

# Firmaidræt



Dansk Firmaidrætsforbund

NOV./DEC.

**10/89**

## Firmaidræt

### Ansvarshavende redaktør:

Anders Johansen  
Bellisvænget 1, Vindinge  
5800 Nyborg  
Tlf. 65 31 48 03

Firmaidræt udkommer 10 gange om året. Juli og december måneder er undtaget.

De i artiklerne fremførte synspunkter er forfatternes og deles ikke nødvendigvis af Dansk Firmaidrætsforbund.

Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere og forkorte artikler og indlæg.

32. årgang, nr. 10  
November/december 1989

Næste nummer udkommer den 29. januar 1990

Deadline for tekst og annoncer: fredag den 12. januar 1990  
Eftertryk med kildeangivelse tilladt.

### Produktion og tryk:

Svendborgtryk  
Box 26  
Ryttermarken 17  
5700 Svendborg  
Tlf. 62 21 01 05

Udgivet i 11.000 ekspl.  
ISSN 0106-2700

## Folkeoplysning - igen

På denne tid af året når vi er nået til det sidste nummer af FIRMAIDRÆT, melder lysten sig til at se tilbage på det år der gik på godt og ondt.

Det er helt klart et år, der har stået i folkeoplysningens tegn. Det kan man også ved selvsyn konstatere ved at se hvor meget spalteplass, der er blevet stillet til rådighed for arbejdet med folkeoplysningsloven her i FIRMAIDRÆT.

Om vi så får den lov, som vi i idrætsorganisationerne gerne ser, ja det afgøres i den allernærmeste fremtid af folketinget.

Det er jo en lov, der i sin intention ønsker at decentralisere og dermed lægge ansvaret og beslutningerne ud, hvor behovet er - ud til brugerne. På den måde undgår vi også meget af det bureaukrati der er forbundet med refusionsordningerne.

Vi er dog stadig bekymret for den meget restriktive 25 års-regel på lokaletilskudsområdet. En "efter-lovens-bogstav-forvaltning" kan med denne regel føre til yderligere bureaukrati. Hvem skal rende rundt i haller, klubhuse og andre steder for at kontrollere, at 90% af idrætsudøverne er under de magiske 25 år, og som sådan tilskudsberettiget.

Naturligvis skal børn og unge have en fortrinsret. Men vi fortrækker en anden formulering af §4 stk. 2. Forbundsformand Tage Carlsen formulerede det således på vort netop overståede repræsentantskabsmøde: "I stedet for formuleringen, at ved aktiviteter for børn og unge skal mindst 90% være under 25 år, til at lyde sådan: Til aktivitetsstøtte og lokaleanvisning har børn og unge fortrinsret."

Så decentraliserer vi også beslutningerne ud til kommunerne, hvorfra man skal administrere lokaletilskuddene.

A. J.

## Firmaidræt



### FORSIDEN.

Med dette nummer af FIRMAIDRÆT vil vi ønske vore læsere glædelig jul og godt nytår. Vi ses i det nye år.

### Tipsrekord

3

### Motion giver godt humør

4

### Så ta'r vi cyklerne frem

6

### Radio & økonomi

8

# INDHOLD

### Klar - parat - forsøg

12

### Stadig fremgang

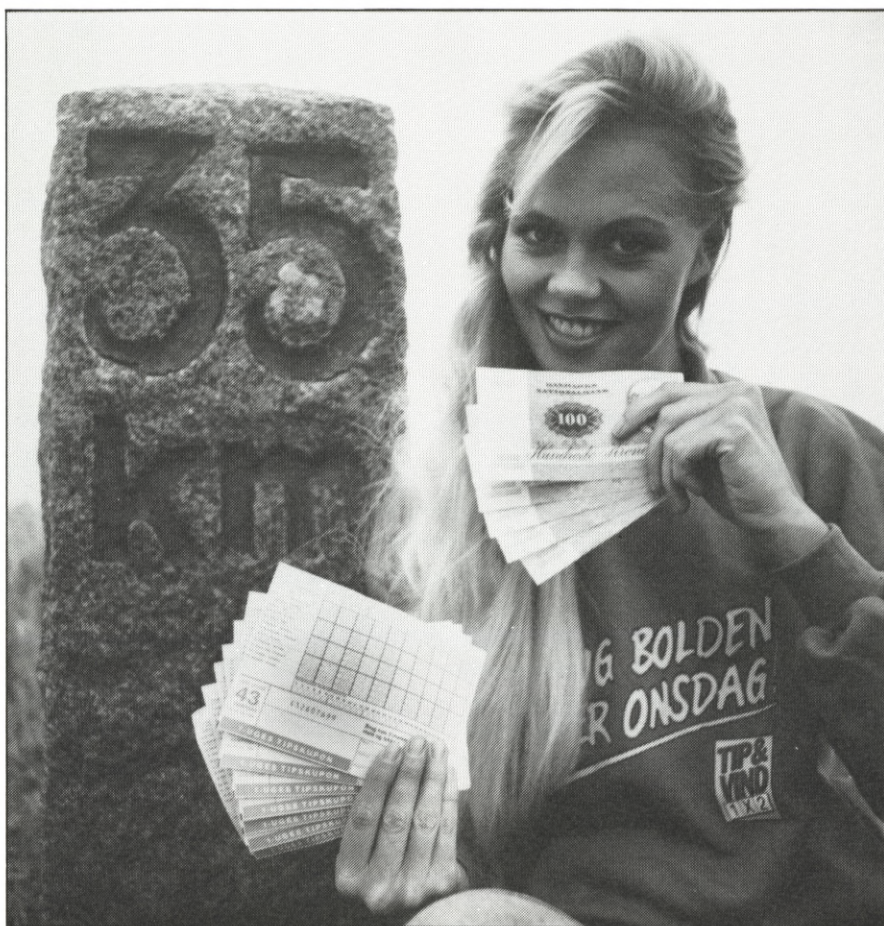
14

### Repræsentantskabsbillede

16

### Kalorietæller

18



*Fra København til Hillerød - tur retur fem gange - er, hvad årets tipsmillioner til idrætten ville måle omvekslet til 100 kr.-sedler.*

Dansk Tipstjeneste A/S har netop offentliggjort deres årsregnskab fra perioden 1. juli 1988 til 30. juni 1989. Man kan for andet år i træk fremvise et regnskab der viser en rekordstor omsætning. En omsætningstigning der overgår det foregående rekordår 1987/1988 med 3,9%. Hvis vi skal have nogle kroner og øre på den omsætning, blev der ialt omsat for 1.556 millioner kr. - godt 1,5 milliard i 1988/1989.

#### **Idrætten tilgodeset.**

Idrætten i Danmark bliver tilgodeset med mere end halvdelen af de penge, som Dansk Tipstjeneste hvert år uddeler af sit overskud.

I det netop afsluttede regnskabsår blev der givet 239 millioner kr. til idrætten.

Der er naturligvis også andre, der nyder godt af det store overskud. Team Danmark og dermed eliteidrætten har fået 39 millioner kr.

