

NOLIKUMS “SPORTA MĒNESIS OLAINES NOVADĀ”

1. Izaicinājuma “Sporta mēnesis Olaines novadā” norises laiks:

Aktivitātes izaicinājumā plānotas no 2021. gada 17. maija līdz 13.jūnijam.

2. Izaicinājuma “Sporta mēnesis Olaines novadā” dalībnieki:

Izaicinājumā “Sporta mēnesis Olaines novadā” nav vecuma un dzimuma ierobežojumi, jo galvenais uzsvars šajā izaicinājumā ir vērsts uz fizisko aktivitāšu nodrošināšanu veselīgam dzīvesveidam, kas neprasa iepriekšēju fizisko sagatavotību.

3. Veicamās aktivitātes izaicinājumā “Sporta mēnesis Olaines novadā”:

Lai piedalītos izaicinājumā, dalības ieskaite tiks veikta trijās aktivitāšu kategorijās (var izvēlēties dažādas aktivitāšu kategorijas savā izaicinājumā, galvenais, lai katra izpilda nosacījumus):

- ne mazāk kā 3 km dienā pastaigājoties vai nūjojot;
- ne mazāk kā 3 km skrienot;
- ne mazāk kā 10 km braucot ar velosipēdu.

4. Izaicinājuma laiks un vieta:

Laiku, kad veic fiziskās aktivitātes dabā, izvēlies tu pats! Izaicinājumam nav norādīta ne starta, ne finiša vieta. Distancē pavadītais laiks nav svarīgs, galvenais ir veikt distanci un sasniegt izvirzītos mērķus. Galvenais nosacījums, ka aktivitāte tiek veikta Olaines novada teritorijā.

5. Kā sekot līdzi tam, vai esmu veicis noteiktos kilometrus?

Izmanto pieejamo viedierīču aplikāciju iespējas, kuras piedāvā uzskaitīt veiktās aktivitātes (piemēram *Strava*, *Samsung Health*, *MapMyRun* u.c.). Uzsākot izaicinājuma izvēlēto aktivitāti ieslēdz atbilstošu aktivitāti aplikācijā un dodies dabā.

6. Kāda informācija jāiesūta par veiktajām aktivitātēm izaicinājumā “Sporta mēnesis Olaines novadā”?

Lai piedalītos izaicinājumā nedēļas laikā nepieciešams veikt vismaz trīs aktivitātes (var piedalīties visās trīs aktivitāšu kategorijās, galvenais ir izpildīt kategoriju nosacījumu par kilometražu). Nedēļas veikuma **ekrānšāviņi** jānosūta uz e-pastu sports@olaine.lv līdz katras svētdienas plkst. 23.59. **Iesūtītajai informācijai jāietver dalībnieka vārds, uzvārds, telefona numurs, datums, kad veikta aktivitāte, maršruts un tā garums. Aktivitāte jāveic Olaines novada teritorijā.** Rezultāti tiks publicēti līdz otrdienas plkst. 15.00 Olaines Sporta centra mājaslapā un Olaines Sporta centra facebook lapā.

7. Kas jāievēro izaicinājuma dalībniekiem uzsākot dalību aktivitātē?

- Aktivitātēs piedalās pēc savas brīvas gribas, apzinoties un izprotot iespējamos riskus, kas ar to saistīti;
- ievēro valstī noteiktos ierobežojumus;
- ja pasākuma laikā dalībnieki dalījušies ar fotogrāfijām, video vai citiem skaņu un vizuālās informācijas ierakstiem, organizatoram ir tiesības izmantot iepriekš minēto informāciju un datus pasākuma publicitātes nolūkos;
- dalībnieki ir atbildīgi par saviem iesūtītajiem datiem, ja organizators atrod neatbilstību datus, tad var pieprasīt papildus pierādījumus datu atbilstībai.

8. Kā vislabāk sagatavoties dalībai izaicinājumā:

Lai veiktu izaicinājumu “Sporta mēnesis Olaines novadā” nepieciešams ērts apģērbs, apavi un labs noskaņojums.

9. Informācija izaicinājuma dalībniekiem par aktivitātes publicitāti:

Ja piedaloties izaicinājumā esi sevi iemūžinājis, sasniedzot nospraustos sportiskos mērķus, vēlies dalīties ar kādu ainavisku vietu Olaines novadā, kuras tuvumā veic izaicinājuma maršrutu, aicinām iesūtīt video, foto un citus uzskates materiālus uz e-pastu: sports@olaine.lv. Ja publicē informāciju, kas saistīta ar izaicinājumu savos sociālo tīklu kontos aicinām pievienot kādu no mirkļbirkām – #OlaineSporto #OlainesIzaicinajums

10. Apbalvojumi par dalību izaicinājumā “Sporta mēnesis Olaines novadā”

Izaicinājuma ietvaros nedēļas labākie aktivitāšu kategoriju dalībnieki saņems pārstieguma balvas. Nedēļas aktīvākais dalībnieks balvu var saņemt vienu reizi attiecīgā aktivitātē visa mēneša ietvaros. Izaicinājuma noslēgumā mēneša aktīvākajam dalībniekam no katras kategorijas, tiks piešķirta pārstieguma balva, kā arī visi izaicinājuma dalībnieki saņems piemiņas medaļas.