

“SKRĒJIENS DAŽĀDĪBAI” NOLIKUMS

1. Sacensību mērķis:

- 1.1. Vairoot izpratni par veselību uzlabojošo fizisko aktivitāšu nozīmi darba vietā, kā arī risināt sociālās iekļaušanas problēmas darba vietā, iekļaujot fiziskās aktivitātes uzņēmuma kultūrā un ikdienas praksē;
- 1.2. Ar fizisko aktivitāšu palīdzību veicināt sociālo saikņu veidošanu un attiecību stiprināšanu starp viena uzņēmuma darbiniekiem, vienlaikus saglabājot uz toleranci balstītu pieeju;
- 1.3. Rast mijiedarbību starp dažādām grupām: cilvēkiem ar invaliditāti, dažāda vecuma un dzimuma pārstāvjiem (sociālās iekļaušanas, dzimumu līdztiesības un starppaaudžu mijiedarbības jautājumi kā galvenie jautājumi), apvienot un saliedēt darbiniekus neatkarīgi no to dzimuma, darba stāža, vecuma, hierarhiskā stāvokļa, seksuālās orientācijas, reliģijas utt.;
- 1.4. Sporta lomas uzsvēršana izaugsmes, nodarbinātības, sociālās iekļaušanas un veselības aizsardzības veicināšanā;
- 1.5. Veicināt socializēšanos, paaugstināt pašapziņu, samazināt fizisko un garīgo traucējumu risku.

2. Sacensību rīkotājs:

Sacensības organizē un vada Latvijas Tautas sporta asociācija
Tālrunis: 29412801
E-pasts: ltsa@riga.lv
Mājas lapa: www.sportsvisiem.lv

3. Sacensību norises vieta un laiks:

Sacensības notiks Mežaparkā, Rīgā, 12. oktobrī plkst. 11.00
Reģistrācijas vieta: Zaļais teātris
10:00 – 10:45 Reģistrācija un numuru izsniegšana
11:00 – Atklāšana, kopējas iesildīšanās
11:30 – Starts 6km
12.00 – Starts 3 km
13:00 – Apbalvošana un noslēgums

4. Distances:

- 4.1. “Skrējiena dažādībai” trase atrodas Mežaparkā, un tās garums ir 3 km (viens aplis);
- 4.3. Trases segums ir asfalts.
- 4.4. Trase apskatāmā sportsvisiem.lv, bet organizatori nepieciešamības gadījumā var to mainīt.

5. Dalībnieki:

“Skrējienā dažādībai” var piedalīties uzņēmumu darbinieki un darba kolektīvi. Sacensībās tiek piedāvātas dažādas distances dažādām mērķauditorijām: individuāli un pāros skriešana vai iešana; distances – 3 km vai 6 km.

Pāriem ir 12 kategorijas:

Iešanas sacensības:

- 6km – paaudžu pāris (starppaaudžu pāris (dažāda vecuma / ar dažādu darba stāžu);
- 6km – jauktais pāris (dažādu dzimumu pārstāvji);
- 6km – pāris ar īpašām vajadzībām (dalībnieks ar īpašām vajadzībām un bez tām).

- 3km – paaudžu pāris (starppaaudžu pāris (dažāda vecuma / ar dažādu darba stāžu);
- 3km – jauktais pāris (dažādu dzimumu pārstāvji);
- 3km – pāris ar īpašām vajadzībām (dalībnieks ar īpašām vajadzībām un bez tām).

Skriešanas sacensības:

- 6km – paaudžu pāris (starppaaudžu pāris (dažāda vecuma / ar dažādu darba stāžu);
- 6km – jauktais pāris (dažādu dzimumu pārstāvji);
- 6km – pāris ar īpašām vajadzībām (dalībnieks ar īpašām vajadzībām un bez tām).

- 3km – paaudžu pāris (starppaaudžu pāris (dažāda vecuma / ar dažādu darba stāžu);
- 3km – jauktais pāris (dažādu dzimumu pārstāvji);
- 3km – pāris ar īpašām vajadzībām (dalībnieks ar īpašām vajadzībām un bez tām).

