Det gick endel axlar och armbågar. Men vi hittade till slut en rimlig nivå som gjorde gemene man starkare och uthålligare. »

"Vi kör ett löptest som heter *Danish military speed test*."

Hur påverkade crossfiten piketens rekrytering?

– Svår fråga. Kanske inte per omgående. Men absolut att crossfiten har påverkat i bemärkelsen att vi såg fördelar med att kombinera styrkan med uthålligheten. Det flyttades definitivt med ett tänk från crossfiten till det omtalade arbetsprovet som, då som nu, utgjorde sista delen i rekryteringen. Vi tittade mer på att hela kroppen skulle fungera, att den skulle vara både smidig och stark.

NUTID - FUNKTIONELL STYRKA

Året är 2015. Piketen i Göteborg blir insatsstyrkan väst i samband med polisens omorganisation. Långsamt styr ISV mot att renodla verksamheten. Uppdraget blir tydligare, ISV tar gemensamt fram en värdegrund, sektionschefen tar fram en vision,

rekryteringen förfinas alltjämt och medarbetarna antas mot en fastställd kravprofil. Johan som är fysansvarig på ISV vill följa den utvecklingen.

– Tränar vi rätt, håller vi oss hela över tid. Har vi rätt utrustning i gymmet, kan vi hjälpa varandra.

På vilket sätt har den nya organisationen påverkat ISVs sätt att träna?

– Jag tycker att många tränar det som de själva brinner för. Som det förmodligen alltid sett ut. Men det vi försökt styra in viss gemensam träning på är att öka den funktionella styrkan riktad mot arbetsuppgiften. Det blir fokus på bål och rotationsstyrka för att öka den typen av styrka i hela kroppen.

Hur ser de fysiska kraven för medarbetarna på ISV ut?

– Vi genomför årliga fysiska tester. Dessa är egentligen till för att identifiera svaga punkter och förebygga skador, därefter eventuellt hjälpa till med att stärka upp desamma. Vi kör ett löptest som heter "Danish military speed test", ett antal varianter på statisk bålstyrka, pullups och steptest med viktväst. Vi har även, efter en extern utbildning,

genomfört screening på samtliga medarbetare. Även detta i syfte att förebygga och stärka svaga punkter.

Tycker du att träningen ser helt annorlunda ut idag än för knappt 30 år sen, till exempel det som Marko beskriver?

– Jag tror som jag sa ovan att de flesta tränar det som de tycker om eller det som gynnar den eventuella sport de utövar på fritiden. Det vet jag att Marko och hans kollegor också gjorde. Dock tror jag att vi idag lägger mer tid på prehab och träning som gör oss hållbara i tjänsten över tid.

Kalendern visar Fredag 31e December 2021. På ISV tjänstgör lista C. Passet sträcker sig över 12 timmar. På schemat, om tjänsten så medger, står den hett uppsnackade Nyårskaramellen. Peppen är total! Den mest genomtränade operatören på listan skall koras. Så vad ingår i karamellen egentligen!? Svaret är givet. Bänkpress och Pingis. Maxlyft i bänk och turnering i Pingis. Hårt men hjärtligt genomförs momenten. När krutröken har lagt sig står en av de nyaste operatörerna som vinnare. I bänkpress och Pingis.





Kolhydrater för att bli stark

nödvändigt eller nödvändigt ont?

Kolhydrater är det överlägset bästa bränslet för att lyfta tungt och bli starkare. Äter du inte mycket kolhydrater presterar du sämre i gymmet. Det är viktigt att kolhydratladda inför ett styrketräningspass. Du presterar bättre om du blandar kolhydrater i din pre-workoutshake.

Nickade du instämmande när du läser ovanstående påståenden? Då blir du sannolikt överraskad när du läst klart den här artikeln.

TEXT>> ANDREAS ABELSSON
FOTO>> MOSTPHOTOS OCH UNSPLASH
Denna artikel är ursprungligen
publicerad på [Styrkelabbet.se](https://styrkelabbet.se)

Den handlar om en ny vetenskaplig litteraturoversikt som går igenom alla tillgängliga studier som undersöker hur stor påverkan kolhydrater har på din strävan att bli starkare och lyfta tyngre.

KOLHYDRATER FÖR DIG SOM TRÄNAR

Kolhydrater är ett samlingsnamn för stärkelse, sockerarter och kostfibrer. Allmänna rekommendationer säger att vi bör få mellan 45 och 60 % av vårt dagliga kaloribehov från kolhydrater, och då främst i form av fullkornsprodukter, frukt och grönsaker snarare än tillsatt socker som läskedryck, bakverk och smårätter.

Under de senaste årtiondena har många börjat ifrågasätta ett så högt kolhydratintag, både bland forskare och bland befolkningen i stort. Idag är lågkolhydratkost ett mer eller mindre accepterat sätt att äta. Många väljer till och med bort kolhydrater helt och följer en så kallad ketogen diet, där fett och protein utgör i stort sett hela energiintaget.

Inom idrotten är dock kolhydrater fortfarande energikällan nummer ett för prestation. Enligt vetenskapliga rekommendationer bör idrottare äta mellan 6 och mastiga 12 gram kolhydrater per kilo kroppsvikt och dygn beroende på träningsmängd och intensitet. Det är också viktigt att ladda med kolhydrater innan träning, äta eller dricka kolhydrater under träningspasset, och snabbt fylla på med stora mängder kolhydrater efteråt. Kolhydrater, kolhydrater, kolhydrater.

Även om ett fåtal förespråkar en lågkolhydratkost, får du leta ordentligt efter idrottare på hög nivå som håller sig borta från potatisen och pastan.

Du lagrar en stor del av kolhydraterna du äter som glykogen, dels i levern, dels i musklerna. Glykogenet i levern ser till att ditt blodsocker håller sig på jämna nivåer även om du inte äter, till exempel under natten när du sover eller om du fastar. Muskelglykogenet är en av dina två stora energikällor, jämte ditt kroppsfett, när du utför fysiskt arbete eller tränar. Vid hård ansträngning föredrar din kropp att använda muskelglykogen snarare än fett och övergår mer och mer till att förbränna kolhydrater som bränsle ju mer intensivt du tränar.

Hur stora mängder glykogen du kan lagra in beror på hur ofta och mycket du tränar samt hur stor din muskelmas-

"En vältränad längdskidåkare kan lagra in dubbelt så mycket glykogen i musklerna som en otränad person."



Thomas Dils, Unsplash

sa är. En otränad person bär omkring på ungefär ett halvt kilo leverglykogen och muskelglykogen sammanräknat, när han eller hon är mätt och belåsten. En vältränad längdskidåkare kan lagra in dubbelt så mycket glykogen i musklerna som en otränad person.

Det finns mig veterligen inga studier på kroppsbyggare eller kraftsportare med riktigt stor muskelmassa, men det skulle inte förvåna mig om man skulle se ett kilo muskelglykogen hos en proffsbyggare som bulkar.

I takt med att du tömmer dina glykogenreserver under ett träningspass, sjunker din prestationsförmåga. Dina muskelceller hinner inte längre producera adenosintrifosfat (ATP) i den utsträckning som krävs för att upprätthålla intensiteten. ATP är energikällan för det mesta som sker i din kropp, inklusive dina musklers arbete. Du övergår till att använda fett som bränsle, och eftersom fett inte är dugligt för intensiv träning om du inte lärt din kropp att använda det genom en längre tids lågkolhydratkost, tvingas du sänka intensiteten för att kunna fortsätta.