Til kulturelle formål blev der uddelt 23,5 millioner kr., velgørende formål fik 16,8 millioner kr.

#### **Fremtiden.**

Med indførelsen af lotto fra oktober i år, regner Tipstjenesten med en omsætningsfremgang til næste år på ca. 30%, når tips- og lottoomsætningen lægges sammen.

Det vil gøre endnu flere danskere glade. Dels de mange, der vil få endnu flere gevinster i spillet, og dels de mange idrætsudøvere og andre i Danmark, der får deres andel af det stigende overskud.

#### **Størst og mindst.**

I tipning og lottospil kan man blive millionær på en dag godt og vel endda. Det skete i det forløbne år for ni tippere.

Til gengæld kunne man også være 'heldig', at man havde en 13'er i spilleuge 13. Den blev årets bundrekord med kun 1.108 kr.

# TIPSREKORD

**Af Anders Johansen,  
redaktør.**

# Motion giver godt humør

Af Anders Johansen,  
redaktør.

Dansk Firmaidrætsforbund var repræsenteret på Forebyggelsesrådets konference, der tog sit udgangspunkt i sloganet: "Motion styrker livet - 4 timer om ugen".

## Gangtesten.

Dansk Firmaidrætsforbunds aktivitetsskulent Jesper Mathiesen præsenterede Danmarks nye konditionstest: 2 km.-gangtest. For 200 indbudte eksperter.

Præsentation vakte stor interesse blandt de indbudte. Og på den måde sikrede vi os nogle nye kontakter.

## Fysisk aktivitet er vigtig.

Forebyggelsesrådet brugte også konferencen som startskud til en landsdækkende kampagne. Gennem kampagnen ønsker man, at få danskerne til at indse behovet for daglig motion.

Risikoen for mange sygdomme nedsættes væsentligt, hvis man bruger 2.000 kalorier om ugen til fysisk aktivitet - og så hjælper det også på humøret.

En stor amerikansk befolkningsundersøgelse har vist, at fysisk aktivitet nedsætter risikoen for hjertekarsygdomme væsentligt.

Undersøgelsen omfattede 17.000 mænd i alderen fra 35 til 74 år. Mændene blev fulgt videnskabeligt i 16 år, og resultatet blev, at risikoen for at få bl.a. hjertekarsygdomme, er afhængig af graden af fysisk aktivitet

Man kan allerede se en positiv virkning ved et forbrug på 500 kalorier pr. uge, udover det forbrug man har, hvis man sidder stille, men den maksimale virkning får man ved et ugentligt merforbrug på 2.000 kalorier.

Fire timers motion om ugen er nok, hvis man sørger for at få lidt sved på panden de fire timer. Men man kan kompensere for et lavere tempo ved at bruge længere tid. Hvis man vælger at gå i moderat tempo, skal man op på ni timer om ugen.

Det er bedst at fordele motionsaktiviteterne over hele ugen, og det understreges, at de fire timer i rask tempo er nok. Effekten stiger ikke, selvom man sætter antallet af motionstimer op.

## Behøver ikke være idræt.

Det er også uden betydning, hvilken motionsform man vælger, ligesom andet end idræt tæller: have arbejde, rengøring, transport til fods eller på cykel eksempelvis til arbejde eller tog, gåture med fami-

lien om søndagen, listen er uendelig.

Professor, med. dr. Bengt Saltin fra August Krogh Institutet på Københavns Universitet har lavet en liste med udregninger, der gør det muligt at finde ud af, hvornår man har nået det nødvendige ekstra kalorieforbrug. Listen fortæller, hvor mange kilokalorier man bruger ved forskellige former for fysisk aktivitet.

Under sloganet "Motion styrker livet - fire timer om ugen" prøver Forebyggelsesrådet under Sundhedsministeriet for øjeblikket at ændre vore motionsvaner.

Og et led i det arbejde er at lære os, at holde regnskab med, at vi hver uge får os rørt tilstrækkeligt.

Derfor anbefaler Forebyggelsesrådet, at man fører et ugentligt regnskab, hvor alle dagligdagens motionsformer tælles sammen - både cykling, gang, rengøring, græsslåning, idræt osv.

De fire timer kan foruden at forebygge hjertekarsygdomme også forebygge fedme, knogleskørhed, forhøjet blodtryk og kroniske ryg- og muskelsmerter.

Desuden sikrer motionen, at den fysiske funktionsevne bevares med alderen - og så forbedrer fysisk aktivitet det almindelige velbefindende:

Bedre søvn og højere humør!

# En række eksempler:



### Cykle til og fra arbejde

5 dage  $\times$  2  $\times$  20 min.: 1.300

### Lørdagsarbejde

i haven, 2 timer: 500

### Søndagsspadsretur m. familien, 2 timer: 650

2.450

### Fraregnet Hvileenergi- omsætning

7 timer: 450

**Kalorier i alt:** 2.000



### Arbejdet i hjemmet

7 dage  $\times$  1 time: 1.050

### Indkøb på cykel

5 dage  $\times$  2  $\times$  10 min.: 600

### Gymnastik

2 dage  $\times$  1 time: 1.000

2.650

### Fraregnet Hvileenergi- omsætning

10 timer: 600

**Kalorier i alt:** 2.050



### Gang til/fra tog/bus

5 dage  $\times$  2  $\times$  10 min.: 600

### Jogging

2 dage  $\times$  30 min.: 1.100

### Badminton

1 time: 600

2.300

### Fraregnet Hvileenergi- omsætning

4 timer: 250

**Kalorier i alt:** 2.050



### Cykling

5 dage  $\times$  2  $\times$  10 min.: 1.200

### Gymnastik (hård)

1 time: 700

### Svømning (hård)

½ time: 350

2.250

### Fraregnet Hvileenergi- omsætning

4 timer: 250

**Kalorier i alt:** 2.000



### Jogging (hård fart)

2 dage  $\times$  45 min.: 1.800

### Tennis (hårdt spil)

1 time: 400

2.200

### Fraregnet Hvileenergi- omsætning

2½ time: 200

**Kalorier i alt:** 2.000

TIMER  
4  
OM UGEN

**-motion  
styrker  
livet**



**Af Knud Petersen,**  
Hovedbestyrelsesmedlem i Dansk  
Cyklist Forbund.

Dansk Cyklist Forbund var også repræsenteret på Forebyggelsesrådets konference i København. Knud Petersen, Dansk Cyklist Forbund fortæller i denne artikel om nogle spændende tiltag, to udenlandske virksomheder har gennemført for at forbedre medarbejdernes motionsvaner.

#### Motionsvaner.

Forebyggelsesrådet under sundhedsministeriet har taget initiativ til et landsomfattende program for at forbedre danskernes motionsvaner.

Danskerne ved godt, at det er sundt at motionere, og at motion giver sundhed, men det kniber for mange at få ført disse sandheder ud i livet.

