

Run for Diversity

Skrējiens dažādībai

5. aprīlī Mežaparkā

Reģistrācija no plkst. 10:00 Zaļajā teātrī

**SKRIEŠANA / IEŠANA / NŪJOŠANA
3 / 6 KM INDIVIDUĀLI / PĀROS**



**Kopā veicināsim
dažādību
uzņēmumos!**

#Diversity

#inclusion

#equality

#cohesion

Latvijas Tautas sporta asociācija aicina jūs piedalīties kopīgā sporta aktivitātē "SKRĒJIENS DAŽĀDĪBAI", kas notiks **2025. gada 5. aprīlī Mežaparkā**.

Mēs esam par veselīgu sabiedrību, stipriem darba kolektīviem un laimīgiem cilvēkiem. Mazkustīgs dzīvesveids ne tikai kaitē paša cilvēka veselībai, bet arī uzliek lielāku slogu nācijas veselības aprūpes budžetam, kā arī darba devējiem. Tāpēc piedāvājam Jūsu darba kolektīvam veselīgi un sportiski pavadīt 5. aprīļa dienas pirmo daļu!

Skrējiena **mērķis** ir vairot izpratni par veselību uzlabojošu fizisko aktivitāšu nozīmi darbavietā, kā arī risināt sociālās iekļaušanas problēmas darbavietā, iekļaujot fiziskās aktivitātes uzņēmuma kultūrā un ikdienas praksē, vienot dažādus uzņēmuma kolēģus (neatkarīgi no ieņemamā amata, vecuma, dzimuma, tautības) kopīgā aktivitātē.



Aicinām uzņēmumus pieteikt savus darbiniekus dalībai pasākumā "SKRĒJIENS DAŽĀDĪBAI", tādā veidā motivējot un iedvesmojot uz sportiskām aktivitātēm!

Piedalīšanās pasākumā veicinātu:

- kolektīva saliedēšanu;
- sportisko garu un pašapziņu;
- veselīga dzīvesveida ieviešanu savā ikdienā;
- pozitīvu adrenalīnu un endorfīnu (laimes hormonu) veidošanos.

Par pasākumu:



Dalībniekiem būs pieejamas 3 km un 6 km distances, skriešana vai iešana, individuāli vai pāros. Pāros dalībnieki varēs startēt vienā no šādām kategorijām:

- paaudžu pāris (starpaaudžu pāris, dažāda vecuma / ar dažādu darba stāžu);
- jauktais pāris (dažādu dzimumu pārstāvji);
- pāris ar īpašām vajadzībām (dalībnieks ar īpašām vajadzībām un bez tām).



- Sacensību dienā būs pieejamas papildu aktivitātes, kas veicinās Jūsu kolektīva labsajūtu.
- Būs iespēja saņemt padomu, kā pareizi uzsākt vai atsākt fiziskās aktivitātes: iešanu, skriešanu, vai nūjošanu.

Pasākuma laikā varēsim atbalstīt ar ziedojumiem projektu Dr.Klauns, lai Dr.Klauns var būt tur, kur viņu ļoti gaida! Atbalsti prieku bērnu slimnīcā!



Dr.Klauns

Reģistrācija vienam dalībniekam: 10 EUR

Vairāk informācijas:

www.sportsvisiem.lv

Pieteikties – skriešana: <https://ej.uz/dicj>

Pieteikties – iešana: <https://ej.uz/e29b>