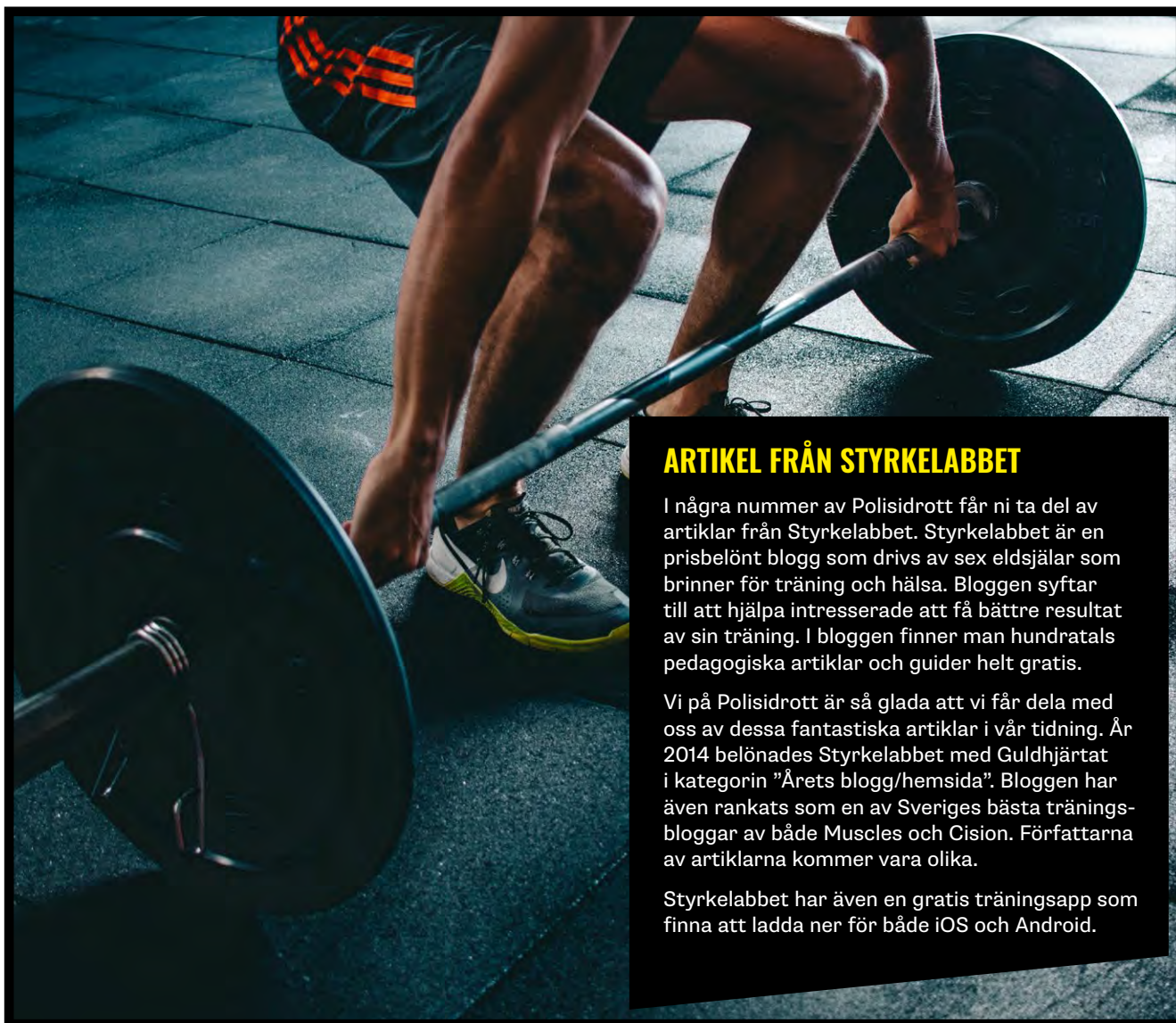
Den största mängden forskning på området är utförd på konditionsidrottare. Det är inte säkert att detsamma gäller dig som styrketränare. Styrketräning är en så kallad anaerob aktivitet.

Det betyder att du bryter ned glukos till energi utan hjälp av syre. Du kan inte förlita dig på fettsyror som bränsle när du styrketränar. Du tömmer ditt muskelglykogen lokalt från de arbetande musklerna, och man kan alltså tänka sig att din styrketräning blir lidande om du inte äter ordentligt med kolhydrater. Tidigare forskning visar också att så kallad lågkolhydrattillgänglighet påverkar både styrka och träningsvolym negativt.

REKOMMENDERAT KOLHYDRATINTAG

Tidigare översikter inom ämnet kolhydrater för styrketränande går i mångt och mycket i konditionsforskningens fotspår.

En sådan från 2011 påstår att individer som ägnar sig åt tung styrketräning kan behöver 8–10 gram kolhydrater per kilo kroppsvikt och dygn. Det skulle alltså betyda att en man på 100 kilo behöver äta 1 000 gram kolhydrater även om den enda träning han bedriver är styrketräning. Ett kilo kolhydrater ger 4 000 kcal. Lägg till kalorierna från 1 gram fett per kilo kroppsvikt och 2



ARTIKEL FRÅN STYRKELABBET

I några nummer av Polisidrott får ni ta del av artiklar från Styrkelabbet. Styrkelabbet är en prisbelönt blogg som drivs av sex eldsjälar som brinner för träning och hälsa. Bloggen syftar till att hjälpa intresserade att få bättre resultat av sin träning. I bloggen finner man hundratals pedagogiska artiklar och guider helt gratis.

Vi på Polisidrott är så glada att vi får dela med oss av dessa fantastiska artiklar i vår tidning. År 2014 belönades Styrkelabbet med Guldhjärtat i kategorin "Årets blogg/hemsida". Bloggen har även rankats som en av Sveriges bästa träningsbloggar av både Muscles och Cision. Författarna av artiklarna kommer vara olika.

Styrkelabbet har även en gratis träningsapp som finns att ladda ner för både iOS och Android.

Victor Freitas, Unsplash

gram protein per kilo kroppsvikt och du är uppe i 5 700 kcal per dag. Jag tror det byggs mer fläsk än muskler av ett sådan födointag, om man inte även har ett mycket fysiskt krävande jobb.

Ett par andra vetenskapliga översikter håller sig på mer sansade rekommendationer, men det handlar fortfarande om 4–7 gram kolhydrater per kilo kroppsvikt och dygn för bra förutsättningar att prestera bra i gymmet.

Sammantaget handlar det om rekommendationer som inte skiljer sig så mycket från de som gäller för konditionsidrottare. Ett problem med dessa är att de kommer från så kallade narrative reviews, det vill säga berättande översiktsartiklar där forskarna själva kan välja vilka referenser de tar med. Som du säkert anar gör det att man kan formulera slutsatserna efter sina egna tolkningar av och uppfattningar

om forskningsläget. Det betyder inte automatiskt att slutsatserna är påhittade eller felaktiga, men de har heller inte något högt evidensvärde. Berättande översikter introducerar betydligt större bias i slutsatserna jämfört med en översikt av samtliga studier inom ett givet område med standardiserade statistik- och analysmetoder.

Nu har vi dock en ny översikt som tittar på sambandet mellan kolhydratintag och styrka och prestation hos styrketränande där forskarna går igenom all tillgänglig vetenskaplig litteratur på området. Låt oss ta en titt på den och se vad de kom fram till!

EN NY ÖVERSIKT

Det handlar alltså om en systematisk översikt med syftet att undersöka hur olika mängder kolhydrater påverkar styrka och styrkeprestation. Forskarna gick igenom databaser med

vetenskapliga studier och letade efter sådana som på något sätt behandlade ämnena styrketräning, styrka och kolhydrater. Allt som jämförde olika kolhydratintag, både från mat och tillskott, och som mätte prestation i dynamisk styrketräning togs med. Man delade in studierna i fyra kategorier:

- Akuta studier som tittar på effekterna av kolhydratintag de närmaste 24 timmarna före ett test av deltagarnas styrka.
- Studier som undersöker effekten av glykogentömning genom träning med påföljande kolhydratintag innan ett test av deltagarnas styrka. Här fick deltagarna tömma sina glykogendepåer genom styrketräning eller cykling för att sedan fylla på med olika mängder kolhydrat innan de mätte sin styrka. >>

Vi utvecklar framtidens samhällsfastigheter

inom utbildning, vård & omsorg, rättsväsende och myndigheter

Det är tack vare våra fantastiska hyresgäster som vi kan kalla oss specialister på samhällsfastigheter. För våra hyresgäster är speciella. De är vårt lands viktigaste instanser för en fungerande välfärd och framtid. I nära samarbete med våra kunder utvecklar vi befintliga och nya byggnader och skräddarsyr lokaler anpassade för samhällsservice, hela tiden med fokus på hållbarhet och långsiktighet, från varje detalj i processen till helheten i byggnaden.

Framtidens samhälle skapar vi tillsammans.
Läs mer på stenvallvet.se



STENVALVET



Skånejakt

Jaktbutiken som gör natt till dag!



