

**POLIS-SM
I BOLLTROLLERI**

**LÖPARVÄDER
PÅ HALVMARAN**

**SÅ PÅVERKAR
SÖMNBRIST HÄLSAN**

En tidning från Svenska Polisidrottsförbundet | Nr 3 - 2022

POLISIDROTT



Dubbla silver till Sverige

I den nordiska kampen



”Det är enkelt att komma in i gruppen när man lindar en fot eller knäcker en rygg.”

**PROFLEN
MARTIN
GUNNARSSON**

A full-page background image showing a mountain biker in mid-air, jumping 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



//Bolltrolleri i Västerås

Polis-SM i Bordtennis >> 4



//Nordisk kamp i handboll

Sverige stod som värd >> 9



//Fysioterapeuten

Lär känna Martin Gunnarsson >> 19



//Svensk kamp i handboll

Ystad stod som mästare >> 29

Polis-SM i halvmaraton >> 26

Sömnbrist och hälsa? >> 33

Inbjudningar till 9 mästerskap >> 43



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

Towe Andersson lägger en
straff i matchen mot Danmark.
Towe var den tjej som gjorde
mest mål i hela turneringen.

ADRESSÄNDRING

Förbundskansliet

ANNONSERING

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

TRYCK

Danagårds Litho AB



Michael Fetz hälsar deltagarna från de fyra länderna välkomna till Nordiska mästerskapen.

”Tack till alla frivilliga som gjorde det möjligt för oss att genomföra Nordiska mästerskapen i handboll.”

Efter en lång vinter och ganska kylslagen vår är den bästa tiden på året kommen. Det tycker i alla fall jag. Sommaren står för dörren med ljusa kvällar och en hägrande semester som väntar de flesta. Nu gäller det verkligen att försöka stanna upp i vardagen och ta tillvara varje dag som bjuder på sol och värme.

Vi har nyligen arrangerat nordiska mästerskapen i handboll med deltagande dam- och herrlag från Island, Norge, Danmark och Sverige. Det var ett välplanerat och välspelat mästerskap i Sollentuna som bjöd på många bra och spännande matcher. Jag passar på att tacka alla frivilliga som gjorde det möjligt för oss att genomföra mästerskapen. Tack också till alla spelare och ledare för att ni så värdigt och professionellt representerade Sverige och

svensk polis.

I skiftet april/maj deltog Mikaela Kellner och jag i en nordisk polisidrottskonferens på Island och i samband med att konferensen avslutades valdes Sverige som ordförandeland på ett år för det nordiska polisidrottsarbetet. Det är ett hedervärt uppdrag för oss som jag känner stor respekt inför. Uppdraget i stort innebär att vara en sammanhållande kraft för de nordiska polisidrottsförbunden.

I mitten av juni kommer vår svenska styrelse ha nästa styrelsemöte och då har vi några viktiga frågor på agendan. Vi ska bland annat fortsätta samtalet om hur Polisidrottsförbundet tillsammans med Polismyndigheten kan arbeta för en gemensam målsättning att få fler medarbetare att röra på sig och överhuvudtaget tänka mer på sin hälsa.

Ett annat ämne att diskutera är förrespektive nackdelar med att ansluta Svenska Polisidrottsförbundet till det europeiska polisidrottsarbetet (Union Sportive Des Polices D'Europe, USPE). Vi är ett av få, kanske det enda, landet i Europa som inte är anslutet till USPE.

Ett medlemskap skulle innebära att medlemmar inom svensk polisidrott under vissa förutsättningar kan få delta på europeiska polismästerskap. Vi får sannolikt anledning att återkomma med mer information i frågan efter styrelsemötet.

Jag önskar er alla en riktigt skön sommar!

MICHAEL FETZ
Ordförande, Svenska
Polisidrottsförbundet



SE MÅLET KLART

Prester bättre. Hos oss finns sportglasögon med eller utan slipning för löpning, cykling, racketsport, alpint, golf, simning, jakt och innebandy. Bara för att nämna några. Hitta våra butiker på synsam.se



Bolltrolleri

Motionsmästaren Carl Jangvik drar på en forehand mot Lars Alfredson.

Återigen stod Västerås som värd för Polis-SM i bordtennis och återigen var den store mästare Rickard Gartér. En hel del nya deltagare kom till tävlingen och visade upp ett fint spel.



Dalapolisens bidrag till tävlingarna Marcus Peter och Lars Alfredsson.

2022 års upplaga av Polis-SM i bordtennis arrangerades på nytt i Västerås Bordtennisklubb för arrangementet perfekta lokaler av Västeråspolisens idrottsförening i samarbete med Västerås Bordtennisklubb.

Tävlingen lockade på nytt flera nya deltagare från både Gävle, Stockholm, Mora och Lund. Tyvärr saknades några av de tidigare deltagarna som vi dock räknar med återkommer nästa år. Arrangörerna är mycket glada över att för första gången på flera år kunde lagtävlingen genomföras på årets SM-tävling.

Årets arrangemang genomfördes med cupspel i herrklassen och poolspel i övriga klasser. Tävlingen förlöpte som planerat och deltagarna höll en mycket god och kamratlig stämning trots många jämna och hårda matcher. Självklart hjälpte ett bra uppdukad fikabord med både sötebröd och mackor till att hålla humöret uppe.

DUBBLE MÄSTAREN

Hur gick det då? Den sedan länge suveräne Rickard Gartér behöll mäs-

terskapstiteln i herrsingel och veteran-singel och lyckades även vara med och spela hem guld i herrdubbel. Precis som i övriga matcher i turneringen var Gartér inte heller i herrsingelfinalen riktigt hotad även om det tidvis var jämt med många fina bolldueller mot silvermedaljören Johan Rinderud från Västerås.

Bronset kneps av Simon Bladh från Gävle som i sin första PolisSM-tävling fick se sig besegrad av Gartér i semifinalen.

Även i veteran-singeln stod Gartér överst på prispallen men den ständigt unge Bo Forsman från Västerås som silvermedaljör.

I herrdubbeln fick Gartér god hjälp av Carl Jangvik från Lund med att spela hem guld efter att ha gått obesegrade genom turneringen. Ynglingarna och för tävlingen nya spelarna Carl Jangvik och Simon Bladh imponerade stort både i spel och framförallt i det ibland blixtsnabba och uppofterande fotarbetet som kulminerade i Jangviks försök att slänga sig raklång i ett försök att nå en av Peter Erikssons hårda vinklade

”Ynglingarna Carl Jangvik och Simon Bladh imponerade stort framförallt i det ibland blixtsnabba och uppofterande fotarbetet.”

returer i dubbelmötet Gartér/Jangvik – Eriksson/Rinderud. Eriksson/Rinderud fick nöja sig med silvret i dubbeln. Simon Bladh (Gävle) och Paul Lövdahl (NFC/Linköpingspolisens IF) höjde bronsmedaljen vid prisutdelningen efter en otroligt jämn och välspelad dubbelklass. >>

”Enligt alla deltagare var den den bästa och mest välspelande motionsklassen någonsin.”

I Oldboyskassen drog Per-Ivar Aakeröy från Västerås längsta strået och efter att på sedvanligt manér ”hållit bordet” och manövrerat ut de övriga spelarna. Vi var alla glada att få se att Lars Alfredsson, numera tävlande för Mora, tillbaka i tävlingen och med rungande hårda slag kämpa hem silvret före Peter Eriksson från Västerås som fick nöja sig med bronset.

MOTIONSKLASS OCH LAGTÄVLING

Årets motionsklass innehöll spelare från Gävle, Stockholm, Mora, Lund och Linköping. Åtta killar gjorde upp om medaljerna i vad som enligt alla deltagare var den bästa och mest välspelande motionsklassen någonsin. Till slut fick vi se Carl Jangvik besegra Paul Löfdal i en jämn och rafflande final. I matchen om bronset stod Simon Bladh som vinnare framför Peter Marcus från Mora som fick nöja sig med en 4:e plats i sin premiärtävling.

I den avslutande lagtävlingen avgjordes i ett Västeråsderby där Rinderud/Eriksson till slut, efter jämna matcher, hamnade överst på prispallen. Aakeröy och Forsman kammade hem silvret framför dal-karlarna från Mora som tar med sig en bronsplakett hem denna gång.

Tävlingen präglades som vanligt av gott kamratskap och glatt humör även bland dom som fick klara sig utan medaljer denna gång. Tävlingen avslutades med kamratmåltid med god mat och många skratt.

2023 års mästerskap planeras till våren 2023 med arrangemang på landet sydligare breddgrader. Datum och plats meddelas vid senare tillfälle. ■



Från Solna kom debutanter i SM som ”tjuvtränat” under sin tid på drivhuset.



Simon Bladh närmast försökte överlista Gartér, men får en ny chans nästa år.

RESULTAT | POLIS-SM BORDTENNIS 2022

HERRSINGEL

1. Rickard Gartér
2. Johan Rinderud
3. Simon Bladh

HERRDUBBEL

1. Gartér/Jangvik
2. Peter Eriksson/Johan Rinderud
3. Löfdahl/Bladh

VETERANSINGEL

1. Rickard Gartér
2. Bo Forsman
3. Johan Rinderud

OLDBOYS

1. Per-Ivar Aakeröy
2. Lars Alfredsson
3. Peter Eriksson

MOTIONSSINGEL

1. Carl Jangvik
2. Paul Löfdahl
3. Simon Blad

HERRAR LAG

1. Rinderud/Eriksson, Västerås PIF
2. Forsman/Aakeröy, Västerås PIF
3. Marcus/Alfredsson, Dalapolisens IF



Herrdubbel Forsman/Aakeröy närmast mot Gartér/Jangvik.



Prisutdelning i herrsingel fr.v.: Simon Bladh, Rickard Gartér och Johan Rinderud.



Debutanten Carl Jangvik t.h. får både medalj och pris.

Orolig att hamna efter?



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](mailto: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**

Sverige levererade silver i de nordiska bataljerna

Det var högt tempo och tuffa matcher när Sverige bjöd in till Nordiska mästerskap i handboll i början av maj. Läs Peter Erikssons krönika som är betraktad utifrån en arrangör blick vid sidan om planen.

TEXT>> PETER ERIKSSON BILD>> MAGNUS FORNELL

Den sanslöst spännande dammatchen mellan Sverige och Danmark som slutade 21-20 och avgjordes i sista sekund.



Högtidlig invigning med flaggparad.

- Tja Peter, det är Rikard ifrån Stadium.

- Yo tjena, vad vill du nu då svarar jag Rikard med glimten i ögat. Precis som att jag anar att han kommer kläcka ur sig något riktigt idiotiskt.

- Jo, Hummel har börjat strula lite med era kläder.

Att höra Rikard på Stadium säga det var väl egentligen det sista jag ville höra. Alla minutiösa förberedelser av turneringen kan väl ändå inte krönas med uteblivna matchkläder. Nåväl, det var ändå 2 veckor kvar till evenemang- et, så jag lät det bero lite grann.

Fokus just nu fick ligga på att hjälpa Mikaela (Kellner och SPI Generalsekreterare reds.ant) att få klart allt som skulle fixas. Men fick snabbt känslan av att allt var i hamn och att Alex Jarrett som förbundskapten tillsammans med damcoachen Robin Merking dragit ett stort lass.

Så, sekretariat och speaker kan jag väl ordna tänkte jag i mitt stilla sinne. Hur svårt kan det vara?

Nog för att jag hade hört hur svårt den estländska speakern hade för de isländska namnen när vi var i Estland under nordiska mästerskapen i fotboll

2019, men varför inte utmana sina språkkunskaper lite. Så, träna isländskt uttal och försöka förstå hur ett handbollssekretariat fungerar blev min uppgift dessa två veckor (förutom att ordna all utrustning till lagen förstås).

Ett par dagar gick och jag hade inte hört något ifrån Stadium, så jag och en av mina eviga vapendragare Martin Gunnarsson (lagens fysioterapeut) bestämde oss för att åka ut till Stadium för att stämma av och beställa allt sjukvårdsmaterial som kunde behövas.

Under mötet så försökte jag hela tiden få ett svar på att kläderna skulle komma i tid och de hann tryckas utan problem.

