



Vsem zaposlenim in študentom Univerze v Ljubljani

Datum: 26. 10. 2020

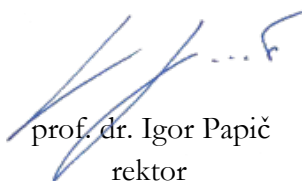
Nagovor rektorja zaposlenim in študentom glede telesne dejavnosti v času širjenja okužb s korona virusom SARS-CoV-2

Spoštovani,

Zaostreni ukrepi za preprečevanje širjenja okužb s korona virusom SARS-CoV-2 ne prinašajo zgolj izzivov izvajanja študijskih in drugih dejavnosti Univerze v Ljubljani, temveč tudi izziv, kako organizirati naš vsakdan. Pri tem je še posebej pomembno, da si v okoliščinah, ki nas pogosto silijo k zaslonskim dejavnostim, vzamemo čas tudi za kakovostno gibanje. Redna telesna dejavnost krepi naš imunski sistem in v teh časih, ki jih mnogi doživljamo kot stresne, ugodno vpliva tudi na naše razpoloženje.

Zato vas pozivam, da skladno s trenutnimi [omejitvami za izvajanje športno rekreativnih dejavnosti](#) najdete sebi primerne dejavnosti in prostor ter si ustvarite dnevno rutino najmanj pol urnega gibanja, tako da se globoko zadihate in oznojite. Naša dežela nam zato ponuja izjemne naravne danosti, lahko pa tudi doma prekinjate svoje delo z gibalnimi odmori. Pri tem so vam lahko v pomoč gradiva [na spletni strani Fakultete za šport](#).

S spoštovanjem,


prof. dr. Igor Papič
rektor

Poslano:

- Vsem naslovnikom po elektronski pošti;
- V arhiv.