



Škofja Loka, 5.4.2020

Spoštovani člani Športnega društva Partizan

Zdrava semena so v solidarnosti, povezanosti, poglobljanju vase in v svoje vrednote, v uporabi različnih elektronskih pripomočkov za delo, druženje na daljavo, za aktivno preživljanje časa doma, v hitremu skupnem iskanju rešitev, lastni samooskrbi, hvaležnosti, vračanju k naravi, razmišljanju o prioritetah ter zavedanju lastne krhkosti in krhkosti sveta. In to velja za vse nas.

**S tem dopisom se vam želimo zahvaliti za vaše članstvo v Športnem društvu Partizan. V teh dneh se spominjamo veliko lepih, aktivnih uric in dni, ki smo jih preživeli skupaj. In jih še bomo. Kmalu.**

Kjub temu, da moramo veliko časa prebiti doma, je pomembno, da ostanemo telesno dejavni. Ustrezna telesna dejavnost pomembno zmanjšuje tveganje za virusno okužbo in zmanjšuje tesnobo, ki jo lahko povzroči (samo)izolacija zaradi preprečitve širjenja novega koronavirusa.

Otrokom se priporoča 60 minut vadbe dnevno, da se prepotijo, odraslim vsaj 150 minut na teden. Vsaka minuta šteje in tudi ena minuta je še vedno veliko bolje kot nič. Dokler še nismo popolnoma omejeni z gibanjem na prostem, bi vsekakor svetovali, da se odpravite ven, na zrak v naravo. Seveda tja, kamor ne zahaja veliko ljudi. Gibanje na svežem zraku je za zdravje zelo pomembno. Prav tako je zelo pomembno, da ohranjamo splošno kondicijsko pripravljenost in skrbimo za vse gibalne sposobnosti z velikim poudarkom na moči, gibljivosti in ravnotežju. Ponovite vse vaje, ki ste jih izvajali še pred nekaj tedni v telovadnici. Za izvedbo vaj za moč in gibljivost potrebujete par kvadratnih metrov, za krepitev vzdržljivosti pa poiščite skrite kotičke v naravi.

**Sporočamo vam, da vodstvo društva, vaditelji in trenerji, ter prostovoljci, v teh dneh pripravljajo nove programe, ki vas bodo pričakali, ko se vsi skupaj vrnemo v telovadnice. Veselimo se ponovnega druženja.**

**Do takrat pa poskrbite za fizično aktivnost doma in v naravi, poskrbite za fizično distanco in emocionalno bližino. Čas je za ponovno ovrednotenje.**

Ostanite zdravi!

Izvršni odbor Športnega društva Partizan, vaditelji in trenerji