

Perpustakaan dan Arsip UGM Menyediakan Fasilitas Olahraga untuk Sivitas UGM dalam Rangka Mendukung Kehidupan Sehat dan Sejahtera



(Sepeda Statis)



(Treadmill)



(Tenis Meja)

Yogyakarta, 26 Januari 2024 - Perpustakaan dan Arsip UGM saat ini melakukan inovasi dalam menunjang kegiatan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Hal tersebut telah ditunjukkan Perpustakaan dan Arsip UGM untuk mewujudkan tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) melalui langkah nyata.

Dalam upaya yang lebih luas untuk mendukung SDGs, Perpustakaan dan Arsip UGM melakukan inisiatif yang luar biasa dengan menyediakan fasilitas olahraga. Fasilitas tersebut diberi nama “Health Promoting Unit Perpustakaan dan Arsip UGM”. Fasilitas olahraga ini dapat dimanfaatkan oleh sivitas UGM baik dosen, staf, maupun mahasiswa secara gratis dan tanpa syarat tertentu. Fasilitas olahraga yang tersedia saat ini berupa treadmill, sepeda statis, dan tenis meja yang terletak di gedung L5 lantai 3 Perpustakaan dan Arsip UGM.

Hal ini merupakan wujud nyata komitmen Perpustakaan dan Arsip UGM dalam menjamin kehidupan yang sehat dengan penguatan sarana dan prasarana olahraga. Masalah kesehatan bisa dipengaruhi oleh kurangnya kegiatan yang sehat serta kurangnya sarana dan prasarana yang memadai. Oleh karena itu, Perpustakaan dan Arsip UGM menyediakan sarana dan prasarana olahraga.

Dengan demikian, civitas UGM dapat melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan teratur. Sehingga dalam jangka panjang, hal tersebut dapat meningkatkan kesehatan dan produktivitas civitas UGM. Selain menjaga kesehatan fisik, olahraga juga dapat menjaga kesehatan mental manusia. Dengan olahraga, tubuh bisa menjadi sehat dan kuat, serta pikiran menjadi tenang dan jernih. Olahraga dapat memicu produksi hormon endorfin yang dapat mengurangi stress dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Hal ini dapat membuat hidup lebih bahagia dan produktif.

(Kontributor: Wasilatul Baroroh)