- Visst kommer du hinna få fram kläderna i tid? Frågade jag Rikard med en aningen nervös stämma.

- Jo, men det kommer vi NOG lösa svarade Rikard och jag kände en frustration över att han alltid lade till ordet NOG när vi pratade.

Nu var det bara lite drygt en vecka kvar till turneringen och kläderna var fortfarande kvar i Danmark. Jag och Martin gick igenom vilken typ av sjukvårdsmaterial han skulle behöva och vilka typer av skador som brukar

kunna uppstå i handboll.

Veckan tog slut och helgen likaså, nu var det måndag och Stadium hade ännu inte gett klartecken för kläderna. Nu började en ordentlig stress infinna sig.

Vad gör vi om inte kläderna kommer? Har vi någon backup plan? Ska de behöva spela i fotbollslandslagets kläder?

För att använda en gammal klyscha så var frågorna många men svaren få.

Jag ringde återigen till Rikard och Stadium och var tydlig med att vi måste få tag på kläder! Det är inte aktuellt att låna kläder.

Rikard och Stadium har hjälpt mig med utrustning genom alla år och jag har aldrig varit orolig för att de inte fixar alla mina märkliga uppdrag. Men denna gång började det verkligen knaka och kläderna hade inte ens lämnat Danmark när det var en vecka kvar. Ett frenetiskt mailande och sms: ande med Alex och Mikaela tog vid om hur vi skulle göra om inte kläderna kom.

Stadium började nu kontakta andra leverantörer för att få fram kläder men av ett annat märke.

Måndagen gick, tisdagen gick... >>

Onsdag morgon...

- Tja Peter, det är Rikard. Kläderna är på G. PostNord måste bara hitta en kartong med alla overallsjackor. Jag trodde inte mina öron när Rikard berättade det. Kläderna var alltså i Sverige, men nu hade PostNord sumpat en av kartongerna. Jag visste inte om jag skulle skratta eller gråta.

- Ja, ok. Svarade jag kort.

- Men hur gör vi nu, hur får vi kläderna till Eskilstuna innan fredag?

- Kan du åka till Norrköping på fredag och hämta de? För jag har fixat så tryckeriet prioriterar er. Jag hörde att Rikard nästan skämdes av att föreslå det. Men samtidigt så ville jag ta tillbaka kontrollen så det var aldrig ett alternativ att inte åka till Norrköping.

- Självklart gör jag det!

Fredag 09.00 och vi har hela 4 dagar på oss innan Turneringen börjar. Jag sätter mig i bilen till Norrköping ifrån Eskilstuna för att åka ner till Stadions Centrallager hämta alla kläder. När väl allt är utburet på lastkajen och inlastat i bilen infinner sig en vansinnig lättnad. En lättnad över att vi åtminstone har kläder att spela i.

Tyvärr hade jag glömt bort både sekretariat och hur man pratar isländska fram till fredagen.

Men det löser sig säkert.

ÄNTLIGEN PÅVÄG

Måndag eftermiddag, kläderna packade och i tryggt förvar. Hyrbil redo, vapendragare redo, jag själv redo. Även om jag visste att det skulle bli ett antal riktigt jobbiga och långa dagar, så visste jag även med erfarenheten ifrån fotbollen och turneringen i Estland hur kul vi skulle ha. Vilka fantastiska erfarenhetsutbyten vi skulle skapa, vilka magiska vänskaper man skulle kunna få. Allt med polisidrotten är, utan att överdriva, helt fantastiskt.

Vi landar i Stockholm på måndag eftermiddag jag och mitt entourage, båda landslagen samt delar av styrelsen i SPI är redan samlade vid Scandic Star i Sollentuna. Det var dags att dela ut alla kläderna och se till så att alla spelare och ledare bytte om inför invigningen. Vi hade ju hela 2 timmar på oss till godo inför invigningen och middagen. Så här med facit i hand så kändes den tiden som en evighet med tanke på allt strul.

06.30 och klockan ringer för fullt. Det är dags och gå upp. Jag kan inte hjälpa att man känner sig som en liten



"Ner i sekretariatet igen och nu började någon form av djurisk sekretariatsöverlevnad för mig och min vän och kollega Ruben Höjer."

pojke i en godisaffär varje gång det är större turneringar med Polisidrotten. Att se allas bubblande ögon och den sprudlande energin gör att man helt glömmer bort att man varit irriterad över att saker som att kläderna strulat.

Jag hade stora förhoppningar att se samma syn även ifrån spelarna och ledarna i polishandbollslandslaget. När morgonduschen är avklarad är det dags att åka ner i hissen för att inmundiga god hotellfrukost. Synen jag möts av är just den synen som alltid gör mig så där pirrig och glad. Alla landslags-spelarna och ledarna i deras tjusiga overaller. Samtliga väl upplådda för att på bästa sätt representera vår fina polisidrott. Det är underbart att se hur laddade och fokuserade de är. Ett sådant fokus som för den oinvigde lätt kan misstolkas för trötthet eller nonchalans. Underbart!

Vi sätter oss ner och pratar om upplägget kring sekretariatet och hur vi ska hålla koll på allt. Det råder en viss osäkerhet kring hur sekretariatet fungerar i arenan, men vi tänker att vi åker dit i god tid och installerar allt så att vi

är redo när första matchen ska starta.

REDO FÖR MATCH

Frukosten smakar så där ovanligt gott den här morgonen och det är med belåtenhet vi far vidare mot handbollshallen i Sollentuna för att ordna sekretariatet och speakerutrustningen. Efter en ordentlig crashcourse i hur ett sekretariat fungerar samt hur matchklockan, utvisningar och timeout hanteras via det digitala mästerverket på väggen så känner vi oss redo att ta oss an öppningsmatchen mellan Island och Norge i herrdivisionen.

Förresten, REDO? Det fanns inget i min fantasi som kunnat förbereda mig på att vara redo och mötas av den synen som följde. Jag satte mig innan matchen i speakerbåset och skulle plocka fram de språkkunskaper som jag förärat mig själv med veckan innan turneringen. Jag hade även sprungit mellan spelarna i Island innan matchen för att veta hur jag skulle tyda deras aningen udda tecken. Laguppställningarna lästes upp medan lagen stod uppradade på linjen. >>



En tuff herrmatch mellan Sverige och Danmark som slutade med en förlust för Sverige 25-30.

Ändå ett hyfsat resultat om speakern i mig själv får göra en bedömning.

MAKALÖSA BATALJER

Ner i sekretariatet igen och nu, nu började någon form av djurisk sekretariatsöverlevnad för mig och min vän och kollega Ruben Höjer (som även är en av de assisterande tränarna i Polislandslaget i fotboll). Det furiösa tempo som det norska och isländska laget startade matchen med var något hämtat ur Die Hard 2.

Jag visste att handboll var en fysisk sport och att de både ger och tar smällar. Men jag hade inte kunnat föreställa mig de bataljer och den kraft som både slag, knuffar och skott utdelades med. Det som var så makalöst med dessa galenskaper, ja jag vågar nästan kalla det för galenskaper, var den sportsmannaanda som fanns. Oaktat om en 100 kilos bjässe med full kraft kommit flygande med sitt hoppskott och träffat illa så ställde sig båda spelarna upp, tog i hand och skrattade lite. Batalj efter batalj efter batalj.

Jag som var så van ifrån fotbollens värld där den ena efter den andra spelaren (läs på herrsidan av fotbollens magiska värld) slänger sig, tar sig för

benet och gud vet allt, häpnades över att de kunde ge varandra så mycket "stryk" i ett galet tempo, bli galet arga på varandra men direkt efter närmakampen ta varandra i hand och skratta åt det. Det här var banne mig det häftigaste jag sett live inom idrottens värld.

"Han gör den ena fantomrädningen efter den andra."

Åter till tempot i matchen, matchen dominerades av Norge ifrån mitten av första halvlek och de hade en enorm effektivitet i sina avslut. I mitten av andra halvlek så kommer det en sekvens där det blir utvisning efter utvisning, mål, gula kort, timeout.

Allt sker simultant och jag och Ruben känner hur vi sekretariatrookies börjar tappa kontrollen. Island har precis börjat ett försök att hämta upp sitt underläge när sekretariatet börjar glida oss ur händerna. Vi glömmer ett kort

ögonblick att stoppa matchklockan vid ett isländskt straffkast. Den isländske målvakten som precis sprungit ut mot bänken, springer fram till mig och Ruben och skriker "You have to focus".

Jag och Ruben, som precis landat i vår chock över det enorma tempot och vår egen oförmåga, tittar på varandra och brister ut i gapskratt. Det är så tydligt att vår reaktion inte var den som den isländske målvakten förväntat sig.

Men hur kunde han veta att vi egentligen satt och blundade och tryckte på alla knappar vi hittade på panelen vid sekretariatet. Island sätter straffkastet som tur var och vi håller matchklockan 35 sekunder efter straffkastet. När domaren blåser av matchen så har det nämnda straffkastet haft liten inverkan på resultat och Norge vinner öppningsmatchen med 29-18.

Premiären avklarad och en stor sten av lättnad faller ifrån både mig och Ruben. Vi klarade det, även om det kostade ett antal nya grå hårstrån.

SVERIGES PREMIÄR

Dags för match 2 och Sveriges premiär. Storfavoriten Danmark stod för motståndet och inte för att storlek alltid har betydelse, så kunde jag inte



Det allra sista avgörande målet i matchen Sverige mot Danmark.

annat än gapa åt en del av de danska poliserna. Även Sverige hade ett antal spelare av det helt klart resligare slaget och jag fascinerats av tanken att se dessa konstaplar med uniformen på. Inte annat än att man kommer att tänka på Enterna i sagan om ringen. Dessa enorma varelser som ändå rörde sig graciöst.

Nåväl, tillbaka till matchen. Även denna match startar i ett helt sinnessjukt tempo, kan det vara så att handboll är så här, funderar jag snabbt. Denna tanke ser det även ut som Ruben drabbats av och vi börjar smått diskutera vilket oerhört tempo det är. Matchen står länge och böljar och det är i allra högsta grad oklart vilket lag som ska gå segrande ur striden.

Det som dock är väldigt tydligt är att Sveriges målvakt, Torbjörn Jacobsson, håller matchen levande. Han gör den ena fantomräddningen efter den andra. Han förvandlades helt plötsligt till en så kallad vägg. Trots Sveriges fantastiska insats och Torbjörns storspel i målet så är Danmark snäppet aningen vassare än Sverige och vinner med 30–25. De två inledande herrmatcherna var nu avklarade.

Jag och Ruben kände oss redan lite

mentalt dränerade. Nu var det dags för öppningsmatchen i damklassen, även här mellan Island och Norge. Redan under uppvärmningen så insåg jag och Ruben att intensiteten och det höga tempot skulle fortsätta hela dagen lång. Damerna var ju precis lika "galna" som herrarna. Matchen blåstes igång och jag och Ruben kände ändå en strimma hopp om att tempot kanske skulle vara lite lägre än i herrarnas match. Men tji fick vi. Inledningen av matchen var enbart lugn för att lagen kände lite på varann. 1–0 Norge, 1–1, utvisning, 2–1, 2–2, utvisning, gult kort. Allt i en rasande fart.

En känsla av, "aldrig mer sekretariat vid handboll" infann sig helt klart även om den snabbt suddades ut när man såg kampen och glädjen i spelarnas ögon.

Norge tog efter ca 15 minuter ett ganska tydligt kommando om matchen och avslutningen av matchen var lite lugnare än starten. Norge lyckades till slut betvinga Island med hela 31–12. Något som jag tror alla i arenan reagerade över var Islands kämpaglöd, trots ett stort underläge i nästan hela matchen så var det ett Island som vägrade förlora. Detta minsta av våra

nordiska länder, slet som djur till sista sekunden av matchen och vägrade även efter matchen verka nedslagna.

