

SM I PISTOL
MED MIDNATTSSOL

UNDVIK SKADOR
VID STYRKETRÄNING

NY GYMSTANDARD
INOM POLISEN

En tidning från Svenska Polisidrottsförbundet | Nr 4 - 2023

POLISIDROTT

I fäders leriga spår

MTB Maraton
under cykelvasan



"Du kan vara helt säker på att
få en rejäl dos träningsvärk."

PROFLEN
DENNIS
ANDERSSON

VARPSUND — ARENA —



För ett år sedan, i september 2022 invigdes Skandinavien främsta anläggning för tjänsteskytte och dynamiskt sportskytte – Varpsund Arena. Anläggningen är byggd och utformad för att möta behovet hos just dess målgrupper.

Anläggningen är till största delen en modern inomhusskjutbana med en skjutbiograf som skapar de bästa förutsättningarna och unika möjligheter till en variationsrik, flexibel och effektiv upplevelsebaserad utbildning, träning eller tävling på alla kompetensnivåer – från grunden till eliten. Tekniken utgörs av en programvara med både statiska och interaktiva övningar samt realistiska scenarios. Utbudet i systemet gör att man med enkelhet kan variera övningarna så att det synkar med träningens syfte och mål.

I och med att det är en inomhusskjutbana så påverkar inte väderleken verksamheten. Oavsett om det så regnar, snöar, stormar, är stekande sol eller bitande kallt så pågår verksamheten året om, alla dagar i veckan.

Fakta om Varpsund Arena

- Gynnsamt geografiskt läge; 45 min från Stockholm, 30 min från Arlanda
- Nybyggd och modern träningsanläggning, totalyta 1 250 kvm
- Inomhusskjutbana ca 700 kvm, lektionssal/konferensrum för 24-30 personer, träningshall ca 100 kvm, 2 omklädningsrum samt kök
- Skjutbanan: 20 meter bred, skjutavstånd 3-48 meter
- Skjutriktning: 180°
- Fast skjutvall samt mobila kulfång
- Skytte med pistol, gevär, miniatyrgevär i alla kalibrar
- Inbrytningstunnel
- Möjlighet att använda motorfordon under övningarna på skjutbanan, in- och utfart finns tillgänglig
- Inhägnat övningsområde utomhus för att öva scenarios i autentiska publika miljöer (ej för skarpskytte)

Ett axplock ur utbudet på Varpsund Arena

- Skjutbiograf med den senaste digitala tekniken
- Möjlighet till använda sig av såväl fysiska som digitala mål alternativt en kombination av dem
- Programvara med statiska och interaktiva övningar samt realistiska scenarios
- Grundutbildning, fortbildning och vidareutbildning inom skytte, taktik och självskydd för myndigheter
- Grundkurser och fortsättningskurser IPSC
- Tävlingar för dynamiskt skytte
- Sjukvårdskurser
- Personsäkerhetsutbildning
- Event och Prova-på-skytte

Kontaktperson

Marianne Schön är manager, instruktör och vapenhandlare på Varpsund Arena. Hon har en bakgrund som polis sedan 30 år, där hon bl.a. varit vapen- och taktiklärare, huvudvapeninstruktör tjänstevapen och utbildningssamordnare för polisiär konflikthantering (Polkon). Marianne är även aktiv utövare och instruktör inom Svenska Dynamiska Sportskytteförbundet. Hon tävlar nationellt och internationellt i grenarna handgun, rifle och shotgun.

Kontakta gärna Marianne för mer information kring Arenan och dess utbud.

Telefon 0735-031101, e-post marianne@varpsundarena.se.

Se även www.varpsundarena.se





//Leriga spår i Dalarna

Polis-SM i Mountainbike Maraton >> 4



//Pistol vid midnattssol

Svenskt polismästerskap i Boden >> 9



//Dennis Andersson

Mångfaldige polismästaren i crossfit >> 14



//Precision, kraft och fart

Polis-SM i Dynamiskt skytte >> 26

Höjt friskvårdsbidrag >> 32
Undvik skador vid styrketräning >> 34
Ny standard för gym hos Polisen >> 46
Inbjudningar till 8 mästerskap >> 48



POLISIDROTT

En tidning från Svenska
Polisidrottsförbundet

UTGIVNINGSPLAN 2023

- 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

En nöjd Andreas Göthager
efter målgång i cykelvasan.

ADRESSÄNDRING

Förbundskansliet

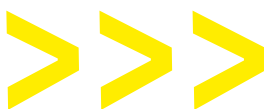
ANNONSERING

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

TRYCK

ByWind

”Polisidrottsförbundet arbetar vidare med arrangemanget av nordiska polismästerskapen i fotboll.”



En speciell sommar börjar lida mot sitt slut. Till glädjeämnen hör det svenska damlandslagets fina spel i fotbolls VM som kröntes med en välförtjänt bronsmedalj.

Betydligt allvarigare är att Sverige har gått från terrorhotnivå 3 till 4 på den femgradiga skalan vilket betyder hög risk för terrorattentat. Detta är något vi alla måste förhålla oss till med ökad vaksamhet och att man är observant mot sådant som avviker mot ”det normala”.

Samtidigt är det viktigt att vi försöker leva våra liv så som vanligt och göra de saker vi brukar och vill göra. Detta gäller inte minst vårt idrottsutövande och deltagande i olika idrottsevenemang, tävlingar och träningar.

Jag hoppas vi får en lång, fin sensommar och en höst som gör det roligare att vara ute, inte minst när det gäller utövande av olika former av (idrotts-) aktiviteter. På planeringsfronten inom Polisidrottsförbundet arbetas det vidare med arrangemanget

av nordiska polismästerskapen i fotboll som genomförs i början av juni nästa år på idrottsanläggningen Bosön på Lidingö i Stockholm.

MICHAEL FETZ
Ordförande, Svenska
Polisidrottsförbundet



Far Infrared Reflection

Back on Track®
Prepare Perform Recover

Powered by Welltex®

Stela och trötta muskler?

Ett ledskydd från Back on Track både avlastar och stabiliserar – samtidigt som Welltex® kan bidra till ökad blodcirkulation i området. Effekten uppstår då insmälta mineraler absorberar och återsänder den infraröda delen av kroppsvärmen. Upptäck våra ledskydd och kläder med terapeutiska egenskaper!

tel: 018-59 05 55 · sverige@backontrack.com · www.backontrack.com



**Vi skapar riktigt bra
platser att bo på.**

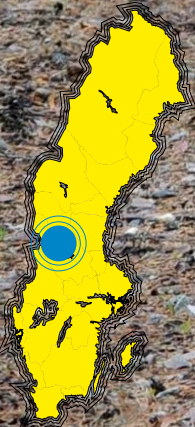
Victoriahem
victoriahem.se

98 km i fäders leriga spår

TEXT >> ANDREAS GÖTHAGER

FOTO >> DELTAGARBILDER OCH VASALOPPET.SE

Klassikern Sälen-Mora, fast bakom styret, höll nästan på att regna bort. Men närmare 60 poliser och brandmän kom ändå till start när det första inofficiella blåljusmästerskapet i MTB-Maraton hölls under sommarens Cykelvasa. Och lerigt blev det...





**"Genom de klassiska
vasaloppsstationerna
Smågan, Mångsbodarna,
Risberg, Evertsberg, Osberg,
Hökberg och Eldris gick
färden mot Mora."**



Stormen Hans hade förstört möjligheterna att använda startområdet fullt ut.

Veckan innan start var vi många som dagligen tittade i väderappar för att se om stormen Hans någon gång skulle gå över så att spåren vi skulle ta oss an skulle hinna torka upp. Det gjorde de inte... Innan vi går in på hur lerigt och blött själva loppet blev så tar vi det från början.

Under hösten 2022 väcktes tanken om att i samband med Cykelvasan 2023 även arrangera ett blåljusmästerskap i MTB Maraton. Kontakt togs med Vasaloppet som var väldigt pigga på idén. Även Polisidrottsförbundet och Svenska Brand & Räddningstjänstens idrottsförbund var pigga på idén och fattade beslut om att ett inofficiellt SM under 2023. Några mail och ett par videomöten senare så hade vi fått plats i Cykelvasan och en "egen" startgrupp. Vi fick alla starta i startgrupp 7 vilket är den tredje startgrup-

"För första gången skulle cyklisterna ta sig an den klassiska startbacken i Sälen. Ca 180 höjdmeter skulle klättras de första två kilometrarna."

pen i motionsklass. Väldigt positivt att starta så tidigt, speciellt under de förhållanden som rådde under loppet.

Vasaloppet ordnade en egen anmälningssida åt oss och under våren fylldes det på med anmälningar. Till slut var vi ca 60 startande som ställde oss på ett blött startfält i Sälen 12 augusti.

Dagarna före loppet var hektiska för arrangören. Stormen Hans hade förstört



Foto: Vasaloppet

möjligheterna att använda startområdet fullt ut så det blev en del omdragningar av sträckan mellan Sälen och Mora.

NYTT FÖR I ÅR var också att cyklisterna för första gången skulle ta sig an den klassiska startbacken i Sälen. Ca 180 höjdmeter skulle klättras de första två

kilometrarna upp till loppets högsta punkt, 526 meter över havet. Enligt uppgift var det stundtals 16% lutning vilket fick startgrupperna att glesas ut ordentligt.

Genom de klassiska vasaloppsstationerna Smågan, Mångsbodarna, Risberg, Evertsberg, Osberg, Hökberg och Eldris gick färden mot Mora. >>



Prisutdelning på Mora-Nisses torg i Mora.



RESULTAT /// INOFFICIELLT POLIS-SM MTB MARATON 2023

D40

- | | |
|------------------|---------|
| 1: Jenny Falk | 4:24:37 |
| 2: Åsa Sköldberg | 4:56:50 |
| 3: Andrea Hardie | 5:54:15 |

D50

- | | |
|----------------------|---------|
| 1: Maria Andrée | 4:41:11 |
| 2: Katarina Claesson | 7:02:34 |

H30

- | | |
|--------------------|---------|
| 1: Lukas Börjes | 3:21:54 |
| 2: Anders Lundberg | 4:43:08 |
| 3: Henrik Lidhage | 4:56:56 |

H40

- | | |
|-----------------------|---------|
| 1: Henrik Viklund | 3:40:41 |
| 2: Erik Nordlund | 3:49:08 |
| 3: Mathias Henricsson | 3:52:45 |

H50

- | | |
|----------------------|---------|
| 1: Johan Andrée | 3:43:08 |
| 2: Mattias Johansson | 3:43:10 |
| 3: Johan Svensson | 3:51:56 |

H60

- | | |
|--------------------|---------|
| 1: Per-Erik Olsson | 3:47:23 |
|--------------------|---------|

Några av oss stod på så gott det gick och sökte klungor att ta hjälp av medans andra tog det lite lugnare och såg till att stanna när det behövdes och fylla på med energi i de välfyllda kontrollerna. Med de omdragningar som arrangören var tvungna att göra stannade distansen till slut på drygt 98 km!

SÅ HUR GICK DET DÅ?

Så vitt känt tog sig alla startande i mål och med de förhållanden som rådde så



var det en vinst i sig. Men som sig bör i ett mästerskap så ska vinnare koras!

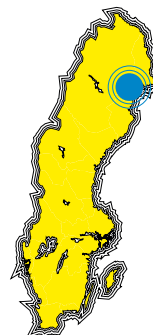
I H30 gjorde segraren Lukas Börjes den fantas-

tiska tiden 3:21:54 vilket var snabbast av samtliga startande i motionsklass i Cykelvasan 2023! Hatten av Lukas!

Prisutdelning genomfördes efter loppet på Mora-Nisses torg och segrarna och pristagarna tog emot publikens jubel. Det var idel glada men kanske lite trötta minner efter loppet och om jag tolkar deltagarna rätt så ser de fram mot att komma tillbaka till Cykelvasan och då gärna i ett officiellt Polis- och brandmästerskap i MTB Maraton! ■

Liselott och Rasmus stora vinnare i pistol

Med midnattssolen som kuliss hade kollegor från hela landet tagit sig upp till Boden för Polis-SM i pistolskytte. Trevliga stunder, fina moderna skjutbanor och oväntat lite mygg.



TEXT>> JENNIE BLIXT

FOTO>> JENNIE BLIXT OCH LINDA BLIXT



Sportpistol damer lag, prisutdelning. 1. Stockholmspolisens (Maud Rylander/Liselott Såmark) Skf 2. Luleåpolisens sik (Linda Blixt/ Jennie Blixt) 3. Luleåpolisens sik (Anna Undebjörk/Teresia Norman)

Polis-SM i skytte har i år arrangerats i Boden, i samverkan mellan Luleå polisens skytte och idrottsklubb (LPSIK) och Bodens sportskytteklubb (BSSK). BSSK är en civil sportskytteklubb i Boden med stort engagemang inom skytte. BSSK har en mycket bra organisation och aktiv verksamhet i sin klubb. Eftersom det är flera olika grenar inom Polis SM i skytte genomfördes tävlingarna dels på Rödbergets skjutbana och även på Gammelängs skjutbana. Det har varit väldigt roligt att åter igen arrangera Polis SM tillsammans med BSSK.

LPSIK och BSSK arrangerade Polis SM år 2014, och vi har sett fram emot att göra en repris i år med goda resultat och fina dagar.

På årets SM har det varit 111 individuella starter och från dessa har det även varit 33 lag som deltagit. >>



PPC på Gammelängs skjutbana i fantastiskt arrangemang med solsken och fina banor och glatt humör.



Banan för Fält C och Fält tjänste i fin grönska och varierande terräng och väldigt få mygg.

”PPC är ett skjutmoment som är mer tjänstenära skytte.”

DELTAGARE HAR varit från bl.a. Stockholm, Södra Älvsborg, Luleå, Karlstad och Göteborg, det har varit roligt att så många olika klubbar från olika städer i Sverige har tagit sig upp till Boden för deltagande i SM i skytte.

SM började med skytte på torsdag eftermiddag med fripistol, därefter sportpistol och grovpistol. Tävlingarna genomfördes på Rödbergets skjutbana. Rödbergets skjutbana har en mycket fin skjuthall och med en skjutbana som är elektronisk, det innebär att **delta-garna ser träffarna omedelbart på en enskild monitor** på sin egen skjutplats. Som skytt upplevs det väldigt lyxigt, och tävlingsmomentet tar lite kortare tid. I annat fall får man efter varje skjutserie gå ut till tavlorna, räkna poäng och markera.