Forebyggelsesrådet har anvist forskellige måder at få motion på og med et mere eller mindre bevidst formål hos den enkelte, som for eksempel nødvendige daglige handlinger. Transporten er en af disse ubevidste handlinger. De fleste mennesker skal dagligt bevæge sig et eller andet sted hen på arbejde, kortere eller længere, og her er en glimrende lejlighed til at forene det nyttige med det sundhedsmæssige.

#### La' bilen stå.

Et transportmiddel, der helt og fuldt lever op til netop den motion, som Forebyggelsesrådet anbefaler, er cyklen.

I sommer har der været to interessante projekter i Europa, som begge har cyklen i focus. I Norge har et mellemstort firma *Hunsfos Fabrikker* - startet et projekt, hvor man har fået en stor del af de ansatte til at cykle til og fra arbejde.

Dels af parkeringsmæssige årsager, dels for at få fat i de fysisk inaktive, fik det lokale bedriftsidrettslag gjort direktøren varm på ideen. Ved at yde et tilsud på 1000,- kr. til indkøb af ny cykel, fik man godt 1/3 af medarbejderne til at bruge cykel til og fra jobbet året rundt. Andre 340 ansatte har fået 650,- kr. i støtte til

køb af cykel uden forpligtelser om at cykle.

En enkelt ansat taler om, at det har været den rene 'vækkelse' for ham, og at han gennem kampagnen havde fået en hel anden holdning til miljøet.

#### Større trivsel.

Det er den ene side af det. Den anden side er den sundhedsmæssige. Bedriftslægen følger interesseret projektet med bl.a. konditionstest. Ligeledes følger ledelsen i firmaet med stor opmærksomhed projektet. Den bedre trivsel, som de daglige cykelture giver, skulle gerne resultere i et mindre sygefravær.

Et projekt noget lig projektet i Norge har fundet sted i Schweiz, nærmere bestemt i det store firma *Ciba-Geigy*, der vel er den største virksomhed i Schweiz.

I midten af juni i år lancerede firmaet den idé, at de medarbejdere der ville stille deres afmærkede bilparkeringsplads til rådighed for cykelparkering, ville få foræret en ny cykel.

Forslaget, der egentlig var tænkt som en spøg, blev som sagt lanceret i midten af juni-måned og tilbuddet løb til og med den 30. august. I forslaget var der lagt op til den enkeltes bevidsthed om både egen og omverdenens sundhed.

I alt 400 af firmaets ansatte, såvel kvinder som mænd, erklærede sig parat til at ombytte bilrattet med et cykelstyr. Imidlertid kunne man kun tilgodese 332 af de interesserede, dem der havde en fast p-plads. En værkfører udtalte, at på grund af den store interesse ville han ikke udelukke andre lignende aktioner i fremtiden. Man kunne for eksempel også tænke sig på den måde at gøre de offentlige transportmidler mere attraktive for medarbejderne.

#### Miljø rigtigt.

Firmaet fortæller med forståelig stolthed, at den i forvejen betydelige cykelbestand på 1.600 vil blive forøget væsentligt ved dette initiativ.

Det betyder, at firmaet ikke alene, hvad angår omsætning, udbytte og

arbejdspladser, men nu også hvad angår venlighed vil bringe firmaet frem i forreste række i schweisk erhvervsliv.

Een af firmaets værkførere udtaler: *"Vi taler hele tiden om den aktive miljøbeskyttelse, men vi har alle muligheden for at yde et værdifuldt bidrag her og nu. At give afkald på bilen på den måde er et fornuftigt skridt i den rigtige retning."*

Lokalt i byen har det også haft en gunstig indflydelse på forståelsen hos firmaets naboer. Mange af dem besværede sig over trafiklarmen fra bilerne og ligeledes klagede mange over, at medarbejderne fra firmaet spærrede gaderne med deres parkeringer.

#### Det danske perspektiv.

Vi i Dansk Cyklist Forbund, der er en interesseorganisation med 23.000 medlemmer, synes det er friske initiativer. Vi synes det er rart, og vi ved det er sundt at cykle, og da næsten alle i Danmark ejer en cykel agiterer vi på forskellig vis for at få mange flere til at bruge cyklen, som eksemplerne ovenfor ved at få flere til at cykle til og fra arbejde.

Vi arbejder også på at få en større del af de mange penge og ressourcer, der bruges på trafik, over til at blive brugt til at gøre det sikrere og trykkeligere at cykle.

Vi arbejder også med mange andre cykelorienterede ting som blandt andet har givet sig udslag i, at vi har fået cykelmedtagerordninger i tog, cykelstier mange steder, forsøgsprojekter med cykelruter i byer osv.

Vi kan sige med værkføreren på *Ciba-Geigy*, hvor andre taler om at bekæmpe forureningen, så gør vi det her og nu ved at bruge cyklen som transportmiddel dagligt.

*I Dansk Firmaidrætsforbund gør vi også meget for at få danskerne til at cykle mere. I årets Tour de Pedal havde vi mere end 50.000 danskere ude at træde i pedalerne.*

# Så ta'r vi cyklerne frem



# Radio & økonomi - forårets nye kurser

**Af Jane Have Andersen,  
kursuskonsulent.**

Der tages nu hul på Dansk Firmaidrætsforbunds nye lederuddannelse. De nye kurser, der tilbydes i foråret '90, er udviklet med henblik på at være *nyskabende, idé- og rådgivende* for de frivillige ledere i forbundets kredse og sammenslutninger.

## De nye tilbud.

Forbundets nye lederuddannelse har tidligere være omtalt her i FIRMAIDRÆT, og på et tidligere stormøde i Slagelse blev kursusudvalget bedt om at fremkomme med mediekurser.

Dette ønske er opfyldt med forårets kurser, idet der her tilbydes et radio-kursus.

Forbundet kan således tilbyde sine medlemmer både radio- og videokurser.

Forårets nye lederkurser er:

- RADIO
- ØKONOMI
- JURA/DIRIGENT

## Radio.

På dette kursus arbejdes der blandt andet i et studie og underviseren, som er professionel radiomand giver svar på følgende spørgsmål:

*Hvordan gør man, når man gerne vil samarbejde med lokalradioen i sin kreds/sammenslutning?*

*Hvordan tilrettelægger man et radio-program med/uden musik?*

*Hvordan kan man sælge sin sammenslutning og dens aktiviteter i lokalradioen?*

*Hvordan skal man optræde i et studie?*

*Hvordan skal man tale i en mikrofon?*

*Hvordan skal man optræde i et radio-interview?*

*Hvordan interviewer man andre?*

*Hvordan undgår man brølere, når man laver sin egen radioudsendelse?*

Radiokurset ruster således den frivillige leder til at gå igang med lokalradioen i sammenslutningen.