Individuāli ir astoņas kategorijas:

Iešanas sacensības:

- Vīriešiem – 6 km
- Vīriešiem – 3 km
- Sievietēm – 6 km
- Sievietēm – 3 km

Skriešanas sacensības:

- Vīriešiem – 6 km
- Vīriešiem – 3 km
- Sievietēm – 6 km
- Sievietēm – 3 km

6. Pieteikšanās un reģistrācija:

6.1. Dalībnieku iepriekšēja reģistrācija veicama

<https://ffse.my.site.com/formulaire/s/disciplines/a0taT000003U8jD/run-for-diversity-latvia-2024?language=lv>

6.2. Reģistrācija ir atvērta

6.2. Elektroniskā reģistrācija beidzas 2024. gada 9. oktobrī plkst. 23.59;

6.3. Reģistrēties pasākumam var dalībnieks personiski vai pilnībā rīcībspējīga un tiesībspējīga uzņēmuma pilnvarota persona (kontaktpersona). Uzņēmuma pilnvarotā persona, reģistrējot dalībniekus, apliecina, ka ir informējusi katru reģistrēto dalībnieku par pasākuma Nolikumā minētajiem noteikumiem (iepazīstinot komandas dalībniekus ar Nolikumu), it īpaši tiem noteikumiem, kas attiecas uz dalībnieku veselību un drošību (skatīt Nolikuma 12.5. punktu);

6.4. Apliecinājumu par reģistrāciju dalībnieks saņem reģistrācijas brīdī, savukārt galīgo apstiprinājumu saņemsiet pēc dalības apmaksas uz savā pieteikuma anketā norādīto e-pasta adresi;

6.5. Reģistrējoties pasākumam, par katru dalībnieku obligāti jānorāda šādi dati: vārds, uzvārds, dzimšanas datums, telefona numurs, e-pasta adrese, dzimums, izvēlēta distance, uzņēmuma/komandas nosaukums;

6.5. Reģistrēšanās pieteikumā pieļautās neprecizitātes, kas skar dzimšanas datumu, komandas nosaukumu vai citas pārrakstīšanās kļūdas, iespējams labot līdz 10. oktobrim

7. Dalības maksa un apmaksas kartība:

- 7.1. Dalības maksa vienam dalībniekam vienā distancē – 15 EUR, attiecīgi dalības maksa pārim – 30 EUR par pāri;
- 7.2. Dalības maksa jāpārskaita trīs dienu laikā pēc reģistrācijas
- 7.3. Veicot reģistrāciju oficiālajā tīmekļvietnē, apmaksas veikšanai ir iespējams pieprasīt rēķinu ar juridiskas vai fiziskas personas rekvizītiem. Elektroniski rēķins tiek sagatavots un nosūtīts trīs darba dienu laikā pēc komandas reģistrācijas pabeigšanas, reģistrācijas brīdī norādītajai kontaktpersonai;
- 7.4. Ja dalībnieks vai uzņēmums apmaksu nav veicis līdz 2024. gada 10. oktobrim, reģistrācija tiks anulēta.
- 7.5. Ja dalībnieks atsauc savu piedalīšanos, dalības maksa netiek atmaksāta.

Dalības maksā iekļauts dalībnieka numurs, rezultātu uzskaitē, pirmā palīdzība sacensību norises vietā, apbalvošana, ūdens, trases marķējums, piemiņdāvana dalībniekam, tiesnešu darbs un sacensību organizatoriskie izdevumi.

