



EIROPAS SPORTA NEDĒĻA LIMBAŽOS

“KUSTĪBĀ VISI» 23.-30.09.2020.

**Aktivitāšu organizēšana tiek rīkota projekta «Eiropas Sporta nedēļa» ietvaros
#PIECELIES UN PIECEL CITUS!**

Eiropas Sporta nedēļa Latvijā un visā Eiropā notiks sesto gadu.

Tās mērķis – mainīt iedzīvotāju paradumus un aicināt būt fiziski aktīvākiem.

OC LIMBAZI IZAICINA – nāc piedalies, uzvarētāji būsīm mēs visi!

Organizators:

SIA “Olimpiskais centrs “Limbaži””

Lietderīgi un aktīvi pavadīsiet brīvo laiku, veicinot veselīgu dzīvesveidu. Stiprināsiet, imunitāti, vēdināsiet plaušas, uzņemsiet D vitamīnu. Uzlabosiet noskaņojumu, uzlabosiet gan fizisko, gan garīgo pašsajūtu. Uzturēšanās svaigā gaisā ir visvienkāršākais veids, kā caur ķermeni ietekmēt noskaņojumu un prāta stāvokli.

1. Kad notiks izaicinājuma aktivitātes?

Aktivitātes notiks 2020. gadā no 23. septembra līdz 30. septembrim.

2. Kam paredzētas izaicinājuma aktivitātes?

Aktivitātes jebkuram vecumam, dzimumam un fiziskai sagatavotībai.

3. Kas jādara aktivitāšu izaicinājuma nedēļā?

Viss ir vienkārši - ir jākustās!

- pastaigājoties vai nūjojot
- skrienot
- braucot ar velosipēdu

4. Cik kilometrus dienā man jāveic?

- Šoreiz galvenais nav kilometru skaits, bet gan kustība. Tie var būt dienas laikā noietie soļi, kurus uzskaita viedierīce.

5. Kad un kur man tas jādara?

- Ja nolem laiku pavadīt svaigā gaisā, tad izvēlies tu pats! Nebūs norādīta ne starta, ne finiša vieta. Distanci izvēlies Tu pats! Distancē pavadītais laiks nav svarīgs, galvenais ir kustības!
- Ja piedalīsies izaicinājumā skaitot soļus, tad uzliec savu mazo mērķi, kuru vēlies saniegt! *10 tūkstoši soļu tiek uzskatīti par minimālo daudzumu, ko dienas laikā vajadzētu nostāigāt!*

6. Vai man obligāti jāpiedalās katru dienu?

- Nē, vari piedalīties 7 dienas vai tikai 1. Tas pēc vēlmēm un iespējām.

7. Kā sekot līdzī veikumam?

- Līdzī ir jābūt tālrunim vai jāizmanto viedpulkstenis. Telefonos ir aplikācijas, kuras nolasa Jūsu veikumu. Ja nav, lūdzu, instalējiet, piemēram, Endomondo.

8. Kā organizatori zinās, cik soļus esmu nogājis, cik reižu esmu skrējis, pastaigājies vai braucis ar velosipēdu?

Jūs katru dienu līdz konkrētās dienas plkst. 23:59 atsūtīsiet savu dienas veikumu uz e pastu ocizaicinajums@gmail.com

OBLIGĀTI konkrētajā dienā!!!

9. Kādus datus nepieciešams sūtīt?

- vārds, uzvārds
- vecums (norāda vienu reizi)
- datums
- distances garums vai soļu skaits
- skrējiena trase (vieta), ekrānšāviņš ar paveikto (ideāli ja pievienots)
- dati var būt arī kā links uz profilu vai „screenshot“ no profila.

10. Kā Organizatori piefiksēs mūsu datus?

Mēs jūsu veikumu ievietosim tabulā.

11. Ja ir kādi jautājumi, neskaidrības?

Neskaidrību gadījumā zvanīt

Evitai, tel. +371 26332823

Dāvim, tel. +371 26316900

12. Kas jāievēro dalībniekiem?

- aktivitātēs piedalās pēc savas brīvas gribas, apzinoties un izprotot iespējamos riskus, kas ar to saistīti;
- ievēro valstī noteiktos ierobežojumus;
- neceļ nekāda veida pretenzijas pret sacensību organizatoriem iespējamo traumu gadījumā, kas radušās paša dalībnieka vainas, apstākļu novērtēšanas vai pārslodzes dēļ;
- pilnībā uzņemas atbildību par savas veselības stāvokli, un tas ir atbilstošs sacensību distances veikšanai;
- par dalībnieku, kurš nav pilngadīgs, atbildību uzņemas vecāki vai likumīgie aizbildņi.
- ja pasākuma laikā dalībnieki dalījušies ar fotogrāfijām, video vai citiem skaņu un vizuālās informācijas ierakstiem, Organizatoram ir tiesības izmantot iepriekš minēto informāciju un datus pasākuma reklāmas kampaņās.
- dalībnieki ir atbildīgi par saviem iesūtītajiem datiem.
- jebkādas nesportiskas vai krāpnieciskas darbības, rupju noteikumu pārkāpšanas, rupjas izturēšanās gadījumā dalībnieks var tikt diskvalificēts.

13. Ieteikumi, rekomendācijas?

Ja izvēlies aktivitātes svaigā gaisā, tad šajās aktivitātēs tiek rekomendēts ērts apģērbs, apavi un labs noskaņojums. Video, foto un citus materiālus lūdzam sūtīt pasākuma organizatoriem uz ocizaicinajums@gmail.com vai, ievietojot Facebook izveidotajā event, vai kā savādāk – story, timeline, Instagram utt, ja dalībnieks vēlas ar tiem dalīties publiski, ieteicams izmantot haštagus (tēmturus) #oclimbazi, #oclimbaziizaicina, #BeActive #BeActiveLatvia #Piecelies

MĒS TO VARAM!!!

**EIROPAS SPORTA
NEDĒĻĀ,**

laikā no

23.-30. septembrim

**KRĀSIM
KILOMETRUS,
SOĻU SKAITU,**

lai kopējais,

nedēļas laikā

paveiktais,

būtu iespaidīgs!