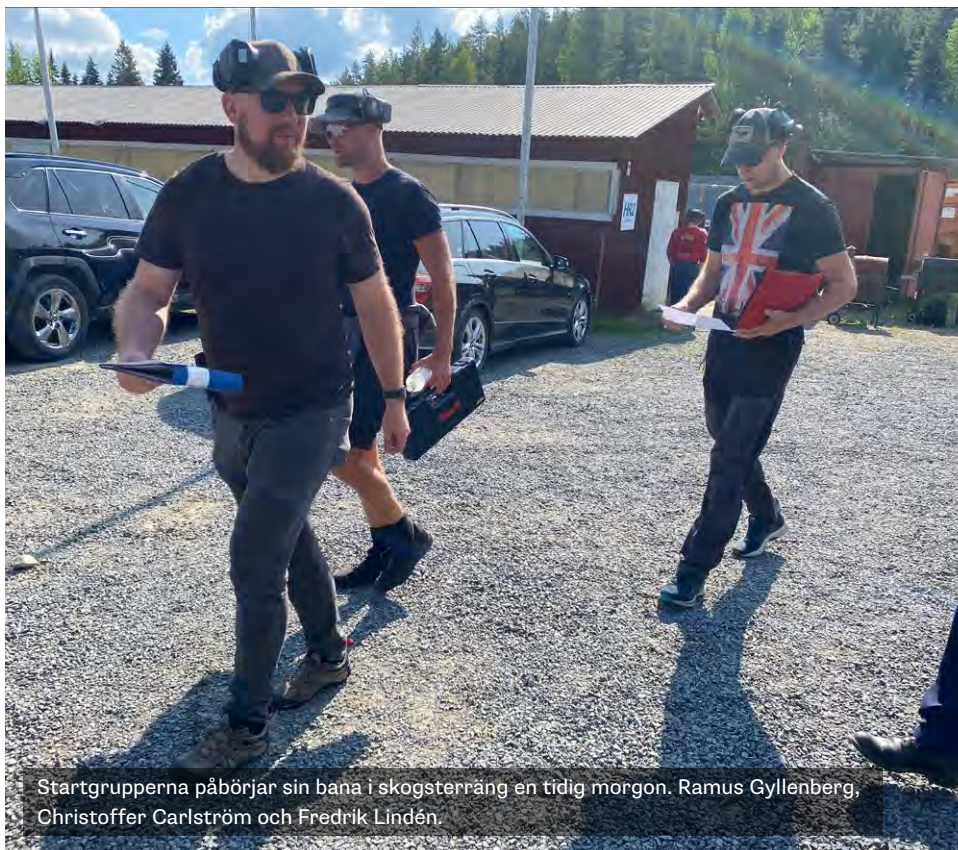
I fripistol öppen segrade Patrik Johansson med 428 poäng och veteran segrade John-Åke Andersson med 405 poäng. Därefter blev det Sportpistol och i klassen damer segrade Liselott Sårmark med 550 poäng, följt av Maud Rylander 527 poäng och Jennie Blixt 496 poäng.

I öppen segrade Christoffer Carl-

ström med 545 poäng, följt av Henrik Livbom 527 poäng och Magnus Granqvist 522 poäng. Veteran äldre segrade Våge Strålin 538 poäng följt av John-Åke Andersson 494 poäng och Eilert Lantto 447 poäng. Veteran yngre segrade Dick Pohl 482 poäng följt av Nils Nilsson 460 poäng. I damerna segrade Stockholmspolisens lag, öppen segrade Karlstadspolisens IF och i veteran yngre Luleå polisen.

TORSDAGEN AVSLUTADES med grovpistol, segrade blev Liselott Sårmark med 543 poäng, följt av Maud Rylander också på 534 poäng. Första och andra plats avslutades med en spännande sarskjutning mellan Sårmark och Rylander. Tredje platsen i grov pistol togs av Våge Strålin på 540 poäng.

Påföljande fredag genomfördes tävlingar i standardpistol men även PPC och polis snabb. Liselott Sårmark segrade i standardpistol, följt av Maud Rylander och Linda Blixt. Öppen segrade Rasmus Gyllenberg, följt av Christoffer Carlström och Henrik Livbom. Våge Strålin segrade i veteran äldre följt av Eilert Lantto, samt Dick



Startgrupperna påbörjar sin bana i skogsterräng en tidig morgon. Ramus Gyllenberg, Christoffer Carlström och Fredrik Lindén.



Medaljörer i Fält C veteran äldre. 1.Våge Strålin 2. John-Åke Andersson 3. Eilert Lantto. Två omgångar särskjutning mellan Våge och John-Åke.

Pohl segrade i veteran yngre.

För att fortsätta tävlingen på fredagen fick vi vid lunch förflytta oss till Gamme-längs skjutbana, norra sidan av Boden.

Det var lite spännande ett tag eftersom en långtradare för skogstransport hade upp-tagit i princip hela skogsbilvägen och tyckte vi kunde passera i diket bland grenar och stenar. När den delen löste sig, kom vi inte så mycket längre eftersom det var en grind låst ner till skjutbanan. Men med goda vän-ner och ingen stress, blir det ett ypperligt tillfälle för roliga samtal mitt i skogen, tills funktionär kom och öppnade grinden.

VÄL FRAMME PÅ SKJUTBANAN genom-fördes på fredag eftermiddag både PPC och Polissnabb. PPC är ett skjutmoment som är mer tjänstenära skytte. Det blir även en spännande tävling med snabbt skytte på korta tider, samt moment med magasinbyte, olika skjuttider och varierande skjutställningar.

PPC damer segrade Liselott Sårmark med 455 poäng, följt av Jennie Blixt 441 och Linda Blixt 431. Öppen segrade Rasmus Gyllenberg med 475 poäng, följt av Mikael Skoglund 458 poäng och Henrik Livbom 446. Veteran äldre segrade Våge Strålin 457 poäng, följt av Sune Söderström 420 poäng och >>

GULDMEALJÖRER /// POLIS-SM PISTOL 2023

SPORTPISTOL

Damer (D)

Liselott Sårmark - Stockholm

Öppen (Ö)

Christoffer Carlström - Karlstad

Veteran äldre (VÅ)

Våge Strålin - Karlstad

Veteran yngre (VY)

Dick Pohl - Luleå

Lag // D - Stockholm, V - Luleå

Ö - Karlstad

FRIPISTOL

Ö - Patrik Johansson - Stockholm

V - John-Åke Anderson - Södra Älvsb

GROVPISTOL

Liselott Sårmark, Stockholm

Lag - Stockholmspolisens

STANDARDPISTOL

D - Liselott Sårmark - Stockholm

Ö - Rasmus Gyllenberg - Göteborg

VÅ - Våge Strålin - Karlstad

VY - Dick Pohl - Luleå

Lag // D - Stockholm, V - Luleå,

Ö - Karlstad

PPC

D - Liselott Sårmark - Stockholm

Ö - Rasmus Gyllenberg - Göteborg

VÅ - Våge Strålin - Karlstad

VY - Nils Nilsson - Luleå

Lag // D - Luleå, V - Luleå, Ö - Karlstad

POLISSNABB

D - Liselott Sårmark - Stockholm

Ö - Rasmus Gyllenberg - Göteborg

VÅ - Våge Strålin - Karlstad

Lag // D - Luleå, V - Luleå, Ö - Karlstad

FÄLT C

D - Liselott Sårmark - Stockholm

Ö - Rasmus Gyllenberg - Göteborg

VÅ - Våge Strålin - Karlstad

VY - Nils Nilsson - Luleå

Lag // D - Luleå, V - Luleå, Ö - Karlstad

FÄLT TJÄNSTE

D - Liselott Sårmark - Stockholm

Ö - Rasmus Gyllenberg - Göteborg

VÅ - Våge Strålin - Karlstad

VY - Nils Nilsson - Luleå

Lag // D - Stockholm, V - Luleå,

Ö - Karlstad



Midnattssolen skiner över Rödbergsfortet och deltagare har roligt i gemenskap. Man ska väl alltid ta ett "crazy-photo" också.



Eilert Lantto 319 poäng. Veteran yngre segrade Nils Nilsson 432 poäng följt av Dick Pohl 337 poäng.

Damernas lagtävling segrade Luleå polisen med lag Blixt/ Blixt, öppen segrade Karlstadspolisen Skoglund/ Carlström/ Strålin, samt veteran segrade Luleåpolisen med Lantto/ Lundbäck.

I polissnabb segrade Liselott Såmark 490 poäng, följt av Linda Blixt 480 poäng och Jennie Blixt 412 poäng. Öppen segrade Rasmus Gyllenberg med 578 poäng, följt av Henrik Livbom 513 poäng och Patrik Johansson 508 poäng. Till detta kan nämnas att Rasmus hade dessutom totalt 19 st kryss i träffbilden vilket i sig förklarar den solklara segern i Polissnabb.

EFTER FREDAGENS TÄVLINGAR

arrangerades en guidning på Rödbergsfortet i Boden. Det är en av fem tidigare fort som har skyddat Norrbotten och Boden/Luleå mot fienden. Det är en mycket intressant upplevelse att besöka Rödbergsfortet, där tidigare anställda i fortet, berättar genuint och självupplevt från tiden då fortet var aktivt och i bruk.

Efter guidningen bjöds det till

bords med en välplanerad och vacker bankett och prisutdelning inne på Rödbergsfortet i deras fina och väl inredda sal för festligheter. Det serverades en trerättersmiddag med fantastiska smakupplevelser av både fina och lokala råvaror och vacker dekoration.

RASMUS UPPMÄRKSAMMADE oss alla på middagen att Våge Strålin har hittills deltagit i 50 st Polis SM i skytte. Våge hurrades och gratulerades till denna bedrift. Våge berättade att det är endast ett år som han inte har deltagit i Polis SM i skytte, och det var när han gick MC-utbildningen för många år sedan, där Våge fick välja utbildningen eller SM. Därefter har inte Våge missat ett SM och bara det är ju en stor bedrift. Våge är dessutom är en extremt duktig skytt med otaliga mängder och säkert kilovis med medaljer i ädlaste valör.

När det var dags för hemgång möttes bankettens festdeltagare av Norrbottens härliga midnattssol. Solen gör att man kan vara vaken dygnet runt, men med tanke på stundande tävlingar på lördagen avslutades kvällen med oändliga vyer från Rödbergsfortets topp.

Lördagens moment bestod av tävling i fält med 22:a och tjänstevapen. Tävlingarna genomfördes på samma bana i skog och terräng, men med olika vapen, avstånd och ammunition blir det ändå olika förutsättningar och varje träff i tavla har stor betydelse i poängräkningen för slutresultatet. Det kom att bli en rafflande dag med få poängskillnader i topp och särskjutningar.

I damernas fält C segrade Liselott Såmark med 68 poäng, följt av Linda Blixt 65 poäng och Jennie Blixt 63 poäng. I damernas lagtävling segrade Luleåpolisens damlag Blixt/Blixt med 1 poäng över Stockholmspolisens fantastiska skyttar Såmark/ Rylander, följt av Luleåpolisens andra damlag Undebjörk/Norman.

Öppen segrades till slut, **efter hela 5 omgångar särskjutning** mellan guld och silver (!!), av Rasmus Gyllenberg 68 poäng, följt av Christoffer Carlström 68 poäng och Magnus Granqvist 66 poäng. Det kan ju även nämnas att Rasmus tävlade med för helgen lånade vapen, och det visar att goda träffar inte enbart beror på vapnet, utan i högsta grad på skicklig skytt, vilket Rasmus bevisar att övning ger färdighet och goda resultat.



Guidning av Rödbergsfortets innergård.

Medaljörerna i Fält C öppen 1. Rasmus Gyllenberg 2. Christoffer Carlström 3. Magnus Granqvist. Fem omgångar särskjutning mellan Rasmus och Christoffer.



I fält C veteran äldre segrade efter två omgångar särskjutning, Våge Strålin med 66 poäng, följt av John-Åke Andersson 66 poäng och Eilert Lantto 64 poäng. Veteran yngre segrade Nils Nilsson med 59 poäng, följt av Dick Pohl med 54 poäng.

SISTA TÄVLINGSGRENNEN var fält tjänste, och den kunde genomföras och få resultat utan flera nervkittlande särskjutningar. Segrare i damklassen blev Liselott Såmark med 61 poäng vilket var endast en poäng mer än andra placeringen och gav silver till Linda Blixt 60 poäng och brons Maud Rylander 47 poäng. Stockholmspolisens damlag segrade över Luleåpolisens två damlag.

I fält tjänste segrade åter igen Rasmus Gyllenberg ohotad med hela 68 poäng, följt av Patrik Johansson 59 poäng och Fredrik Lindén 57 poäng.

Vi hade hoppats på en utmanande tävling mellan Gyllenberg och Lindén i PPC, men tyvärr så tillät ej tjänsten ledighet för Lindén, så kan det manne bli en utmaning till nästa års polis SM? I öppen klass fält tjänste segrade Karlstadpolisens lag med Skoglund/Carlström/Strålin.

I detta SM kan det särskilt upp-

"Både Liselott Såmark och Maud Rylander besegrade alla herrar i grovpistol."

märksammas att storskytten LiseLott Såmark som nog inte kommer att glömma PSM 2023 i första taget och vi kommer ihåg Såmark eftersom hon tog hela 7 guldmedaljer individuellt och att både Såmark och Maud Rylander besegrade alla herrar i grovpistol.

Det är även fler storskyttar så som Rasmus Gyllenberg och Våge Strålin som kunde lämna årets Polis-SM med ädlaste valörer i mångfald.

Det är ändå viktigt att fira och tacka var och varenda skytt som har deltagit på Polis SM i skytte 2023 i Boden. Varje deltagare är en vinnare i sig, och tack vare alla er deltagare kunde vi arrangera SM i norr i Sveriges långa land.

Luleåpolisens skytte och idrottsklubb tillsammans med Bodens sport-skytteklubb tackar Polisidrottsförbun-

det förtroendet att arrangera årets SM. Åter igen, som år 2014, hade vi vådrets makter med oss i överflöd. Solen sken varje dag och vi hade fina tävlingsdagar i härlig gemenskap, gott fika och goda hamburgare och så även spännande skytte med flera särskjutningar, som det ska vara på ett SM i skytte. Till och med myggen var på vår sida, då de var snälla mot oss i skogsterrängen och även om många förberedde sig med myggmedel så var det få som blev myggbitna.