FÖRSTA VINSTEN PÅ 10 ÅR

Nu var det dags för de svenska damerna att göra entré i sin premiärmatch och alla hoppades givetvis att de skulle lyckas återskapa herrarnas fantastiska insats mot Danmark i herrarnas öppningsmatch. OCH SOM DE GJORDE DET. Vilken match. Från matchminut ett så insåg man att detta inte skulle bli en match där de kände på varandra inledningsvis. Sverige tog kommando ganska tidigt i matchen men danskornas målvakt storspelade och trots ett massivt avslutande ifrån Emilia Cavalli Björkman och Towe Andersson så lyckades Sverige inte dra ifrån.

Efter ett tag började dock Sverige få utdelning på alla avslut och ett litet försprång resultatmässigt anades. Danskorna ville dock annorlunda och i mitten av andra halvlek var det så där härligt utjämnat resultatmässigt och jämt spelmässigt som man verkligen vill ha det i en landskamp. Att försöka hålla sig neutral i sekretariatet när Sverige drabbades av en orättvis >>

utvisning var inte helt enkelt, det var inte heller helt enkelt att inte skrika rakt ut när Sverige gjorde 21–20 i slutet av matchen med bara sekunder kvar.

Sverige vann och den första svenska vinsten i turneringen var ett faktum. Det var även ett faktum att detta var svenska polishandbollslagens första vinst i ett mästerskap på nästan 10 år. Och det är inte annat än en viss stolthet som infinner sig nu när jag skriver denna artikel. Att SPI återigen är med och kämpar om medaljerna i de nordiska mästerskapen.

Allt verkade satt sig vad gäller turneringen och matcherna löpte på. Satt sig förresten. Det här med handbollsklister. Det är sannerligen ett djävulens påfund. Att man likt ett nergeggat barn var tvungen att skaka loss papper ifrån handen enbart för att man hjälp en spelare med vattenflaskan kan inte anses vara en normal del av denna idrott. Hur klarar spelarna av att ha detta på händer, skor, kläder. Jag både ryste och imponerades av tanken på detta klister under hela turneringen.

Som jag skrev ovan så löpte matcherna på, Sveriges herrar besegrade Island med 31–21, Danmarks herrar vann över Norge med 30–22 och i

damklassens andra match så vann Danmark över Island och Sverige hade det tufft mot de effektiva norskorna som vann med 27–14.

NERVÖST I SILVERKAMPEN

I herrarnas sista match så ställdes Sverige mot Norge och Danmark mot Island. Alla anade att Danmark skulle besegra Island ganska lätt och ta hem turneringen vilket även besannades när slutsignalen lød. Danmark vann med bekväma 29–13 och stod som segrare i herrklassen 2022.

"Det är inte särskilt enkelt att försvara en ledning."

Men, andra platsen var helt öppen och vinnaren av Sverige-Norge skulle få lyfta den vackra silvermedaljen. Det märktes inledningsvis att det var en match som betydde något för båda lagen och det fattades en del, vad jag

upplevde, tokiga beslut i anfallsspelet ifrån båda lagen. Tidiga avslut, slarviga avslut och passningar som inte riktigt hittade hem. Kanske var det nerver eller så hade en känsla av trötthet infunnit sig hos spelarna på grund av det intensiva spelschemat.

Efter en stund lyckades Sverige dock koppla greppet, återigen mycket tack vare den fantastiska målvakten Torbjörn Jakobsson. Men utespelarna Olof Johansson, Linus Mårtensson och Tobias Jademan visade norrmännen vilken del av Norden som polisidrotten är starkast. Sverige gick upp i ledning med ett 3 mål och gjorde allt de kunde för att försvara resultatet.

Det blev tydligt för mig, som är van med fotbollens värld, att det inte är särskilt enkelt att försvara en ledning. Det böljande tempot samt kravet att gå till avslut efter en viss tid, gör att spelarna tvingas till att hålla tempot och spänningen uppe i matchen. Norge började jaga i kapp och det började märkas att spelarna både var trötta men väldigt sugna på att ta hem silvermedaljen. Det ena gula kortet efter det andra avlöste varann och utvisningarna började bli fler än detta nu rutinerade sekretariat kunde hantera. >>



RESULTAT | NORDISKA MÄSTERSKAPEN HANDBOLL 2022

HERRAR

1. Danmark
2. Sverige
3. Norge
4. Island

DAMER

1. Norge
2. Sverige
3. Danmark
4. Island

MATCHER

Herrar
Island-Norge 18-29
Sverige-Danmark 25-30
Sverige-Island 31-21
Danmark-Norge 30-22
Norge-Sverige 22-27
Island-Danmark 13-29

Damer
Island-Norge 12-31
Danmark-Sverige 20-21
Danmark-Island 28-18
Sverige-Norge 14-27
Island-Sverige 12-24
Norge-Danmark 26-19

BÄSTA MÅLSKYTTAR

Linus Mårtensson, Sverige - 20
Towe Andersson, Sverige, 19

BÄSTA SPELARE

Jacob Kühne, Danmark
Fanney Þóra Þórsdóttir, Island

BÄSTA MÅLVAKTER

Torbjörn Jacobsson, Sverige
Cecilie Damgaard, Danmark

Euro-Lans levererar trygga och säkra fordon för Blåljusverksamhet



I HERRLANDSLAGET DELTOG

Sebastian Glemhorn, Torbjörn Jacobsson, Daniel Hallstensson, Adam Johansson, Patrik Lindblad, Christoffer Arpfjord, Jesper Andersson, Per Möllerberg, Tomas Tverin, Olof Johansson, Andreas Fuxborg, Adrian Ceimertz, Simon Nordh, Joakim Brun, Mats Thomasson, Tobias Jademan, Robin Strand. Coacher: Martin Wendel, Oscar Richt

I DAMLANDSLAGET DELTOG

Malin Hermansson, Patricia Löfberg, Emilia Cavalli Björkman, Emma Lindeström, Mathilde Jarlsbo, Ellen Halldin, Matilda Bengtsson, Towe Andersson, Caroline Frej, Sofia Nordgren, Olivia Jönsson, Katarina Stafberg, Inez Svensson, Nathalie Emilsson, Emilie Laurent. Coacher: Robin Merking, Murat Uzunel.

Sverige kunde dock i slutet av matchen glida ifrån en aning och höll till slut ut. Segersiffrorna skrevs till slut till 27–22 i Sveriges favör. En seger som innebar att Sverige tagit den första mästerskapsmedaljen i polishandboll på nästan 10 år. Precis som när jag beskrev om damernas succé i inledningsmatchen så ger även dessa ord om herrarnas insats en känsla av enorm tillfredsställelse att tillhöra något så fantastiskt som vår Polisidrott.

HOPPADES PÅ NORGE

I damernas klass så väntade 2 matcher som skulle vara helt avgörande för Sveriges del. Sverige mötte Island och Danmark skulle ta sig an Norge. Sverige hade på förhand den lättaste matchen och fick anse sig själva vara favoriter. I matchen mellan Danmark och Norge så skulle Sverige bli väldigt nöjda med norsklagen om det var så att de vann, eftersom en norsk seger vid en svensk vinst mot Island skulle innebära en silvermedalj även för damerna.

Sverige gjorde inga misstag mot Island och vann ganska bekvämt med 24–12. En seger som innebar att hela svenska lagen satt på läktaren och hoppades på en norsk vinst. Matchen mellan Danmark och Norge började så intensivt som man vill att sista avgörande matchen ska börja. Det var en enorm anfallsglädje i båda lagen och målvakterna fick verkligen visa prov på

” Norge var favoriter men lyckades inte riktigt komma till sin rätta.”

att de kunde sin sak. Siffrorna hölls nere och i halvtid var det helt jämt. 14–14 i halvtid och alla undrade hur detta skulle sluta. Norge var favoriter men lyckades inte riktigt komma till sin rätta mot det storspelande Danmark.

Läktaren tömdes på de svenska spelarna som begav sig mot hotellet för att göra sig redo för prisceremoni och bankett på kvällen. Andra halvlek blåstes igång och samma makalösa anfallshandboll uppvisades. Det som även uppvisades var två fantastiska målvakter som verkligen storspelade.

Vid ställningen 17–17 med 10 minuter kvar så kommer Robin Merking och Murat Uzunel, damernas Coacher, fram till mig i sekretariatet och undrar om jag kan hålla de uppdaterade via sms.

Självklart tänker jag. Robin och Murat beger sig till hotellet för att ta hand om det svenska damlaget. Själv sitter jag och Ruben och återigen försöker vara neutrala, men bara vill skrika

när Norge gör 18–17. Sms skickas till Robin och Murat. 18–18, nytt sms. Utvisning Norge, nytt sms. 19–18 Norge, nytt sms, 20–18 nytt sms. 20–19 nytt sms. Ska det hålla på så här kommer jag få reumatism hinner jag tänka lite skämtsamt för mig själv. Då händer något. Norge tar en Time-out med ca 5 minuter kvar av matchen. Jag hör inte vad de norska spelarna säger eller vad deras coach yttrar. Men, det visar sig vara helt avgörande.

Efter Timeouten så kommer Norge ut med en ny växel, som får mig att fundera på varför de inte lagt i den tidigare i matchen. 21–19, 22–19, 23–19. Norge drar ifrån mer och mer och siffrorna skrivs till slut till 26–19 i Norges favör. Segern innebar att Norge segrade på damsidan och att svenskorna bärgade Sveriges andra silvermedalj. Jag kunde se framför mig hur damlaget firade när jag skickade sms:et med slutresultatet till Robin och Murat.

LYCKAD BANKETT

Nu började ett intensivt städande av hallen för att ta sig till hotellet och förbereda prisutdelningen samt middagen med följande bankett.

En ganska stor känsla av lättnad infann sig nu när turneringen var över och enbart slutet återstod. Vi hade lyckats. Ett intensivt och ett enormt arbete var till sin ända. Vi hade rott mästerskapet i hamn! >>

Ramudden är polisens avtalsleverantör för avspärrningstjänster

Vi hjälper dig med skalskydd, avstängningsmaterial, TA-planering, konsultation kring avspärrningar, utbildning med mera.

Vill du veta hur man beställer eller har du bara frågor kring avspärrningar? Ring oss!

Telefon 010 - 303 59 96
www.ramudden.se





Norges damer på väg att få sina guldmedaljer under kvällens bankett.

Ett antal månaders intensivt arbete och klinisk planering var till sin ända och i Stort sett inget missades.

Det var med tunga, lätta steg som vi städade arenan och begav oss till hotellet för att skrubba av oss allt fantastiskt idrottsdamm. Prisutdelningen och banketten var precis lika lyckad som själva turneringen. Kollegor ifrån hela Norden satt tillsammans, utbytte erfarenheter och samtalade med varann som om de känt varandra i flera år. Det var sannerligen en fröjd för ögat. Inte blev man mindre fröjdfull när samtliga slöt upp i den isländska "kamplåten" Hoo. Ni vet den där när alla isländska vikingar klappar tillsammans och vrålar hooo.

Det lät hooo hela vägen upp till hotellets sky floor när lagen tillsammans hyllade varandras insats under turneringen. Prisceremonin var precis lika lyckad som turneringen och det var så roligt att se alla samlade i civila kläder helt utan idrottsuniformen, alla enade i polisidrottens namn.

Dagen efter banketten så vaknar jag av den där märkliga känslan av tomhet, att det är något som saknas. Ett mål att planera och se fram emot. Den tomheten kommer som tur är inte vara särskilt länge eftersom SPI under 2023



Cecilie Damgaard, fick pris som turneringens bästa målvakt.

arrangerar nordiska mästerskapen i funktionell fitness som är en helt ny gren inom det nordiska samarbetet. En tävling som är väl anknuten till det fysiska polisiära arbetet. Sen 2024 så är det dags för fotbollen att göra entré i Sverige igen. Då kommer det nordiska mästerskapet i fotboll hållas i Sverige. Så detta är verkligen två evenemang att hålla ögonen på och träna inför. Kanske är det just du som får representera vårt fantastiska polislandslag!

Nu när jag har ordet så vill jag verkligen tacka er som gjorde detta evenemang till ett helt makalöst arrangemang. Att planera ett arrangemang är kul och kan bli bra, men det är ni som deltar i det som gör det fantastiskt.