8. Numurs un laika kontrole:

- 8.1. Dalībnieka numuram jābūt piestiprinātam dalībniekam priekšpusē – sacensību tiesnešiem redzamā vietā. Dalībnieka numurs jāpiestiprina pilnā izmērā. Numuru sacensību laikā nedrīkst aizklāt vai slēpt (par to tiesneši var piespriest diskvalifikāciju). Pēc tiesneša pirmā pieprasījuma dalībniekam ir jāuzrāda numurs, ja tas jebkādu iemeslu dēļ nav redzams.
- 8.2. Sacensību tiesnešiem ir tiesības izraidīt no trases Dalībniekus, kas trasē atrodas bez Dalībnieka starta numura;
- 8.3. Laika kontroles čips tiek piestiprināts Dalībnieka numuram. Katrs mikročips ir individuāls un derīgs tikai Dalībniekam, kuram tas reģistrēts.
- 8.4. Numuru un mikročipu aizliegts nodot citai personai.

9. Rezultātu apkopošana un publicēšana:

- 9.1. Sacensību rezultāti tiek apkopoti un vietas piešķirtas pēc distancē pavadītā laika, skaitīšanu sākot no galvenā tiesneša dotā starta signāla brīža līdz finiša līnijas šķērsošanas brīdim;
- 9.2. Pāru rezultāti tiek apkopoti pēc čipa laika, finišējot kopā iešanā, skriešanā pa distancēm un kategorijām;
- 9.3. Individuāli rezultāti tiek apkopoti pēc čipa laika sievietēm, vīriešu iešanā, skriešanā pa distancēm un kategorijām;
- 9.4. Sacensību rezultāti tiek publicēti Pasākumā mājaslapā: www.sportsvisiem.lv;
- 9.5. Piesakoties dalībai, Dalībnieks vai Dalībnieka pārstāvis piekrīt savu nodoto datu apstrādei un publicēšanai attiecībā uz rezultātiem.

10. Apbalvošana:

10.1. Uzņēmumiem tiks pasniegti 5 kausi:

- “Daudzveidības kauss”: Uzņēmums ar lielāku darbinieku skaitu;
- “Partnerības kauss”: Uzņēmums ar vislielāko pāru skaitu, kas piedalās sacensībās;
- “Veiksmīgā snieguma kauss” vai “Snieguma kauss”: Uzņēmums ar labāko rezultātu, ņemot vērā 4 uzņēmuma dalībnieku labāko laiku summu;
- “Vienlīdzības kauss”: Uzņēmums ar vienlīdzīgu pārstāvību starp vīriešiem; sievietēm un cita dzimuma pārstāvjiem;
- “Iekļaušanās kauss”: Uzņēmums ar lielāku dalībnieku skaitu ar īpašām vajadzībām.

10.2. Pāri 1.-3. vietas tiks apbalvoti ar medaļām 12 kategorijās:

Iešana

- 3 km – starppaudžu pāris

- 3 km – jauktais pāris
- 3 km – pāris ar īpašām vajadzībām
- 6 km – starppaudžu pāris
- 6 km – jauktais pāris
- 6 km – pāris ar īpašām vajadzībām

Skriešana

- 3 km – starppaudžu pāris
- 3 km – jauktais pāris
- 3 km – pāris ar īpašām vajadzībām
- 6 km – starppaudžu pāris
- 6 km – jauktais pāris
- 6 km – pāris ar īpašām vajadzībām

10.3. Individuālie 1-3 vietas dalībnieki tiks apbalvoti ar medaļām astoņās kategorijās:

Iešana

- Vīrieši 6km – iešana
- Vīrieši 3 km – iešana
- Sievietes 6 km – iešana
- Sievietes 3 km – iešana

Skriešana

- Vīrieši 6km – skriešana
- Vīrieši 3km – skriešana
- Sievietes 6km – skriešana
- Sievietes 3km – skriešana

11. Medicīniskais nodrošinājums:

- 11.1. Sacensību starta un finiša vietā būs pieejama neatliekamā medicīniskā palīdzība;
- 11.2. Ja nepieciešama neatliekamā medicīniskā palīdzība trasē, dalībnieki var vērsties pēc palīdzības pie trases tiesnešiem, kas sazināsies ar neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu;
- 11.3. Sacensību dalībniekam, lūdzot neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta palīdzību trasē, jārespektē mediķu norādījumi par veselības stāvokļa atbilstību atlikušās distances veikšanai.