LPSIK tackar BSSK och med Anders Khemi i topp och alla funktionärer särskilt, för att vårat fina samarbete fortsätter så att vi även i år har kunnat arrangera Polis SM i skytte. Utan BSSK hade vi inte måktat med att hålla ett så stort arrangemang som Polis SM är, med behov av både organisation, teknik, personal, funktionärer och mycket mer. Detta kanske kan vara en tanke och idé till flera polisiära skytte och idrottsklubbar att skapa ett samarbete med civila klubbar för genomförande av tävlingar i diverse grenar.

Det blir spännande att se var nästa års Polis SM kommer att genomföras. Vi laddar om och gör oss redo för kommande utmaning! ■

**"Du kan vara helt
säker på att få en rejäl
dos träningsvärk."**



TEXT: FREDRIK MARTINSSON & DENNIS ANDERSSON
BILDER: ARKIVBILDER

Arnold Schwarzenegger från filmen "Pumping Iron" var en stor inspirationskälla för Dennis när han började träna. Foto: Harry Chase, Los Angeles Times (Wikimedia).



Han är Crossfit förkroppsligad och har gjort en konst av att hålla mentalt fokus och lägga upp träningsprogram. Lär känna Dennis Andersson, nordisk polismästare i Funktionell fitness.

Berätta lite om dig själv

>> Jag är 28 år gammal och uppväxt i en tätort som heter Hyltebruk. Till vardags arbetar jag på NIGS i Växjö där vi är en grupp som arbetar civilt mot narkotika, våld och vapen i vårt utsatta område med omnejd. Det florerar en del sådant i vårt samhälle som säkert inte gått någon obemärkt förbi. Gruppen där jag arbetar är dessutom en härlig skara av människor som har skratt nära till hands och vi har väldigt roligt på jobbet. Det är viktigt för mig. Jag får äran att arbeta med väldigt duktiga och erfarna kollegor som jag lär mig otroligt mycket utav. Utöver jobbet tränar jag en del och det är framförallt Crossfit (funktionell fitness som det också kan kallas) med allt vad det innebär.

– Jag tränar till vardags på Crossfit Linné i Växjö där jag även håller pass för medlemmarna vilket jag tycker om. Det är roligt att se andra lida och kämpa, brukar jag säga skämtsamt. Men det är framförallt kul att instruera och lära ut det jag lärt mig under mina år av träning.

– Jag är rätt målmedveten av mig, tycker om att utmana mig själv i det mesta och hittar oftast utmaningar oavsett vad jag håller på med. Det kan hända att jag är lite av en tävlingsmänniska.

Berätta om din idrottsliga bakgrund

>> Jag har sedan tidig ålder hållit på med idrott i form av fotboll, innebandy och handboll. Oftast var det den ena träningen efter den andra på samma dag. Det var främst bollsporter som du märker och det har varit något med lagsporter som jag fastnat för. Just att man är ett lag, man tränar tillsammans för att utvecklas, man har roligt och strävar mot samma mål – att vinna och bli bättre varje gång.

– Jag tyckte inte om att sitta still när jag var liten utan idrotten i skolan och lagsporterna efter skolan där man fick umgås med polarna och träna var helt klart en favorit.

– Vid 17-års ålder började jag styrke-träna. Inte helt oväntat var det Arnold Schwarzenegger som inspirerade till träningen och Pumping Iron från 1977 var en favorit. Vi var några kompisar som började styrketräna på STK Goliath i

Hyltebruk och lyfte skrot tillsammans. Tävlingsmänniska som jag är, letade jag efter en tävling för att ha ett mål i träningen. Då hittade jag Tammerpokalen som är en tävling i Bodybuilding. Sommaren 2013 bestämde jag mig för att ställa upp året efter, sommaren 2014. >>

"Jag kom till insikten att stå på en scen och spänna sig inte var särskilt stimulerande."



Från Polis SM 2021 som gick i Stockholm. Denna kördes i team om två. Dennis tävlade i lag med Olivia Johansson.

– I bodybuilding gäller det att framhäva sina muskler och för att göra det gäller det att skala bort det som är utanför musklerna, fettet. Därför med start i februari, 21 veckor innan tävlingen, började jag på diet. Det slutade med att jag gick från 93 till 77 kilogram lätt. Tävlingen var dessutom 4 veckor efter studenten, och jag som inte gillar att göra saker halvdant gick all-in och det var matlådor och alkoholfritt under studenten. När det var dags, var det jag och åtta av polarna från gymmet som hyrde en minibuss och åkte de dryga 90 milen norrut mot Sundsvall.

– Vi hade fantastiskt roligt på vägen dit och jag hade utan tvekan den bästa hejarklacken på plats. Själva tävlingen slutade jag dock på en fjärde plats.

– Jag kom till insikten att stå på en scen och spänna sig inte var särskilt stimulerande. Utmaningen i att både fysiskt och psykiskt att pressa ner sig till några procent kropps fett och ligga på kaloriunderskott var det jag tog med mig därifrån. Kommer ihåg att jag tänkte vid ett tillfälle när det var några veckor kvar, att "klaras jag det här, klaras jag vad som helst" för det var otroligt jobbigt. Till slut blev träning-

"Jag vill kunna fokusera på prestation, äta mycket mat och träna hårt!"

en nästan tråkig eftersom jag hade så lågt med energi och träningen blev ett "måste", varje pass. Därför insåg jag att det inte är något jag vill göra igen. Jag vill kunna fokusera på prestation, äta mycket mat och träna hårt!

Hur kom det sig att du började med CrossFit?

>> Det är lite komiskt det här. Många har sina fördomar om CrossFit, eller funktionell fitness som det också kallas, och brukar göra sig roliga över att det kan se lite fäntigt ut för gemene person som tränar på gym. På Netflix fanns det en dokumentär som hette "Rich Froning – the fittest man in history" som handlar om Rich Froning. Han har vunnit CrossFit Games flertalet gånger (VM i CrossFit)

och är en fantastisk atlet. När jag tittade på den var jag i förberedelserna inför en tävling i fitness, och jag blev djupt imponerad över hans styrka, kondition och koordination. Det var verkligen prestation på extremt hög nivå.

Med tanke på hur grym Froning är, fick han det även att se så löjligt enkelt ut. Som exempel gjorde Froning något liknande med att gå på händer en lång bit och därefter sula en skivstång på 100 kilo för att sen göra muscle ups.

– Jag tänkte att det här måste jag testa, och så blev fallet. Sedan 2017 har





Bildtext

Polis SM 2021 där Dennis här genomför 1 rep max i en thruster.



Rich Froning

Foto: Lance Cpl. Derrick K. Irions (Wikimedia)

jag hållit på med Crossfit och varit helt fast. Fantastiskt roligt, utmanande och sedan blir det en enorm gemenskap då det är väldigt socialt och det är sällan jag tränar ensam.

– En stor anledning till att jag fastnade för Crossfit är utmaningarna med sporten. Utmaningen handlar både om det fysiska men kanske framförallt om det mentala. Man pressar sig hela tiden för att bli bättre men det blir också jobbigare hela tiden för det kommer en ny barriär att knäcka. För att utvecklas inom CrossFit måste man då och då gå

över sina egna gränser för att bli bättre och här behövs det motivation och disciplin och så klart den mentala biten.

– Har du inte disciplin behöver du motivation och har du inte motivation så behöver du disciplin. Det är dina förberedelser som avgör hur det går på tävlingen.

TÄVLINGSMERITER

– Jag har främst deltagit i lagtävlingar då jag tycker det är roligast att tävla i lag - delad glädje är dubbel glädje. >>

FAKTA DENNIS ANDERSSON

Ålder: 28 år.

Familj: Flickvän Amanda (också polis)

Bor: I Växjö

Arbetsplats: Färdig polis sedan juni 2000.

Arbetar på NIGS i Växjö.

Meriter inom polistävlingar: Guld Polis-SM individuellt 2018 och 2019, guld Polis-SM team om 2 2021, guld World Police and Fire Games 2022, guld Nordiska polismästerskapen 2023



Från Nordiska Mästerskapen i Funktionell Fitness. Dennis maxar i snatch och sätter personbästa, 125 kg.

Polisrelaterade tävlingar, jag vunnit polis-SM i både lag och individuellt. World Police and Fire Games deltog jag även i förra året och lyckades knipa en guldmedalj i Crossfit vilket var oväntat och extremt roligt. I våras vann jag Nordiska Polismästerskapen i Funktionell Fitness. Även fast det är en individuell tävling så är det alltid människor bakom som tränar tillsammans med mig, stöttar och hjälper i övrigt. Därför ser jag det som en laginsats.

Vad är Funktionell fitness?

>> CrossFit (eller funktionell fitness, kärt barn har många namn) är en mix av styrka, kondition, rörlighet, balans och koordination. Oftast innefattar det att man tränar både styrka och kondition i samma träningspass.

Du är nybliven mästare i Nordiska Polismästerskapen i Funktionell fitness som gick i Stockholm i maj. Berätta lite om tävlingen och om hur du förberedde dig inför tävlingen.

”Det gäller att vara så jämn som möjligt vad gäller din styrka och uthållighet då den ena tävlingen alltid skiljer sig från den andra.”

>> Hösten 2022 fick jag frågan om jag ville delta i tävlingen av Martin Evenbratt som är coach för polislandslaget. Så klart var det ett solklart ja till detta. Att få chansen att mäta sina krafter mot kollegor både från Sverige och övriga länder i Norden kan man inte tacka nej till. Att sedan få svertas och kriga på mot övriga nordiska länder tillsammans med övriga tävlanden från Sverige gör det hela ännu bättre.

– 4 till 5 månader innan tävlingen ökade jag min träningsdos till 7 till 10 pass i veckan. Jag följde en träningsplan som löper veckovis. Träningsprogram-

meringen heter **Prepared Programming** och jag har följt den i 5 år nu. Det gäller att vara så jämn som möjligt vad gäller din styrka och uthållighet då den ena tävlingen alltid skiljer sig från den andra, man vet inte vad som väntar en.

– Det fungerar inte att vara riktigt bra på något moment och sämre på något annat moment. Man tappar väldigt mycket poäng då. På varje tävling är det mellan 5 till 10 moment.

– Det var grymt duktiga medtävlanden som jag skulle möta och jag visste på förhand att det skulle bli tufft. >>

**"Mer är inte alltid
bättre."**



Finlaevenen från Polis SM
2019 där Dennis tog hem
segern.



Korsar mållinjen vid sitt första polis-SM 2018, där han tog guld.

Från Nordiska Mästerskapen i Funktionell Fintness 2023.

Jag fick ta ut mig till det yttersta och helt klart pressa mig över min egna nivå. Kroppen skriker att man ska sluta och undrar vad man håller på med, men det är bara att fortsätta. Att jag sedan stod som segrare kunde jag inte alls kunnat se på förhand. Det var mycket jämnt på toppen och det blev en tåt kamp.

– Det hela var väldigt bra arrangerat och vi hade fantastiskt roligt. Under tävlingen stöttade samtliga i svenska laget på varandra, gav tips och det kändes verkligen att vi tävlade tillsammans trots att många av oss tävlade individuellt och även mot varandra. Det stiftades nya bekanskap från alla nordiska länder och det var en fantastisk gemenskap sinsemellan. Känslan efteråt är absolut att det här vill jag gärna göra igen om jag får äran att representera Sverige igen!

Berätta om din första tävling och ditt största tävlingsminne

» Dels är det Bodybuildingstävlingen i Sundsvall jag talade om som var den första civila tävlingen. Minnet därifrån är att jag var sjukt besviken på

en fjärdeplats och att där vill jag aldrig hamna igen. Jag var väldigt fokuserad på motståndet trots att jag inte hade en aning om vad jag skulle möta, det är en lärdom jag tagit med mig idag. Att det enda jag är i förmåga att påverka, är mig själv. Se till så att jag gör mitt yttersta jag kan gällande faktorerna för att påverka att mina förutsättningar blir så optimala som möjligt.

– Men mitt största tävlingsminne är svårt att välja. Dels är det när jag 2018 vann mitt första SPM. Jag läste en annons när jag studerade till polis i Växjö om att det var SPM i CrossFit. Jag blev så klart väldigt intresserad men trodde inte först att studenter fick delta. När jag fick klart för mig att jag kunde delta så anmälde jag mig direkt ihop med några jag studerade

”Mina kollegor på jobbet brukar skratta när jag kommer in med tre matlådor innan ett arbetspass.”

PHS tillsammans med. Tanken var att det hela skulle bli en rolig helg som jag såg väldigt mycket fram emot. På tävlingen möttes jag av bra motstånd, träffade likasinnade kollegor som idag har blivit vänner och det hela var en härlig upplevelse. Att jag skulle vinna det hela hade jag inte en tanke på och det var helt oväntat. Detta gjorde allt lite extra roligt. Efter tävlingen sa en äldre kollega, Fredrik, att ”kom igen när du börjar jobba treskift”! Jag har i efterhand skrattat mycket åt detta, vi är dessutom goda vänner idag.

– Ett annat tydligt minne hos mig är World Police and Fire Games i Rotterdam, Holland, sommaren 2022. Där var vi ett maffigt gäng från Sverige som tävlade och hade fantastiskt roligt både under men även runt omkring



Hela den svenska truppen från Nordiska Mästerskapen i Funktionell Fintness 2023.

tävlingen. Allt från massa god mat till "silent disco" (alla har hörlurar med musik i stället för att spela musik från högtalare) för att mjuka upp höfterna efter varje tävlingsdag, säger Dennis med ett skratt.

Vad är roligast av träning eller tävling och varför?

» Det är kul att tävla för att testa sin kapacitet och från början så var det tävling som var det roligaste. Idag så väger det över något mot träningshållet och orsaken till det tror jag framförallt är att jag har hittat mycket tävling i träningen. Förr var jag tvungen att ha en specifik tävling för att motivera mig på ett annat sätt, ett mål att träna mot helt enkelt. Idag är jag inte lika beroende av det, utan har mycket tävling i träningen.