Guide TU450



Infray TH50



Infray Rico



Infray Finder



Infray TL35



Infray TD50L



Rudolph Optics

Tågarpsvägen 241, 268 75 Tågarp

Tel. 0418-503 90 | E-mail: skanejakt@gmail.com

[Facebook.com/skanejakt](https://www.facebook.com/skanejakt) | [instagram#grisalskarna](https://www.instagram.com/grisalskarna)

www.skanejakt.se



- Korttidsstudier som varar upp till en vecka där deltagarna ätit olika mängder kolhydrat under den tiden innan man testat deras styrka.
- Långtidsstudier som jämför förändringar av deltagarnas styrka över en längre tid beroende på hur mycket kolhydrater de äter. Längre tid betyder i det här fallet minst en vecka, men de flesta studier klockade in på mellan två och tre månader.

Deltagarnas prestation mättes som maxstyrka, antal repetitioner till utmattning eller effekt (power), det vill säga den styrka som krävs för att du ska kunna flytta en vikt en viss sträcka i en viss hastighet.

Man tog med studier som mätte isometrisk styrka, det vill säga statiska mätningar av styrkan mot ett orubbligt motstånd, men bara om studien i fråga också mätte vanlig dynamisk styrka. Dessutom tittade man på deltagarnas prestation i hopp, sprint och Wingate-tester så länge studien även tittade på styrka.

Alla deltagare i studierna var friska och fick vara högst 60 år gamla. I praktiken visade det sig dock bara finnas studier med betydligt yngre deltagare. Studier där konditionsträning ingick togs med, men bara om deltagarna utförde den vid ett annat tillfälle än styrketräningen.

Efter en första sökning satt forskarna med en digital hög med strax över 500 studier framför sig. En snabb gallring baserad på abstraktet, sammanfattningen, sållade bort 447 stycken. Efter att ha läst igenom dessa grundligt kunde de utesluta några till, och slutligen kvarstod 49 studier: 19 akuta studier, sex studier på glykogen-tömning, sju korttidsstudier på upp till en vecka, samt 17 långtidsstudier.

Deltagarna i dessa studier bestod till största delen av vana styrketränande individer eller atleter. Hela 39 av 49 studier tittar på mer eller mindre vältränade personer. Motionärer utgjorde studieunderlaget i sex av studierna, medan bara fyra använde sig av otränade deltagare. Den här översikten är alltså extra relevant för dig som tränat ett tag, eftersom deltagarna till stor del hade god träningsvana.



RESULTAT FRÅN DE AKUTA STUDIERNAS

Med akuta studier syftar vi här på studier där deltagarna äter en viss mängd kolhydrater under dygnet före ett test av styrkan. Forskarna gick igenom resultaten från 19 stycken studier. Av dessa var 16 stycken så kallade överkorsningsstudier med i genomsnitt nio deltagare. Tre stycken var randomiserade kontrollerade studier, också med ett genomsnittligt deltagarantal på nio personer. I alla studier utom två var samtliga deltagarna män. En av studierna hade blandad könsfördelning och en hade bara kvinnliga deltagare. Alla deltagare i samtliga studier var unga, mellan 21 och 25 år.

Elva av de 19 studierna fann inga skillnader i prestationsförmåga eller styrka beroende på kolhydratintag. Deltagarna presterade varken bättre eller sämre beroende på om de åt mer eller mindre kolhydrater. Av de övriga åtta studierna fann sex stycken att deltagarna presterade bättre av mer kolhydrater, medan två studier faktiskt såg en fördel för lågkolhydratgruppen.

Tittar vi på den sammanställningen ser det vid en första anblick ut som att ett högre kolhydratintag ger en fördel

i gymmet. Även om de flesta studier inte såg någon skillnad, var det fler som kom fram till bättre resultat efter ett högre kolhydratintag dygnet före ett styrketest jämfört med ett lägre intag.

En mer noggrann titt på studierna avslöjar dock ett par viktiga saker. I studierna som fann en fördel för mer kolhydrater åt deltagarna även fler kalorier. Kalorier är ju ett mått på matens energiinnehåll, så ifall någon äter fler kalorier är det inte konstigt att han eller hon presterar bättre. Dessutom tränade lågkolhydratgrupperna i de flesta fall fastande. >>

"Ifall någon äter fler kalorier är det inte konstigt att han eller hon presterar bättre."



Även om en del tycker att de presterar bättre utan mat i magen, är det ett undantag snarare än en regel. De flesta är starkare och mer högpresterande efter födointag.

Inga studier som kontrollerade deltagarnas kaloriintag och såg till att båda grupperna åt lika många kalorier fann någon fördel för mer kolhydrater. Skillnaderna skulle alltså helt och hållet kunna bero på kaloriintaget, och där åt högkolhydratgrupperna genomgående fler kalorier.

Forskarna såg inte heller något dosrelaterat förhållande där mer kolhydrater ledde till bättre prestation. Deltagare som ätit 15 gram kolhydrater

i timmen presterade till och med bättre än deltagare som ätit 60 gram kolhydrater per timme i flera moment. I en av studierna fick deltagarna antingen 60 gram kolhydrater eller placebo som bara gav 29 kcal före och under passet. Trots skillnaden i kalori- och kolhydratintag lyckades de sistnämnda utföra precis lika många repetitioner i benpress som deltagarna som hållt i sig kolhydrat.

I studier där man testade deltagarnas prestationsförmåga under 10 eller fler set såg man dock en viss fördel för kolhydrater. Kör du högvolymp är det möjligt att du hinner tömma dina muskelfibrer på glykogen så till den

grad att din prestation sjunker. Styrke träningspass där du inte överstiger 10 set per muskel lär dock inte förbruka så mycket glykogen att din prestationsförmåga blir lidande, i alla fall inte om du äter en kost med åtminstone moderata mängder kolhydrat.

Även om man inte observerade några fördelar med en stor mängd kolhydrater jämfört med en mindre mängd såg man genomgående, med bara något undantag, en fördel för kolhydratintag jämfört med kolhydratbefriad placebo. Helt fastande träning där du inte ätit några kolhydrater alls lär alltså inte vara optimal om du vill lyfta så tungt du bara kan eller klara så många reps som möjligt.

”Några av studierna använde av utmattande intervallcykling för att bränna bort ungefär 80% av deltagarnas muskelglykogen.”

STUDIER PÅ GLYKOGENTÖMNING

Sex studier undersökte effekten av att först tömma glykogendepåerna mer eller mindre fullständigt för att sedan fylla på med olika mängder kolhydrater och därefter jämföra prestationsförmågan hos deltagarna. Även här var deltagarna unga, i genomsnitt 24 år och företrädesvis män. Fem av studierna hade enbart manliga deltagare, medan den sjätte bestod av fem män och en kvinna. En rätt skev könsfördelning, med andra ord.

En av studierna lät sina deltagare tömma glykogendepåerna i lärmusklerna med hjälp av nio set knäböj och sex set benspark, medan de övriga fem använde sig av utmattande intervallcykling för att bränna bort ungefär 80 % av deltagarnas muskelglykogen. Efter glykogentömningen fyllde deltagarna på med olika mängder kolhydrat i upp till 48 timmar, varefter man testade deras prestationsförmåga.

Hälften av studierna, alltså tre av sex, visade på en fördel för ett högre kolhydratintag efter tömningen. Precis som i de akuta studierna hade högkolhydratgrupperna i dessa tre studier även legat på ett högre kaloriintag än lågkolhydratgrupperna under påfyllningsperioden. En enda studie matchade kaloriintaget grupperna emellan, och den såg inga skillnader beroende på kolhydratintag. I den utförde deltagarna 15 set benträning i form av knäböj, benspark och benpress till failure på 15RM, och de som ätit mindre mängd kolhydrater (32 gram per dag) klarade precis lika många reps totalt som de som tryckt i sig över 600 gram kolhydrater per dag.

Sammantaget över alla sex studier verkade träningsvolymen inte spela någon roll. Inte heller såg man något dosrelaterat förhållande beroende på kolhydratintag. Varken deltagare som åt 7,7 gram kolhydrater per kilo kroppsvikt och dygn i en studie eller deltagare som åt 1,9 gram per kilo kroppsvikt i en annan tjänade på det i testerna.

KORTIDSSTUDIER UPP TILL EN VECKA

Här hittar vi sju studier som jämförde effekterna av en högkolhydratkost

med en kosthållning som ger mindre mängder kolhydrat. Fyra av studierna var överkorsningsstudier med i snitt 11 deltagare och de övriga tre var randomiserade kontrollerade studier med i genomsnitt 18 deltagare. Även här var deltagarna unga, mellan 23 och 29 år, men till skillnad från de två kategorier vi gått igenom tidigare var könsfördelningen betydligt jämnare. Tre studier inkluderade bara manliga deltagare, men två hade enbart kvinnliga deltagare och två blandade män och kvinnor.