## Økonomi.

På dette kursus får deltageren forståelse for de økonomiske arbejdsredskaber, der findes, og får forståelse af, at det er nødvendigt med en økonomisk styring. Der udarbejdes formål og mål samt målbeskrivelse for en sammenslutnings økonomistyring og der gives indblik i følgende emner:

*Faldgruber omkring økonomi/budget/regnskab.*

*Budgetlægning og opfølgning.*

*Ansvar og økonomisk opfølgning.*

*Bestyrelsens tilsynspligt.*

*Kassereren.*

*Kontoplan, driftsregnskab, status og revision.*

*Informationsbehov.*

*Fordeling af arbejdsopgaver og ansvar i sammenslutning/kreds/klub.*

*Forskellige styringsredskaber.*

## Jura / dirigent.

På dette kursus arbejdes der med dirigentens retningslinier og beføjelser, og der gives indblik i den viden om foreningsjura, som er nødvendig i enhver kreds/sammenslutning/klub, således, at faldgruber undgås på diverse møder/forsamlinger. Der arbejdes via situationsspil med følgende emner:

*Foreningens dannelse og vedtægter.*

*Medlemmers rettigheder og forpligtelser.*

*Generalforsamling/repræsentantskabsmøde.*

*Ledelse og ansvar.*

*Bestyrelsens opgaver, hæftelser og tagningsret.*

*Regnskab og revision.*

*Valg og afstemningsmetoder.*

*Eksklusion af medlemmer.*

*Dirigentens pligter og funktioner.*

Læs mere om de nye kurser samt de andre kurser kursusudvalget tilbyder i sin forårsplan for 1990, som bringes i dette nummer af FIRMAIDRÆT.





Vi er på KURSUS

i Dansk Firmaidrætsforbund

Har du også et kursusbehov  
så kontakt kursuskonsulenten på lokal 23.

Vi samler trådene og arrangerer  
kurser efter behov.



**Dansk Firmaidrætsforbund**

Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg. Tlf. 65 31 65 60

## FORÅRETS INSTRUKTØR

### Skak II

På kurset arbejdes der teoretisk og praktisk med flg. emner.

- Repetition af skakkursus I og FIDES regler for skakspil.
- Supplerende regler.
- Rating-beregning.
- Turneringsplanlægning samt forskellige turneringsformer.
- Deltageren får desuden råd og vejledning med den turneringsform den enkelte sammenslutning afvikler.

*Tid og sted:* 19. - 21. januar '90 i Middelfart.

*Kursuspris:* kr. 600,-

*Tilmelding:* senest d. 18. dec. '89.

### Dart II

Kurset er anden del af instruktøruddannelsen, og der arbejdes teoretisk og praktisk med flg. emner:

- Lukninger (hovedregningssystemer).
- Stævneledelse.
- Turneringsledelse og udarbejdelse af en sådan.
- DFIF's regler i dart.

*Tid og sted:* 05. - 07. januar '90 i Odense

*Kursuspris:* kr. 600,-

*Tilmelding:* Senest d. 15. dec. '89.

### Dart III

Kurset er sidste del af instruktøruddannelsen, og der arbejdes teoretisk og praktisk med:

- Instruktionsmetodik.
- Instruktionsøvelser.
- Fejl- og rettemetodik.
- Udarbejdelse af lektionsplan.

*Tid og sted:* 20. - 22. april '90 i Odense

*Kursuspris:* kr. 600,-

*Tilmelding:* Senest d. 09. marts '90.

### Skydning II

Kurset er anden del af instruktøruddannelsen, og der arbejdes teoretisk med:

- Riffelskydning på 15 m.
- Instruktionsmetodik.
- Instruktionsøvelser.
- DFIF's regler.

*Tid og sted:* 26. - 28. januar '90 i Hobro.

*Kursuspris:* kr. 600,-

*Tilmelding:* Senest d. 18. dec. '89.

### Fodbolddommer.

Kurset strækker sig over to weekends og henvender sig til DFIF-personer, som kunne tænke sig at blive fodbolddommere.

Kurset har samme indhold og eksamen som de traditionelle dommerkursus, der normalt afvikles over 10 hverdage.

Instruktørerne er erfarne DFU-undervisere. Og der udstedes efter bestået eksamen dommerkort. Via teori og praktik samt gruppeopgaver undervises der i flg.:

- Off-side.
- Skub, obstruktion, frispark.
- Målmandens funktion.
- Kampens ydre faktorer.
- Retningslinier.

Der holdes eksamen den sidste weekend.

*Tid og sted:* første weekend 16. - 18. feb. '90 i Ringsted.

anden weekend 02. - 04. marts '90 i Ringsted.

*Kursuspris:*

*Tilmelding:* Senest d. 12. jan. '90.

### Jura / dirigent.

Kurset henvender sig til forbundets medlemmer i kredse og sammenslutninger, der er interesseret i at kende en dirigents retningslinier og beføjelser samt at få indblik i den nødvendige viden om foreningsjura, med hensyn til afvikling af møder/forsamlinger og en forenings ledelse således, at forskellige faldgruber kan udgås. Via forskellige situationsspil arbejdes der teoretisk og praktisk med:

- Foreningsdannelse.
- Foreningens vedtægter.
- Medlemmers rettigheder og forpligtelser.
- Generalforsamling/repræsentantskabsmøde.
- En forenings ledelse og ansvar.
- Bestyrelsens opgaver, hæftelse og tegningsret.
- Regnskab og revision.
- Valg og afstemningsmetoder.
- Eksklusion af medlemmer.
- Dirigentens pligter og funktioner.

*Tid og sted:* 06. - 08. april '90 i Horsens.

*Kursuspris:* kr. 600,-

*Tilmelding:* Senest d. 15. feb. '90.

# OR - OG LEDERKURSER

## Billard I

Kurset er første del af instruktøruddannelsen, og der arbejdes teoretisk og praktisk med:

- Billardsportens grundelementer.
- Stødteknik.
- Kegleopbygningssystem.
- Regler samt DFIF's regler.

*Tid og sted:* 02. - 04. marts '90 i Middelfart.

*Kursuspris:* kr. 600,-

*Tilmelding:* Senest d. 1. feb. '90

## Radio.

Kurset henvender sig til personer i sammenslutninger og kredse, der ønsker svar på flg.:

- Hvordan gør man, når man gerne vil samarbejde med lokalradioen i sin kreds/sammenslutning?
- Hvordan tilrettelægger man et radioprogram med og uden musik?
- Hvordan sælger man sin sammenslutning og dens aktiviteter i lokalradioen?
- Hvordan skal man optræde i et studie?
- Hvordan skal man tale i en mikrofon?
- Hvordan skal man optræde i et radiointerview?
- Hvordan interviewer man andre?
- Hvordan undgår man brølere, når man laver sin egen radioudsendelse?

Alt dette og meget mere giver radiokurset svar på.

Der arbejdes i et rigtigt studie og instruktøren er en professionel radiomand, der kan føre kursisten ind i radioens verden og give svar på spørgsmålene.

*Tid og sted:* 02. - 04. marts '90 i Gilleleje.

*Kursuspris:* kr. 600,-

*Tilmelding:* Senest d. 01. feb. '90.