ETT STORT TACK TILL

- Mikaela Kellner för ditt otroliga slit med detta evenemang och Polisidrotten i stort.
- Michael Fetz för att du styr skutan i denna riktning.
- Alex Jarret som var förbundskapten och flockade ut våra landslag tillsammans med damcoacherna Robin och Murat samt herrcoacherna Martin och Oscar
- Magnus Fornell för ditt eviga fixande under turnering.
- Robin Merking som med sin eldsjäl ordnade så att vi hade hall och bollar
- Martin Gunnarsson för att du alltid ställer upp som lagets fysioterapeut. Din kunskap inom området är ovärderlig.
- Ruben Höjer, Ritha Bergqvist och Britt Johnsson för att ni hjälpte till i Sekretariatet.
- Sollentuna Handboll för er hjälp.
- Scandic Star i Sollentuna för att ni ramade in turneringen så fantastisk med boende, middag samt bankett.
- Kraftic och Rikard Gill på Stadium för hjälpen med kläderna!

Tack till spelare och ledare i de övriga nordiska länderna! Men ett extra stort tack till alla er spelare och ledare som gjorde denna turneringen till vad den faktiskt var. En succé! ■

PROFILER MARTIN GUNNARSSON

"Det är enkelt att komma in i gruppen när man lindar en fot eller knäcker en rygg."



TEXT>> LINA BERGLUND
FOTO>> PRIVATA BILDER

Martin snabbt framme för att kolla till skadad spelare under Polis-SM i fotboll 2017.



Han har aldrig själv tävlat i något polismästerskap men funnits med på bänken ändå. Tejpade fötter, stukade fingrar och ömmande axlar är Martin Gunnarssons vardag som polisidrottens egen fysioterapeut.

En av de personer som arbetade hårt utanför planen under nordiska polismästerkapen i Handboll var fysioterapeuten och polisen Martin Gunnarsson. Uppdraget var från början att finnas till för svenska dam- och herrlaget men under matchdagarna fick han hjälpa spelare från alla lag i turneringen.

Tejpa fötter, stukade fingrar och ömmande axlar var lite av vad uppdraget bjöd på, men även att bedöma akuta skador som uppstod under matcherna. Två spelare bedömdes behöva uppsöka sjukhusvård omedelbart. Det är viktigt att det finns en medicinskt kunnig person som kan avgöra när en spelare inte kan spela vidare. Speciellt viktigt är det vid huvudskador berättar Martin. En av turneringens spelare fick åka ambulans efter ett slag mot huvudet och sedan ett fall ner i golvet. Det visade sig vara en fraktur på okbenet.

”Det är viktigt att skador som uppstår tas om hand på rätt sätt för att minimera dem.”

En del av Martins uppdrag var också att svara på frågor om tidigare skador och behandla spelarna så att de skulle ha så goda förutsättningar som möjligt på planen. Det är viktigt att skador som uppstår tas om hand på rätt sätt för att minimera skadan berättar Martin. Coacherna brukar fråga honom om en viss spelare kan spela vidare eller inte.

Det var jättebra stämning under matcherna, hårda tag, det var väldigt sällan som de blev osams berättar Martin.

FÖRST FYSIOTERAPEUT - SEN POLIS

Innan polisexamen 2010 utbildade sig Martin till fysioterapeut och arbetade i sju år på en vårdcentral i Eskilstuna. Vid sidan av jobbet på vårdcentralen så hade Martin ett uppdrag som fysioterapeut för lokala handbollslaget GUIF, som då spelade i elitserien. När frågan kom strax före årsskiftet om han ville vara med det svenska polishandbollslandslaget under nordiska mästerskapen så kändes uppdraget roligt och inte helt främmande.

Numera är Martin gruppchef för en IGV/BF grupp i Eskilstuna. Det är inte första gången som Martin arbetar för polisidrotten. >>



Från Nordiska mästerskapen i fotboll som gick i Estland 2019. Martin var en enorm tillgång för både våra dam- och herrlandslag under hela turnering.



Martins (till vänster) uppdrag under Nordiska mästerskapen i handboll i var från början att finnas till för svenska dam- och herrlaget men under matchdagarna fick han hjälpa spelare från alla lag i turneringen.

SNIGEL



55L Duffelbag

Väskan som också är en ryggsäck för träning och tjänst.

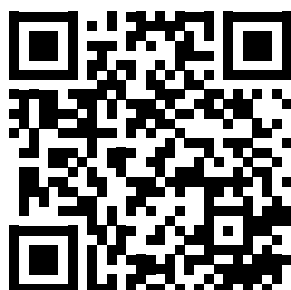
Finns hos välsorterade återförsäljare i grått och svart.

Mått: 65 x 31 x 28 cm.
Finns även i 90L



ASSISTANCEKÅREN

020-912 912



Välj vår Vaghjälp för personbilar, husbilar, husvagnar, lätta lastbilar eller laddassistans för elbilar.

Försäkringen gäller oavsett vem som kör fordonet.

VILL DU BLI EN DEL AV ASSISTANCEKÅREN?

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

SVERIGES BÄRGNING OCH VÄGASSISTANS DYGNET RUNT
assistancekaren.se





FAKTA MARTIN GUNNARSSON

Ålder: 50 år

Uppvuxen i: Eskilstuna

Familj: Sambo 3 barn, två egna och en bonusdotter

Intressen: Resor, kolla på och stötta när DIF spelar

Tränar helst: Styrketräning

Jobbar som: Gruppchef IGV i Eskilstuna

Vanligaste skadan han får behandla: Stukning av fotled

FOTBOLLSRESOR

På samma polisstation som Martin arbetar Peter Eriksson som är grenansvarig för fotbollen inom Svenska Polisidrottsförbundet. Peter har en stor passion för fotboll och polisidrott som smittar av sig.

När Peter ställde frågan om Martin ville hjälpa till som fysioterapeut första gången när fotbollslaget skulle på en internationell turnering så var det enkelt beslut att haka på. De har rest både till USA och Estland ihop med fotbollen.

Martin har även tidigare hjälpt till som fysioterapeut på svenska polismästerskapen i fotboll.

ATT VARA I BAKGRUNDEN

För att det överhuvudtaget ska kunna spelas matcher, springas lopp, skjutas eller cyklas tävlingar så behövs arrangörer och ledare. Personer som tar roller i bakgrunden av själva matcherna eller tävlingarna. Martin berättar att han aldrig själv har tävlat i någon polisidrottsgren. Som grabb spelade han fotboll och handboll och ägnade sig åt brottning och karate. Han har även varit innebandymålvakt i Tunafors.

Många som deltar i polisidrott framhäver ofta gemenskapen och glädjen i att tävla mot kollegor som de främsta

"Om jag träffar någon av de här kollegorna vid någon kommendering framöver så kommer vi definitivt att stanna och surra en stund."

drivkrafterna. Martin berättar att under nordiska polismästerskapet så kände han sig som en del av laget och kände av gemenskapen. Det var enkelt att komma in i gruppen när man lindar en fot eller knäcker en rygg. Det är roligt att träffa kollegor från olika delar av landet.

– Även om vi bara umgåtts i två dagar så lärde vi känna varandra snabbt, säger han. Det blir en speciell gemenskap när glädjen över vinster och besvikelsen över förluster delas. Den här gången tränade de svenska lagen ihop en gång innan det var dags för första matchen.

– Om jag träffar någon av de här kollegorna vid någon kommendering framöver så kommer vi definitivt stanna och surra en stund, fortsätter han. Spelarna kom från olika delar av landet, men de kallar sig för handbolls familjen. Några av spelarna har setts vid svenska polismästerskapen och lärt känna varandra där. Några av

spelarna kände igen varandra från den civila handbollen. Det blir en speciell gemenskap vid lagidrott.

Till vardags håller Martin igång genom styrketräning och på sommarhalvåret ger han sig även ut i löpspåret. Utanför jobbet lägger Martin nästan all sin tid på familjen.

SKA VARA ENKELT ATT FÅ LEDIGT

För att locka fler till polsidrotten tror Martin på uppmuntran till olika tävlingsarrangemang, och att personalen med enkelhet kan ta ledighet för att närvara vid arrangemangen. Det är viktigt att röra på sig och knyta kontakter runt om i landet. Om han kan tänka sig att ställa upp som fysioterapeut igen svarar Martin att om det fungerat schemamässigt gör han gärna det. Det kan inte bli för ofta men de större turneringarna är riktigt roliga.

Vi hoppas att vi får med oss Martin till nordiska polismästerskapen i fotboll 2024. ■

Tre på plats i spåren

Med väldigt kort varsel beslutades det att köra Brand och Polis SM i skidor. Restriktionerna efter pandemin hade släppt och Orsa-Grönklitt stod med ett färdigt koncept.

Dock var det endast tre poliser som deltog. Tävlingarna brukar annars locka 50-talet deltagare. Men för de som var där var det strålande solsken och kalasspår. Riktigt påskväder fast det bara var i mitten på mars.

Stort grattis till fina prestationer av våra tre deltagande poliser.

Mårten Stål kom trea i H21. **Charlotta Ivarsson** kom etta i D21 **Karin Westling** två i samma grupp.

Boka redan in nästa år, då blir det förhoppningsvis tävlingar i Örnsköldsvik, både längd och alpint. ■





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. 



Duggregnet störde inte ett dugg

Då var det till slut dags. Efter två års uppehåll så skulle göteborgsvarvet avgöras och så även Polis-SM i halvmaraton. Det var löparmässigt perfekta förutsättningar, men publiken hade kanske mer att önska i 13 grader och duggregn vid start.

TEXT> OLOF BRANDEN





Polis-SM arrangeras tillsammans med Räddningstjänsten i Storgöteborg och löparna erbjuds vatten, kaffe och effektförvaring. Löparna i polisklassen hämtar även ut sina nummerlappar här, på tävlingsdagen.

Redan klockan 10, på tävlingsdagen, kom första löpare för att hämta sin nummerlapp. Förväntan låg i luften och stämningen började att stiga, i takt med att tiden för start närmade sig. Starten för Polis-SM var klockan 13:56 i startgrupp 8, tillsammans med bland annat brandmän och officerare.

Göteborgsvarvet bjöd på riktigt bra löparväder och många av våra löpare kom i mål med glada miner och en positiv känsla efter väl genomfört lopp.

216 polisanställda var anmälda till årets lopp. Det var glädjande att se att det var flera arbetsgrupper, från runt om i landet, som var på plats, dels för att springa och dels för att agera supportrar.

Vad som dock var mycket anmärkningsvärt var att 150 av dessa löpare inte hämtade ut sina nummerlappar. Om det beror på det tråkiga vädret eller att flera lagt löparskorna på hyllan under pandemin är högst oklart, men märkligt är det. Vi vill trycka på att prata med era kollegor och sprida att anmäla sig direkt till oss, då vi har längre anmälningstid och möjlighet för samkväm med andra kollegor innan starten.

I H21 var det oerhört jämnt i år. Mellan ettan och femman skiljde det bara tre minuter. Rasmus Johansson tog förstaplatsen på tiden 1:21:57. En väldigt stark tid.

Vill även passa på att nämna Stig Hörberg, som tog guld i H75. Stig, 79 år kom inte ihåg hur många varv han hade sprungit. Men han var glad att kunna springa i år. Förebild!

I damklassen var bästa tiden 1:28:33 och Carolina Johansson sprang in på denna fina tid. Hon tog med sig guld i D40. Bra jobbat och kul för dig att gå under den magiska gränsen!

Efter loppet var det många som dröjde sig kvar för att njuta av stämningen och vätska upp sig. Fördelen med att springa Polis-SM är att vi startar relativt tidigt och man hinner ta del av loppet efter egen målgång.

Vi hoppas på återseende nästa år och att det då är fler löpare som faktiskt hämtar ut sina nummerlappar och njuter av varvet.

Till dess. Löp väl.