Även deltagarnas träningsbakgrund var brokig. I en studie var deltagarna otränade och i en var det motionärer, medan övriga tittade på vana styrketränande, kroppsbyggare, CrossFit-atleter och hockeyspelare.

Ett lågt kolhydratintag betydde i de här studierna mellan 31 och 346 gram kolhydrater per dag med ett snitt på 160 gram per dag. Jag tycker i och för sig att man kan diskutera om mer än 300 gram kolhydrater per dag är en lågkolhydratkost. Ett högt kolhydratintag kunde i de här studierna vara allt från 165 till 672 gram per dag med en genomsnittlig mängd på 390 gram.

I den här kategorien hade forskarna inga svårigheter att dra några slutsatser. Inga av studierna såg några fördelar

med mer kolhydrater. Kroppsbyggarna i en av studierna lyckades till exempel utföra lika många repetitioner i 10 set benpress med 30 sekunders setvila på kaloriunderskott och runt 230 gram kolhydrater per dag som när de laddat med över 670 gram kolhydrater per dag. I en av studierna gav till och med det lägre kolhydratintaget bäst resultat, men den var utförd med andra störande faktorer som kan ha påverkat utfallet.

RESULTAT FRÅN LÅNGTIDSSTUDIER

Så över till den mest intressanta kategorin för faktiska träningsresultat. Hur du presterar i ett isolerat träningspass spelar ingen roll på sikt, men det gör din förmåga att prestera bra pass efter pass under loppet av veckor eller månader.

I kategorin långtidsstudier finner vi sjutton studier som varade mellan tre veckor och tre månader. Fyra av dessa var överkorsningsstudier, tio var randomiserade kontrollerade studier, och tre stycken var kontrollerade men inte randomiserade. Deltagarna var i genomsnitt 29 år gamla, alltså lite äldre än i de tidigare kategorierna, men fortfarande inom åldersgruppen som räknas som "ung" inom >>



Foto: Mostphotos

I en av studierna lyckades kroppsbyggarna utföra lika många repetitioner i 10 set benpress med 30 sekunders setvila på kaloriunderskott och runt 230 gram kolhydrater per dag som när de laddat med över 670 gram kolhydrater per dag.

styrketränningsforskning. Flertalet av studierna innehöll bara manliga deltagare, men sex stycken blandade män och kvinnor och två bestod enbart av kvinnor.

Deltagarna i studierna var för det mesta träningsvana. Endast en studie bestod av otränade, medan deltagarna i de övriga bestod av allt från vana styrketränande motionärer till kroppsbyggare, tyngdlyftare, styrkelyftare, CrossFit-atleter eller andra idrottare. Deras kolhydratintag varierade från 15 gram per dag, det vill säga en ketogen kosthållning, upp till 347 gram per dag.

I syfte att kontrollera deltagarnas kosthållning någorlunda instruerades de oftast att följa ett visst kostupplägg eller föra kostdagbok som forskarna sedan analyserade. I en av studierna fick deltagarna färdiglagad mat levererad och i en annan övervakade man dem till och med och gav dem färdigförpackade och kontrollerade måltider. Tretton av studierna innehöll någon form av ketogen kost, och där kontrollerade man deltagarnas ketonivåer i sex av dessa.

Eftersom studiernas deltagare bestod av idrottare från olika sporter såg deras träningsupplägg också ut på olika sätt. Det rörde sig om allt från helkroppsupplägg i två studier till byggarsplit i en handfull till cirkelträning i en till specifik styrkelyft- eller tyngdlyftningsträning i en, och så vidare. I studier där deltagarna ägnade sig åt "vanlig" styrketräning bestod träningen av 1–5 set med moderat till hög belastning och 1–25 repetitioner per set, 2–4 gånger per vecka. Sex av studierna designade inte ett specifikt träningsprogram för deltagarna, utan uppmanade dessa att fortsätta med sitt vanliga upplägg.

Liksom i korttidsstudierna pekade resultaten från långtidsstudierna i stort åt samma håll: hur mycket kolhydrater du äter spelar inte så stor roll. Hela 15 av 17 studier såg inga skillnader i styrkeprestation eller styrkeutveckling över tid beroende på kolhydratintag. Detsamma gällde åtta studier där man matchade protein- och kaloriintaget grupperna emellan. Oavsett om vi talar om kroppsbyggare, styrkelyftare eller vanliga gymtränande ökade deltagarna

sin styrka precis lika bra med lågkolhydratkost som med högkolhydratkost. Även ketogen kosthållning med nästan obefintliga mängder kolhydrat gav lika stora styrkeökningar som hundratals gram kolhydrater per dag.

"Inte ens fastande styrketräning påverkas så mycket som man kanske skulle kunna tro."

En enstaka studie såg fördelar med att äta mer kolhydrater. I den presterade styrketränande kvinnor som åt 282 gram kolhydrater per dag bättre i bänkpress över tid och förbättrade sitt 1RM i knäböj mer jämfört med en ketogen kost som gav 39 gram kolhydrater per dag. Värt att nämna är dock att högkolhydratgruppen också åt fler kalorier och var viktstabila medan kvinnorna på keto hamnade på kaloriunderskott och gick ned i vikt under studiens gång.

I en studie såg forskarna en liten fördel för keto över kolhydrater, men då bara i Wingate-tester till utmattnings, inte i några andra tester.

SAMMANFATTNING OCH DISKUSSION

Det var mycket data! Vad kom vi då fram till, sammanfattningsvis?

- Majoriteten av de 49 studierna, inklusive de 16 studier som matchade kaloriintaget grupperna emellan, såg inga fördelar av kolhydrater på styrka eller styrkeutveckling.
- Tio studier fann att kolhydrater kan förbättra styrkan eller ge större styrkeökningar under vissa förhållanden, i synnerhet jämfört med fastande träning och vid högvolymsträning med fler än tio set per muskelgrupp.

- Slutligen har vi då fyra studier som såg vissa fördelar med lite kolhydrater jämfört med mycket, men det är möjligt, till och med troligt, att de resultaten beror på andra faktorer, som till exempel att deltagarna åt mer protein, än på kolhydratrestriktion i sig.

AKUT PRESTATION

Av 19 studier såg 11 stycken ingen skillnad i prestation beroende på kolhydratintag. Sex studier fann signifikanta fördelar med mer kolhydrater, medan deltagarna i två stycken presterade bättre med mindre mängd kolhydrater.

Det finns inga kända fysiologiska mekanismer som förklarar bättre prestation i anaeroba aktiviteter som styrketräning och styrkelyft genom att dra ned på kolhydratintaget dagen innan en tävling eller ett träningspass. Att prestationen inte försämras är en sak, men att du skulle kunna lyfta mer av att dra ned på kolhydraterna dygnet innan är osannolikt.

Anledningen till att så många studier inte ser någon skillnad mellan högt och lågt kolhydratintag vad gäller akut prestation är sannolikt rätt enkel. Även om styrketräning är beroende av muskelglykogen, har du oftast tillräckliga mängder inlagrade för att kunna hålla intensiteten i passet uppe. Ett enstaka lyft påverkas inte alls, och inte heller styrketräning med låg eller moderat volym blir speciellt lidande bara för att du inte kolhydratladdat innan.

Inte ens fastande styrketräning påverkas så mycket som man kanske skulle kunna tro. När du sover är det ditt leverglykogen som går åt för att hålla ditt blodsocker stabilt. Muskelglykogenet däremot påverkas knappt alls, så länge du inte ägnar dig åt akrobatiska övningar i sängen. Därför har du kvar tillräckligt för att prestera bra även om du inte äter frukost innan träningspasset.

Det är bara om du ägnar dig åt högvolymsträning i gymmet som muskelglykogenet blir ett potentiellt problem.

Tränar du 10 set eller fler per muskelgrupp finns risken att du >>

Euro-Lans levererar trygga och säkra fordon för Blåljusverksamhet



EURO-LANS
NORDIC VEHICLE

eurolans.se
Tel: 0457-45 06 00



PUMORI SAREK JAKT-FRILUFTSSTÄLL DAM

Detta ställ är gjort för hastiga väderomslag, krävande vandringar och krispiga, frostiga mornar.