– Jag fokuserar väldigt mycket på det mentala då jag personligen känner att det har en avgörande roll i sammanhanget. Till exempel som jag tidigare nämnt att en framgångsfaktor anser jag är att lyckas pressa sig förbi sina egna gränser för att hela tiden bli bättre, ha förmågan att göra detta på en helt

vanlig tävlingsdag utan att någon kollar på, "jobba i det tysta". Kunna koppla på tävlingshjärnan och gasa på. Sen när det är dags för tävling finns det möjlighet att visa upp hur hårt arbete som man lagt ner, om inte annat brukar det visa sig genom hur man presterar.

Vad är dina styrkor och vad skulle du vilja utveckla?

» Jag är inte jättelätt med tanke på att jag väger in omkring 100 kilogram, vilket kanske avslöjar att jag inte är den snabbaste i löpspåret. Eftersom jag höll på med traditionell styrketräning innan CrossFit, byggde jag upp en bra grundstyrka då träningen bestod till stor del av basövningar. Det har jag mycket nytta av idag då det är mycket lyft och styrka i övrigt. Däremot har jag inte haft någon kondition överhuvudtaget utan den har jag behövt jobba hårt med från start och konditionen är lite bättre idag än den var då, haha. Men konditionen och primärt löpningen är det som jag behöver utveckla.

Men min styrka skulle jag vilja säga är balansen mellan styrkan och konditionen. Jag kan exempelvis lyfta 125

kg i snatch och 150 kg i clean and jerk, samtidigt som jag kan göra 21 kalorier i Mikkos Triangle. Men – det är inte bra nog, jag behöver bli bättre.

Du pratar om Mikkos Triangle, vad är det?

» Mikkos Triangle är en klassisk workout där du kör kalorier på varje maskin Every Minute on The Minute i 40 minuter:

- Min 1: Assault bike
- Min 2: Row-erg
- Min 3: Ski-erg
- Min 4: vila

Hur ser din träningsvecka ut?

» Inför en tävling ser en generell träningsvecka ut så här: Dag 1 till 3 kör jag två pass per dag. Det första passet är kondition/uthållighet och då tränar jag 30 till 60 minuter. Det andra passet blir ren CrossFit träning på cirka 60 till 90 minuter. Dag 4 är en aktiv vilodag. Då blir det någon enklare konditionsträning som cykling eller simning i pulszon 2. Dag 5 till 6 ser likadana ut som 1 till 3 och sedan blir dag 7 en ren vilodag. »

”Det handlar inte om att bli bäst, utan det handlar om att bli bättre.”

– Det kan dock variera, det jag lärt mig genom åren är att **mer är inte alltid bättre**. I slutändan handlar det om kvalitet och inte kvantitet, ibland ska pass genomföras trots att jag är sliten, men ibland känner jag att om jag bara kan prestera 50% idag och 80% imorgon, kan jag dra ner på träningsvolymen eller ta en extra vilodag. Det händer ibland och det handlar om att vara reflekterande och närvarande i min egen träning.

– Om det är en lite lugnare period så blir det cirka sex pass på en vecka och jag går mer på känsla. Jag jobbar fortfarande heltid, därför styr även jobbet och livet i övrigt träningen. Inte alltid det går att genomföra sin plan, utan det kan bli omfall både här och var.

– Med den mängden träning krävs det lite energi in i foderluckan också. Jag ligger på omkring 4000 till 4500 kalorier om dagen, jag räknar inte kalorier utan jag märker att om jag har dålig energi så ökar jag mängden mat och äter mer. Det handlar om prestation och då måste jag också få i mig tillräckligt med mat. Jag fördelar maten på 5 till 6 mål om dagen ungefär och det är mycket husmanskost då det är en favorit och det är dessutom bra mat.

– Mina kollegor på jobbet brukar skratta när jag kommer in med tre matlådor innan ett arbetspass. Men när vi får övertid och jag har med mig massa ägg, gröt eller kvar, då är de tacksamma eftersom jag givetvis delar med mig till dem också!

Ditt nästa mål med din idrott

➤ Mitt mål när jag började med fitness var att ta mig till VM i CrossFit. Det är endast de 40 bästa i världen som kvalar in där (dessa håller på med CrossFit på heltid och strukturerar upp livet utefter träningen). Jag har sedan fått anpassa mitt mål när jag började arbeta som polis. Jag har lagt det hela

på en nivå där jag fortfarande utvecklas men kan fortsätta tävla. En rimlig nivå för mig är att kunna placera mig på nationella och internationella tävlingar i polismästerskapen. Där har alla samma förutsättningar med tanke på att alla arbetar och det är framförallt en väldigt bra gemenskap. Det finns trots allt ett liv utanför tävlandet.

– Som det ser ut nu är det SPM Funktionell fitness i höst som är närmsta målet, men annars är det bara träning för att bli bättre och få endorfinerna att flöda för att må bra i kropp och själ.

– Sedan som en kul grej så är vi ett gäng från Växjö som ska vara med på SPM i fotboll som går i Malmö i september. Dock åker vi dit för att vinna så klart!

Bästa tipset till de som är intresserade av CrossFit

➤ Allt som behövs är träningskläder, skor och en vattenflaska. Lämna egot hemma och inse att du är en nybörjare. Det handlar inte om att bli bäst, utan det handlar om att bli bättre. Även de som är bäst i världen har en gång också varit nybörjare. Då träningen genomförs i grupp under pass där passet leds av en coach så får man den hjälpen med övningarna som man behöver. Du kan vara helt säker på att få en rejäl dos träningsvärk men sporten är väldigt stimulerande, social och din kropp kommer tacka dig i efterhand. Det är viktigt att prioritera hälsan!

Tusen tack Dennis för att du ställt upp på en intervju till Polisidrott. Mycket inspirerande läsning och roligt att du trots hög träningsmängd har en sund inställning och ett bra tänk bakom. Stort lycka till framöver med träning, tävlingar och din polisiära karriär.



Dennis **5 tips** för att lyckas med träningen

1. Ha roligt!

Gör den träning som du tycker är rolig, träna tillsammans med andra och hjälps åt att dra varandra. Om du känner dig trött så är det utmärkt att träna tillsammans med någon, då kan den personen peppa igång dig och vice versa nästa gång. Det är inte alltid guld och gröna skogar innan ett träningspass men garanterat en härlig känsla efteråt!

2. Prioritera mat och sömn

Många fokuserar på att träna men många glömmer också det väsentliga runt omkring. Har du dålig energi eller är inne i en dålig svacka, fundera kring hur ditt näringsintag ser ut. Äter du för lite? Sover du för få timmar på natten? Oftast är det för lång energimängd i brist med för lite sömn under natten som bidrar till minskad träningsglädje över tid.

3. Reflektera kring din träning

Man kan inte förvänta sig att göra samma sak varje tillfälle och få annorlunda resultat. Man måste våga lyfta tyngre eller göra fler repetitioner. Sträva efter progression och reflektera kring din egen prestation, försök minnas vad du körde förra gången eller skriv ner/anteckna om du har svårt att komma ihåg. Har du haft samma vikt ett antal pass, försökt öka lite eller kör fler repetitioner. Våga testa!

4. Sätt upp mål med träningen

Det handlar inte om att du behöver bli bäst, utan det handlar om att du ska bli bättre. Har du bara möjlighet att träna två gånger i veckan så är det gott nog, det handlar om hälsan och både kropp och knopp kommer tacka dig. Sätt upp både kortsiktiga och långsiktiga mål som är realistiska. Jämför dig inte med andra om du anser att det bidrar negativt till din prestation. Det handlar om dig och din prestation.

5. Prioriteringar

Det klassiska att "jag har inte tid." Alla lever vi olika liv med olika förutsättningar. Men om du går och lägger dig en timme tidigare kvällen innan och stiger upp en timme tidigare dagen efter, då finns det helt plötsligt tid. Om du inte vill göra det, då handlar det inte om att du inte har tid utan det handlar om att du prioriterar bort träningen och sitter hellre i soffan en timme längre på kvällen. Det är okej att göra det, men klaga inte på att det inte finns tid till att träna. Det finns 24 timmar på ett dygn och vi alla lever olika liv med olika förutsättningar, som sagt. Men jag är säker på att om vi bara prioriterar annorlunda så finns det tid. Det handlar om hälsan och träningen är en investering i dig själv för att orka med vardagen och livet i övrigt.



Glädje, kamp och kamratskap

Vill ni arrangera Polis-SM?

Svenska Polisidrottsförbundet söker ständigt efter arrangörer till kommande svenska polismästerskap.

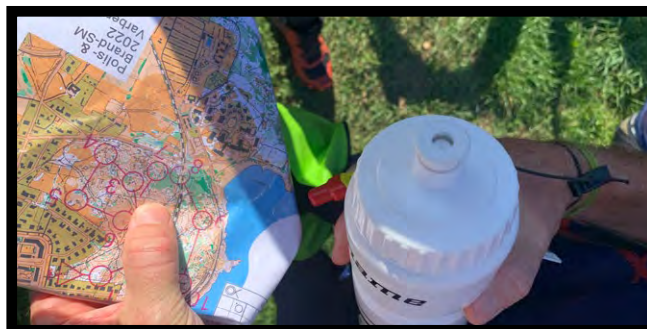
Svenska Polisidrottsförbundet (SPI) bildades 1925. SPI:s verksamhetsidé är att stimulera Sveriges nuvarande och tidigare polisanställda till fysiska aktiviteter samt främja intresset för deltagande i nationella polisidrottstävlingar.



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.



Orolig för att missa nåt?



Prenumerera på Polisidrott!

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

För övriga kostar en årsprenumeration 100 kronor och ger dig sex nummer per år hem i brevlådan. Sätt in pengarna på bankgirokontot 129-4149, som tillhör Svenska Polisidrottsförbundet.

Skriv "Polisidrott" i fältet för meddelanden.

Maila även ditt namn och fullständig adress till info@polisidrott.se.

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

Adressändring görs till kansliet via info@polisidrott.se.

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

POLIS-SM DYNAMISKT SKYTTE /// LUDVIKA /// 27-28 MAJ 2023

Precision

TEXT & FOTO >> CHRISTOFFER ÅSTRÖM

Rörliga mål och kluriga lösningar väntade de 50-talet startande i dynamiskt skytte på mästerskapen i Ludvika. Denna försommarhelg gällde det att skjuta både snabbt och träffsäkert med tjänstevapen eller MP5.



kraft och fart



Magnus Grankvist på väg upp och in i skjutställning efter att kommit igenom så kallad coopertunnel. En coopertunnel är ett hinder som tvingar skytten att röra sig i en lågställning.





En Range officer (RO) övervakar säkerheten under skyttet och ser till att allt utförs så säkert som möjligt och att reglerna upprätthålls i tävlingen.

2023 är upplaga av polismästerskapet i dynamiskt skytte hölls i Ludvika, Dalarna. Vård och arrangör för tävlingen var BESK (Bergslagens skyttar), som skapat en varierande och utmanande tävling för deltagarna.

Det bjöds på mycket rörliga mål och kluriga sätt att utföra stationerna på som hade flera lösningar än bara en. Vilket sätt som var rätt eller fel, därom tvista de lärde. Det är även det som är grunden i dynamiskt skytte; Mottot Diligentia, Vis, Celeritas eller fritt översatt av undertecknad, precision, kraft och fart.

I dynamiskt skytte och då IPSC, delas den ihopskjutna poängen med tiden det tagit att genomföra stationen. En skytt med höga poäng som är lite långsammare kan alltså få samma stationsresultat som en skytt med sämre poäng, men är snabbare.

”En balans mellan skyttens alla färdigheter är ett måste för att nå framgång och även en strategisk ådra krävs.”

Ingens färdighet värderas alltså mer än den andra. En balans mellan skyttens alla färdigheter är ett måste för att nå framgång och även en strategisk ådra krävs av deltagaren för att lista ut det effektivaste sättet att utföra stationen på.

TÄVLINGEN BESTOD av två mästerskap, pistol och gevär, och då endast tilldelade tjänstevapen och förstärkningsvapen, MP5. Deltagarna fick välja att skju-



En nyckelfaktor för framgång är att snabbt falla in i skjutställning efter att gjort en sprint.

ta på lördag eller söndag, där pistoldelen avklarades på förmiddagen och gevärskdelen sköts på eftermiddagen. BESK som en relativt ny skytteförening fick beröm för arrangemanget från flera deltagare.

– Det är imponerande att BESK har på så kort tid lyckats arrangera stora mäster-

skap och lyckas hålla sådan hög standard på tävlingarna, säger Magnus ”Kotte” Granqvist som skuter för GPIF, Göteborgs Polismäns idrottsförening. Magnus som för övrigt kom hem till rötterna i Ludvika där hans skytteintresse startade då han var med och grundande föreningen BESK 2011. >>

Hyreslösningar av fastigheter i offentlig och privat sektor



Securitas Personal Safety

Personlig säkerhet på och utanför arbetet.

Personlig säkerhet är av högsta prioritet i alla miljöer – från arbete över stora områden till arbete i butiker. Medarbetare behöver känna sig trygga och ha ett enkelt sätt att begära hjälp på i händelse av en nödsituation.

Securitas Technology har utvecklat en mobilapplikation som ska vara så enkel som möjligt att använda. Om du eller en medarbetare hamnar i en hotfull situation eller arbetar ensam så ska hjälpen aldrig vara långt borta.

Securitas Personal Safety erbjuder en skalbar, personlig säkerhetslösning baserad på organisationens behov – så att medarbetarna kan känna sig säkra och trygga både på och utanför sin arbetsplats.

Läs mer på securitastechnology.com/sv/losningar/securitas-personal-safety

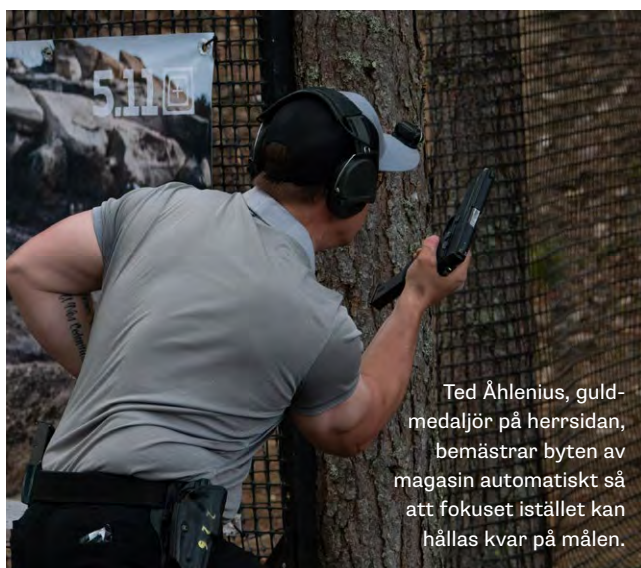
SOFTWARE, HARDWARE, PEOPLE.