RESULTAT | POLIS-SM HALVMARATON 2022

Klass	Namn	Tid
M17	1 Johansson, Rasmus	1:21:57
M17	2 Högberg, Viktor	1:22:19
M17	3 Sylten Henriksson, Sebastian	1:23:17
M35	1 Månsson, Erik	1:23:04
M35	2 Nissle, Erik	1:24:41
M35	3 Landgren, Markus	1:47:34
M40	1 Albertsson, Henrik	1:26:52
M40	2 Adolfsson, Jonas	1:35:26
M40	3 Schånberg, Jonas	1:37:12
M45	1 Wikdahl, Daniel	1:23:47
M45	2 Hedberg, Mathias	1:26:16
M45	3 Rodriguez Berghänel, Stefan	1:27:21
M50	1 Lindelöf, Ola	1:33:55
M50	2 Bergkvist, Peter	1:34:36
M50	3 Lund, Stefan	1:43:26
M55	1 Front, Mikael	2:05:48
M55	2 Matekovic, Mario	2:17:35
M60	1 Hansson, Karl-Erik	1:49:42
M60	2 Petersson, Lars-Ivar	1:52:23
M65	1 Bruhn, Jan	2:19:11
M75	1 Hörberg, Stig	2:41:57
K17	1 Lunsjö, Linn	1:37:10
K17	2 Byström, Ina	1:50:10
K17	3 Karlsson, Maja	1:51:07
K35	1 Wallman, Sara	1:37:37
K35	2 Edvardsson Proper, Sofia	1:50:27
K35	3 Sharp, Helena	1:54:15
K40	1 Johansson, Carolina	1:28:33
K40	2 Lidebjer, Caroline	1:31:17
K40	3 Egnerfors, Caroline	1:40:11
K45	1 Andersson, Sofia	1:46:00
K45	2 Andersson, Jenny	1:50:21
K45	3 Johnston, Carin	1:51:29
K50	1 Dalgaard, Johanna	1:57:47
K50	2 Front, Camilla	2:05:48
K55	1 Lindholm, Helena	2:04:44
K55	2 Eriksson, Ann	2:20:39
K60	1 Forssten, Cathrin	2:01:24



VAPEN - AMMUNITION - UTRUSTNING



CLINICON®

KLEEN EYES ÖGONDUSCH

Nu på över 8000 arbetsplatser runt om i Sverige!

Med **Kleen Eyes Ögondusch**, som Du enkelt ansluter till ett vattenuttag tex handfatet Du dagligen använder, så har Du alltid tillgång till färskt vatten samt bägge händerna fria till att hålla upp ögonlocken med. Skulle olyckan vara framme, hittar du i regel alltid till Ditt handfat (vattenuttag), även om Du skulle vara förblindad och ensam i lokalen.



Medföljande adapters



Passar alla armaturer med gänga



Armaturen blockeras ej



Men om olyckan är framme – tryck på knappen och **Kleen Eyes** ögonspolning är aktiverad

Samspel och försvar blev nyckeln för Ystad



Fem lag kom till start till Blåljus-SM i Handboll som hölls i Ystad. Mästerskapet bjöd på många jämna matcher och visade ofta prov på att kämpande och hjärta kan slå finess.

TEXT>> MARTIN WENDEL FOTO>> ALEX JARRETT



Vi vill börja med att tacka Räddningstjänsten syd för ett bra arrangemang. Domarna var bra och duktiga, ett stort beröm till de personer som satt i sekretariatet under hela dagen och skötte detta med bravur.

Även ett stort tack till det företag som sponsrat med lite förnödenheter mellan matcherna, det kom väl till pass för samtliga är jag övertygad om.

Det hela började med en tuff match mellan Ystadpolis och Malmöpolis som slutade med vinst för Ystad. 18-12. Tempot var ganska måttligt men det passade nog båda lagen bra. Fina försvarsspel och bra målvakter i båda lagen.

Det märks att det varit uppehåll på 2-3 år pga pandemin och att många inte spelar handboll mer än när det är Polis SM.

Sedan var det dags för Stockholmspolis att ta sig an Malmö brand. Återigen en tuff match med en del skador som slutade med en vinst för Stockholmspolis med 18-12.

Ny match mellan Malmöpolis och polisutbildningen Borås. Borås var numret för snabba med riktigt rappa, duktiga killar. Borås kunde till slut springa ifrån till en bekväm seger som till slut blev 28-13 till Borås.

"Hoppas att vi återigen kan få till ett SM med både herr och damlag nästa år."

Nästa match var mellan Ystad och Malmö brandkår. Ystad lyckades få ett skönt grepp om matchen och det kunde kontrast en del i andra halvlek, så siffrorna rann iväg lite och matchen slutade 21-13 till Ystad.

Nu börjar den jämnaste matchen som dessutom slutade 23-23. Stockholm möter Borås polisutbildning. Det var en kamp hela vägen som stod och vägde hela tiden.

Malmö mot Malmö i nästa kamp. Polis mot brand, denna gång var det polisen som klarade av att prestera bäst. Man vinner till slut med 17-13 efter bra spel hela matchen från båda lagen.

Ystad mot Stockholm, en viktig

match för båda lagen i detta läge. Ystad lyckas återigen med bra försvarsspel och utefter förutsättningarna helt ok framåt också. Stockholm kämpar på tufft hela matchen som slutar med seger för Ystad som därmed är klara vinnare av SM. Matchen slutar 23-16 till slut.

Sista matchen för dagen är mellan Malmö brandkår och Polisutbildningen Borås. Malmö bjuder upp till en ordentlig kamp och leder i halvlek, ganska oväntat kan nog många tycka men så är det i handboll, kämpande och hjärta kan slå fitness. Nu blev det inte så efter att andra halvlek var färdigspelad. Borås tog tag i taktipinnen och lyckades vinna matchen med 26-17 till slut.

Allt som allt spelades det 8 matcher under dagen. Alla lagen kämpade väldigt väl och ska ha beröm för detta.

Tyvärr så kom det inga damlag till spel denna gång heller. Hoppas att vi återigen kan få till ett SM med både herr och damlag nästa år. Vet att vi sagt det förr men det borde inte vara omöjligt.

Dock så fanns det tjejer som var med i herrlagen, Ystad hade Malin Hermansson i målet och Malmö brandkår hade Elin Axelsson som utespelare. >>



Mästarna från Ystadpolis var utan avbytare under delar av turneringen då en spelare fick en muskelbristning i låret.



Silvermedaljörerna från Polisskolan i Borås var unga och ivriga men höll igen på det fysiska spelet mot "åldermännen".

RESULTAT | BLÅLJUS-SM HANDBOLL 2022**SLUTPLACERING**

1. Ystadspolisen
2. Borås polisutbildningen
3. Stockholmspolisen

MATCHER

Malmöpolisen - Ystadspolisen	12-18
Malmöbrand - Stockholmspolisen	12-18
Malmöpolisen - Borås PHS	13-28
Ystadspolisen - Malmöbrand	21-13
Stockholmspolisen - Borås PHS	23-23
Malmöpolisen - Malmöbrand	17-13
Ystadspolisen - Stockholmspolisen	23-16
Malmöbrand - Borås PHS	19-25

Båda dessa var väldigt duktiga.

Malin som blev inringd i sista stund då Ystad/Kristianstads tilltänkta målvakt inte kom loss från jobb som planerat. Malin gjorde sitt första SM med den äran, stundtals så spikade hon igen bakom ett stort och gediget försvar.

Vad jag vet så har inte polisutbildningen i Borås varit med tidigare i SM. De kom med ett något yngre lag med mer fart i än vissa lag. Ett par spelare från detta lag blev efter SM uttagna att få vara med i Polislandslaget som spelade ett Nordiskt Mästerskap den 10-11 maj i Stockholm. De spelarna är Linus Mårtensson, Robin Strand samt Tobias Jademan.

Hoppas på att vi ses igen vid nästa års SM som tydligen ska anordnas i Kristianstad. Detta bestämdes som vanligt under följande bankett.

Ord från arrangören

Ystadspolisen vann genom ett otroligt samspelade lag som kom till turneringen med endast 1 st avbytare i laget. Tyvärr gjorde åldern sitt och deras stjärnspelare drog på sig en muskelbristning i baksida lår vilket gjorde de var utan avbytare men ändå kammade hem vinsten.

Borås PHS kom unga och ivriga. För att hålla rätt nivå på spelet höll

"Malmöpolisen var ytterst nära knipa guld med ett starkt lag. De blir tuffa i framtiden."

arrangören ett samtal med dem att inte gå för fullt och riskera gamla gubbars kroppar. De flesta är trots allt + 40 år men mentalt 18 år så då kan det bli omedvetet fel. Ungdomarna var superduktiga och höll bra nivå men var aningen osamspelade så gammal var äldst i matcherna. Dock ser blåljushandbollen med glädje framåt i tiden med detta då det fylls på ute i distrikten.

Stockholmspolisen levererar i vanlig ordning. Alex Jarrett håller laget i schack i sin lagledarroll och de hade ett guld att försvara sedan innan pandemin, dock ett tvetydigt då domaren den gången blåste av i ett, för stockholmspolisens fördel, läge. Bra nivå på spelet och levererar definitivt på banketten!

Malmöpolisen var ytterst nära knipa guld med ett starkt lag. Dessa blir tuffa i framtiden och här anar vi en blivande guldvinnare. Viktigast av allt att de är ett skönt gäng som hellre lirar boll och umgås än skapar osämja.

Brandkårens bästa lag: Räddningstjänsten SYD. Kanske inte turneringens starkaste utan väljer ödmjuka sidan och släpper fram ett och annat polislag framför sig själva. Mycket av detta antas vara taktiska val då vi gärna vill bli inbjudna nästkommande år. En blygsam bronspeng tog brandkåren med sig men guld kapsylen på banketten tog vi hem.

Nåväl, ni anar troligen humorn i referatet men tyngdpunkten ligger faktiskt på glädjen att träffas, lira lite boll för att sedan svinga några bägare och prata om roliga missar och avdankade straffar.

Att vi sedan spelar i mixade lag med kvinnor och män, poliser, brandisar och ambulanspersonal kors och tvärs. DET är vinsten!! Visst gurglas det bland brandkårers idrottssektioner att det inte var ett renodlat Brand-SM men med tanken på att det blir färre och färre om spelar handboll etc så tror i alla fall jag att detta är melodin.

TEXT>> ANDREAS LUND
Räddningstjänsten SYD

Sömnbrist främjar **överätning** och inlagring av **bukfett**



Finns det något
trevligare än att sova
bra och tillräckligt?
I den här artikeln
går jag igenom en
färsch studie som
undersöker vad
sömnbrist innebär för
ditt kaloriintag och
din kroppsvikt.

TEXT>> ANDREAS ABELSSON FOTO>> MOSTPHOTOS

Denna artikel är ursprungligen publicerad på Styrkelabbet.se

Sömn är avgörande för både din kropp och din hjärnas hälsa. Även måttlig sömnbrist försämrar ditt psykiska välbefinnande och gör det svårare för din hjärna att ta till sig saker. Resten av din kropp uppskattar inte heller att få för lite sömn. Den får problem med att reparera sina celler, omsätta socker och att motstå infektioner och förkylningar.

För dig som tränar är sömnen ett viktigt verktyg för att återhämta dig och prestera bra. Detta inte minst med tanke på att sömnbrist påverkar både din muskelproteinsyntes och dina uppbyggande hormoner negativt. Och fort går det. Efter en natt utan sömn sjunker muskelproteinsyntesen med nära 20 % och testosteronnivåerna med nära 25 %, medan nivåerna av nedbrytande kortisol ökar med över 20 %. Inte speciellt rolig läsning för dig som styrketränar och försöker bygga muskler.

Trots att de flesta av oss vet att sömnen är viktig, får vi ofta otillräckliga mängder av den. Många har naturligtvis inget val, på grund av olika faktorer, men ännu fler av oss skulle kunna sova mer med lite andra prioriteringar. Forskning från USA visar att en tredjedel av den vuxna befolkningen sover färre än sju timmar per natt, vilket är kopplat till att dö i förtid och att drabbas av sjukdomar som diabetes och hjärtsjukdom.

Utöver ovanstående otrevligheter visar observationsstudier att otillräckliga mängder sömn är en faktor som driver övervikt. Risken för övervikt ökar med 9 % för varje timmes sömnbrist, om vi antar att sju timmar är någon slags grundbehov. De här observationerna får stöd av kontrollerade studier, som ser att deltagarna åter mer när de inte får sova tillräckligt.