12. Sacensību noteikumi:

- 12.1. Sacensību dalībnieks izturas ar cieņu un sapratni pret citiem sacensību dalībniekiem un nekavē citus dalībniekus ne fiziski (grūstīšanās, bloķēšana ar ķermeni), ne mutiski, izsakot replikas;
- 12.2. Sacensību laikā dalībniekam ir piesprausts numurs krūšu rajonā – labi redzamā vietā;
- 12.3. Apaviem jābūt slēgtiem un ērtiem, apavu zolei nevajadzētu būt pārāk cietai un taisnai, lai var notikt pareizs pēdas svara pārvēliens uz visiem pirkstiem (sporta apavi ir vēlami);
- 12.4. Aizliegts saīsināt trasi, izmantojot īsāku ceļu līdz finišam;
- 12.5. Dalībnieks ir atbildīgs par savu veselības stāvokli, t.sk. savas veselības un dzīvības apdrošināšanu. Dalībniekiem, kuri ir jaunāki par 18 gadiem, jābūt līdz atbildīgai personai, kas paraksta piekrišanu par piedalīšanos sacensībās pirms numura izsniegšanas. Ja dalībnieks ir jaunāks par 18 gadiem, nepieciešama vecāku vai aizbildņa piekrišana;
- 12.6. Sacensību organizatori neuzņemas atbildību par dalībnieku iespējamām traumām sacensību laikā;
- 12.7. Visiem sacensību dalībniekiem obligāti jāievēro ceļu satiksmes drošības noteikumi;
- 12.8. Dalībniekiem jāņem vērā, ka transporta līdzekļi var izbraukt uz ceļa;

12.9. Dalībnieks apstiprina, ka ir iepazinies un saprot šos noteikumus, un piekrīt tiem jau brīdī, kad reģistrējas vai apmaksā dalības maksas rēķinu (t.i., samaksājot dalības maksu).

13. Personas datu aizsardzība:

- 13.1. Biedrība "Latvijas Tautas sporta asociācija" kā sacensību organizators ciena sacensību dalībnieku privātumu;
- 13.2. Piesakoties sacensībām, dalībnieks piekrīt savas personas datu apstrādei sacensību organizēšanas vajadzībām. Sacensības rezultātu objektīvai nodrošināšanai ir nepieciešams norādīt dalībnieka vārdu, uzvārdu, dzimšanas datumu, uzņēmuma nosaukumu. Citi dati iesniedzami brīvas izvēles kārtībā;
- 13.3. Sacensību dalībnieki, piesakoties sacensībām, piekrīt sacensību laikā uzņemto foto un videomateriālu izmantošanai sacensību organizatora vajadzībām, tai skaitā publicēšanai mājas lapā www.sportsvisiem.lv, Facebook kontā Latvijas Tautas sporta asociācija, Twitter kontā Latvijas Tautas sporta asociācija, kā arī citos Latvijas medijos un sociālajos portālos.

13. Aktivitātes sacensību vietā:

- Glikozes līmeņa mērīšana
- Holesterīna mērīšana
- Ķermeņa masas indeksa noteikšana
- Asinsspiediena mērīšana
- Miegainības un stresa līmeņa noteikšana

Kā atjaunoties pēc smaga treniņa vai sacensībām:

- Konsultācijas ar fizioterapeitiem
- Būs iespēja izmēģināt Gaisa Kompresijas Bikses un Aerify kompresijas limfodrenāžas zābakus.

Iespēja saņemt speciālistu konsultācijas:

- Mioma
- Prostatīts

Aktīvas nodarbības:

- Zumba
- Nūjošana
- u.c.

14. Sacensību atcelšana un pārcelšana:

Sacensības var tikt atceltas vai pārceltas nepārvaramu dabas apstākļu dēļ (vētra, plūdi utt.), kas radītu draudus dalībnieku veselībai un dzīvībai, par to paziņojot organizatoru mājas lapā, izsūtot e-pastu datu bāzē pieejamajiem sportistiem, kā arī izziņojot masu medijos. Šādos gadījumos dalības maksa netiek atgriezta.