Securitas
Technology





En kort station kan ta någon enstaka sekund att genomföra. Tiden mäts av en RO från startsignal och till sista skottet avfyrats.



Ted Åhlenius, guldmedaljör på herrsidan, bemästrar byten av magasin automatiskt så att fokuset istället kan hållas kvar på målen.

– Jag hade hoppats på fler mas-poliser på ett mästerskap i Dalarna, nu var jag nästan ensam dalmas. Men fantastiskt hur BESK utvecklats som förening sedan jag lämnade Dalarna för Göteborg säger Magnus.

Merima Åström som var tävlingsledare för mästerska-

pet känner sig nöjd med alla funktionärer, deltagare och arrangemanget. Hon säger:

– Vi är jättestolta på Bergslagens skyttar att fått stötta och hjälpa svenska polisen med att utvecklat sitt skytte genom att stå som värd och arrangör för mästerskapet. Både vår egen och flera an-

”Jag hade hoppats på fler mas-poliser på ett mästerskap i Dalarna, nu var jag nästan ensam dalmas.”

dra föreningar har verkligen gjort en fantastisk insats för att få alla delar på plats. Utan medlemmarnas engagemang skulle det aldrig gått, så stort tack till alla inblandade i bakgrunden

TÄVLINGEN FLÖT på bra och det kämpades på bra i toppen, favorittippade Rasmus Gyllenberg som gått segrare från Polis-SM tidigare år fick lämna över segern i år till Ted Åhlenius, som tog ledningen och vann med 5,34% i pistol. Det kan tänkas att nästa års SM blir med en revanschugen Rasmus, vilket osökt leder tankarna till en titankamp

likt den mellan Arnold Schwarzenegger och Sylvester Stallone på 80-talet men vi hoppas så klart på att stämningen är bättre mellan Ted och Rasmus än tidigare nämnda herrar.

Tina Oskarsson presterade fram ett guld i damklassen och gav samtidigt herrarna hård konkurrens i resultatet överlag. Segrare i senior var Stefan Johansson. För korthållsgevär gick Rickard Eriksson in som segrare och Hans Holmkvist i seniorklassen.

Detta var första, men förhoppningsvis inte sista gången som ett polis-SM arrangerades i Ludvika. ■



RESULTAT /// POLIS-SM DYNAMISKT SKYTTE

PISTOL

Herrar

1. Ted Åhlenius
2. Rasmus Gyllenberg
3. Rickard Eriksson

Damer

1. Tina Oskarsson
2. Madeleine Tö
3. Linnéa Berg

Senior

1. Stefan Johannesson
2. Micke Olander
3. Christer Back

Lag

1. Göteborg
2. Linköping
3. Eskilstuna

GEVÄR

Herrar

1. Rickard Eriksson
2. Rasmus Gyllenberg
3. Clas Öhman

Damer

1. Tina Oskarsson
2. Madeleine Tö
3. Sara Berglöf

Senior

1. Hans Holmkvist
2. Stefan Johannesson
3. Micke Olander

Lag

1. Göteborg
2. Eskilstuna
3. Linköping





Höjt friskvårdsbidrag

Nu höjer Polismyndigheten friskvårdsbidraget till mer än dubbelt så mycket som tidigare. Från den 1 sep kan du söka 4000 kr i ersättning för en friskvårdsaktivitet som t ex gymträning, simning, bollsport och massage.



Även om du redan använt bidraget på 1800 kr i år kan du söka resterande belopp upp till 4000 kr. För att se hur du söker bidraget kan du läsa mer på Intrapolis under Friskvård och friskvårdsbidrag.

Tidigare i år ändrade myndigheten reglerna för friskvårdsbidraget som gör det enklare för medarbetare att hantera bidraget.

VEM HAR RÄTT ATT ANSÖKA OM FRISKVÅRDSBIDRAG?

Alla som är anställda har möjlighet att ansöka om ett skattefritt friskvårdsbidrag om 4000 kr per år. Detta gäller oavsett anställningsform och anställningstid.

Reglerna om friskvårdsbidraget har fastställts i Polismyndighetens handbok om anställningsförmåner.

Det innebär i korthet:

- du måste vara anställd vid inköpstillfället
- ansökan om friskvårdsbidrag måste gälla samma kalenderår som inköpet gjordes
- du kan ansöka om ersättning vid ett obegränsat antal tillfällen under året fram till och med 30 november
- sjukdom eller deltidstjänstledighet påverkar inte storleken på bidraget
- ansökan i Heroma kontrolleras och godkänns av HR PAC

VAD FÅR JAG ANVÄNDA FRISKVÅRDSBIDRAGET TILL?

Polismyndigheten följer Skatteverkets regler om personalvårdsförmåner.

Friskvårdsbidraget ska användas till aktiviteter med inslag av motion eller för behandling som är avstressande eller motverkar ömhet och stelhet. Det kan också användas till kostrådgivning eller rådgivning i samband med rökavvänjning.

För aktiviteter utan inslag av motion, exempelvis massage, får aktiviteten kosta maximalt 1000 kronor per tillfälle för att anses vara av mindre värde och därmed skattefri. Friskvårdsbidraget får **inte** användas till:

- att hyra eller köpa utrustning
- medlemsavgifter
- teorikurser
- diplom
- hälsovård eller sjukvård
- skönhetsvård

>>Meddela arrangören om du **inte** vill synas i tidningen



När du anmäler dig till någon av våra Svenska Polismästerskap **godkänner du att ditt namn kommer publiceras** på vår hemsida www.polisidrott.se, i vår tidning Polisidrott och i programblad som vi trycker inför mästerskapet. Ditt namn kan nämnas i startlistor, resultat samt i artikel om mästerskapet.

Bilder kommer även tas under mästerskapet för att användas till artikeln i vår tidning.

Om du vill delta i mästerskapen men inte vill eller kan synas i våra medier med namn och/eller bild så meddela detta till arrangören av mästerskapet eller kansliet på info@polisidrott.se så vi kan förhindra att ditt namn publiceras.

>>FÖRBUNDSSTYRELSEN

Undvik **de vanligaste** **skadorna vid** **styrketräning**

"Flera av tipsen för hållning är användbara även utanför gymmet, och du gör klokt i att tänka på dem även om det inte är en skivstång eller kettlebell du lyfter."

TEXT>> DANIEL RICHTER
FOTO >> SHUTTERSTOCK

Denna artikel är ursprungligen publicerat på Styrkelabbet.se



I SAMARBETE MED



Nyckeln till att hålla dig skadefri vid styrketräning går dock via kunskap, och små förändringar i hur du tränar kan göra stor skillnad på skaderisken. I den här artikeln får du tips om hur du undviker de vanligaste skadorna när du lyfter skrot.

Relativt sett är skaderisken vid styrketräning låg.

Vid en undersökning bland engelska skolungdomar fann man att antalet skador per tränad timme var drygt 500 gånger större i fotboll än vid styrketräning.

En del av teknikerna i den här artikeln gör du kanske redan instinktivt, medan andra kommer att kräva en del övning för att träna in.

Om du behöver förändra din teknik så är mitt råd till dig att sänka träningsvikterna i några veckor medan du utför förändringen, och sedan sakta återgå upp till dina tidigare vikter och vidare.

Dåså, låt oss börja. >>

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.

1. Neutral ryggrad

Så här ser din ryggrad ut >>>>>>>>>>

Med reservation för att vi alla är unika snöflingor, så kan du ändå förvänta dig att din ryggrad ser ut ungefär som till höger.

Du kan snabbt konstatera två saker:

1. Från att vara som tunnast uppe vid nacken, blir kotorna kraftigare längre ned mot korsryggen.

2. Ryggraden har en svag S-form.

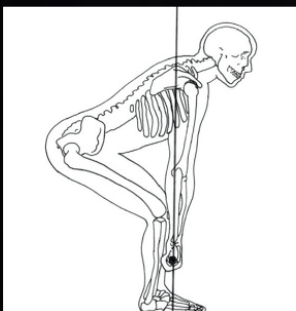
Det är formen ovan man syftar på när man talar om "rak rygg", även om den kanske ser allt annat än rak ut. Den här formen kallas även för ryggens naturliga kurvatur eller neutral ryggrad.

Det är i den här positionen din rygg är som starkast.

Mellan varje ryggkota finns en disk som fungerar som en stötdämpare, och i den här neutrala positionen är trycket mot diskarna jämnt fördelat.

Böjer du ryggraden åt något håll så kläms diskarna. Trycket ökar och blir snedfördelat över disken, med större tryck i den änden som kläms. Så länge du inte har någon större belastning på ryggen är det inget problem, men vid tunga lyft är det en position du inte bör vara i. Det kan leda till problem som till exempel diskbuktning eller diskbräck.

Ett vanligt problem hos många är att ryggen krummas i bottenläget av en knäböj eller marklyft. Det leder till att trycket på diskarna i länderyggen ökar, och därmed ökar även skaderisken.



Ett bra sätt hur ryggraden är i dess neutrala position vid utgångspositionen för ett marklyft.



Det kan finnas flera skäl till att din rygg krummas, till exempel stelhet eller en ovana att aktivera rätt muskler, men med lite övning kan de allra flesta bli rörliga nog för att klara av dessa övningar. De rörlighetsövningar som hjälpte mig att knäböja och marklyfta med bra teknik hittar du i min e-bok om rörlighet, som är gratis för alla som prenumererar på nya inlägg.

Oavsett om du lyfter en flyttlåda eller en skivstång på gymmet bör du alltid försöka hålla ryggen i dess neutrala form. Rörelsen vid ett lyft sker i fotled, knä och höft; Ryggraden är stabil och stilla.

Den lilla bilden till vänster är ritad av Lon Kilgore, och visar på ett bra sätt hur ryggraden fortfarande är i dess neutrala position vid utgångspositionen för ett marklyft.

Det är dina bålmskler (mag- och ryggmskler) som håller ryggraden i den här positionen när du lyfter. Dessa muskler utgör tillsammans en stabiliserande muskelkorsett som får jobba mycket när du gör övningar som knäböj och marklyft.

Den typen av basövningar har därför ett tvåfaldigt förhållande med din bålmskulatur: De kräver en stark bål för att du ska kunna lyfta tungt, och du får en stark bål av att träna övningarna.

<< Ett exempel på hur det kan se ut när ryggen krummas. Bilden visar alltså en dålig position för att lyfta tungt.



Alla ska komma hem tryggt och säkert varje dag

Ramudden är polisens avtalsleverantör för avspärningstjänster. Vi hjälper dig med tillfälliga avstängningar för PL23-områden, logistik/transporter, TMA-skydd, skalskydd, material som till exempel skyddsbarriärer, smarta grindar, galvade grindar, byggstaket med mera.

Vill du veta hur man beställer eller har frågor kring avspärningar?

Ring oss på 010-303 59 96 eller mail polisen@ramudden.se



2. Skapa ett buktryck

Ytterligare ett steg i att säkra din ryggrad när du lyfter är att skapa ett buktryck. Buktryck är vad man kallar det när du tar ett stort andetag och sedan spänner bålmusklerna.

Genom att utvidga lungorna och spänna bålens muskler skapas ett tryck inne i buken. Detta stabiliserar och avlastar din ryggrad, och trycker på diskarna mellan dina ryggkotor minskar.

Många skapar ett buktryck av ren reflex när de lyfter något tungt, och andra behöver öva lite mer.

Du kan nästan få rätt känsla i buken genom att föreställa dig att du ska putta igång en bil, eller att du spänner dig som om någon skulle slå dig i magen.

Rent praktiskt så tar du ett djupt andetag (inte så stort du maximalt klarar av, men ändå ganska stort) och sedan spänner hela bålen.

Du kan i viss mån kontrollera att du spänner musklerna genom att peta dig själv med två fingrar i magen; både framifrån och i sidan.

Många undrar vad så kallade lyftarbälten har för funktion. Vad de gör är att när du drar åt dem och spänner bålstrukturen så skapas ett ännu högre tryck inne i buken, vilket ytterligare kan avlasta din ryggrad och göra din bål starkare.

3. Axlar och skulderblad sänkta och tillbakadragna

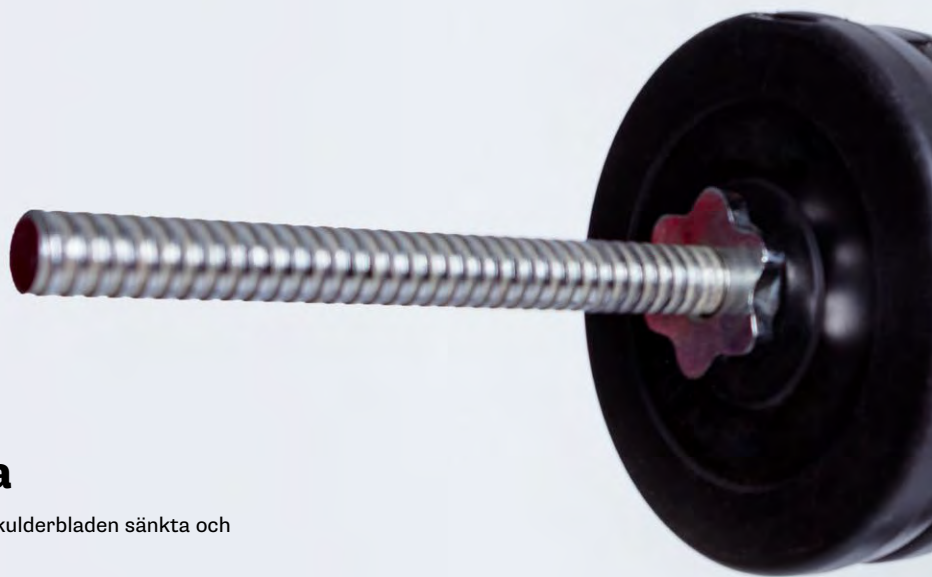
När du pressar saker ska du generellt försöka hålla skulderbladen sänkta och tillbakadragna.