Ett problem med dessa studier är att de är korta och bara tittar på något eller några dygn. Det gör att man inte kan dra några slutsatser om vad som händer med kroppen på sikt. Studierna är för helt enkelt för korta för några mätbara förändringar av kroppsvikten, kroppssammansättningen och kroppsfettet. Och observationsstudier där man ser kopplingar över tid betyder, som du säkert vet, inte nödvändigtvis orsak och verkan.



”Forskning från USA visar att en tredjedel av den vuxna befolkningen sover färre än sju timmar per natt, vilket är kopplat till att dö i förtid och att drabbas av sjukdomar som diabetes och hjärtsjukdom.”



EN NY STUDIE

En ny studie försöker dock reda ut vad som händer på längre sikt än något dygn. Den dokumenterar deltagarnas kaloriintag, kalorigörbrukning och kroppssammansättning under loppet av flera veckor, om de sover för lite och har fri tillgång till mat. Det handlar om en randomiserad kontrollerad studie där deltagarna hela tiden övervakades i ett laboratorium, vilket gör resultaten betydligt mer tillförlitliga och intressanta jämfört med studier där de lever sina normala liv och registrerar sin sömn och kost på egen hand. Folk både glömmer och ljuger, vilket gör att självrapportering är notoriskt opålitligt.

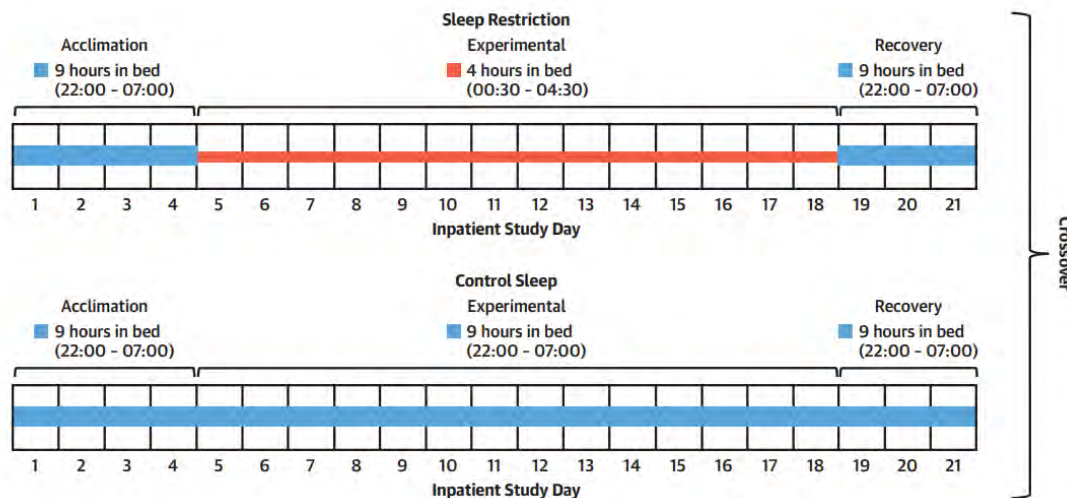
Forskarna tittade på hur deltagarnas kaloriintag, kalorigörbrukning och fettinlagring påverkades av långvarig sömnbrist. >>

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.



Så här såg studiens upplägg ut. Dagarna med sömnrestriktion i rött.

Sömnbrist i det här fallet betydde att deltagarna bara tilläts tillbringa fyra timmar per natt i sängen, och långvarig betydde 14 dagar.

STUDIENS DELTAGARE OCH UPPLÄGG

Forskarna rekryterade 12 normalviktiga män och kvinnor mellan 18 och 50 år och slumpade in dem i två grupper: en grupp som inte fick sova fler än fyra timmar per natt och en som tillbringade nio timmar i sängen. Det här var en så kallad överkorsningsstudie, vilket betyder att båda grupperna genomgick båda behandlingarna. Gruppen som fick sova för lite i första studieperioden fick sova nio timmar i nästa omgång, och tvärtom. Varje studieperiod separerades av en så kallad washout-period på minst tre månader, varefter experimentet upprepades, nu med deltagarna i motsatt grupp jämfört med första tillfället.

Studien pågick under fem år, mellan 2013 och 2018, vilket antagligen betyder att deltagarna kallades in en och en vid två tillfällen, separerade med minst tre månader. Man samlade alltså inte alla deltagare på en och samma gång. Det hade säkert gjort mätningar och övervakning betydligt mer svårhanter-

”Under N1 slumrar du, N2 är bassömnen och N3 är djupsömnen. REM är sedan drömsömnen.”

ligt. Varje tillfälle varade 21 dagar, och under den tiden fick deltagarna inte lämna laboratoriet.

Varje studieperiod bestod av tre faser: en inledande fyra dagar lång akklimatiseringsperiod, följt av själva experimentfasen på två veckor, samt en tre dagar lång återhämtningsfas. Deltagarna i kontrollgruppen fick nio timmar i sängen under alla 21 dagarna. De som ingick i gruppen med sömnrestriktion fick också sova nio timmar per natt under akklimatiseringsperioden och återhämtningsfasen. Under själva experimentfasen fick de däremot

gå och lägga sig halv ett på natten och sparkades upp ur sängen i arla morgonstund klockan 04:30. Fyra timmars sömn per natt, med andra ord.

I figuren ovan ser du hur studien var upplagd. Dagarna med sömnrestriktion i rött.

Deltagarna var stillasittande under studien. Det vill säga de ägnade sig inte åt någon träning eller motion. Under tiden hade de fri tillgång till mat.

Så vad visade studien? Låt oss gå igenom resultaten.

SÖMNLÄNGD OCH SÖMNKVALITET

Deltagarnas sömn påverkades, föga förvånande, av att tillbringa fyra istället för nio timmar under täcket.

Du sover i tre steg: N1, N2, N3 och REM. Under N1 slumrar du, N2 är bassömnen där du blir alltmer svårväckt, och N3 är djupsömnen. REM är sedan drömsömnen där din hjärna arbetar aktivt på ett sätt som liknar när du är vaken.

I den här studien såg man att N1, N2 och REM förkortades hos alla deltagare under veckorna de bara sov fyra timmar per natt. De förbättrade dock sin sömneffektivitet ordentligt.

>>



12 normalviktiga män och kvinnor mellan 18 och 50 år och slumpades in i två grupper: en grupp som inte fick sova fler än fyra timmar per natt och en som tillbringade nio timmar i sängen.

CE for this
generation—
and the next.



promega.com/spectrum



Ansök till

SSFs polisstipendium

Varje år delar SSF Stölskyddsföreningen ut ett polisstipendium för att belöna brottsförebyggande insatser inom polisen. Syftet med stipendiet är att uppmärksamma goda insatser och ta vara på kunskap som kan spridas vidare till andra brottsförebyggande lokala aktörer. Behörig att få stipendiet är polisanställda.

Vid urvalsprocessen tas hänsyn till någon eller flera av följande parametrar:

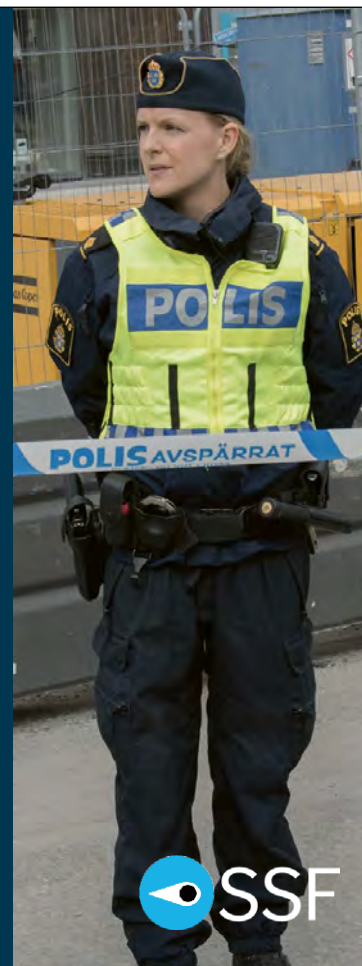
Den polisanställda ska ha genomfört en brottsförebyggande åtgärd som har haft eller beräknas få en hög effekt inom det brottsförebyggande arbetet.

Den polisanställda ska ha genomfört en brottsförebyggande åtgärd som har haft eller beräknas få en hög effekt inom det brottsförebyggande arbetet.

Den polisanställda avser studera nya metoder i syfte att utveckla det brottsförebyggande arbetet. Åtgärden eller studien ska kunna spridas vidare till andra brottsförebyggande lokala aktörer.

Verksamheten ska, så långt det är möjligt, vara innovativ och innehålla nya metoder eller angreppssätt.

Ansök senast 1 oktober 2022 på ssf.nu/polisstipendium





Deltagarnas kroppsvikt ökade både när de sov tillräckligt och när de sov för lite, men signifikant mycket mer vid sömnbrist.

Det betyder inte att sömnrestriktion är bra, utan bara att de sov en större procentuell del av tiden de tillbringade i sängen. I snitt sov de 3,5 timmar mindre per natt än kontrollgruppen.

FÖDOINTAG

I genomsnitt åt deltagarna med sömnbrist strax över 300 kcal mer per dygn under de två veckorna med sömnbrist jämfört med den fyra dagar långa acklimatiseringsperioden som inledde studien. Sömnbrist och fri tillgång till föda ledde alltså till att de spontant stoppade i sig mer mat.

Framförallt handlade det om ett ökat protein- och fettintag. Deltagarna åt 13 % mer protein och 17 % mer fett än vanligt när de inte fick sova. Överätningen var som störst i början av sömnrestriktionen. Under återhämtningsfasen, när deltagarna fick sova ut igen, minskade den och deras kaloriintag närmade sig nivåerna de låg på innan sömnbristen var ett faktum.

KALORIFÖRBRUKNING

Forskarna tittade på deltagarnas basalförbränning, kaloriförbrukning av vardagsaktiviteter och den termiska effekten av födointaget, men såg inga

”De lade på sig i genomsnitt ett halvt kilo under de två veckorna de bara sov fyra timmar per natt.”

förändringar som resultat av sömnbristen. Det kanske låter bra, men i sammanhanget är det tvärtom. Om ditt kaloriintag ökar, måste även din kaloriförbrukning öka, annars går du upp i vikt. Sömnbrist verkar alltså åstadkomma ett större födointag men utan att kroppen svarar med att spontant öka kaloriförbrukningen på något sätt.

KROPPSVIKT OCH KROPPSFETT

Deltagarnas kroppsvikt ökade både när de sov tillräckligt och när de sov för lite, men signifikant mycket mer vid sömnbrist. De lade på sig i genomsnitt ett halvt kilo under de två veckorna de bara sov fyra timmar per natt.

DEXA-mätningar visade inga skillnader i förändringar av kroppsfettprocent, total mängd kroppsfett eller fettfri massa beroende på hur mycket eller lite deltagarna sov.

Däremot avslöjade mätningar med datortomografi, det vill säga skiktröntgen, att sömnbrist påverkade var kroppsfettet lagrades in. De visade att mängden buk fett ökade signifikant med hela 9 % under perioden med sömnbrist, men inte alls när deltagarna sov ut. Det betyder en ökning av den totala mängden fett i och kring magen på i snitt 15 kvadratcentimeter på bara två veckor.

Mängden underhudsfett ökade hos båda grupperna, med 8 % för gruppen som sov för lite och med 4 % hos kontrollgruppen.

Kanske viktigast ur hälsosynvinkel är det faktum att mängden viskeralt fett ökade med 11 % som svar på sömnbristen. Viskeralt fett är det fett som ligger runt organen i bukhålan och kring tarmarna. Det är den typen som är mest skadligt och bland annat ökar risken för hjärtsjukdom. När deltagarna sov ordentligt ökade det viskerala fett inte alls.

>>

Kaloriintag

+308 Kcal



Kroppsvikt

+0.5 Kg



Fett i bukhålan

+7.8 cm²



I genomsnitt åt deltagarna strax över 300 kcal mer per dag när de inte fick sova tillräckligt, en överätning som på sikt kan leda till övervikt om den fortsätter.

