

APSTIPRINU:
Dobeles novada Sporta pārvaldes vadītāja

Linda Karloviča
2023.gada 2. janvāris

“Laimīgam būt!”
Dobeles novada veselības nostiprināšanas gada pasākums
NOLIKUMS

Mērķis, uzdevumi:

Veicināt dabai draudzīgu pārvietošanās veidu ikdienas paradumus, krāt **zaļos** km (kilometrus svaigā gaisā).

Atgādināt par kustību būtisku nozīmi katra cilvēka ikdienas dzīvē.

Veicināt aktīvu, veselīgu dzīvesveidu Dobeles novada iedzīvotāju vidū, rosinot doties brīvā dabā.

Vairot pozitīvas emocijas un izmantot aktīvās atpūtas vietas Dobeles novada teritorijā.

Organizatori:

Dobeles novada Sporta pārvalde, sporta pasākumu organizatore Kristīne Gabrāne, tel.nr. 26129564

Sportisko aktivitāšu veidi:

Skriešana, iešana vai nūjošana, GPS nosakāms sporta veids.

Vieta un laiks:

Dobeles novada teritorija, laika posmā no 2024.gada **1. februāra** līdz 2024.gada **31. decembrim** (ieskaitot).

Dalībnieki:

1. Dobeles novada iedzīvotāji un citi interesenti (neatkarīgi no vecuma un sportiskās sagatavotības), kam viedierīcē ir soļu skaitīšanas aplikācija (noieto km un maršruta fiksācijai), WhatsApp.

Drošības noteikumi:

1. Katrs dalībnieks uzņemas atbildību par sava veselības stāvokļa piemērotību dalībai aktivitātēs, kā arī atbild par savu veselību sporta aktivitāšu laikā;
2. Katram dalībniekam, gan soļotājam, nūjotājam un skrējējam, aktivitāšu laikā jāievēro ceļu satiksmes noteikumi! Par bērnu drošību atbildīgi ir vecāki!

Pieteikšanās:

1. Pieteikties līdz šā gada 1. februārim zvanot: Kristīnei Gabrānei, tel. nr. 26129564, vai rakstot uz e-pastu: kristine.gabrane@dobeles.lv;
2. Tiks veidota WhatsApp grupiņa ar visiem dalībniekiem. Kurā būs iespēja apmainīties ar dažādu info, pastāstīt pieredzi veicot 106 km, iesūtīt kādu interesantu foto u.c.

Darbību secīgums visiem dalībniekiem:

1. Nepieciešama sporta aplikācija, kurā var reģistrēt noietos, nonūjotos vai noskrietos km un redzama ir arī karte. (STRAVA u.c.);
 2. Individuāli, kopējais km skaits katram no dalībniekiem;
 3. Katru mēnesī, viena mēneša ietvarā, jānoiet, "Latvijas dzimšanas diena" 106 km. Minimālais sūtāmās aktivitātes laiks, lai tas tiktu ieskaitīts - 30 minūtes.;
 4. Katra mēneša pēdējā dienā, WhatsApp jāiesūta noietie km (29.02.; 31.03.; 30.04.; 31.05.; 30.06.; 31.07.; 31.08.;30.09.; 31.10.; 30.11.; 31.12.);
 5. Par, katru mēnesi, noietajiem, nonūjotajiem vai noskrietajiem 106 km, katrs dalībnieks tiks pie piemiņas lietas, tā būs iespēja sakrāt 11 piemiņas lietiņas par šo pasākumu. Katra piemiņas lieta tiks pasniegta satiekoties klātienē (par tikšanās vietu un laiku, informācija tiks paziņota WhatsApp grupas čātā). Savukārt 12 šī pasākuma piemiņas lietiņa tiks izlozēta loterijas veidā (par tikšanās vietu un laiku, informācija tiks paziņota WhatsApp grupas čātā);
 6. Ja dalībnieks, mēnesī ir nogājis, nonūjojis vai noskrējis 106 km, par ko liecina WhatsApp iesūtītā informācija, tad katrs dalībnieks tiks uzaicināts uz apmaksātu meistarklasi vai tikšanos. Par katru meistarklasi vai tikšanos informācija tiks ievietota WhatsApp grupas čātā. Tomēr, ja nepieciešamais km daudzums, dažādu iemeslu dēļ tomēr nav sakrāts, tad dalībniekam meistarklasi vai tikšanos būs iespēja apmeklēt par maksu (katras meistarklases vai tikšanās izmaksas var atšķirties, par ko informāciju varēs iegūt sazinoties ar Kristīni Gabrāni, tel. nr. 26129564 vai e-pastu kristine.gabrane@dobelev.lv).
- * Piezīme: Maršruts nepieciešams kā papildus apliecinājums, ka esiet devies pastaigā svaigā gaisā, nevis sakrājis km, staigājot darba vietas telpās.*
7. Pārlicinies, ka viedierīcē ir sporta aplikācija, kas uzskaita km un fiksē kartē maršrutu.
 8. Aizliegts izmantot motorizētus jebkārus pārvietošanās līdzekļus km ieskaitīt!
 9. Pasākumā iegūtās bildes un video var tikt publicēti Facebook, Dobeles novada Sporta pārvaldes lapā kā arī Dobeles novada mājas lapā.

Noslēgums, apbalvošana:

1. **31.12.2024. ir pēdējā diena**, kad tiek ieskaitītas jūsu aktivitātes;
2. Dalībnieki, kuri būs nostaigājuši, nonūjojuši vai noskrējuši 106 km *katru mēnesi*, tiks aicināti uz kopā sanākšanu. Rezultāti tiks paziņoti līdz 2025. gada 10. janvārim. Aktīvāko dalībnieku godināšanas laiks un vieta tiks paziņota;
3. Lai saņemtu piemiņas balvu, mēneša distances garums ir 106 km;

Sporta pasākumu organizatore

Kristīne Gabrāne