**Kursusprisen:** omfatter undervisning, materialer, ophold og forplejning dog ikke drikkevarer.

**Tilmelding:** skal ske på tilmeldingskort, som underskrives af kreds/sammenslutning, og som tilsendes forbundskontoret senest en måned før kursets afvikling.

**Yderligere information:** fås ved henvendelse til kursuskonsulent Jane Have Andersen på tf.: 65 31 65 60.

## Blad / foto.

"Hvordan producerer man et foreningsblad?"

Kurset henvender sig til personer, der er interesseret i at få kendskab til, hvordan man skaber et blad, samt hvordan man kan gøre sit eget foreningsblad bedre. Der undervises via situationsspil teoretisk og praktisk med emnerne:

- Redaktionsarbejde.
- Bladanalyse.
- Lay-out.
- Foto- og billedbeskæring.
- Journalistik.

*Tid og sted:* 09. - 11. marts '90 i Horsens.

*Kursuspris:* kr. 600,-

*Tilmelding:* Senest d. 22. jan. '90.

## Økonomi.

Kurset henvender sig til personer i kredse/sammenslutninger, der varetager og har ansvar for kredsens/sammenslutningens økonomi. På kurset gives der forståelse for de økonomiske arbejdsredskaber der findes, og for nødvendigheden af en økonomisk styring i kreds/sammenslutning/klub. Der udarbejdes formål, mål og målbeskrivelse for en sammenslutnings økonomistyring og der arbejdes med flg. emner:

- Faldgruber omkring økonomi/budget/regnskab.
- Budgetlægning og opfølgning.
- Ansvar og økonomisk ledelse
- Bestyrelsens tilsynspligt.
- Kassereren.
- Kontoplan, driftsregnskab, status, revision.
- Informationsbehov.
- Fordeling af arbejdsopgaver og ansvar.
- Forskellige styringsredskaber.

*Tid og sted:* 23. - 25. marts '90 i Middelfart.

*Kursuspris:* kr. 600,-

# KLAR PARAT FORSØG!

**Af Jesper Mathiesen,  
aktivitetskonsulent.**

**Aktivitetsudvalget klar til forsøgs- og udviklingsarbejde med uddannelse og aktiviteter på familie/motionsområdet.**

Der stilles til alle tider krav om udvikling og omstilling der i er der intet nyt under solen, måske lige bortset fra det faktum, at vi fra idrætslivet i disse år for alvor er inde i en brydningstid. Der tænkes i den forbindelse ikke mindst i forhold til en kommende folkeoplysningslov og dermed de tendenser der har afspejlet sig i den omfattende forsøgsvirksomhed, der er blevet synlig i forbindelse med folketingets 10-punkts program.

Uden det på nogen måde må have karakter af en sekterisk bevægelse må vi i DFIF arbejde videre i forsøgsånden, så vi også indenfor "på tværs-området" familiemotion kan geare os selv til den nærmeste fremtid.

Det handler til syvende og sidst også her om vor berettigelse.

**Uddannelse af instruktører og ledere.**

Der har efterhånden i mange sammenhænge specielt fra sammenslutningernes side været gjort opmærksom på to væsentlige

problemstillinger i forbindelse med familiemotions området, - manglen på ledere og instruktører samt kvalificeringen af de selv samme. Udfra netop denne kendsgerning har aktivitetsudvalget placeret uddannelsen centralt i prioriteringen af familimotions området.

Der er foreløbig indledt et samarbejde med Idræts højskolen i Århus, som på forsøgsbasis vil iværksætte et weekend-kursus den 16. - 18. marts '90 med DFIF som arrangør og deltagere fra interesse-rede sammenslutninger.

Der er åben tilmelding til kurset og invitation udsendes til alle sammenslutninger i januar måned.

Der er dog den betingelse for optagelse på kurset, som for øvrigt er uden deltagerbetaling bortset fra transportudgifter, at kursisterne et på eller andet niveau sørgerat iværksætte eller videreudvikle familiemotionsaktiviteter på lokalt plan med aktivitetsudvalget som opfølgings- og sparringpartner. Aktivitetsudvalget har opstillet følgende målsætning for uddannelsen, som man iøvrigt på forsøgsbasis ønsker at udbygge over en årrække:

*- At kursisterne erhverver sig indsigt i forudsætninger for at iværksætte familie og motionsaktiviteter, og samtidig tilegner sig konkrete anvisninger på aktiviteterne praktiske gennemførelse.*

Undervisningen vil foregå som et internatkursus på Idræts højskolen i Århus med to af højskolens kompetente lærerkræfter som instruktører, hvor blandt andet følgende indholdsramme er opstillet:

- \* Hvilke krav stilles til en god familieaktivitet?  
(Dvs. hvor generationerne mødes på lige fod)
- \* Afprøvning af relevante aktiviteter og lege.
- \* Udviklingen af nye aktiviteter og forandring af "gamle kendninge".
- \* Krav til ledere.
- \* Krav til materiale og faciliteter.

Endeligt uddannelsesprogram udsendes sammen med invitationen i januar '90.

**Forsøgs- og udviklingsmidler til aktiviteter.**

Fra 1. januar '90 går det løs.

Fra netop den dato kan aktivitetsudvalget efter ansøgning tildele progressive igangsættere i kredse og sammenslutninger tilskud til forsøgs- og udviklingsarbejde på familie-motions området, eller sagt

mere præcist for igangsætning af nye (ikke afprøvede) aktiviteter/aktivitetsformer på familie-motionsområdet. Kroner 100.000,- er til rådighed for forsøgsvirksomheden i hele 1990 benævnt *regnbuen*, tilskud som ikke skal forveksles med aktivitetstilskud efter blå håndbog.

Kun fantasien sætter grænser for alle de gode ideer kredse og sammenslutninger nu har mulighed for at få prøvet af med dette økonomiske skulderklap.

Initiativer præmieres, så sæt blot tænketanken igang med det samme!

Forsøgsvirksomheden skal have karakter af projektarbejde (tidsbegrænset periode) og der gives ikke tilskud til enkeltstående arrangementer.

Endvidere forbeholder aktivitetsudvalget sig ret til at videregive de indhøstede erfaringer til andre initiativtagere.

I januar måned udsendes til alle kredse og sammenslutninger nærmere informationer om disse udviklingsmidler, samt ansøgningskema.

*Lad os sammen sætte gang i regnbuen i 1990!*



– her er hjælpen til den »anstrengte« foreningsøkonomi!

- Alt i lotterier
- Bankoartikler
- Julekalendere m.m.
- vi gi'r klubben råd.

**BOGTRYKKERGÅRDEN**

Østre Fælledvej 14  
9400 Nørresundby

**08 17 26 11**



Dansk Firmaidrætsforbund står godt rustet til 90'erne.  
Nu skal flere forsøg vise os vejen, hvor kun fantasien sætter grænser.  
Vi må leve op til vor formålsparagraf og tage udgangspunkt i familien.

# Stadig fremgang - årets repræsentantskabsmøde

Af Anders Johansen,  
redaktør.