När du pressar saker framför dig som vid bänkpress bör du alltid börja rörelsen med att dra bak skulderbladen och låsa dem där. Det innebär även att axlarna flyttas bakåt. Behåll skulderbladen i den här positionen, även när du pressat upp vikten till toppläget. Om du låter axlarna och skulderbladen gå framåt ökar risken för axelskador.

Att få ont i axlarna av bänkpress hör till de vanligaste skadorna vid styrketräning. Om du kan lära dig att låsa skulderbladen bakom ryggen när du pressar så har du reducerat en stor skaderisk.

När du pressar saker ovanför huvudet (som vid militärpress) bör du hålla skulderbladen tillbakadragna och även sänkta. Föreställ dig att du ska stoppa ned skulderbladen i bakfickan på motstående sida kroppen. Samma sak gäller som vid det horisontella pressandet: Behåll axeln och skulderbladet sänkta och tillbakadragna genom hela rörelsen.

Även när du gör dragrörelser, både horisontellt som vid skivstångsrodd eller vertikalt som vid chins/pulups ska du inleda rörelsen med att dra skulderbladen nedåt och bakåt, eller till och med behålla dem i den positionen genom hela rörelsen.



Föreställ dig att du ska stoppa ned skulderbladen i bakfickan på motstående sida kroppen när du ska pressa saker ovanför huvudet.



”Du kan nästan få rätt känsla i buken genom att föreställa dig att du ska putta igång en bil, eller att du spänner dig som om någon skulle slå dig i magen.”

4. Låt inte dina knän falla inåt

Det finns ett väldigt enkelt sätt att få en skada på dina främre korsband och det är att du låter dina knän falla inåt under belastning.

Må det vara när du gör en knäböj, när du springer under en fotbollsmatch, eller landar efter ett hopp: Knät är väldigt svagt i den här positionen, och en skada uppstår lätt. En bra tumregel är att knät alltid ska röra sig i samma riktning som tårna pekar. Detta är ett starkare läge för knät, och det är alltid här du bör arbeta.

Beroende på hur just dina ben ser ut så är det möjligt att dina knän rör sig lite utåt när du knäböjer djupt. Det är för de flesta en stabil position även det, och inte lika illa som när de går inåt.

En vanlig anledning till att folk faller in med knäna är för att de riktar tårna för mycket utåt. Det gör knäna mer benägna att falla inåt. Om du märker att dina knän faller inåt är därför min rekommendation till dig att testa att knäböja och marklyfta med tårna ganska rakt framåt. Inte spikrakt framåt, men ha inte en för stor vinkel.

Viktigast är dock att vara medveten om problemet, och att du försöker hålla ut knäna även när du lyfter tungt och det är svårt att fokusera på tekniska detaljer. Öva in det här beteendet, i alla set knäböj du gör, och det kommer snart att ske automatiskt.

5. Full kontrollerad rörelselängd

Förutsatt du kan bibehålla en bra form genom hela rörelsen, så är det oftast fördelaktigt att utföra en övning i ett långt rörelseomfång.

Jacob Gudiol har skrivit lite om djupet i knäböj både på Träningslära och på Träna styrka, och studierna han tar upp i inläggen pekar på att det är fördelaktigt både för styrkan och muskelmassan att göra djupa knäböj jämfört med grunda. Det gäller även om du lastar på mer vikt i den grunda knäböjen.

Du blir bra på vad du gör, och du kommer framförallt att förbättra din styrka inom de vinklar du utför en rörelse. Skulle du råka hamna utanför den rörelsebanan finns en risk att du plötsligt håller en tung vikt i en position du inte är stark i. Om du bygger upp din styrka genom att använda gradvis tyngre fria vikter istället för att träna i maskiner, så kommer du redan från början att få övning i att stabilisera vikten och behålla den i rätt position.

Ytterligare ett skäl till att träna i långa rörelsebanor är att det ökar din rörlighet. En vanlig missuppfattning är att de som styrketränar är osmidiga och stela. Det stämmer inte, eller är åtminstone förbehållet de som tränar i korta rörelsebanor. Med regelbunden styrketräning i ett stort rörelseutslag underhåller du din rörlighet, och ökar möjligheten att behålla din smidighet även om du sällan stretchar eller rörlighetstränar.

Kom dock ihåg: Offra inte god form för en längre rörelsebana, och det gäller oavsett om du vill göra djupa dips, hantelpressar eller knäböj. Även om det finns ett fåtal undantag, så ska du vara väldigt försiktig med att öka rörelselängden på bekostnad av de fyra tidigare tipsen. Speciellt om tunga vikter är inblandade.

Personligen tror jag att lagom ofta är bäst när vi talar om rörelsebanor. Det räcker förmodligen att komma ned ungefär till parallellt djup eller strax under i knäböj för en god träningseffekt, och det är inte säkert att det tillför särskilt mycket om du tvingar dig ännu djupare. Ännu en dimension av detta är att vi alla är olika skapta, och vad som är en lämplig rörelselängd för dig behöver inte vara det för din vän.

6. Väl anpassad träningsvolym

Om du följer de övriga råden ovan, så är den sista och viktigaste variabeln för att hålla dig skadefri din träningsvolym. Du kan ha perfekt teknik och ovanligt robusta leder och ligament – anpassar du inte träningsvolymen så kommer du att skada dig till slut ändå.

Den stora risken är förstås att du tränar för mycket och drar på dig en överbelastningsskada; någon molande värk som inte ger med sig utan långvarig vila eller rehabilitering. Utmaningen ligger i att hitta hur stor träningsvolym du klarar av för större träningsvolym innebär till en viss gräns bättre träningsresultat utan att ta en onödigt hög skaderisk.

Läs inlägget om träningsvolym på styrkelabbets hemsida för att lära dig mer om rekommenderad volym.

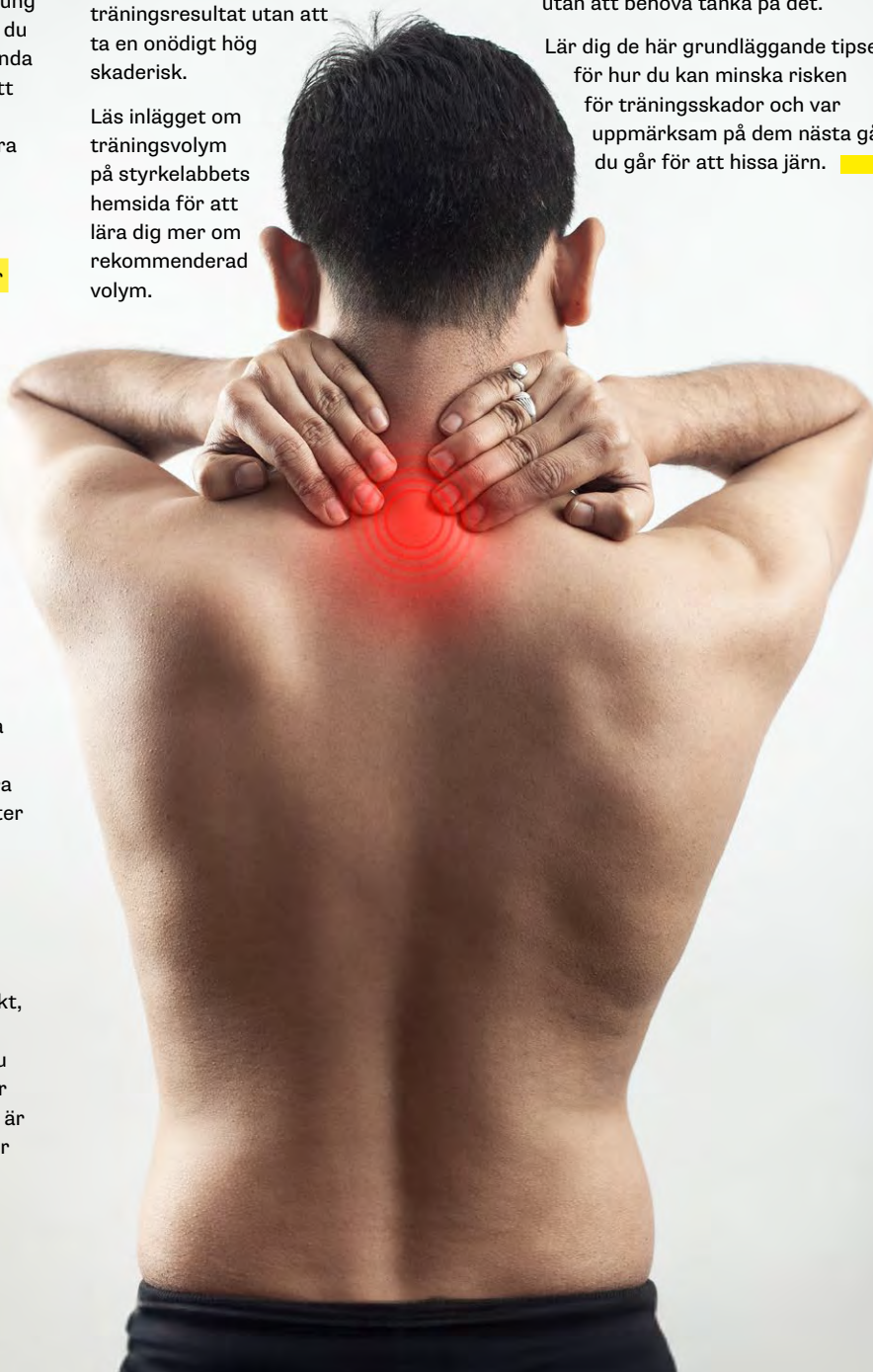
Ett liv av lyftande och lekande

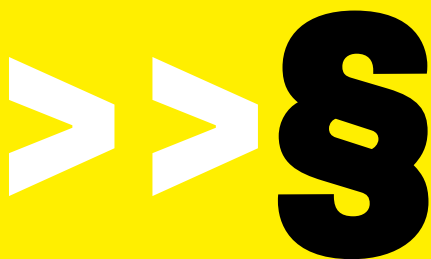
Följer du de här tipsen så ökar sannolikheten att du kommer hålla din kropp i gott skick genom livet.

Flera av tipsen för hållning är användbara även utanför gymmet, och du gör klokt i att tänka på dem även om det inte är en skivstång eller kettlebell du lyfter.

Vissa av tipsen kan vara ovana till en början, men om du börjar öva på dem så kommer de snart sitta i ryggmärgen och du kommer röra dig på ett bra sätt utan att behöva tänka på det.

Lär dig de här grundläggande tipsen för hur du kan minska risken för träningsskador och var uppmärksam på dem nästa gång du går för att hissa järn.





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.

Arrangörsbidrag 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 mailhelene.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 kuriosa 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

”Vi älskar padel för att *alla* kan spela det”

Svenska Polisidrottsförbundet har startat ett samarbete med PDL United. De har padelanläggningar över hela landet, från norr till söder och erbjuder ett stort utbud av aktiviteter, kurser, seriespel, företagsevennt m.m



PDL United är i dag världens största padelaktör och finns förutom i Sverige på sex ytterligare marknader. Vi har samlat de bästa anläggningarna och varumärkena under samma tak för att kunna erbjuda våra kunder det bästa inom padel. Tillsammans är vi PDL United. De två största benen i PDL United är tidigare PDL och Padel United som gick samman under 2022.

Vi tycker att Padel är världens bästa sport. Inte bara för att den är kul och att den är väldigt social. Vi älskar padel för att alla kan spela det. Ung som gammal och oavsett om det är första gången du spelar eller om du är absolut elit. Hos oss finns något för alla och alla är välkomna. Vi vill ta sporten till nya höjder, och gör stora satsningar på barn och ungdom just. Vi har även ett stort utbud av aktiviteter och tränare anpassat för alla nivåer, från nybörjare, motionär till vår absoluta elit.

BOKA TRÄNINGAR OCH AKTIVITETER ENKLARE ÄN NÅGONSIN!

Du har väl inte missat att vi har lanserat pdlu.com? En sida där du får hela vårt utbud av träningar, kurser och aktiviteter uppdukat framför dig som ett härligt smörgåsbord. Aldrig tidigare har det varit så enkelt att hitta en padelaktivitet som passar för just dig.

Välj en aktivitet och filtrera sedan på stad - center - nivå och tid så får du snabbt upp det vi har att erbjuda för dig. Gå in på pdlu.com för att se mer och häng med när vi tar padel-Sverige till nästa nivå!



VAR MED I SVERIGES STÖRSTA SERIESPEL!

Våra padelserier är öppna för alla, det betyder att det kan vara två tjejer, två killar eller mixade lag i samma grupp. Vi har även riktade dam, herr och mixedserier både för juniorer, seniorer och pensionärer. Gå in på pdlu.com för mer information och anmälan.

FRISKVÅRD

Är du en av dom som inte nyttjat ditt friskvårdsbidrag ännu? Då är det hög tid! Vi erbjuder ett stort utbud av privatlektioner, gruppträningar eller t ex klippkort där du kan nyttja ditt friskvårdsbidrag. Vi hjälper hjälper dig på plats i receptionen hos din hemmahall.

RABATT PÅ SPELTID

Du får 20% rabatt på bokning av en bana med rabattkoden POLIS20. Rabattkoden är giltig vid ett tillfälle och anges vid bokning av bana i matchi och fungerar på alla våra anläggningar i Sverige. Erbjudandet gäller mån-tors

kl 8-16, hela fredagen samt lördag efter kl 14. Efter du bokat din tid och spelat i vår hall. Prata med vår reception så lägger vi in så du framöver har stående rabatt hos oss.

Detta erbjudande är ett samarbete med polisidrottsförbundet och kan nyttjas av alla som är medlemmar i en polisidrottsförening ansluten till Svenska Polisidrottsförbundet.

RABATT PÅ FÖRETAGSEVENT

Vi erbjuder 20% rabatt vid bokning av företagsevent som skräddarsys efter era önskemål. Vi har allt från en timme frukostpadel till en heldagskonferens ink spel med tränare, mat och dryck. Kontakta Victoria på victoria.larsson@padelunited.se så hjälper hon er utifrån era önskemål. Erbjudandet gäller måtors kl 8-16 samt hela fredagen.