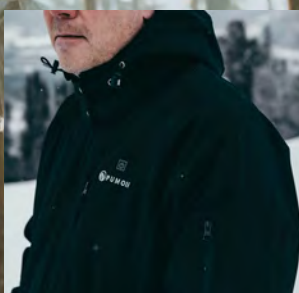
2 995:- 4 995:-



PUMORI SAREK JAKT-FRILUFTSSTÄLL 2.0

Detta ställ är gjort för hastiga väderomslag, krävande vandringar och krispiga, frostiga mornar.

2 995:- 4 995:-



PUMORI COMFORT HEAT VÄRMEJACKA

Smidig jacka med tre värmelägen så kan du enkelt styra hur varmt du vill ha det och slipper frysa.

995:- 2 995:-



PUMORI SMÖRGÅSJÄRN BJÖRNTASS

Macka gjord över öppen eld smakar ljuvligt. Värda mackjärnet rätt och det håller hela livet. Inkl. påse i juteväv.

199:- 349:-



PUMORI OVERBOOT

En overboot är ett extra isolerande lager som du drar över dina kängor, stövlar eller skor.

1 195:-



PUMORI COMFORT HEAT EXTREME VÄRMEVÄST

Tre värmelägen, två fram och en på ryggen så du får en skön spridning av värmen. 6600 mAh.

1 295:- 2 495:-



PUMORI COMFORT HEAT VÄRMEVÄST

Tre värmelägen, två fram och en på ryggen så du får en skön spridning av värmen. 4400 mAh.

995:- 2 195:-

ASTRO

WELCOME TO OUR PASSION

0511-79 81 00

info@astrosweden.se
www.astrosweden.se
Axvallagatan 16, 532 37 Skara



tömmer glykogenet så pass att din prestationsförmåga sjunker mot slutet av passet och du antingen inte orkar lyfta lika tungt eller utföra lika många repetitioner.

Sammanfattningsvis verkar hur mycket kolhydrater du äter inte påverka hur du presterar under ett styrketräningspass, så länge du inte tränar helt fastande och inte ägnar dig åt högvolyminsträning. En del forskning pekar dock på att även lite kolhydrater förbättrar prestationsförmågan jämfört med inga kolhydrater alls, vilket kan vara värt att tänka på om du vill att din kapacitet i gymmet ska vara på topp. Det gäller i synnerhet om du tränar fler än 10 set per muskelgrupp.

GLYKOGENTÖMNING

Tre av sex studier visar på bättre prestation av att äta mer kolhydrater

efter en glykogentömning. I studierna tömde man runt 80 % av deltagarnas glykogendepåer, vilket antagligen ledde till att deras reserver blev för låga för att prestera maximalt utan att fylla på med ordentliga mängder kolhydrater.

Ingen av studierna som visade på en fördel med att fylla på med stora mängder kolhydrater efter en tömning kontrollerade dock att deltagarna i de olika grupperna åt lika många kalorier. Dessutom kräver en sådan utmattande tömning som deltagarna ägnade sig åt ordentlig återhämtning, och den tid som deltagarna fick mellan tömning och test kanske inte var tillräcklig för att återfå prestationsförmågan, oavsett kolhydratintag.

Forskarna drar i alla fall slutsatsen att ett högre kolhydratintag är vettigt för dig som tränar fler än ett pass per dag och vill prestera så bra som möjligt

på båda. Har du bara några timmar att återhämta dig på kan du behöva upp till 1,2 gram kolhydrater per kilo kroppsvikt och timme under den tiden för att lagra in så mycket glykogen som möjligt i musklerna och prestera så bra du kan vid det andra passet.

PRESTATION PÅ KORT SIKT

Inte en enda av sju korttidsstudier på 2–7 dagar såg några positiva effekter på styrketräningsprestation efter ett högre kolhydratintag jämfört med ett lägre. Det gäller dessutom oavsett kaloriintag.

I de flesta av studierna tränade deltagarna 10 eller färre set per muskelgrupp och pass. Då är mängden muskelglykogen sannolikt inte den begränsande faktorn. Så länge ditt träningsupplägg inte innebär fler set per muskelgrupp och pass än så behöver



”Forskarna drar i alla fall slutsatsen att ett högre kolhydratintag är vettigt för dig som tränar fler än ett pass per dag och vill prestera så bra som möjligt på båda.”

du sannolikt inte fundera speciellt mycket på ditt kolhydratintag utan kan äta på det sätt du trivs bäst med utan att din prestation i gymmet blir lidande.

PRESTATION PÅ LÅNG SIKT

Även här pekar resultaten på minimala skillnader i styrkeutveckling beroende på hur mycket kolhydrater du äter. Hela 16 av 17 studier såg inga fördelar med mer kolhydrater jämfört med mindre. Det gällde oavsett om forskarna matchade deltagarnas proteinintag och kaloriintag grupperna emellan.

En enskild studie fann positiva effekter av ett högre kolhydratintag, men i den studien åt deltagarna i lågkolhydratgruppen färre kalorier och gick ned i vikt, vilket inte högkolhydratgruppen gjorde. Som du säkert vet är kaloriun-

derskott och viktnedgång inte direkt gynnsamt för prestation i gymmet.

Som helhet pekar forskningen på att ditt kolhydratintag inte har speciellt stor, om ens någon, påverkan på din styrkeutveckling på längre sikt, när vi talar veckor eller månader. Studierna sträcker sig förvisso bara upp till tre månader, men på den tiden borde några skillnader ha utkristalliserat sig.

MUSKELTILLVÄXT DÅ?

Femton av de 49 studierna tittade även på förändringar av deltagarnas fettfria massa eller muskeltjocklek. Tio av dessa såg inga skillnader i muskelmassa beroende på kolhydratintag. De övriga fem studierna såg fördelar av att äta mer kolhydrater, men i dessa åt kolhydratgrupperna även fler kalorier. Vi vet sedan tidigare att ditt kaloriintag är viktigt för att bygga muskler, så det

är inte säkert att det var deltagarnas högre kolhydratintag som gjorde att de ökade mer i muskelmassa.

Det är dock oklart hur lite kolhydrater du kan äta utan att din muskeltillväxt påverkas negativt. Tidigare översikter visar att en ketogen kost är utmärkt för att tappa kroppsfett utan att förlora muskelmassa, men även att den inte är optimal för maximal muskeltillväxt.

En sak värd att påpeka är att fettfri massa innebär just det: allt som inte är fett. Inte bara muskelprotein, med andra ord. Mäter man förändringar av fettfri massa och ser att en kost utan kolhydrater inte ger lika stor tillväxt, skulle skillnaden mer eller mindre helt kunna bestå av vatten och glykogen. I sådana fall skulle det räcka med ett par dagars påfyllning av kolhydrater för att jämna ut den skillnaden fullständigt. >>

//Slutsatser

Den forskning som finns pekar inte på att du har någon nytta av att vräka i dig kolhydrater om du tränar för att bli starkare. Oavsett om vi talar om effekterna av kolhydratintag under samma dygn som ett träningspass, upp till en vecka, eller på längre sikt upp till tre månader ser man inga signifikanta fördelar med ett högre kolhydratintag jämfört med ett lägre.

Det finns dock några förhållanden som motiverar ett högre kolhydratintag:

Högvolyminsträning: utför du fler än tio set per muskelgrupp ser man i flera studier fördelar med att inte snåla på kolhydraterna.

När du tränar många set hinner du tömma din muskler på glykogen och din prestationsförmåga kan bli lidande.

Fastande styrketräning: några studier pekar på att du riskerar att prestera sämre på gymmet om du tränar helt fastande.

Därför rekommenderar forskarna att du äter eller dricker minst 15 gram kolhydrater innan ett i övrigt fastande pass.

Flera träningspass per dag: tränar du flera gånger per dag hinner du inte återställa ditt muskelglykogen med en kolhydratfattig kosthållning.

Då är det motiverat att äta eller dricka upp till 1,2 gram kolhydrater per kilo kroppsvikt och timme mellan passen för att fylla på och kunna prestera ordentligt igen.

Rekommendationer som säger att styrketränande individer som kroppsbyggare, styrkelyftare och andra styrkeatleter bör äta mellan 4 och 10 gram

kolhydrater per kilo kroppsvikt och dygn är sannolikt överdrivna. Det finns inga belägg för att du har nytta av stora mängder kolhydrater om du tränar för att bli stark. "Ingen nytta" betyder dock inte dåligt. Resultaten från den här översikten är positiva oavsett om du tycker om att äta mycket kolhydrater eller om du trivs bäst med en lågkolhydratkost.

Inget tyder på att det är dåligt med stora mängder kolhydrater.

