

FILM

Hold kroppen skarp

Kort oplysningsfilm om at træne og holde sig fysisk parat til et langt liv i politiet

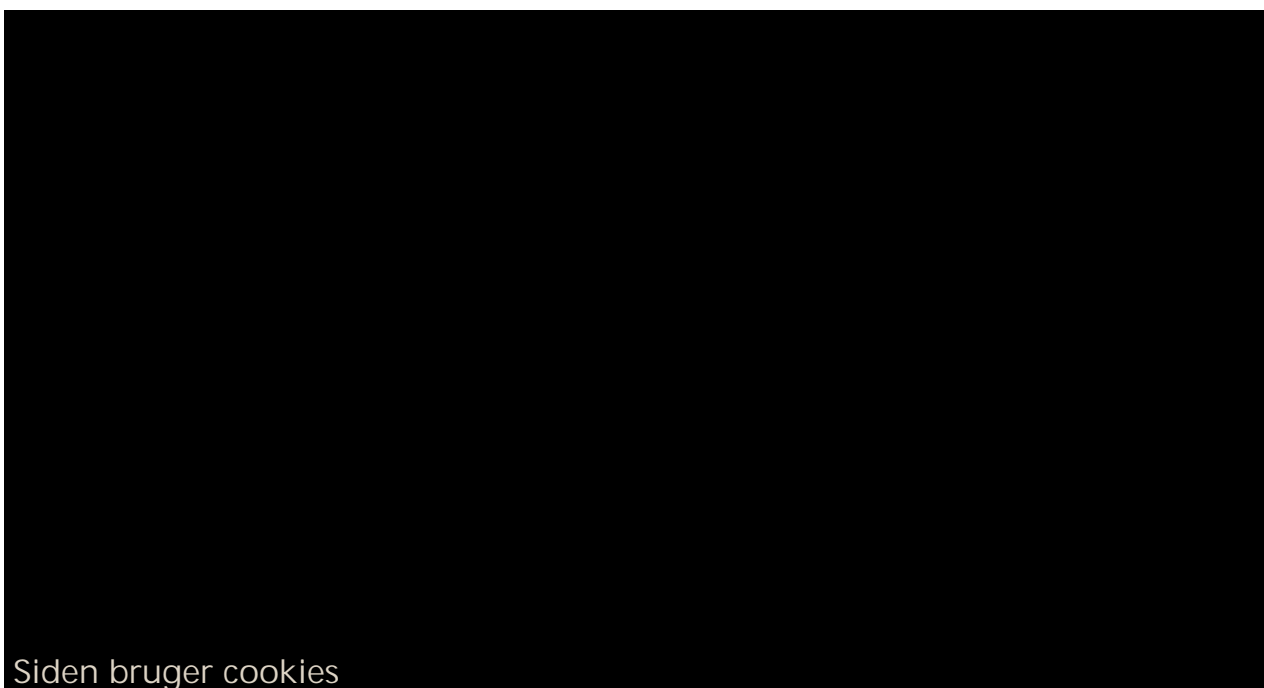


Et job som politibetjent stiller høje krav til den fysiske kapacitet. Jobbet er måske ikke fysisk anstrengende, når man måler over en bred kam, for der kan være mange stillesiddende eller stillestående arbejdsopgaver i løbet af en vagt, men der kan også være det modsatte, og det kan skifte fra det ene øjeblik til det andet. Det er derfor afgørende, at man som politibetjent har den fysiske kapacitet der skal til for at kunne udføre sit job.

På Politiskolen fylder den fysiske træning meget, men det stopper ikke her. Et liv i politiet er et liv med kroppen som et vigtigt arbejdsredskab, og hvis den fysiske kapacitet ikke bliver holdt ved lige, kan det gå ud over ens egen sikkerhed, kollegerne sikkerhed og i sidste ende også borgernes sikkerhed.

I filmen "Hold kroppen skarp" har vi sat fokus på fysisk træning og spurgt to idrætsfaglige konsulenter fra Politiskolen, hvad der skal til for at holde sig fysisk parat til et langt liv i politiet.

Varighed: 6:50.



Hvis du fortsætter på siden, accepterer du vores brug af cookies. Du kan læse mere ved at klikke [her](#).

Acceptér