



Smučarsko društvo Novinar

Staničeva 41, 1000 Ljubljana, Slovenija

T +386 1 434 70 12, M +386 40 775 779

www.novinar-drustvo.si, info@novinar-drustvo.si

Ljubljana, 19.3.2020

Spoštovani.

Glede na trenutno situacijo, upamo da ste zdravi in dobrega počutja. V veliki želji, da tako tudi ostane vam pošiljamo nekaj splošnih informacij za gibalno vadbo doma.

Najprej želimo poudariti, da redno spremljate priporočila in navodila NIJZ, ki se spreminjajo glede na aktualno situacijo (<https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>).

Glede same vadbe so priporočila zbrana na: http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/187/Priporo%C4%8Dila-o-telesni-dejavnosti-v-%C4%8Dasu-%C5%A1irjenja-korona-virusa?fbclid=IwAR0bO-_AHmCiBjetNwBzDfuENtd1lrDOgK5ZDLwf2UCG8P3o_spmu7Z-5xU#.Xm_HznoP9n0.facebook

Kratek povzetek pomembnih splošnih priporočil:

- Redna vadba pomaga pri ohranjanju zdravja in dobrega počutja.
- Vadbe ne izvajajte v primeru bolezenskih znakov.
- Dejavnosti izvajajte v notranjosti svojega doma ali zunaj na samem.
- Vadbe ne izvajajte na otroških igriščih.
- Dejavnosti ne izvajajte v skupinah, k vadbi povabite le starše, brate in sestre.
- Vadbo izvajajte vsaj 30 minut dnevno.
- Za telesno (športno in fizično) dejavnost je značilen povečan srčni utrip, občutek toplote in zadihanost.
- Po vadbi si dobro umijte roke in prezračite prostor.

V prihodnjih dneh bomo pripravili različne primere vadb, ki bodo vsebovale prilagojene vsebine, ki jih otroci v veliki meri poznajo z naših uric in se lahko izvajajo doma z rekviziti, ki jih najdemo med igračami.

Objave posameznih vadbenih enot boste našli na naši internetni (<http://www.novinar-drustvo.si/>) in facebook (<https://www.facebook.com/SDNovinar/>) strani.

Vsekakor pa je izredno pomembna tudi prosta igra otrok, kjer boste z minimalnim usmerjanjem hitro dosegli, da bodo otroci v gibanju. Bodite čim več zunaj v naravi, sprehajajte se, tecite, kolesarite ipd.

Želimo si, da bi skupaj dosegli, da bodo otroci računalnike, tablice in telefone nadomestili tudi z gibalno igro.

Lep pozdrav,
Ekipa SD Novinar.