

**LATVIJAS VESELĪBAS NEDĒĻA**  
**23.05 – 29.05.2016.**

**NOLIKUMS**

**1. Mērķis:**

- 1.1. popularizēt veselīgu dzīvesveidu;
- 1.2. iesaistīt pēc iespējas vairāk cilvēku sportiskās, veselīgās un fiziskās aktivitātes.
- 1.3. veicināt starpinstitūciju sadarbību, iesaistot pasākumos sporta klubus, pašvaldības un nevalstiskās organizācijas.
- 1.4. līdz 2020.gadam iesaistīt fiziskās aktivitātēs par 15% vairāk Latvijas iedzīvotāju;
- 1.3. atbalstīt amatieru sporta aktivitātes;
- 1.4. lietderīgi pavadīt laiku.

**2. Vadība:**

Pasākumu Latvijā koordinē Latvijas Tautas sporta asociācija

Telefons: 67226215

E-pasts: [ltsa@riga.lv](mailto:ltsa@riga.lv), Mājas lapa: [www.sportsvisiem.lv](http://www.sportsvisiem.lv)

Galvenais koordinators: Gaļina Gorbatenkova, t. 29412801

**3. Vieta un laiks:**

Starptautiskā Veselības nedēļa norisināsies visā Latvijā no **23. līdz 29.maijam**.

**4. Dalībnieki:**

Veselības nedēļā tiek aicināti piedalīties visi iedzīvotāji neatkarīgi no vecuma, dzimuma un sportiskās gatavības. Pasākumu organizē vietējās pašvaldības, sporta klubi, skolas, interešu klubi, individuāli sporta entuziasti u.c.

**5. Pieteikšanās:** Katrā pasākuma norises vietā jābūt vismaz 1 kontaktpersonai, kura uztur saziņu ar LTSA pirms pasākuma, visā pasākuma norises laikā, kā arī pēc pasākuma. Informācija par pasākumu jānosūta, izmantojot elektronisko reģistrēšanās anketu, līdz 1. maijam.

**6. Pasākuma norise:**

6.1. Organizatori nodrošina jebkādas fiziskās aktivitātes visu grupu iedzīvotājiem visas nedēļas garumā, lai iesaistītu tajās pēc iespējas lielāku iedzīvotāju skaitu atbilstoši viņu fiziskajai sagatavotībai, vecumam, interesēm, piemēram, skriešana, nūjošana, pārgājieni, riteņbraukšana, pievilksnās, lekšana ar lecamauklu, vēderpreses vingrinājumi, kāpšana pa kāpnēm u.c.

6.2. Organizatori nodrošina pasākuma dalībnieku un viņu izpildīto aktivitāšu uzskaiti visas nedēļas garumā sekojošā veidā:

- pasākuma dalībnieku skaits,
- katra dalībnieka veikums (kilometri, pievilksnās reizes, pieveiktie pakāpieni u.c.)

veselības nedēļā\*

\* - dalībnieks, kurš piedalās vairākās aktivitātēs, tiek katrā aktivitātē uzskaitīts atsevišķi

Lai vienkāršotu pasākuma norisi un uzskaiti, LTSA iesaka organizatoriem piedāvāt iedzīvotājiem aktivitāti „Katram savus kilometrus!”, kuras norisei nepieciešama nomērīta distance ar zināmu garumu, kur iedzīvotāji pārvietojas katrs sev piemērotā veidā (skriešus, soļojot, nūjojot) un trases tiesneši fiksē katra veikto distanci (apļu skaitu).

6.3. Pasākumam noslēdzoties, visa informācija par pasākuma norisi un rezultātiem jānosūta LTSA birojam uz e-pastu [ltsa@riga.lv](mailto:ltsa@riga.lv) līdz 10.jūnijam.

6.4. Informācija par pasākuma dalībniekiem un aktivitātēm tiks atainota starptautiskajā Veselības nedēļas interneta vietnē [www.latvia.moveweek.eu](http://www.latvia.moveweek.eu).

## 6. Vērtēšana

Pasākuma aktīvākās pašvaldības tiks apbalvotas. Lai ievērotu godīgas cīņas principus, pašvaldības tiks vērtētas grupu vērtējumā atbilstoši iedzīvotāju skaitam (<5000, 5000-10.000, 10.000-15.000, >15.000 un Latvijas pilsētas) un balvas saņems katras grupas aktīvākie dalībnieki.