Det finns inga fysiologiska mekanismer genom vilka du presterar sämre eller inte ökar i styrka lika bra om du äter mycket kolhydrater. Gillar du kolhydrater behöver du inte ändra något.

Samtidigt pekar forskningen på att du som föredrar en lågkolhydratkost inte behöver oroa dig

för att ditt kostval ger dig sämre träningsresultat. Du verkar kunna prestera lika bra i gymmet och öka din styrka lika bra på sikt som någon som äter mer kolhydrater.

Win-win enligt resultaten från den här nya översikten, med andra ord.

Du behöver inte äta stora mängder kolhydrater för att bli stark, men du förlorar heller inget om du gör det.

MEINDL

Shoes For Actives

MEINDL.SE/UNIFORM

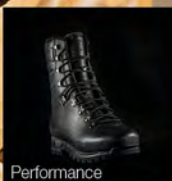
"Combat Extreme sitter mycket stadigt
och är galet bekväm att gå i."

Fredrik - nöjd användare

Combat Extreme



GSG9 3000



Performance

Utmärkt 4.7 av 5



Trustpilot

MEINDL SVERIGE

— avtalsleverantör för dig med höga krav på funktion, komfort & kvalitet.

MEAL 99 kr

Sibylla

Surf'n'turf

**ETT NYTT ORIGINAL
FRÅN SIBYLLA**

90 G BURGARE TOPPAD MED HÄRLIGT KRÄMIG
RÄKSALLAD. SERVERAS MED MELLANPOMMEZ
OCH 0,4 L DRICK. LÅNGT SKIFT? BESTÄLL
EN DUBBEL SURF'N'TURF (2 X 90 G).

Sibylla



Inbjudan till Polis-SM // Bordtennis

Plats >> Klöverhallen, Västerås

Datum >> 14-15 maj 2022

Arrangör >> Västeråspolisens Idrottsförening

SAMARRANGERAS MED

Västerås BTK

TID OCH PLATS

Lördag och söndag 14-15 maj 2022
Klöverhallen, Sjöhagsvägen 7 i Västerås

ANMÄLAN OCH AVGIFTER

Senast 30 april 2022 till Peter Eriksson på:
peter-i.eriksson@polisen.se. Anmälan ska
inhålla namn, personnummer, klasser
och tillhörande polisidrottsförening.

Singel- och dubbelklasser 100 kr/start
Lagklasser 150 kr/start
Betalning sker i samband med anmälan
genom banköverföring till

Swedbank clearing 8424-4 konto
944 343 731-5 Västeråspolisens IF. Det
går även bra att betala via swish på
123 340 840 8

KLASSER

- Herrsingel, herrdubbel, herrar lag
- Damsingel, damdubbel, damer lag
- Oldboyssingel, oldboysdubbel, oldboys lag (födda 1981 eller tidigare)
- Veteransingel, veterandubbel, veterander lag (födda 1971 eller tidigare)
- Äldre veteransingel, äldre veterandubbel, äldre veteraner lag (födda 1956 eller tidigare)
- Motionsklass (max 999 rankingpoäng)
- Ej SM-status

STARTBEGRÄNSNINGAR

- I dubbel får spelare bilda par oavsett föreningstillhörighet
- I lagtävling måste spelare tillhöra samma polisidrottsförening
- Spelande i veteran- och äldre veteranklass för inte spela såväl veteranklass som oldboysklass

- Spelande i äldre veteraner får heller inte delta i singel eller dubbel i seniorklassen.

SEEDNING

I samtliga klasser kommer seedning att ske på grundval av föregående mästerskaps resultat.

ÖVRIGT

Tävlingsarrangören förbehåller sig rätten att göra avsteg från startbegränsningarna om det behövs för tävlingens arrangemang.

BANKETT

Anmälan till bankett sker i samband med anmälan.

UPPLYSNINGAR

Peter Eriksson 070-346 34 47

>>Läs mer på polisidrott.se

Inbjudan till **Blåljus-SM** **//Handboll**

Plats >> Baltiska hallen, Malmö

Datum >> 28 april 2022

Arrangör >> Räddningstjänsten Syd



TID OCH PLATS

Den 28/4 2022 i Malmö, Baltiska hallen.

ANMÄLAN OCH AVGIFT

Anmälan skickas till
daniel.lind@rsyd.se
Uppge lagnamn (+myndighet
eller polisregion/
polisområde),(Räddningstjänst),
laguppställning, kontaktperson med
telefonnummer och e-post bifogas.

Avgift 1500kr/lag. Insättning meddelas
senare. Sista anmälningsdag 31 mars
2022.

För mer info smsa Daniel Lind
Räddningstjänsten Syd Malmö Centrum
0736-200653.

SPELPLATS

Baltiska hallen, Malmö



LOGI OCH BANKETT

Logi löser varje lag för sig och plats för
bankett återkommer vi med.

TÄVLINGSBESTÄMMELSER

Svenska Polisidrottsförbundets
tävlingsbestämmelser på
www.polisidrott.se.

UPPLYSNINGAR

Daniel Lind sms 0736-200653
daniel.lind@rsyd.se

Hjärtligt välkomna till 2022 års blåljusSM.

"Går det så går det". Vi hoppas kunna
genomföra evenemanget men vi vet
också att Covid-situationen kan göra att
det flyttas fram till hösten.

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM // Padel

Plats >> Örebro/Kumla

Datum >> 26-28 oktober 2022

Arrangör >> Örebro poliskårs idrottsförening

NÄR

26-28 oktober 2022. Mixed spelas den 26 oktober (starttid runt lunch). Dam- och herrklass 27-28 oktober preliminärt kl 8-17.

PLATS

Örebro/Kumla.

ANMÄLAN

Senast 31/8 via mail till idrottsforeningen. orebro@polisen.se. Ange SPM Padel i ämnesraden. I anmälan skall det framgå namn på spelarna, vilken klass man anmäler sig till, mobilnummer, mailadress samt vilken idrottsförening som spelarna tillhör.

ANMÄLNINGSavgift

600 kr/lag för dam- och herrklass. Mixedklass 400 kr/lag. Avgiften betalas in i samband med anmälan via SWISH 123 264 73 45, alternativt BG 5602-1389, märk betalningen med SPM Padel och spelarnas namn. En betalning/klass önskas vid dubbelt deltagande.

KLASSER

Damer A- och B-klass. Herrar A- och B-klass samt mixedklass. Vi förbehåller oss rätten att begränsa antalet lag samt justera antalet inom klasserna för att möjliggöra spel för så många lag som möjligt. Vi hoppas självklart att alla som anmäler sig ska kunna få spela!

REGLER

Tävlingsbestämmelser enligt SPI. Se www.polisidrott.se samt officiella regler för padel enligt Svenska padelförbundet.

ÖVRIGT

Boende går att boka på Scandic Grand samt Scandic Central (just nu under byggnation). Ange koden PRO15SE för rabatterat pris. Information om bankett meddelas deltagande lag vid senare tillfälle.

KONTAKTPERSON

Angelica Sörensson
angelica.sorensson@polisen.se

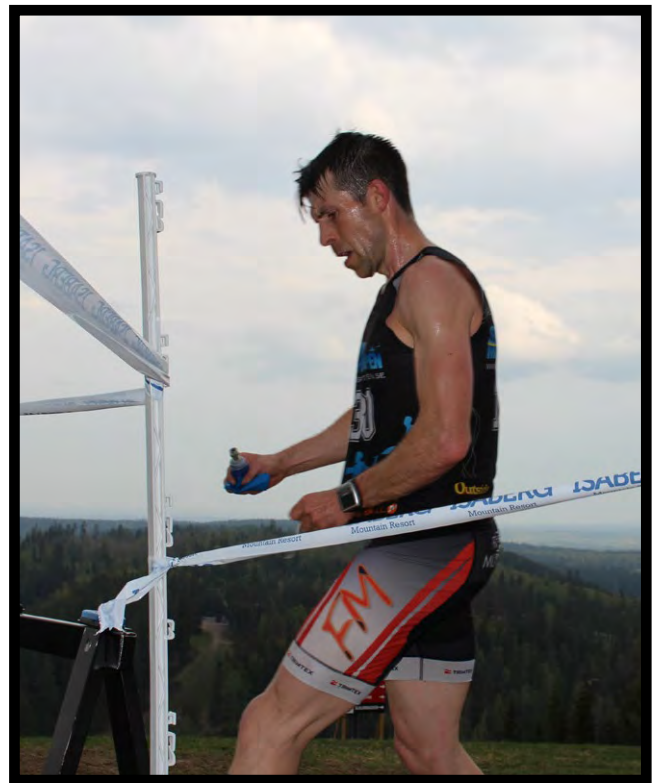
>>Läs mer på polisidrott.se

Inbjudan till Polis-SM //Multisport

Plats >> Isaberg, Småland

Datum >> 23 april 2022

Arrangör >> MPGI i samarbete med Åre Extreme Tour Isaberg



Äntligen! SPM i Multisport är tillbaka efter pandemin! Återigen ska svensk mästare koras i den äventyrligaste SPM tävlingen! 31,5km fördelat på Paddling-Löpning-Cykling. Ställ upp i antingen solo eller duo klass.