I Weekend'en den 18. - 19. november 1989 afholdt Dansk Firmaidrætsforbund sit repræsentantskabsmøde. Værter for arrangementet på Herning Kongrescenter var Herning Firma Sport.

På FIRMAIDRÆTS redaktion har vi besluttet, at vi i dette nummer koncentrerer os om formandens beretning. I det næste nummer vil vi så kigge på nogle af de lovforslag, der blev gennemført. Blandt andet kommer aktivitetsudvalget med en kommentar til de nye aktivitetstilskudspuljer.

## Fremgang.

Forbundsformand Tage Carlsen kunne igen i år melde om en markant medlemsfremgang. Derfor kunne Tage Carlsen starte med at byde velkommen til tre nye sammenslutninger, nemlig Skælskør Firmasport, Ry Firma Idræt samt Kommunernes Fritids- og Idrætsforbund. Samtidig kunne formanden orientere om et samarbejde, der er blevet skabt i årets løb mellem DFIF og Dansk Motionsforbund (tidligere Dansk Marchforbund). Idag en organisation med 115 lokalafdelinger.

Tage Carlsen sagde bl.a.: "På fire år har vi øget antallet af sammenslutninger med 8 nye sammenslutninger, så vi har nu 77 by- og landssammenslutninger, som har tilsluttet over 6.900 firmaklubber. Det er en fremgang på ca. 1.600 klubber eller en fremgang på ca. 30%. Omkring medlemstallet har vi nu rundet de 200.000 medlemmer og det er en stigning på godt 20% eller 34.000 nye medlemmer. Tingene sættes lidt mere i relief ved, at 16.000 nye medlemmer er kommet til inden for det sidste års tid."

## København.

Dansk Firmaidrætsforbund har gennem flere år arbejdet på at give de københavnske firmaidrætssammenslutninger - KFIU, FKBU og Lyngby-Tårnbæk - mulighed for at deltage i vore stævner og andre arrangementer. Det har været en noget langsommelig proces, fordi DDSG&I gang på gang har blokeret for disse tiltag.

Det var da også grunden til, at DFIF for et par siden, efter flere opfordringer, stiftede Københavns Firma Sport en sammenslutning, der idag tæller mere end 4.000 medlemmer.

For at støtte denne udvikling og kraftige vækst i Københavnsområdet har DFIF nedsat en propagandagrube, som i samarbejde med Københavns Firma Sport vil arrangere PR-stævner både inden- og udendørs.

I København er der en enorm mangel på idrætshaller. Derfor samarbejder vi på højtryk sammen med Dansk Jernbane Idrætsforbund om at få en hal op og stå i København.

Tage Carlsen fortsatte: "Når dette er sagt omkring vores aktivitetsudvidelse i København, kan jeg ikke lade være med at tænke på, hvorfor DDSG&I har så meget imod at give de københavnske organisationer et udvidet tilbud, så de kan deltage i DFIF's kurser, europæiske sportsfestivaler for firmaidræt, landsstævner i billard, kegler, dart, bowling m.m. Idrætsgrene som DDSG&I ikke har på programmet. Efter den megen snak om samlænning og samarbejde organisationerne imellem, hvor DDSG&I og deres formand Jørgen Petersen er en af de største fortalere, bliver dette endnu mere uforståeligt."

## Våbenloven.

Dansk Firmaidrætsforbund og våbenloven har jo været et meget

varmt emne gennem længere tid. Tage Carlsen kunne dog oplyse om, at der er opnået visse resultater: "Ved forhandlinger med justitsministeriet er det lykkedes forbundet at blive ligestillet med de andre organisationer, når det gælder udstedelsen af våbentilladelser. Forskellen er nu kun, at vore medlemmer fortsat skal betale for dem, og det er naturligvis utilfredsstillende. Selv om det nu er den tredje justitsminister, der skal tage stilling til spørgsmålet, er vi nu kommet så langt, at det lovforslag, der skal give vore skytter total ligestilling med skytter i de andre organisationer, er indeholdt i den lovpakke, der skal forelægges folketinget i denne samling."

Tage Carlsen benyttede samtidig lejligheden til at takke de idrætspolitiske ordførere fra SF, Socialdemokratiet, Konservative og Venstre for det pres de har lagt på justitsministeriet. Et dejligt tværpolitisk samarbejde.

## Folkeoplysningsloven.

Et af de vigtigste områder i årets løb har været arbejdet med den ny folkeoplysningslov. Vigtig fordi det kommer til at betyde meget for foreningslivet i Danmark i de næste mange år.

I dette arbejde nedsatte Idrættens Fællesråd en såkaldt baggrundsgruppe til at varetage idrættens interesser. I dette udvalg har Dansk Firmaidrætsforbund været repræsenteret ved formand og generalsekretær. Tidligere tider viser at idrætten står stærkest, når den taler med én stemme.

Tage Carlsen udtrykte stor tilfredshed med det meste af loven: "Forslagets gode elementer er for det første, at der udbetales bloktilskud til kommunerne, således at der ikke længere skal søges om refusion fra Amt og Stat. Decentraliseringen skulle så gerne betyde, at papirbureaukra-

tiet vil blive væsentligt formindsket og initiativtagerne og kommunerne, som nu får kompetencen, skal sørge for, at indholdet i disse rammer bliver et godt produkt. Den nye 10%-pulje til forsøg og tværgående initiativer er en åbning overfor nye organisationsformer og aktiviteter. En udfordring som er helt i firmaidrættens ånd, og som jeg er sikker på, at I ude i sammenslutningerne vil forstå at bruge.."

Der er dog et stort minus ved loven, som idrætten har svært ved at spise: " At børn og unge skal have en fortrinsret og have ekstra aktivitets-tilskud, kan vi ikke have så mange indvendinger imod, men som forslaget ser ud i dag med en 25 års-regel, hvor kun 10% må være over 25 år for at få lokaletilskud, vil det, hvis det bliver en realitet og håndhævet efter lovens bogstav være en katastrofe for firmaidrætten, og et tilbageskridt i forhold til den gamle fritidslov. Forslaget vil ikke alene ramme firmaidrætten, men også øvrige foreninger - især ude i landdistrikterne, hvor børnetallet falder og antallet af voksne stiger i foreningerne. (...) Forslaget står også i skærende kontrast til breddeidrætsbetænkningen, til projekterne der er lavet over 7 og 10 punkt programmerne. Projekter som næsten alle har gået på forsøg på tværs af aldersgrænser. (...) Man postulerer altid, at de, over 25 år har råd til at betale, men jeg vil godt postulere modsat ved at sige, at aldersgruppen over 25 år nok er den gruppe, der er hårdest ramt, da det er en aldersgruppe, der lige er blevet gift og skal stifte hjem og have børn m.m., så der er ikke mange penge tilovers til idræt og motion. Det glæder mig så, at Kommunernes Landsforening i deres hørings-svar også mener, at reglen er for restriktiv.

