APSTIPRINĀTS:
Ropažu novada domes priekšsēdētājs
Z.Blaus
2021. gada 15. martā

N O L I K U M S
Ropažu novada
Aktīva dzīvesveida
IZAICINĀJUMS

"Sakrāj savus 2021 kilometrus!"

1. **Mērķis un uzdevums.**

Visu paaudžu iedzīvotāju veselīga dzīvesveida un fiziskās sagatavotības veicināšana. Regulāru veselības sporta aktivitāšu tradīciju stiprināšana, interešu grupu veidošana.

2. **Laiks un vieta.**

Ropažu novadā, no 29.marta līdz. 25. aprīlim.

3. **Pasākuma vadība.**

Ropažu novada pašvaldība, Sporta centrs. Pasākuma rezultātu tiesnesis sporta un veselības pasākuma organizatore Madara Tīģere-Bernharde.

4. **Dalībnieki, atbildība un datu drošība.**

Ropažu novada iedzīvotāji un viesi, jebkurš interesents.

5. **Pasākuma norises kārtība un programma**.

Aktivitāti var veikt brīvi izvēlētā laikā, brīvi izvēlētā maršrutā, Ropažu novada teritorijā. Nav nepieciešama iepriekšējā pietrikšanās. Dalībniekiem, kuri vēlas piedalīties "*kilometru krāšanas izaicinājumā"* **soļojot, pastaigājoties vai nūjojot**, dalībai jāizmanto kāda no viedierīcēs pieejamajām fizisko aktivitāšu aplikācijām, kura uzskaita noietos kilometrus un fiksē laiku un maršrutu. Pēc katras aktivitātes aplikācijas rezultāts jāfiksē ar "ekrānšāviņu" (ja aplikācijai ir iespējams nedēļas pārskats, pietiek fiksēt nedēļas rezultātu, kurā redzama visa nedēļas akitivtāte: datums, laiks un veiktais attālums). Nedēļas rezultātus - savas sporta lietotnes visus nedēļas *ekrānšāviņus,* kuros redzams datums, laiks un veiktie km, jāiesūta līdz svētdienas vakaram plkst.23:59 – (attiecīgi: 4. , 11., 18., un 25. aprīlī) uz e pastu: madara.bernharde@gmail.com.

Dalībniekiem, kuri vēlas piedalīties "**skriešanas izaicinājumā"**: ir jābūt instalētai *"Strava"* aplikācijai mobilajā viedierīcē. Aplikācijā jāatrod grupa "*Aktivitātes Ropažu novadā*" un jāveic pieteikšanās pasākumam "Sakrāj savus **2021** kilometrus! ". uzsākot skrējienu lietotnē jāieslēdz treniņa režīms. Visas aktivitātes izaicinājuma norises laikā tiek reģistrētas automātiski, ar pieteikšanos aplikācijai.

6. **Vērtēšana.**

Rezultāti tiek apkopoti un vērtēti laikā no 25. aprīļa. Dalībnieki tiek vērtēti 2 grupās: 1) soļotāju (nūjotāju) un 2) "skrējēju". Uzvarētāji katrā grupā ir dalībnieki, kuri visa ''*izaicnājuma''* laikā veikuši vislielāko kilometru skaitu: "skrējēju" grupā - rezultāti fiskēti aplikācijā, "soļotāju " grupā - ekrānšāviņos kopā fiksēti vissvairāk kilometru..

7. **Apbalvošana.**

Ar veicināšanas balvām tiek apbalvoti 3 labākie dalībnieki katrā grupā. Tiek apbalvoti nedēļas rekordi abās grupā visu 4 izaicinājuma nedēļu vienas nedēļas labākais rezultāts. Balvas uzvarētāji varēs saņemt no 2. maija Ropažu un Zaķumuižas sporta zālēs.

8. **Izdevumi**.

Sacensību organizācijas izdevumus sedz Ropažu novada pašvaldība, no Sporta centra budžeta. Dalībnieki sedz personīgos izdevumus, kas sasitīti ar dalību pasākumā.

9. **Pieteikumi.**

Dalībnieks automātiski tiek pieteikts pasākumam, nosūtot pirmo reizi savas nedēļas rezultātu un uzņemas pilnu atbildību par savu veselības stāvokli aktivitāšu laikā un akceptē

savu personas datu (vārds, uzvārds, foto) izmantošanu rezultātu apstrādāšanai un publicēšanai pašvaldības informatīvajās vietnēs, www.ropazi.lv, *Facebook* lapā; kā arī

apņemas ievērot ceļa satiksmes noteikumus, personīgo un bērnu drošību, visus Latvijā noteiktos tā brīža epidemioloģiskās drošības nosacījumus.

10. Informācija un pasākuma publikācija.

Vairāk informācijas, jautājumi par aktivitāti, rakstīt *WhatsApp* M. Tīģere - Bernharde, tel. nr. 22194213. Pasākuma notikumi, rezultāti, foto tiks publicēti Ropažu novada pašvaldības informatīvajās vietnēs un izdevumos, sociālajos tīklos veselīga dzīvesveida popularizēšanai. Dalībnieks, kurš nevēlas, lai informāciju par viņa dalību pasākumā, viņa foto, video publicē, iesniedz organizatoram rakstisku lūgumu par savu datu un informācijas nepubliskošanu - līdz pasākuma sākumam, reģistrējoties.