ANMÄLAN OCH AVGIFTER

Öppen fram till start. Följ länk: Åre Extreme Race Tour Isaberg - Åre Extreme - Den klassiska multisportstävlingen (areextreme.se)

Anmälan kostar 690kr för den som endast vill delta i SPM soloklass. SPM duo kostar 1200kr. Vill man även vara med och tävla i de civila klasserna och med en

start till Åre Extreme 2022 som första pris i varje klass är priset 990 respektive 1490kr.

TÄVLINGEN

Samtliga klasser startar 15.00 med paddelstart i Algustorpssjön vid Isaberg Mountainresort. 11km paddling tar en genom ett sjösystem och tillbaka till Isaberg där 10 km stiglöpning runt och upp på Isabergstoppen tar vid. Tävlingen avslutas med 13km MTB cykling till mål. Mycket stig och höjdmeter utlovas!

Tvåmannakajaker eller kanoter finns att hyra på plats för 850kr respektive 450kr.

TÄVLINGS PM

Kommer att publiceras på hemsidan senast två veckor innan start. Åre Extreme Race Tour Isaberg - Åre Extreme - Den klassiska multisportstävlingen (areextreme.se)

PRISER

Förbundets plakett samt produktpriser.

MAT

Kommer att serveras efter målgång.

För frågor kontakta Jonas Andersson jonand@gmail.com eller 0733-483000.

>>Läs mer på polisidrott.se

Orolig att tappa tempot?



Prenumerera på Polisidrott!

Du som är polisanställd, före detta polisanställd eller polisstuderande erbjuds av Förbundmedia AB att få tidningen Polisidrott **gratis hemskickad** till din bostadsadress. Intresserad? Maila då din adress till kansliet på via info@polisidrott.se.

För övriga kostar en årsprenumeration 100 kronor och ger dig sex nummer per år hem i brevlådan. Sätt in pengarna på bankgirokontot 129-4149, som tillhör Svenska Polisidrottsförbundet. Skriv "Polisidrott" i fältet för meddelanden. Maila även ditt namn och fullständig adress till info@polisidrott.se.

Utgångsdatum för prenumerationen står till höger om ditt namn på tidningens baksida. Du måste själv hålla reda på, när det är dags att betala in för fortsatt prenumeration.

Adressändring görs till kansliet via info@polisidrott.se.

**>> Gratis hem i brevlådan
6 gånger per år för dig
som polisanställd**

Inbjudan till Polis-SM

//Golf

Plats >> Ringenäs Golfklubb

Datum >> 25-26 augusti 2022

Arrangör >> Halmstadpolisens IF och Ringenäs Golfklubb

TÄVLINGSBESTÄMMELSER

Se SPI's hemsida www.polisidrott.se - tävlingsbestämmelser

SPELFORM

Mästerskapen anordnas som en individuell tävling över 36 hål

INSPEL

Inspel på banan den 24 augusti erbjuds till en reducerad greenfee om 500 kr. Tider bokas genom golf.se (60 dagar) eller genom Ringenäs reception 035 - 16 15 90 - golf@ringenaskg.se

TÄVLINGEN

Dag 1: Kanonstart från kl. 09:00. Aktuell information anslås inspelsdag. Samling klubbhuset klockan 08:00.

Dag 2: Löpande start från kl. 07:30.

Lagtävling/poängbogey/närmst hål/längst drive: Under första tävlingsdagen spelas en slagtävling för 2-mannalag över 18 hål. Laget ska anmälas senast inspelsdagen och bestå av spelare från samma idrottsförening oavsett klass. Tävlingen ingår inte i SPM. Utanför mästerskapet spelas också individuell poängbogey. Information om denna tävling ges i samband med tävlingsstart första dagen.

ANMÄLAN

Anmälan ska innehålla NAMN, GOLF-ID samt den ÅLDERSKLASS man vill delta i. Uppge också om ni avser delta på en kamratmåltid. Anmälan skickas till: roger.loggarfve@polisen.se

Anmälningsavgift: Tävlingsgreenfee 1000 kr inklusive 2 tävlingsdagar med fria rangebollar samt kamratmåltid 350 kr. Anmälan är bindande.

Avgiften betalas in senast 2022-08-01 till Halmstadpolisens skytte och idrottsförening,

BG 641-4379 eller med swishnummer 123 492 5624, ange POLIS-SM och namn.



BOENDE

Ringenäs golfbana har 24 dubbelrum, 2095 kr/rum och natt inklusive frukost bokas via 035-16 15 90 eller via golf@ringenaskg.se Uppge Polis-SM i golf.

Tylebäck Hotell & Konferens har 50 stycken dubbelrum, 1500 kr/rum exkl. moms och natt inklusive frukost. Inklusive moms Dubbelrum 1680 kr och enkelrum 1176 kr. Till detta finns ett begränsat antal ställplatser, ca 10 husvagnar/husbilar. Bokas via 035-19 18 00 eller via info@tyloback.com Uppge Polis-SM i golf Avstånd från Tylebäck till Ringenäs GK är 3,9 km

KLASSER

Damer senior, D40, D50, D60 och D70
Herrar senior, H40, H50, H60 och H70

Herrar spelar från gul tee och damer från röd tee. Minst fem deltagare måste vara anmälda till en klass, varav fyra måste starta i klassen. Om för få är anmälda i en klass kommer åldersklasser slås ihop så att de äldre hamnar i en yngre klass.

MÄSTARNAS MÄSTARE

Vandringspriset Mästarnas Mästare delas ut till den spelaren med lägst bruttoscore oavsett klass. Detta är ett pris som skall vandra i 10 år. Instiftat 2012. Varje års segrare får sitt namn ingraverat i priset, med årtal, namn och ett resultat. År 2022 kommer de som vunnit under årens lopp att genomföra en tävling under första dagen på Polis SM:et. Vinnaren koras då.

KAMRATMÅLTID

Vi kommer att genomföra en traditionsenlig kamratmåltid på kvällen den 25 augusti klockan 19:00 på Ringenäs GK. Priset är 350 kr/person exkl. dricka som inbetalas i samband med tävlingsanmälan.

Svinga lugnt, så ses vi i slutet av sommaren.

>>Läs mer på polisidrott.se

Skjutbanor

*Överlägsen teknologi och
oslagbar arbetsmiljö*



ODIN TARGET

Shooting Range Technology since 1917

www.odintarget.com



STANLEY[®] flow

Enkel inpassering med mobilen

Öppna med en knapptryckning | Administrera tillträde i realtid

Enkelt tillträde för besökare | Kostnadseffektiv passerkontroll

www.stanleysecurity.se | 0771-75 00 75

STANLEY[®]
Security

Inbjudan till Polis-SM

//Springskytte

Plats >> Jämmerdalens skjutfält, Falun

Datum >> 17 juni 2022

Arrangör >> Dalapolisens idrottsförening



TID OCH PLATS

17/6-22 på Jämmerdalens skjutfält utanför Falun. Första start kl.11:00

KLASSINDELNING

DH21 (21-34 år), DH35 (35-49 år), DH50 (50-59 år), H60 (60-64 år), H65 (65-69 år) och H70 (70- år).

Försvarsmakten tävlar i egen klass, Dam samt Herr.

Vid för få anmälningar i en klass sker nedflyttning till lägre klass.

OMFATTNING

Löpning 6 x cirka 1 km
(6 x cirka 600 m för H65/70).

6 skjutstillfällen med 6 skott per tillfälle, totalt 36 skott. Skjutavstånd 20 m.

Varje tävlande tilldelas två precisionstavor, fördelas max 18 skott

per tavela. Vid första skjutstillfället är stödhand inte tillåten. Vid andra till sjätte skjutningen är stödhand tillåten.

Innan start läggs ammunition och magasin på anvisad skjutplats.