Jeg mener, at man skal ændre §4 stk. 2, hvor der står, at ved aktiviteter for børn og unge skal mindst 90% være under 25 år, til at lyde sådan: Til aktivitetsstøtte og lokaleanvisning har børn og unge fortrinsret. Så decentraliserer vi også beslutningerne ud til kommunerne, hvorfra man skal administrere lokaletilskuddene.

#### Lotto.

Det netop indførte lottospil foranledigede Tage Carlsen til at ruske op i visse politikeres konservatisme



Fra Norge fik vi en hilsen fra Per Vinje, der er ny formand for Norges Bedriftsiddrettsforbund. Det nordiske samarbejde vil blive styrket gennem de kommende år.

angående nye spilleformer i Danmark: "Efter næsten fem års arbejde er lottospillet kommet igang og idrætten håber her på et kærkomment økonomisk løft. Efter halvanden måned med lotto ser det ud til at gå efter forventningerne. Vi havde regnet med en samlet omsætningsforøgelse på 30 - 50%, og for tiden ligger den tæt på 40%.

Den konservatisme, som fra visse sider i folketingsalen har været med til at forsinke lottos indførelse i Danmark samt øvrige spil, håber jeg må være i opløsning, for med indførelse af det indre marked i 1992 kan det betyde, at udenlandske spil kan slå benene væk under Dansk Tipstjeneste, hvis alle spilleformer ikke bliver givet fri i Tipstjenestens regi. Alle spil skal så vidt muligt ligge i Dansk Tipstjeneste, for at den kan stå som en stærk modpol til de udenlandske giganter. Hvis man ikke er for den liberale holdning til spil og fastholder Tipstjenestens monopol, kan man hurtigt miste den milliard, som staten, idrætten med flere modtager og samtidig vil mange arbejdspladser forsvinde."

#### Fremtiden.

Forbundsformand Tage Carlsen afsluttede sin mundtlige beretning med følgende ord for fremtiden: "Beretningen har omtalt mange aktiviteter og det er der sagt mange ord om, men det må der nødvendigvis blive, når vi taler om et så driftigt forbund som Dansk Firmaidrætsforbund.

Det har været et usædvanligt travlt arbejdsår med mange tiltag, men opgaverne i fremtiden bliver ikke mindre. Vort kommende fritidsamfund stiller krav om omstilling. Omstillinger og holdninger, der ligger på linie med vores ideer i Dansk Firmaidrætsforbund.

Der er ingen tvivl om, at vort forbund sidder med gode kort, når det drejer sig om at være det rigtige bud på en fremtidig livsform i overensstemmelse med vores formålsparagraf. Hvis vi vil erkende dette og udnytte disse gode kort, så vil firmaidrætten nå endnu et skridt videre, og det er i hvert fald et ønske, vi alle kan samles om."

# Årets sammenslutning



Traditionen tro blev lørdagens forhandlinger på repræsentantskabsmødet afsluttet med kåringen af årets sammenslutning.

Årets sammenslutning blev GRINDSTED FIRMA IDRÆT.

Det kommer næppe som den store overraskelse for dem, der kender noget til firmaidræt.

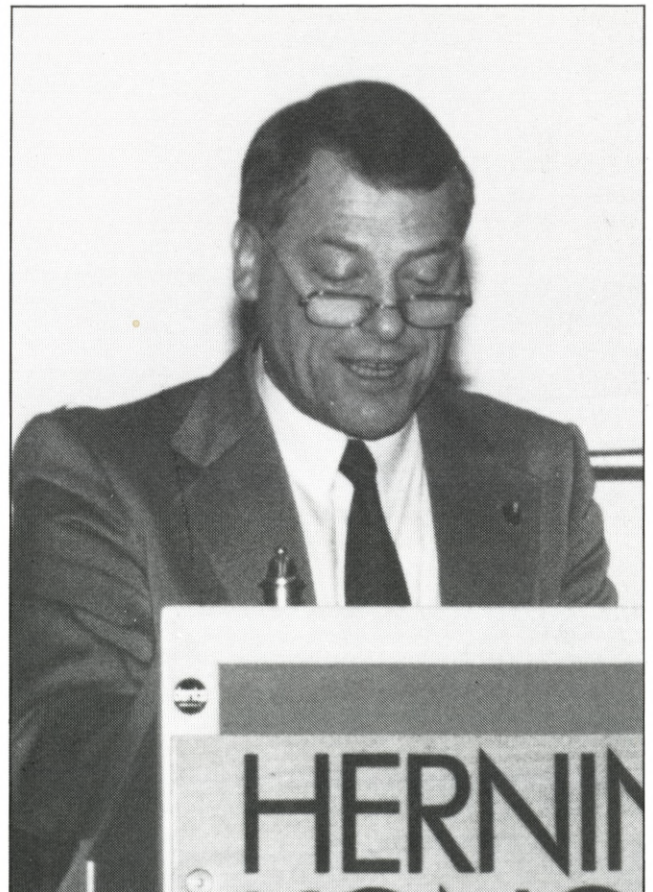
Grindsted har gennem de sidste mange år været årets cykelby nummer 1 i motionscykelarrangementet "Tour de Pedal".

Ligeledes kører Grindsted mange utraditionelle idrætsgrene med stor succes. Det gælder bl.a. volleyball og triathlon. På billedet ser man den stolte formand for Grindsted Firma Idræt: Kristian Hansen.

## Repræsentantskabsmødets navne



Styrelsesmedlem Kurt Petersen fra Slagelse blev genvalgt til sin post.

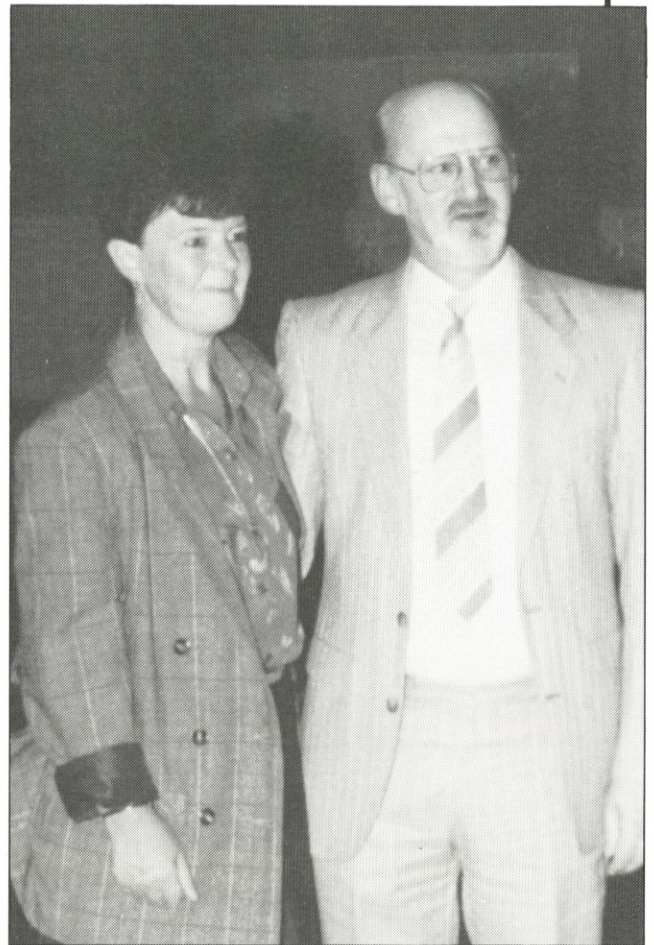


Forbundsformand Tage Carlsen fra Ringkøbing blev genvalgt til formandsposten for en fire-årig periode.