"För många av oss är sömnbrist ett mer eller mindre medvetet val. Vi prioriterar helt enkelt andra saker."

SAMMANFATTNING

Det här är en välgjord och välkontrollerad studie som visar att kombinationen sömnbrist och fri tillgång till mat leder till ett större kaloriintag. Eftersom kroppen inte svarar på det större matintaget med ökad spontan aktivitet eller kaloriförbrukning i vila, betyder det här en signifikant viktuppgång på bara ett par veckor.

I genomsnitt åt deltagarna strax över 300 kcal mer per dag när de inte fick sova tillräckligt, en överätning som på sikt kan leda till övervikt om den fortsätter. Framför allt valde deltagarna mer protein- och fettrika livsmedel, vilket är i linje med tidigare forskning.

Det här är den första studien som undersöker hur sömnbrist påverkar kroppens fettinlagring. Det mest intressanta fyndet är att för lite sömn verkar leda till att fett hamnar främst kring och i magen. Deltagarna gick upp i vikt både när de sov för lite och när de ingick i kontrollgruppen, men bara sömnbristen gjorde att de lagrade in fett kring organen (se figuren ovan).

Observationsstudier har tidigare kopplat sömnbrist till bukfetma, men

nu ser vi alltså för första gången bevis även för orsakssamband. Du som tränar kanske ofta är mer intresserad av ditt underhudsfett, eftersom det är det som avgör hur väl dina muskler syns. Fettet inuti kroppen är dock betydligt mer negativt för din hälsa. Jämfört med underhudsfett är fett i bukhålan, så kallat viskeralt fett, mindre känsligt för insulin, mer metabolt aktivt, och en större källa till signalmolekyler som startar inflammationer i kroppen. Stora mängder viskeralt fett förutspår ohälsa och död på ett helt annat sätt än till exempel BMI eller hur mycket underhudsfett du bär omkring på.

SLUTSATSER OCH SPEKULATIONER

Vad kan du göra åt saken? Sov mer! Prioritera sömn över andra aktiviteter och försök att regelbundet få 7–9 timmars sömn per natt.

Nu är uppmaningen att sova mer förstås lättare sagt än gjord för många. Får du för lite sömn på grund av faktorer du inte råder över får du göra det bästa av situationen:

- Under perioder du vet att du inte sover tillräckligt kan det vara en god idé att kontrollera ditt kaloriintag extra noga. Äter du helt fritt i kombination med sömnbrist är det lätt det slinker ned mer mat än du faktiskt behöver.
- Låt inte sömnbristen hindra dig från att träna. Även om det säkert känns lätt att hoppa över träningen om du inte sovit tillräckligt, är det ett misstag. Träning och fysisk aktivitet motverkar de negativa hälsoeffekterna som sömnbrist för med sig.

Allra bäst är det förstås om du kan mota sömnbristen i grinden. För många av oss är sömnbrist ett mer eller mindre medvetet val. Vi prioriterar helt enkelt andra saker än vår sömn eller lägger oss till med vanor som går ut över sömnen. För tränande kan till exempel koffein vara något av en bov. Ja, du presterar bättre med koffein i kroppen, men samtidigt påverkas din sömn negativt. Även om du tror att du sover bra trots ditt koffeinintag, visar forskning att motsvarande en dubbel espresso hela 16 timmar innan sänggående genomgående påverkar sömnen negativt.

Till viss del verkar det gå att "sova ikapp", till exempel över helgen, för att ta igen sömnbrist under arbetsveckan. Dock inte fullt ut och antagligen inte när det gäller effekten på fettinlagringen man tittade på i den här studien. Under den tre dagar långa återhämtningsperioden där deltagarna fick sova ut sjönk deras kaloriintag ned mot normala nivåer igen, men fettinlagringen i bukhålan fortsatte ändå att öka.

Även om den här nya studien varar längre än många tidigare undersökningar på en eller ett par nätter med sömnbrist, är det svårt att säga om resultaten från två veckor motsvarar kronisk sömnbrist. I vilket fall som helst lägger den ytterligare en bit till det stora pussel som pekar på att sömn är viktigt för det mesta som rör vår hälsa, inklusive kroppsvikt och fettinlagring.

Har du möjlighet att få de 7–9 timmars sömn de flesta av oss behöver gör du klokt i att ta vara på den. Det är inte bara en fördel för din allmänna hälsa utan gör det sannolikt även lättare att hålla dig i form och motverka ofördelaktig fettinlagring. ■



"Sömn är inte bara en fördel för din allmänna hälsa utan gör det sannolikt även lättare att hålla dig i form."

SNABBTÄLT för brottsplatsundersökning



040-44 53 00
sales@safetrack.se
www.safetrack.se

GÖR DIG REDO FÖR SOMMAREN

Hos oss hittar du allt som rör däck och fälg.
Du får hjälp att hitta rätt däck anpassat
efter din körstil och behov.
Vi har allt du behöver för
en bekväm och säker bilkörning.

Vi hjälper dig med allt ifrån
mindre skottkärredäck till
större entreprenaddäck.

Varmt välkommen in till oss,
luta dig tillbaka och njut av en
kopp kaffe, så fixar vi resten!

Nyheter
Nokian Hakka Blue 3
Säkerhet och körkomfort



Din Vianor-partner i Norrtälje
Stockholmsvägen 41, tel: 0176-103 71

GUMMI CENTRALEN
i Norrtälje AB Sedan 30-talet



NOVA MAT OCH MÖTEN

Mötesplatsen på Innovatum District!

En kreativ plats
för alla tillfällen.
Möten och event
– från 2 till 2500
personer.

Ring 0520-50 54 00
för mer info.

novamatochmoten.se

Inbjudan till Polis-SM

//Luftvapen

Plats >> Marks Skyttecentrum mellan Kinna och Skene.

Datum >> 21 september 2022

Arrangör >> Södra Älvsborgs Polis IF



TID OCH PLATS

Onsdagen den 21 september 2022
kl 17.00. Marks Skyttecentrum
(Tygrikeshallen) mellan Kinna och Skene.
Parkering endast vid Kunskapens Hus. Ca
200 m promenad.

KLASSINDELNING

Luftpistol: Öppen, dam, yngre och äldre
veteranklass samt lagtävling.
Luftgevär: Öppen klass.

OMFATTNING

Luftpistol: Damer, veteraner och öppen
klass 60 skott. Damer och veteraner har
rätt att delta i öppen klass.

Luftgevär: 60 skott.

Skjuthallen utrustad med Megalink.

ANMÄLAN

Senast den 15 augusti 2022. Anmälan via
E-post till sonny.svensson@gmail.com
OBS ! namn, personnummer och förening
måste anges.

PRISER

Förbundets mästerskapstecken och
sedvanliga hederspriser.

AVGIFTER

Individuellt 100 kronor, lag 150 kronor.
Betalas samtidigt som anmälan görs
till bankgiro 663-4802 eller swish
1232788149, Södra Älvsborgs Polis If.

JURY

Anslås tävlingsdagen.

SERVERING

Enklare sådan i Skyttecentrum.

UPPLYSNINGAR

Sonny Svensson, 0709-905080 mobil.

>>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

//Cykel

Plats >> Orsa Grönklitt

Datum >> 16-17 november 2022

Arrangör >> Brandkårens IK Stockholm och Orsa Grönklitt



TÄVLINGSPROGRAM

Tisdagen 13 september
Start kl. 14:00. Landsvägcykel tempo, ca 20 km. Från Orsa till toppstugan i Orsa Grönklitt.

Onsdagen 14 september
Start kl. 10:00. Mountainbike ca 20 km. På stigar i Orsa Grönklitt.

KAMRATMÅLTID

På kvällen 13 september, kl. 19:00 på restaurang Toppstugan Orsa Grönklitt. Det bjuds på varmrätt och dessert, pris 300 kr. Anmälan görs till konferens@gronklittsgruppen.se eller 0250-462 23 eller 0250-462 24.

ANMÄLAN

www.orsagronklitt.se/cykel/brand-sm
Sista anmälan senast 5 september 2022. Efteranmälan senast 12 september mot 100 kr förhöjd anmälningsavgift. Uppge namn, Polis/Brand, förening, klass och gren/grenar.

KLASSER

D/H21, D/H30, D/H40, D/H50, D/H60. Utanför mästerskapet genomförs lagtävling där resultatet av de tre främsta från samma förening räknas samman.

AVGIFTER

Anmälningsavgift 200 kr per gren.

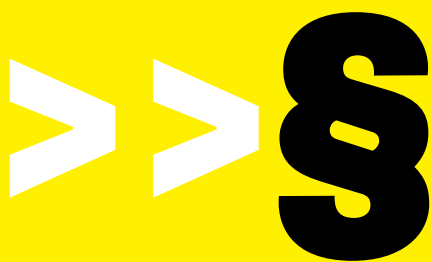
FRÅGOR

Frågor angående anmälan och boende görs på konferens@gronklittsgruppen, tel: 0250-462 23 eller 0250-462 24. Frågor angående tävlingen: anders.eriksson@ssbf.brand.se

BOENDE

I Orsa Grönklitt finns ett stort urval av stugor samt vandrarhem. Bokning och frågor: konferens@gronklittsgruppen.se, tel: 0250-462 23 eller 0250-462 24.

>>Läs mer på polisidrott.se



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 tillsvidare.

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



Inbjudan till Polis-SM

// **Gevär och k-pist**

Plats >> Ljungsbro och Norrköping
Datum >> 17-18 september 2022
Arrangör >> Linköpingspolisens skytteklubb

PLATS

För banskjutning med kpist och gevär vid Gullbergshed skjutbana, Ljungsbro. Vägvisning mitt emot Vreta gymnasiet. Kpist fält vid Borgholms skjutbana i Norrköping.

PROGRAM

Lördagen den 17 september, kl. 09.00:
Kpist, banskjutning, mästerskap i ställningsskytte.

Efter avslutad kpisttävling:
Gevär, banskjutning, mästerskap i liggandeskytte. Internationell tavla, akustisk markering.

Söndagen den 18 september, kl. 09.00:
Gevär, banskjutning, mästerskap i ställningsskytte.

Efter avslutad gevärstävling: Kpist fält, 60 skott, i Norrköping.

DELTAGANDE

Individuell tävling i senior- veteran klass. Lagtävling med två skyttar oavsett klass.

ANMÄLAN

Skriftlig anmälan senast söndagen den 28 augusti till Lars-Göran Johansson, Kompanigatan 60, 587 58 Linköping. Epost: snejde5@gmail.com. Ange personnummer och ev. vänsterskytt.

AVGIFT

Individuell start 100 kr. Lagavgift 100 kr. Avgifterna jämte kostnad för kamratmåltid insättes på bg 316 533 14.

LOGI

Vandrarhemmet i Ljungsbro. Tfn. 010-450 91 34. Epost: ljungsbrofritidscenter@medley.se. Det är ca. 3 km mellan skjutbanan och vandrarhemmet.

KAMRATMÅLTID

På lördagskvällen i vandrarhemmet i Ljungsbro. Kostnad 150 kronor.

SERVERING

Vid skjutbanan Gullbergshed.

UPPLYSNINGAR

Lars-Göran Johansson, 070 462 00 77
Nils-Erik Andersson, 070 582 78 44

>>Läs mer på polisidrott.se

Inbjudan till Polis-SM

//Orientering

Plats >> Varbergs bokskog och kustterräng

Datum >> 21-22 september 2022

Arrangör >> Varbergspolisens SolF

Det kommer att erbjudas både utmanande kustterräng och härlig bokskog. Kan vi återigen bli över 100 deltagare? Ta med en vän och kom till Varberg! Det finns banor för alla. Vi erbjuder även lång eller kort utmanarklass (lättare banor) för de som vill utmana sig själva lite lagom.

Medeldistansorienteringen kommer att gå nere vid havet, vilket ger möjlighet till svalkande salt havsband efter en utmanande tävling.

Vid Långdistansorienteringen är arenan i Åkulla Bokskogar. Härlig bokskog kring Bockstensmannens fyndplats.

TÄVLINGSPROGRAM

Onsdagen den 21 september. Start 14:00. Orientering medeldistans. Kustnära terräng i centrala Varberg. Samlingsplats Kärleksparken, Ringvägen 132, Varberg.