TIDSTILLÄGG

Inom svart område, ring 7-10 = inget tillägg

Ring 4-6 = tillägg 30 sekunder. Ring 3-1 och ej tavelträff = tillägg 60 sekunder

SLUTTID

Löptid + tidstillägg.

VAPEN OCH VAPENHANTERING

Tjänstevapen Sig Sauer, Walther 7,65 samt Glock 17. Tilldelat tjänstevapen ska användas. Vapenhantering och laddning får endast ske på anvisad skjutplats. Tävländande ska bära vapnet i

hölster/bäranordning under löpningen. Påfyllning av magasin samt laddning får endast ske stillastående vid anvisad skjutplats, patron ur genomförs efter varje skjutning. Magasin och ammunition får endast förvaras på anvisad skjutplats. Överträdelser av säkerhetsbestämmelser medför tidstillägg eller diskvalifikation.

ANMÄLAN

Anmälan per SMS till Erik Månsson
0702-99 94 36

Uppge namn, klass samt klubbtilhörighet

Avgift: 150 kr, Swish till 0702-99 94 36 (Vid inställd tävling återbetalas startavgiften)

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM //Innebandy

Plats >> Mälarenergi Arena och Västerås Arena i Västerås

Datum >> 16-17 november 2022

Arrangör >> Västeråspolisens idrottsförening

ANMÄLAN/AVGIFT

Anmälan senast 31/3. Anmälan via mail till elias.karlsson@polisen.se.

Anmälan ska innehålla namn på laget samt minst en kontaktperson (gärna två).

Kontaktuppgifter såsom mobilnummer samt e-post. I anmälan ska det framgå om anmälan avser herr- eller damlag.

Avgift 2000/lag inbetalas i samband med anmälan till Västeråspolisens idrottsförening via swish på nummer 123 340 84 08. Ange förening och dam- och herrlag.



LOGI

Hotell Plaza Västerås.
(Priser meddelas senare.)

BANKETT

Meddelas senare.

TÄVLINGSBESTÄMMELSER

Svenska polisidrottsförbundets tävlingsbestämmelser gäller. Se www.polisidrott.se.

UPPLYSNINGAR

elias.karlsson@polisen.se och per. nellberg@polisen.se 010-56 757 99.

>>Läs mer på polisidrott.se



Nordiska mästerskapen

//Golf

Anmäl intresse om du vill vara med i svenska truppen!

Plats >> 5-8 september 2022

Datum >> Stavanger Golf Club, Norge

Svenska Polisidrottsförbundet har efter några års utevaro ifrån officiella internationella mästerskap beslutat att återigen delta. Vi har de senaste åren skickat poliser för att representera Sverige i olika idrotter i våra nordiska länder. Nu är det dags för nordiska mästerskapen i golf som kommer gå av stapeln i Stavanger i Norge den 5-8 september 2022.

Stavanger Golf Club grundades 1956 och är en av Norges äldsta klubbar. 18-hålsbanan ligger 5 km från centrum och ligger i lugna omgivningar nära sjön Store Stokkavann. Banan är ritad av den brittiske arkitekten Fred Smith och har ett par på 71. Banan har små greener och böljande fairways som ökar utmaningen, många mästerskap har spelats där, både nationella och internationella. Stavanger har varit värd för norska mästerskapen över 20 gånger, senast var 2019.

PRELIMINÄRT PROGRAM

Måndag 5 sept.: Ankomst och träning.

Tisdag 6 sept.: Start kl 09:00 - 10:30.

Onsdag 7 sept.: Start kl 09:30 - 11:00.

Torsdag 8 sept.: Avresa

UTTAGNING

Svenska Polisidrottsförbundet kommer tillsammans med ansvarig ledare utse ett damlag och ett herrlag för att representera Sverige. Tre kvinnor och 4 män kommer tas ut.

Är du en bra golfspelare, med meriter och erfarenhet som gör att du borde vara en av spelarna i vårt polislandslag? Tveka inte att höra av dig med en intresseanmälan som innefattar dina tidigare meriter både på civila tävlingar samt polismästerskap.

Skicka ett mail med din intresseanmälan och en meritförteckning till thomas.hertzberg@polisen.se

För övriga frågor angående mästerskapet kontakta Svenska Polisidrottsförbundet på info@polisidrott.se

KOSTNAD

Du står själv för resa till och från Stavanger i Norge. Övriga kostnader såsom transporter på plats, kost och logi står Svenska Polisidrottsförbundet för.

Mer information får ni vid en intresseanmälan samt ytterligare information till er som blir uttagna till mästerskapet.

Mikaela Kellner, Svenska Polisidrottsförbundets Generalsekreterare

>>Läs mer på polisidrott.se

>>Kalender över Polis-SM

TÄVLINGSDATUM	GREN	PLATS	ARRANGÖR
23 april	Multisport	Isaberg	Malmö Polismäns GIF
28 april	Handboll	Skåne	Räddningstjänsten Syd
14-15 maj	Bordtennis	Västerås	Västerås Polisidrottsförening
21 maj	Halvmarathon	Göteborg	Göteborgs polismäns IF
17 juni	Springskytte	Falun	Dalapolisens Idrottsförening
25-26 augusti	Golf	Halmstad	Halmstadspolisens Idrottsförening
21 september	Luftvapen	Borås	
22-24 september	Pistolskytte	Borås	
2022	Gevär och K-pist	Linköping	
September	Sportfiske	Skåne	
26-28 oktober	Padel	Örebro	Örebro Poliskårs Idrottsförening
16-17 november	Innebandy	Västerås	Västerås Polisidrottsförening

>>Långtidsplanering

Svenska Polisidrottsförbundet söker ständigt efter arrangörer till kommande SPM. Om du och din polisidrottsförening är intresserade av att arrangera ett SPM – ta kontakt med kansliet för mer information.

>>Planering över Nordiska polismästerskap

GREN	2022	2023	2024	2025
Fotboll	-	-	Sverige	-
Golf	Norge	-	-	Danmark
Handboll	Sverige	-	-	Norge
Marathon	-	Estland	-	-
Orientering	-	-	Estland	-
Skytte	Island	-	-	-
Volleyboll	-	Estland	Danmark	-



>>Uppdatera oss om din polisidrottsförening

Vi önskar att Polisidrottsföreningar och Länspolisidrottsförbund meddelar oss styrelse-sammansättningen efter årsmöten eller om ni har upphört. Blankett finns på polisidrott.se under "dokumentbank".

Vi behöver ha uppdaterade uppgifter, så att vi kan nå ut till er med information, och för att kunna informera polisanställda som ringer till kansliet med förfrågningar, som t.ex. vem de ska kontakta för att bli medlem i just er förening.

>>MIKAELA KELLNER



Polisförbundet
Försäkring



Minst
10 %
lägre premie

Polisförbundet Försäkring byter samarbetspartner för sakförsäkring, så som bil- och hemförsäkring

Polisförbundet har inlett ett nytt samarbete med bolaget Dina Försäkringar. De finns representerade på över 50 orter runt om i Sverige och har utmärkt sig genom att ligga i topp bland kunderna avseende nöjd-kundindex. Med Dina Försäkringar som ny försäkringsgivare kan vi erbjuda både befintliga och nya kunder:

- ✓ **Prisgaranti: Minst 10 % lägre premie**
- ✓ **Villkorsgaranti**
- ✓ **Förbättrat produktutbud**

Du som redan har en befintlig sakförsäkring tecknad via Polisförbundet kommer få ett konkret erbjudande postat, i god tid före din befintliga försäkrings förfallodag under 2022, där du erbjuds följa med till Polisförbundet Försäkrings nya samarbetspartner.

Oavsett om du tecknat en sakförsäkring via Polisförbundet tidigare eller ej, är du varmt välkommen att ta kontakt med Polisförbundets försäkringskontor för att se hur mycket du kommer kunna spara.

Polisförbundet Försäkring

Telefon: 08-676 97 00 – tonval 2

E-post: forsakringar@polisforbundet.se

Webb: polisforbundet.se/forsakringar



För en **bättre** arbetsmiljö

Låt oss prata arbetsmiljö

Polis ska man kunna vara ett helt arbetsliv. Det är ett yrke som du ska komma hem från oskadd, efter varje arbetspass. För att det ska vara så behöver arbetsmiljöarbetet vara en naturlig del av vardagen. Din arbetsbelastning, utrustning, utbildning och hälsa är vårt fokus för att du ska kunna ha en trygg arbetsmiljö.

Läs mer på polisforbundet.se