*Kaj Christensen, der er formand for landskredsen og for Dansk Kødindustri- og Slagteri- Idrætsforbund, og samtidig forbundets trofaste dirigent på repræsentantskabsmøderne, modtog Agerbæks Ærespokal.*



*Tage Toft fra Esbjerg Firmaidræt modtog under aftenfesten Leo Frederiksen's Mindepokal. Han ses her sammen med sin kone efter overrækkelsen.*



*Peder Bisgaard fra Hillerød Firmasport blev på repræsentantskabsmødet valgt som 1. suppleant til styrelsen.*

*Svend Christensen fra Morsø Firmasport blev valgt til 2. suppleant til styrelsen.*



## SÅ MANGE KALORIER BRUGES:

Kigger vi på en »normalperson«, en kvinde på 55 - 60 kilo eller en mand på 70 - 75 kilo, bruges der følgende kilokalorier pr. time. »Motion« omfatter fysisk aktivitet udført af en person, som ikke er specielt trænet - og »konkurrence« omfatter ikke elite, men om mere motionspræget adfærd.

Tallene angiver kilokalorier.

<b>Badminton:</b>	motion:	300 - 400	»konkurrence«:	400 - 600
<b>Tennis:</b>	motion:	250 - 330	»konkurrence«:	300 - 400
<b>Bordtennis:</b>	motion:	150 - 200	»konkurrence«:	ca. 200
<b>Basketball:</b>	motion:	300 - 400	»konkurrence«:	500 - 600
<b>Volleyball:</b>	motion:	100 - 150	»konkurrence«:	ca. 250
<b>Håndbold:</b>	motion:	200 - 250	»konkurrence«:	300 - 350
<b>Fodbold:</b>	motion:	300 - 400	»konkurrence«:	400 - 600
<b>Gang:</b>	5 - 6 km pr. time:	jævnt terræn:	300 - 400	
		ujævn terræn:	350 - 550	
<b>Jogging-løb:</b>	8 - 16 km pr. time:		600 - 1.300	
<b>Sjipning (hårdt):</b>			800	
<b>Cykling:</b>				
<b>(ingen til let vind)</b>	15 - 20 km pr. time:		400 - 600	
<b>Svømning:</b>	20 - 40 m pr. minut:		350 - 700	
<b>Havearbejde:</b>	let - hårdt:		250 - 500	
<b>Græsslåning:</b>	(elektrisk plæneklipper):		300 - 450	
<b>Gymnastik - folkedans:</b>	lavt tempo - højt tempo:		300 - 700	
<b>Arbejde i hjemmet:</b>	Madlavning:		100 - 200	
	rengøring:		200 - 250	

*Vi bringer her en kalorietæller. Riv den ud af bladet og hæng den på opslagstavlen. Husk fire timer motion om ugen er nok. Og så tæller det hele - også havearbejde.*

## Navnlig navne



Hirtshals Firmasport fik ved repræsentantskabsmødet overrakt DFIF's 10 års-banner



Odder Firma Idræt har også i år fejret 10 års jubilæum, de fik ligeledes et jubilæumsbanner.

### Overvældende tilslutning

Til gangtestlederkurset d. 27. - 28. jan. '90 har ikke mindre end 26 deltagere tilmeldt sig.  
Vi glæder os meget over denne overvældende tilslutning, som gør at der i 1990 bliver rigtig god gang i gangtesten.  
*Aktivitetsudvalget.*

Eigil Gjermansen fra Viborg Firmaidræt har modtaget Dansk Firmaidrætsforbunds hæderstegn. Eigil Gjermansen har de sidste 10 år været medlem af Viborg Firmaidræts bestyrelse og han har i samme periode været formand for bordtennisudvalget. Han har her gjort et stort og fortjenstfuldt arbejde. Han har ligeledes været et meget aktivt medlem af bestyrelsen og for firmaidrætten i det hele taget. Eigil Gjermansen blev i 1988 hædret af Viborg Firmaidræt ved tildeling af J. Nüchels Ærespokal.

**SPORT-  
OG FRITIDS-  
TØJ**

- T-SHIRTS
- SWEAT-SHIRT
- TRÆNINGSDRAGTER
- SPILLETRØJER
- SPILLESHORTS
- SPORTSTASKER

**SPORT & FRITID**

v/Svend Erik Pedersen  
Korsevænget 58,  
4100 Ringsted  
Tlf. 53 61 46 45 (Gerne aften)



### Dansk Firmaidrætsforbund

Storebæltsvej 11  
5800 Nyborg  
Tlf. 65 31 65 60  
Fax 65 30 14 26  
Ekspedition:  
Mandag-fredag kl. 8-15.30

#### Generalsekretær:

Svend Møller  
Cedervænget 14  
5700 Svendborg  
Tlf. 62 22 57 33

#### Styrelsen:

##### Formand:

Tage Carlsen  
Heboltoft 12  
6950 Ringkøbing  
Tlf. 97 32 55 20

##### Næstformand:

Jørn Godt  
Schultzvej 5  
6091 Bjert  
Tlf. 75 57 23 22

Kristian Hansen  
Blåbærvej 2  
7200 Grindsted  
Tlf. 75 32 17 34

Kurt Petersen  
Strandvejen 46  
4200 Slagelse  
Tlf. 53 52 75 35

Verner Sørensen  
Kløvervej 32  
9400 Nørresundby  
Tlf. 98 17 17 63

#### DFIF's konsulenter:

##### Foreningskonsulent

##### øst for Storebælt

Jørgen Rasmussen  
Lovvej 10  
Pederstrup  
4700 Næstved  
Tlf. 53 76 16 35

##### Foreningskonsulent

##### Nord- og Midtjylland

Jan Grumstrup  
Vibevej 9  
9500 Hobro  
Tlf. 98 51 01 01

##### Foreningskonsulent

##### Sydjylland og Fyn

Torben Laursen  
Gammel Kongevej 48  
6200 Åbenrå  
Tlf. 74 62 72 86

##### Kursuskonsulent

Jane Have L. Andersen  
Lyngvænget 8  
5800 Nyborg  
Tlf. 65 31 72 53

##### Aktivitetskonsulent

Jesper Mathiesen  
Gl. Vindingevej 212  
5800 Nyborg  
Tlf. 65 30 15 05



**Firmaidræt ønsker  
sine læsere glædelig jul  
samt et godt nytår**



**Dansk Firmaidrætsforbund**

Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg. Tlf. 65 31 65 60