

Latvijas Veselības sporta nedēļa Limbažos

26.10.2020 – 01.11.2020



Latvijas Veselības sporta nedēļa ir ikgadējs Eiropas mēroga pasākums, kura mērķis ir popularizēt veselīgu dzīvesveidu un iesaistīt pēc iespējas vairāk cilvēku sportiskās, veselīgās un fiziskās aktivitātēs. Mudināt vairāk cilvēku no dažādām vecuma grupām, dažādām organizācijām iesaistīties sporta aktivitātēs, pievērsties veselīgam dzīvesveidam, rūpēties par savu veselību, būt aktīviem.

Veselības nedēļā galvenais nav sacensības, bet ideja mudināt dažādas sabiedrības kategorijas: bērnus, jauniešus, strādājošus, seniorus, vairāk nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, sniegt stimulu, lai pēc Veselības nedēļas cilvēki vairāk sportotu patstāvīgi.

#OCLimbažiIzaicina – krājam kilometrus veselībai!

Veselības nedēļā sakrātie kilometri tiks sūtīti Latvijas Tautas sporta asociācijai!

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.

Ko es vēl iegūšu?

Par katru tavas dienas veikumu tev piešķirs kārtas numuru, kas piedalīsies balviņu izlozē. Ja piedalīsies vienu dienu, tad viens numuriņš, divas dienas – divi numuri, utt. Jo vairāk numuru, jo lielāka iespēja tikt izlozētam.

1. Kad notiks izaicinājuma aktivitātes?

Aktivitātes notiks no 26. oktobra līdz 1. novembrim 2020. gadā

2. Kam paredzētas izaicinājuma aktivitātes?

Aktivitātes jebkurai vecumam, dzimumam un fiziskai sagatavotībai.

3. Kas jādara aktivitāšu izaicinājuma nedēļā?

Viss ir vienkārši! Ir jāizkustas svaigā gaisā!

- ne mazāk kā 3 km dienā pastaigājoties vai nūjojot
- ne mazāk kā 3 km skrienot

4. Cik kilometrus dienā man jāveic?

Vismaz 3 km vienā piegājienā

5. Kad un kur man tas jādara?

Laiku, kad pavadīt svaigā gaisā, izvēlies tu pats! Nebūs norādīta ne starta, ne finiša vieta. Distanci izvēlies tu pats! Distancē pavadītais laiks nav svarīgs, galvenais ir veikt distanci.

6. Vai man obligāti jāpiedalās katru dienu?

Nē, vari piedalīties septiņas dienas vai tikai vienu dienu. Tas pēc vēlmēm un iespējām.

7. Kā sekot līdzi tam, vai esmu veicis noteiktos kilometrus?

Līdzi ir jābūt tālrunim vai jāizmanto viedpulkstenis. Telefonos ir aplikācijas, kuras nolasa jūsu veikumu. Ja nav, lūdzu, instalējiet, piemēram, *Endomondo*.

8. Kā organizatori zinās, cik reižu esmu skrējis vai gājis?

Jūs savu dienas veikumu atsūtīsiet uz e-pastu ocizaicinajums@gmail.com

Var katru savā dienā, var visus kopā līdz svētdienas, 01.11. plkst. 23:59

9. Kādus datus nepieciešams sūtīt?

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

10. Kā Organizatori piefiksēs mūsu datus?

Uz katru saņemto e pastu tiks atbildēts par saņemšanu un jums piešķirto kārtas skaitli. ***Nesolām, ka uzreiz un tanī pašā dienā, bet būs!*** Katrs dalībnieks tiks ievietots tabulā ar kārtas skaitli. Skaitīsim kopā pieveiktos kilometrus!

11. Vai man būs viens kārtas skaitlis?

Ja piedalīsies vienu dienu un vienu reizi, tad viens. Jo vairāk piedalīsieties, jo vairāki kārtas skaitļi jums būs. Un lielāka iespēja izlozēt tikt pie balvām.

12. Ja ir kādi jautājumi, neskaidrības?

Neskaidrību gadījumā zvanīt:

Evitai, tel. +371 26332823

Dāvim, tel. +371 26316900

13. Kas jāievēro dalībniekiem?

- aktivitātēs piedalās pēc savas brīvas gribas, apzinoties un izprotot iespējamus 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 nenovērtēšanas 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;
- ja Organizators atrod neatbilstību datus, tad var pieprasīt papildu pierādījumus;
- jebkādas nespportiskas vai krāpnieciskas darbības, rupju noteikumu pārkāpšanas, rupjas izturēšanās gadījumā dalībnieks var tikt diskvalificēts.

14. Kad notiks izloze?

Izloze notiks novembra sākumā. Iespējamās specbalvas visvairāk kilometru veikušajiem.

15. Ieteikumi, rekomendācijas?

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) #OCLimbaži, #OCLimbažiIzaicina