

Reglerne for motion i arbejdstiden på Biologisk Institut - nu med SDU bevæger sig:

Som det tidligere er blevet meldt ud, må der på Biologisk Institut bruges to gange 30 minutter om ugen på at motionere, hvis det gøres midt på dagen og gerne sammen med en eller flere kollegaer. Dette skal sikre, at det giver et afbræk i arbejdsdagen, samt at det også styrker det sociale liv på arbejdspladsen.

Hvis motionsaktiviteten ikke kan holdes indenfor 30 minutter, så kan de to gange 30 minutter slås sammen til én gang 60 minutter om ugen til f.eks. svømning og løb. Man kan ikke opspare tid fra en uge til den næste.

Som ”motion” på Biologi tæller også udstrækning, mindfulness, og evt. andet efter aftale med institutleder.

Hvis man gerne vil motionere mere end dette, skal der bruges flextid, og man skal tage hensyn til sine arbejdsopgaver og samarbejdet med andre.

SDU bevæger sig bidrager med idéer til motion i arbejdstiden, som kan benyttes. Der arrangeres også forskellige større arrangementer, som man kan deltage i udover ovennævnte (SDU Bevægelsesdag i efterårsferien o.l.)

Institutleder
Gary Banta