Detta erbjudande är ett samarbete med polisidrottsförbundet och kan nyttjas av alla som är medlemmar i en polisidrottsförening ansluten till Svenska Polisidrottsförbundet. ■





Nya regler för alla polis-SM med skjutvapen

Det har länge varit litet frågetecken vid användandet av vapen vid olika svenska polismästerskap samt vad som gäller för civilt anställda inom myndigheten. Här kommer ett förtydligande gällande detta. Målet med förtydligande är att alla som vill skall kunna delta, oavsett nivå, polis eller civil.

GENERELLA VAPENREGLER VID SVENSKA POLISMÄSTERSKAP

Deltagare vid SPM som har ett tilldelat tjänstevapen skall använda polismyndighetens vapen. Inga förändringar får göras av tjänstevapen som inte är godkända av polismyndigheten. Endast av polismyndigheten godkänd ammunition får användas.

Den som inte har ett tilldelat tjänstevapen får använda ett "civilt" tjänstevapen (dvs deltagaren har egen vapenlicens) under följande förutsättningar:

- Vapnet skall vara av samma fabrikat och modell som är i bruk hos polismyndigheten alternativt säkerhetspolisen.
- Riktmedel (fasta) och lägsta avtryckarvikt skall överensstämma med polismyndighetens tjänstevapen.

- Inga förändringar får göras av vapnet som inte stämmer överens med polismyndighetens tjänstevapen (ex åtgärder som förbättrar eller förändrar avtrycket, tumhylla, byte av magasinspärr, osv).
- Övriga konfigurationer (ex vapenlampa, tritiumsikte, osv) som är godkända för polismyndighetens tjänstevapen får vara monterade. Dessa ska vara av samma fabrikat/modell som polismyndighetens.
- Ammunition. Fabriksladdad ammunition skall användas och då med en kulvikt på 124 grain (8 gram). Ingen annan ammunition får användas.

Av polismyndigheten godkända vapenlampor och lasersikten får vara monterade och skall fungera. Dock får dessa ej användas som riktmedel/ vara påslagna under tävling.

Bäranordningar vid SPM Dynamiskt skytte/PPC. Bäranordningar ska vara av samma fabrikat och modell som används av polismyndigheten.

Regler i klassen veteraner äldre. Samtliga A vapen som är godkända av Svenska pistolskytteförbundet får användas.

Euro-Lans levererar trygga och säkra fordon för **Blåljusverksamhet**



EURO-LANS
NORDIC VEHICLE

eurolans.se
Tel: 0457-45 06 00



cubsec

Vi arbetar för ett samhälle där vi inte behövs

BEVAKNINGSTJÄNSTER - LARMCENTRAL - LARM - KAMERAÖVEVAKNING

0771-761 900 | cubsec.se



Ny standard för gym hos Polisen

Fyra olika nivåer av gym är en rekommenderad standard när Polismyndigheten ska bygga nytt, bygga om eller komplettera gym. Fokus ligger på användarvänlighet och att kunna träna för att möta belastningarna i arbetet.

Polismyndighetens HR-avdelning har tillsammans med Svenska polisidrottsförbundet, ekonomiavdelningen samt nuvarande leverantör av träningsutrustning tagit fram en ny standard för gym. Standarden består av fyra olika nivåer utifrån kvadratmeteryta och syftar till att utgöra ett stöd till verksamhetsansvarig chef samt till Lokalförsörjningsenheten när Polismyndigheten ska bygga nytt, bygga om eller komplettera gym.

– Den utrustning som föreslås för de olika nivåerna grundar sig i en kartläggning av de krav och belastningar som finns i arbetet för poliser i yttre verksamhet. Den nya standarden i fyra

nivåer har stämts av med ingripande-verksamheten och nationella insatsstyrkan utifrån användarvänlighet och utifrån syftet att möta de fysiska kraven och belastningarna i arbetet, säger Liselott Hedenskog, HR specialist Arbetsmiljö och hälsa.

Vid all ny- och ombyggnation ska gym finnas i polishus och polisstationer (beslut Nationella ställningstaganden för principiella lokalfrågor A731.767/2022). Gymmen är tillgängliga för samtlig personal, även om de utformas utifrån krav och belastningar för poliser i yttre tjänst.

– Trenden inom träning går generellt mer mot funktionell träning och

mindre mot maskiner vilket vägledningen har utgått från. Det förenklar även möjligheter att bygga gym och träna i mindre lokaler. Tanken är att standarden kommer att kompletteras med träningsråd för hur du kan träna i Polismyndighetens lokaler och utifrån kraven i yrket, säger Mikaela Kellner, Svenska Polisidrottsförbundet.

MER ATT BESTÄLLA PÅ GÄLLANDE AVTAL

Nuvarande avtal (samt kommande avtal) innehåller utöver utrustningen i standarden, ett bredare spektrum av träningsutrustning med t ex fler styrketräningsmaskiner, dvs det kommer fortsatt gå bra att beställa utrustning utöver standarden som i nuläget är en rekommendation.

ÖVERENSKOMMELSE MED SVENSKA POLISIDROTTSFÖRBUNDET

Polismyndighetens HR-avdelning och Svenska polisidrottsförbundet har en överenskommelse sedan januari 2023. Överenskommelsen innebär att SPI utöver den redan etablerade tävlingsverksamheten, ska verka för och i förekommande fall vidta åtgärder för att mer konkret främja ett ökat välbefinnande och förbättrad hälsa hos de anställda inom Polismyndigheten.

Gymstandard - De fyra olika nivåerna

”Trenden inom träning
går generellt mer mot
funktionell träning och
mindre mot maskiner”



NIVÅ 1

Ytan 10 kvadratmeter rymmer inklusive
utrustning ca 2-3 personer samtidigt.



NIVÅ 2

Ytan 40-50 kvadratmeter rymmer inklusive
utrustning ca 10 personer samtidigt.



NIVÅ 3

Ytan 80-100 kvadratmeter rymmer inklusive
utrustning ca 20 personer samtidigt.



NIVÅ 4

Ytan 150 kvadratmeter rymmer inklusive
utrustning ca 30 personer samtidigt.





Inbjudan till Polis-SM

//Padel

Plats >> Åby arena, Göteborg

Datum >> 18-19 oktober 2023

Arrangör >> Göteborgs Polismäns IF

TID

Första matchen startar kl 09.00 den 18/10 slutspel sker den 19/10. Alla lag går till slutspel.

KLASSER

Herr A, Herr B, Dam A och Dam D (vid många lag kan det bli en klass C)

BANKETT

På kvällen den 8/10. Kostnad 395 kr som betalas på plats för mat samt ett glas öl/vin

BOENDE

Åby Hotellet där har vi rabatterat pris. Använd koden SM2023 när ni bokar boende på boka.abyhotel.se

Vi bor och spelar under samma tak och alla matcher går i samma hall vilket vi detta år hoppas ger en större gemenskap samt större möjlighet att heja på kollegorna när man själv inte spelar!

ANMÄLAN

Sker på rankedin. Där måste man skapa ett konto vilket är gratis. Länk till anmälan i QR-koden nedan.



Skicka även ett mail med er anmälan till daniel-k.brolin@polisen.se för turnering och bankett.

KOSTNAD

750kr per lag. Betalning sker vid anmälan till GPIF Bankgiro 5597-5965 märk betalningen med Padel SM.

FRÅGOR

daniel-k.brolin@polisen.se



Inbjudan till Polis-SM //Cykel

Plats >> Borås och Alingsås

Datum >> 10-11 september 2023

Arrangör >> Alingsåspolisens IF

TÄVLINGSPROGRAM

Söndagen den 10 september.
Landsvägscykel - Tempo, första start kl 14:00. Ca 25 km på avstängd bana, Volvo Proving Ground, Hällered Borås.

Måndagen den 11 september.
Mountainbike, start kl 10:00. Ca 50-60 min. Vincents Väg, Alingsås.

KAMRATMÅLTID

Söndag 10 september kl 18:00. Hotell Solhem Park, Vendelsbergsgatan 42, Borås. Gästföreläsare.

ANMÄLAN OCH AVGIFTER

Anmälan via epost till marcus.claudelin@polisen.se, senast 3 september 2023.

Efteranmälan senast 8 september mot 100kr förhöjd anmälningsavgift.

Uppge namn, Polis/Brand, förening, åldersklass och Tempo/MTB.

Klasser: D/H 21, D/H 30, D/H 40, D/H 50, D/H 60.

Utanför mästerskapet genomförs lagtävling där resultatet av de tre främsta från samma förening räknas samman.

Anmälningsavgift 200kr per gren.
Kamratmåltid 200 kr.

Anmälningsavgiften och kostnaden för kamratmåltiden Swishas till Alingsåspolisens IF 123 120 69 45 i samband med anmälan. Anmälan är bindande, ingen återbetalning.

Skriv SM Cykel, namn, åldersklass, Tempo/MTB och måltid vid inbetalning.

Frågor besvaras av marcus.claudelin@polisen.se

polisen.se eller amanda.nordin@polisen.se

LOGI

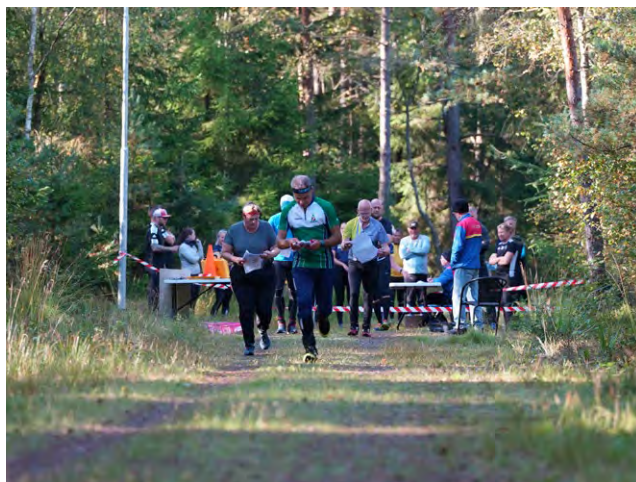
Hotell Solhem Park Borås. Rum bokas via info@solhempark.se eller 033-100110. Enkelrum 795kr/person, dubbelrum 500kr/person. Ange Polis & Brand SM Cykel.

ÖVRIGT

Prisceremoni sker efter tävlingen respektive dag. Obligatorisk närvaro av medaljörerna.

PM, banprofiler och startlistor mailas till deltagarna och publiceras på www.brandsm.se samt på tävlingens Facebooksida "Polis och Brand SM Cykel 2023". Följ Facebooksidan för kontinuerlig information om tävlingarna.

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM

//Orientering

Plats >> Tibro

Datum >> 20-21 september 2023

Arrangör >> Tibro OK och pensionerade polisorienterare

TID OCH PLATS

Den 20-21 september 2023 vid Tibro OK:s klubbstuga Rankås ca 4 km öster om Tibro centrum. Vägvisning från vägen Tibro-Brevik

TÄVLINGSPROGRAM

Onsdagen den 20 september. Start kl. 14.00. Orientering medeldistans

Torsdagen den 21 september. Start kl. 10.00. Orientering långdistans

TERRÄNGBESKRIVNING

Fritidsområde med många stigar och vägar, särskilt närmast klubbstugan. Svag till måttlig kupering. Tallmo med ett flertal större och mindre gropar. Mestadels mycket god framkomlighet.

SERVICE

Omklädnings och dusch inomhus.

Servering med kaffe, smörgåsar mm i Rankåsstugan onsdag från kl. 12.00 samt på torsdagen i samband med tävlingen. Tibro OK erbjuder dessutom sopplunch för 80 kr (betalas på plats) efter tävlingen på torsdagen. Meddela i anmälan om ni önskar detta.

KAMRATMÅLTID

Onsdagen 21 september kl. 19.00 i IF Hagens klubbstuga på berget Billingen i Skövde. Buffé med fläskfilé, kycklingfilé, potatisgratäng m.m. för 240 kr. Finns även möjlighet till vegansk mat.

ANMÄLAN

Anmälan via epost till ragnar.olsson@projektplanering-ro.se senast tisdag 12 september.

Efteranmälan möjlig fram till tisdagen 19 september kl. 18.00 mot förhöjd avgift med 50 kr/tävling.

Uppge namn, Polis eller Brand, förening, klass, medel/långdistans samt Sportidentnummer. Om du inte har Sportident finns möjlighet att låna gratis av Tibro OK, ange i anmälan om du önskar låna.

Ange även om du vill delta i kamratmåltiden och ev. önskemål om sopplunch.

Klasser: D/H21, D/H40, D/H50, D/H60, D/H70, H75, H80, Utmanarklass lång och 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. Lång ca 5 km, kort ca 3 km

AVGIFTER

Anmälningsavgift 150 kr/tävling (efteranmälan 50 kr förhöjd avgift/tävling). Kamratmåltid 240 kr

Anmälningsavgiften och avgiften för kamratmåltiden sätts in på Tibro OK:s

bankgiro 5504-9662. Skriv namn, klass, medel/lång vid inbetalning. Anmälan är bindande, ej återbetalning

LOGIFÖRSLAG

Billingsens Stugby&Camping, Alphyddvägen, Skövde, 0500-47 16 33,

epost info@billingsensstugby.se. Har stugor i olika storlekar, vandrarhem, campingplatser för husvagn/husbil. Vid bokning 2 nätter erbjuder de 5% rabatt, uppge koden "POLISSM"

Ligger på kort promenadavstånd från kamratmåltiden

ÖVRIGT

Prisutdelning för medeldistansen i samband med kamratmåltiden och efter tävlingen för långdistansen.

PM, startlistor och resultat kommer att publiceras på tävlingens Facebooksida "Polis och Brand SM Orientering 2023". Följ Facebooksidan för kontinuerlig information om tävlingarna

Frågor om själva tävlingsarrangemanget: Ragnar Olsson, Tibro OK, 0705-49 99 28 eller ragnar.olsson@projektplanering-ro.se

Övriga frågor: Roland Svensson, polis pensionär, 076-17 65 197 eller roland@lemming.nu



Inbjudan till Polis-SM

//Gevär och K-pist

Plats >> Samneröds skjutbanor, Uddevalla

Datum >> 23-24 september 2023

Arrangör >> Landslagsföreningen i Skytte och Forshälla/
Herrestad/Torp Skf

KOORDINATER

Lat N 58° 21' 27" Lon E 11° 57' 28"

PROGRAM

Ej detaljplanerat, 2 tävlingar per dag fördelat med en kpisttävl. och en gevärstävl. per dag)

- Banskjutning kpist, konventionella papptavlor
- Banskjutning gevär ställning, elektronisk markering
- Fältskjutning k-pist, på skjutbaneområdet
- Banskjutning gevär liggande, elektronisk markering alt. Banfältsskytte på skjutbaneområdet

Lagtävlingarna består av tvåmannalag oavsett klass i respektive tävling.

