



## DIENA BEZ LIFTA

26.04.2023.

Diena bez lifta ir starptautiskais pasākums, kas notiek vairāk nekā 30 valstīs Eiropā un ārpus tās. Tā ir daļa no NowWeMOVE kampaņas, kuru uzsāka Starptautiskā Sporta un Kultūras Asociācija (ISCA).

### **Pasākuma mērķis:**

- 1.1. popularizēt veselīgu dzīvesveidu;
- 1.2. pievērst sabiedrības uzmanību mazkustīga dzīvesveida un nepietiekošās fiziskās aktivitātes problēmai;
- 1.3. informēt cilvēkus par veselīgākajām alternatīvām un mudināt izvēlēties tās: lifta vietā izmantot kāpnes, vairāk pastaigāties utt.

### **Vadība:**

Pasākumu Latvijā koordinē Latvijas Tautas sporta asociācija

Telefons: 26895037, 67226215

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

Galvenais koordinators: Anastasija Marčenko, t. 26895037

### **Vieta un laiks:**

Diena bez lifta norisināsies Latvijā 26.04.2023.

### **Dalībnieki:**

Dienā bez lifta tiek aicināti piedalīties visi iedzīvotāji neatkarīgi no vecuma, dzimuma un sportiskās sagatavotības līmeņa. Īpaši tiek aicināti piedalīties valsts iestādes, darba kolektīvi, organizācijas, kuru biroji atrodas ēkās ar liftu.

**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 (organizācija, kas piedalīsies pasākumā, kontaktpersona (vārds, uzvārds, telefona numurs)) jānosūta uz e-pastu [ltsa@riga.lv](mailto:ltsa@riga.lv) līdz **2023. gada 24. aprīlim**.

### **Pasākuma norise:**

Organizatori pasākuma norises vietā aicina pasākuma dalībniekus lifta vietā izmantot kāpnes, informē pasākuma dalībniekus par ieguvumiem veselībai, izvēloties kāpnes, un izvietoj pasākuma informatīvo materiālu lifta tuvumā.

Organizatori nodrošina pasākuma dalībnieku un viņu aktivitāšu uzskaiti:

- pasākuma dalībnieku skaits,
- katra dalībnieka veikums (piem. pieveikto pakāpienu skaits, nodedzināto kaloriju skaits, izmantojot lifta vietā kāpnes u.c.)

Pasākumam noslēdzoties, visa informācija par pasākuma norisi un rezultātiem jānosūta LTSA birojam uz e-pastu [ltsa@riga.lv](mailto:ltsa@riga.lv) līdz 8. maijam.