Torsdagen den 22 september. Start 10:00. Orientering långdistans. Åkulla bokskogar, 20 km öster om Varberg. Samlingsplats Åkulla Outdoor Resort.

KAMRATMÅLTID

På kvällen 21 september 19:00. Pizza från vedelden ugn, kaffe med efterrätt. Restaurang Solviken, Apelviken Varberg.

ANMÄLAN

Anmälan via epost till otto.eriksson@polisen.se, senast tisdag 13 september 2022. Efteranmälan senast tisdag 20 september 18:00 mot 50kr förhöjd anmälningsavgift. Uppge namn, Polis/Brand, förening, klass och medel/långdistans samt sportident nummer. Ange i anmälan om du önskar låna sportident.

KLASSER

D/H21, D/H40, D/H50, D/H60, D/H70, H75, H80.

Utmanarklass lång eller utmanarklass kort. Utmanarklassen passar bra för



dig som inte är så van orienterare men gärna vill vara med och springa i skog och mark. Lite lättare bana med tydliga kontrollpunkter. Banlängd Utmanarklass: Kort ca 3km, lång ca 5 km

AVGIFTER

Anmälningsavgift 150kr/dag (efteranmälan 50kr förhöjd avgift) Kamratmåltid 220kr. Anmälningsavgiften och kostnaden för kamratmåltiden sätts in på Varbergspolisens Idrott och skytteförening konto: 83881 14203 6095 (Swedbank). Swish: 1233717220.

Anmälan är bindande, ej återbetalning. Kom ihåg att skriva namn, klass och medel eller lång vid inbetalning. Frågor besvaras av thomas.josarp@polisen.se 070-2042867

LOGIFÖRSLAG

-Apelviken Varberg: www.apelviken.se
-Åkulla Outdoor Resort: Akullaresort.se
(Bokning med kod "PoliSM22" från 6 juni ger 10 % rabatt)

ÖVRIGT

Prisceremoni vid kamratmåltiden för medeldistans och efter tävlingen för långdistansen.

PM, startlistor och resultat kommer att publiceras på: fkfriskus.se samt på tävlingens Facebooksida "Polis och Brand SM Orientering 2022" Följ Facebooksidan för kontinuerlig information om tävlingarna. Lokala orienteringsklubben FK Friskus-Varberg hjälper oss med arrangemanget.

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM

//Pistol

Plats >> Vårgårda Psk:s bana och Borås Pistolskyttars skjutbana
Datum >> 22-24 september 2022
Arrangör >> Södra Älvsborgs Polis IF

VÄGBESKRIVNING

BPS:s skjutbana: Kör RV 27 mot Karlskrona, tag av till höger mot Kråkered i den första rondellen efter korsningen med RV 41, alternativt till vänster före RV 41 om man kommer från sydväst. Fortsätt förbi infarten till golfbanan. Sväng därefter till vänster vid skylt G:a Kindsbanan. Skjutbanan ligger sedan på vänster sida efter cirka 1 kilometer. Sök på Borås Pistolskyttar i Google maps. Koordinater 57.664817, 12.959532, adress Östra Granbäcksvägen 15, Borås

Vårgårda Psk:s skjutbana: se vägvisning.

OMFATTNING

Tävlingsbestämmelser enligt reglemente på polisidrott.se.

Torsdag 22 september, start kl. 09.00.

PPC - öppen, dam, vy, vä. Lag öppen 3 st/lag, dam och veteran 2st/lag. OBS! Vårgårda Psk:s bana.

Polissnabb - öppen, dam, vy, vä. Lag öppen 3st/lag, dam och veteran 2st/lag.

Fripistol - öppen och veteran. Lag öppen och veteran 2 st/lag. Manuell markering efter var 20:e minut.

Grovpistol - öppen. Lag öppen 2st/lag.

Fredag 23 september, start kl 09.00.

Sportpistol - öppen, dam, vy, vä. Lag öppen 3st/lag, dam och veteran 2st/lag.

Standardpistol - öppen, dam, vy, vä. Lag öppen 3st/lag, dam och veteran 2st/lag.

Lördag 24 september, start kl 09.00.

Fältskjutning Poängfältskjutning.

Fältskjutning Ö - öppen, dam, vy, vä. Lag öppen 3st/lag, dam och veteran 2st/lag.

Fältskjutning Tjänstevapen - öppen, dam, vy, vä. Lag öppen 3st/lag, dam och veteran 2st/lag.

ANMÄLAN

Skriftlig anmälan senast måndag 15 augusti 2022 e-post: sonny.svensson@gmail.com Anmälningsblankett finns på polisidrott.se.

AVGIFTER

100 kr/start individuellt och 200 kr/lag. Avgiften inbetalas föreningsvis, till bankgiro 663-4802 eller swish 1232788149 Södra Älvsborgs Polis IF, samtidigt med anmälan. Betald avgift återbetalas ej.

PRISER

Förbundets mästerskapsplaketter individuellt och föreningsplaketter i lag. Hederspriser.

SERVERING

Enklare servering finns vid tävlingsplatsen.

UPPLYSNINGAR

Sonny Svensson, sonny.svensson@gmail.com, tel 070-9905080

WEBBPUBLICERING

Start- och resultatlista kommer att publiceras på www.fokboras.se Genom sin anmälan medger skytten att skyttens namn och resultat publiceras.

>>Läs mer på polisidrott.se

Polis-SM i Golf

SPELFORM

Mästerskapen anordnas som en individuell tävling över 36 hål. Se SPI's hemsida www.polisidrott.se för tävlingsbestämmelser

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 ÄLDERSKLASS 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

Ringnäs 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 Ringnäs 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 årtalet, 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 Ringnäs GK. Priset är 350 kr/ person exkl. dricka som inbetalas i samband med tävlingsanmälan.

>>Läs mer på polisidrott.se



Plats >> Ringenäs Golfklubb, Halmstad

Datum >> 25-26 augusti 2022

Arrangör >> Halmstadpolisens idrottsförening





Ät lunch på Beach Center och spela gratis en timme!

Ät lunch på Beach Cuisine och få en timmes gratis spel i samband med lunchen. Lunch serveras vardagar klockan 11-14.

Välkomna att boka en bana via hemsidan beachcenter.se eller genom att ringa 031- 47 52 82.

Beach Center är världens största beachvolleyhall och ligger i Kviberg. Adressen är Krutvägen 6, 415 28 Göteborg. Spårvagn 6, 7 eller 11 till hållplatsen Kviberg.



**SAFTIG
NYHET!
BURGARE
AV FLÄSK**

**ORIGINALET
90 ÅR
1932-2022**

RAGGAR BURGARE

**ETT NYTT, FLÄSKIGT ORIGINAL
FRÅN SIBYLLA**

**2 SAFTIGA 90-GRAMS BURGARE GJORDA
PÅ FLÄSKKÖTT. TOPPADE MED BACONSYLT,
ROSTAD LÖK OCH OST. SERVERAS MED
MELLANPOMMEZ OCH 0,4 L DRÖCK.**

Nordiska mästerskapen

//Funktionell Fitness

Anmäl intresse om du vill vara med i svenska truppen!

Plats >> Sverige

Datum >> Våren 2023



På Nordic Police Sport Associations kongress tidigare i år la Sverige fram ett förslag om att ta in Funktionell Fitness som en ny sport i organisationen. Förslaget röstades igenom och våren 2023 kommer Sverige vara värdland för vårt första officiella Nordiska Polismästerskap i Funktionell Fitness.

Mästerskapet kommer att arrangeras i samarbete med Svenska Förbundet för Funktionell Fitness. Deltagande länder är Sverige, Norge, Danmark, Finland, Island och Estland. Detta mästerskap kommer gå av stapeln i Stockholm under april 2023. Exakt plats och datum är inte spikat.

PRELIMINÄRT PROGRAM

Fredag dag 1: Ankomst, middag och invigningsceremoni

Lördag dag 2: Tävlingsdag med test 1-3 individuellt och lag

Söndag dag 3: Tävlingsdag med test 4-6 individuellt och lag, bankett och prisceremoni

Måndag dag 4: Avresa

UTTAGNING

Svenska Polisidrottsförbundet kommer tillsammans med ansvarig ledare att ta ut atleter till polislandslaget, totalt 10-16 atleter.

Lagtävling: 2 damer och 2 herrar.

Individuell tävling: 3 damer och 3 herrar.

Eventuellt kommer det även bli en individuell mastersklass där det kommer tas ut 3 damer och 3 herrar i åldern 40+.

Svenska Polismästerskapen i Funktionell Fitness vintern 2022 kommer vara en del av vad som ligger till grund för uttagningen. Men även andra meriter och erfarenheter kommer vägas in. Håller du på med Funktionell Fitness/Crossfit,

har du meriter och erfarenhet som gör att du borde vara en av atleterna i vårt polislandslag? Tveka inte att höra av dig med en intresseanmälan som innefattar dina tidigare meriter både från civila tävlingar samt polismästerskap.

Skicka ett mail med din intresseanmälan och en meritförteckning till Mikaela Kellner på info@polisidrott.se. På samma mail kan du också ställa övriga frågor om mästerskapet eller på tel. 0708-381320.

KOSTNAD

Atleterna står själva för resa till och från tävlingsplatsen. 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 landslaget.

**POLISENS
HÖGTIDSUNIFORM**
Uthyrning eller försäljning

**HOUSE OF
steens**
Mens Occasion Wear

HOUSE OF STEENS
Tel. 08-99 77 00
Odengatan 106
113 22 Stockholm
Info@houseofsteens.se



**SVERIGE
SPI**

VarioCage
BY MIMSAFE

MADE IN SWEDEN



NÄR EN TRYGG RESA BETYDER ALLT

www.mimsafe.com



cubsec

Vi arbetar för ett samhälle där vi inte behövs

BEVAKNINGSTJÄNSTER - LARMCENTRAL - LARM - KAMERAÖVEVAKNING

0771-761 900 | cubsec.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](https://polisidrott.se)

>>Kalender över Polis-SM

TÄVLINGSDATUM	GREN	PLATS	ARRANGÖR
17 juni	Springsskytte	Falun	Dalapolisens Idrottsförening
25-26 augusti	Golf	Halmstad	Halmstadspolisens Idrottsförening
21 september	Luftvapen	Borås	Södra Älvsborgs Polis IF
21-22 september	Orientering	Varberg	Varbergspolisens Idrottsförening
22-24 september	Pistolskytte	Borås	Södra Älvsborgs Polis IF
17-18 september	Gevär och K-pist	Linköping	Linköpingspolisens skytteklubb
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	2026
Fotboll	-	-	Sverige	-	-
Golf	Norge	-	-	Danmark	-
Handboll	Sverige	-	-	Norge	-
Maraton	-	Estland	-	-	-
Orientering	-	-	Estland	-	-
Skytte	Island	-	-	-	Norge
Volleyboll	-	Estland	Danmark	-	-
Funktionell Fitness	-	Sverige	-	-	-



>>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



Försäkra dina ägodelar genom Polisförbundet

Polisförbundet har inlett ett nytt samarbete med bolaget Dina Försäkringar. Förutom att de erbjuder dig som medlem konkurrenskraftiga priser så är de ett fullsortimentsbolag där du kan försäkra de flesta av dina tillhörigheter, som:

- Hem
- Villa
- Fritidshus
- Bil
- Husbil och husvagn
- Motorcykel
- Moped
- Snöskoter och fyrhjuling
- Hund
- Katt
- Häst
- Traktor och motorredskap
- Båt
- med mera..

Dessutom erbjuder vi både befintliga och nya kunder

- ✓ Prisgaranti: minst 10 % lägre premie än vad du har idag
- ✓ Villkorsgaranti

Oavsett om du tecknat en sakförsäkring via Polisförbundet tidigare eller ej, är du varmt välkommen att kontakta oss på Polisförbundets Försäkring för att se vad vi kan erbjuda dig.



Kontakta Polisförbundet Försäkring idag!

Telefon: 08-676 97 00 (tonval 2)

E-post: forsakringar@polisforbundet.se



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