REGLER

Svenska Polisidrottsförbundets tävlingsbestämmelser tillämpas. Se www.polisidrott.se samt de grenspecifika reglerna som finns inom Svenska Skyttesportförbundet.

SERVERING

Servering finns vid skjutbanan. Enklare lunch kommer att serveras båda dagarna. Kamratmåltid av enklare slag kommer att erbjudas på lördag kväll om intresse finns.

ANMÄLAN

Senast måndag den 27 augusti via mail till Ingemar Jonsson på ingemar-s.jonsson@polisen.se eller brevik111@live.se OBS! Ange personnummer, klass samt ev. vänsterskytt.

AVGIFT

Individuell start 100 kr, lagavgift 100 kr. Avgifterna insättes på bankgiro 5695-3508 Forshälla-Herrestad-Torp skytteförening alt. Swish 1234969432. Glöm ej ange förening, antal skyttar och lag!

LOGI

Ordnas av deltagarna själva. Se även hemsida www.uddevalla.se länk turism.

UPPLYSNINGAR

Ingemar Jonsson, 0702-662037, 010-5652550/ Rune Backman, 0731- 401 795. Tävlingsprogram alt. Skjuttider kommer att tillsändas anmälda föreningar i god tid före tävlingen.



Inbjudan till Polis-SM

//Funktionell Fitness

Plats >> Kronan Crossfit, Malmö

Datum >> 26 november 2023

Arrangör >> Svenska Polisidrottsförbundet i samarbete med Kronan Crossfit

För sjunde året arrangeras nu Polis SM i Funktionell Fitness. Den 26 november går tävlingen i Malmö på Kronan Crossfit. Exakta tider kommer när det närmar sig men räkna med att tävlingen kan hålla på kl.07:30-18:30 inklusive inregistrering och prisutdelning.

INFORMATION

Tävlingen är öppen för alla anställda hos Polismyndigheten, även civila samt polisaspiranter och polisstudenter. Tävlingen kommer att avgöras genom ett antal olika event under dagen. Varje event ger poäng beroende på placering vilket sedan resulterar i en slutplacering. Det kan även komma att vara en cut inför finalen. Då tävlingen syftar till att få fram de mest vältränade polisanställda i landet kommer eventen testa olika egenskaper för att se vem som är mest allsidig. Eventen kommer släppas på fredagen innan tävlingen. Eventen publiceras på Kronan Throwdowns Instagram och Facebook.

KLASSER

Tävlingen är individuell och finns i 6 olika klasser. Damer samt herrar i Open age och masters +35 samt +40. Alla klasser kommer att köra event som i grunden är de samma men eventuellt nerskalade till viss del i mastersklassen. Vid få anmälningar i en klass så kan vi komma att slå ihop klasserna.

Tävlingen är på intermediate nivå, för standards följ QR-kod nedan:



ANMÄLAN & AVGIFT

Anmälan görs via Omu Active på följande QR-kod:



Kostnaden är 699 kr/person.

T-shirt till alla atleter ingår.

BOENDE

Rabatterat boende för alla atleter på Malmö Arena Hotel, använd följande QR-kod:



UPPLYSNINGAR

För vidare kontakt och frågor maila till info@polisidrott.se eller ring

Mikaela Kellner på telefon 0708-381320
För frågor om incheckning, event och standards, maila info@kronanthrowdown.se

>>Läs mer på polisidrott.se



Inbjudan till Polis-SM //Sportfiske

Plats >> Ivösjön och Levräsjön

Datum >> 18-19 november 2023

Arrangör >> Insatsstyrka Syd i samarbete med MPGI (Malmö Polismäns Gymnastik och Idrottsförening).

ANMÄLAN

Sista dag för anmälan är söndag 12 november, glenn.olsson@polisen.se

Anmälan skall bestå utav:

1. Namn och lagnamn.
2. Tjänstgöringsort
3. Telefonnummer

AVGIFT

350kr/pers. Betalt senast 13 nov. Swish till 0738515136. Samtliga deltagare ansvarar för att skaffa ett personligt fiskekort, tex via www.ifiske.se. 50kr/dygn. Kommer att kontrolleras innan start.

TÄVLINGS PM

Skickas ut på mail till anmälda deltagare 13 nov.

LOGI/MAT

Vi kommer ordna så att det kommer gå att övernatta i Bromölla Scoutgård. Medtag liggunderlag och sovsäck eller motsvarande. Andra alternativ finns i närområdet.

Mat kommer serveras under lördagskvällens kamratmiddag.

TÄVLINGSREGLER

Lagtävling SPM: För lag upp till 3 pers. Sammanlagd totallängd, båda dagarna, på lagets 5 längsta gäddor vinner.

Endast handredskap tillåtet, såsom fluga, spinn eller mete. Endast ett redskap per person aktivt åt gången. Catch & Release skall tillämpas. Släpfiske i form av "enklare trolling" får utövas. Utrustning såsom paravaner och djupriggar får ej användas. Live-givare får ej användas. Fiske är tillåtet ifrån båt, flytring, vadare, brygga eller land. Utöver detta följer vi rådande regler, se länk nedan.

FÖR VEM?

För den som innehar anställning inom Polismyndigheten 2023 eller den som pensionerat sig som polisanställd, samt polisstuderande.

Krav för samtliga deltagare är medlemskap i MPGI eller annan förening knuten till "Polisidrottsförbundet".

Då vi som tävlingsarrangörer samarbetar med "Sportfiskarna" ser vi gärna att deltagarna är medlemmar i "Sportfiskarna" för att stötta fiskevärden. Detta är oftast ett krav för officiella tävlingar.

ÖVRIGT

Samtliga deltagare skall gå in och ta del av den information som finns på följande länk. Följ QR-kod för bla. karta och information om båttramper.



Löpande info kommer delges till de som anmäler intresse för tävlingen. Komplet info skickas ut i "Tävlings pm" 13 november, till de som skickat in komplett anmälan.

FRÅGOR

Via mail till glenn.olsson@polisen.se eller jonas-e.andersson@polisen.se.



Intresseanmälan till Nordiska mästerskapen //Fotboll

Datum >> 2-7 juni 2024

Plats >> Stockholm

Anmäl intresse om du vill vara med i den svenska truppen



Svenska Polisidrottsförbundet har fått äran att arrangera Nordiska Polismästerskapen i Fotboll 2024.

SPELPLATS

Alla matcher spelas på Bosön som ligger på Lidingö i Stockholm. Det finns där två 11-mannaplaner, en inomhus och en utomhus. För uppvärmning finns en 11-mannaplan med naturgräs.

<https://www.boson.se/traning-och-tester/idrottsytor/>

HOTELL

Alla spelare från alla länder bor på samma hotell som även det ligger på Bosön. På hotellet kommer det vara blandat från singelrum till fyrbäddsrums.

<https://www.boson.se/hotell/>

PRELIMINÄRT PROGRAM

2 juni: Ankomst efter lunch. Tid för att lag att träna

3 juni: Matcher omgång 1

4 juni: Matcher omgång 2

5 juni: Matcher omgång 3

6 juni: Matcher omgång 4 (finaler) och bankett

7 juni: Avfärd efter frukost

KOSTNAD

Alla uttagna spelare står själva för kostnaden för att ta sig till och från Stockholm och tävlingsplatsen. Svenska Polisidrottsförbundet står för boende och mat under alla dagar.

UTTAGNING

Polis SM i Fotboll som går i Malmö i september 2023 kommer vara en del av uttagningen som ligger till grund för att ta ut en landslag. Men vi letar även efter de fotbollsspelare som inte deltog på SM.

Är du en riktigt bra fotbollsspelare, med meriter och erfarenhet som gör att du skulle platsa i vårt landslag, tveka inte att höra av dig för att vara med i uttagningsprocessen genom att fylla i intresseformuläret nedan och mail till oss.

I uttagningens första skede vill vi ha information om alla spelare som är intresserade. Vi kommer därefter sammanställa allt för att sedan under våren ta ut de 16 damer och 16 herrar som kommer få representera Sverige vid Nordiska Polismästerskapen i fotboll.

Mer information kommer att skickas ut till de som blir uttagna. Oavsett om du går vidare till nästa steg kommer du bli meddelad.

INTRESSEANMÄLAN

För att kunna göra den bästa uttagningen vill vi att du som är intresserad svarar på frågorna nedan. Svaren mailas till Peter-o.eriksson@polisen.se

Namn, Ålder, Anställd vid LPO/Sektion, Position(främst), Alternativ position, Högsta nivå som spelare, Nuvarande nivå, Aktiv och i vilken klubb, Om ej aktiv, när senast aktiv, Villig att återuppta träning inför Nordiska eller tankar kring det, Egna styrkor, Övrigt vi bör veta, Telefonnummer, E-Mail, Ansiktsbild (bifogas mailet med svar)

Senast 1 januari 2024 vill vi ha din intresseanmälan på mail

För övriga frågor angående uttagningen kontakta förbundskapten Peter Eriksson på tel: 0105669850 eller 0761437270 peter-o.eriksson@polisen.se

För övriga frågor gällande tävlingsarrangemanget kontakta tävlingsarrangör

Mikaela Kellner på tel 0708-381320 info@polisidrott.se

Mikaela Kellner, Svenska Polisidrottsförbundets Generalsekreterare



Intresseanmälan till Nordiska mästerskapen //Padel



Datum >> Maj 2024

Plats >> Danmark

Anmäl intresse om du vill vara med i den svenska truppen

På årets kongress inom Nordic Police Sport Association beslutades det att ta in padel för att testa det som en ny sport. Danmark kommer stå som värd för det första Nordiska Polismästerskapet. Därefter kommer det beslutas om padel ska kvarstanna i tävlingskalendern eller inte.

UTTAGNING

Svenska Polisidrottsförbundet kommer ta ut 4 damlag och 4 herrlag för att representera Sverige på de första Nordiska polismästerskapet i padel.

Polis SM i padel som går i Göteborg 2023 kommer till stor del ligga till grund för uttagningen. Men även den som platsar men av någon anledning inte deltar på SM kan bli uttagen.

Är du en bra grym padelspelare, med meriter och erfarenhet som gör att du är en av våra värdiga representanter. Tveka inte att höra av dig till Svenska Polisidrottsförbundet.

Förbundskapten för landslaget kommer vara Sandra Aasvold. Hon kommer tillsammans med Mikaela Kellner på SPI att ta ut ett polispadellandslag. Vi söker även en coach som vill hjälpa till och leda vårt padellandslag till framgång i mästerskapet. Så vill du inte vara med och spela själv men besitter padelkunskaper samt är en bra coach, kontakta Svenska Polisidrottsförbundet.

Skicka ett mail med din intresseanmälan och en meritförteckning både för spelare och coach till Mikaela på:

info@polisidrott.se. Vid övriga frågor kan ni även kontakta Sandra Aasvold på sandra.aasvold@polisen.se.

KOSTNAD

Atleterna står själva för resa till och från tävlingsplatsen. Övriga kostnader såsom transporter på plats, kost, logi och landdagskläder står Svenska Polisidrottsförbundet för.

Mer information får ni vid en intresseanmälan eller efter Polis SM samt ytterligare information till er som blir uttagna till landslaget.

Mikaela Kellner, Svenska Polisidrottsförbundets Generalsekreterare

>>Kalender över Polis-SM 2023

TÄVLINGSDATUM	GREN	PLATS	ARRANGÖR
5-6 september	Fotboll	Malmö	Malmöpolisens Idrotts & Gymnastikförening
10-11 september	Cykel	Alingsås	Alingsåspolisens IF
20-21 september	Orientering	Tibro	Svenska Polisidrottsförbundet
23-24 september	Gevär & K-pist	Uddevalla	Landslagsföreningen i Skytte
18-19 oktober	Padel	Göteborg	Göteborg polismäns IF
8-9 november	Innebandy	Jönköping	Jönköpingspolisens skytte & idrottsförening
18-19 november	Sportfiske	Skåne	Malmöpolisens Idrotts & Gymnastikförening
26 november	Funktionell Fitness	Malmö	Svenska Polisidrottsförbundet

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	2023	2024	2025	2026
Fotboll	-	Sverige 2-7 juni	-	-
Golf	-	-	Danmark	-
Handboll	-	-	-	Norge
Marathon	Estland 10 sep	-	-	-
Orientering	-	Danmark	-	-
Padel	-	Danmark		
Skytte	-	-	-	Danmark
Volleyboll	-	-	-	-
Funktionell Fitness	Sverige 7-8 maj	-	Finland	-

>>Uppdatera oss om din polisidrottsförening

Vi önskar att Polisidrottsföreningar och Länspolisidrottsförbund meddelar oss styrelsesammansättningen 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



Försäkringar för fyrbenta familjemedlemmar

Att man behöver teckna försäkringar för familjen och sina ägodelar känner de flesta till. Men att även fyrbenta familjemedlemmar behöver försäkras glöms ibland bort. Vi erbjuder djurförsäkring till din hund, katt och häst. Försäkringen kan ge dig ersättning om ditt djur behöver veterinärvård, medicin, operation och rehabilitering. Allt för att skydda dig som djurägare mot oförutsedda, höga kostnader.

Kontakta Polisförbundet Försäkring för att ta reda på hur vi kan hjälpa dig och din familj till ett bättre försäkringsskydd.



Telefon: 08-676 97 00 (tonval 2)
E-post: forsakringar@polisforbundet.se

6

Bra anledningar att bli medlem:

- 1 Förbättringar kopplade till lön och anställningsvillkor
- 2 Rättslig hjälp och juridiskt stöd
- 3 Rådgivning och förhandlingshjälp i fackliga frågor
- 4 Förbättringar kopplade till arbetsmiljön
- 5 Förmånliga försäkringar, medlemsförmåner och rabatter på resor, banklån och friskvård
- 6 Prenumeration på Polistidningen – din medlemstidning



Bli medlem

[polisforbundet.se/
medlem/bli-medlem](https://polisforbundet.se/medlem/bli-medlem)

