

## **Aktīvā pastaiga "ieČāpo" Ādažos**

**14.10.2018.**

**Mērķis:** veicināt ikdienā veselīgu dzīvesveidu

**Dalības veids :** ejot, soļojot, nūjojot vai skrienot sev vēlamajā tempā, (laiks 2,5 stundas) ar atzīmēšanos aktivitāšu PIETURĀS

**Norises vieta:** Ādaži, Līgo laukums

**Trases garums:** līdz 10 km (daļa trases zemes segums, daļa asfalts)

**Dalība:** bez maksas

### **.Programmā:**

11:00 Ierašanās, reģistrācija

11:45 Informācija

12:00 Starts

14:30 Aktīvās pastaigas trases slēgšana

14:40 - 15:00 Zinātnes pieturas testa rezultātu atšifrējumu un Domu pieturas apkopojums

15:00 Pasākuma noslēgums

Katrā PIETURĀ aktivitāte, kura rosina dalībniekus izzināt un izprast veselīga dzīvesveida nozīmi

### **Trasē izvietoti 5 pieturas punkti:**

- Fizisko aktivitāšu PIETURA
- Tējotavas PIETURA
- Zinātnes PIETURA – nosaki savu bioloģisko vecumu ar ķermeņa sastāva analizatora palīdzību
- Veselības PIETURA
- Pārdomu PIETURA

**Iepriekšēja reģistrācija obligāta**, lai varētu sagatavoties pasākumam (sūtot vārds, uzvārds) – [duesport@inbox.lv](mailto:duesport@inbox.lv), līdz 13.oktobrim, plkt.18:00

**Dalībnieku atbildība:** Nepilngadīgiem jābūt vecāku vai citu atbildīgu personu pavadībā. Aktīvās pastaigas dalībnieki par savu drošību un veselību atbild paši.

**Pasākumu organizē:** biedrība DUESport, tel., 29735803

**Pasākums notiek** - projekta „Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Ādažu novadā” ietvaros.

### **PERSONU DATU APSTRĀDE**

Piesakoties aktīvās pastaigas „ieČāpo” pasākumam, iesaistītās personas un dalībnieki izsaka savu piekrišanu biedrībai DUEsport veikt attiecīgo personas datu apstrādi, tai skaitā, bet ne tikai, publicējot pasākuma pieteikumos norādīto informāciju, veicot pasākumu un tā dalībnieku foto un video ierakstu un publicēšanu (tai skaitā, bet ne tikai, tiešraidi, foto un video materiālu uzglabāšanu publiskas pieejamības arhīvā un minēto materiālu atkal izmantošanu), kā arī citu sadarbības partneru un atbalstītāju publicitātei.

Informējam, ka pasākuma laikā tiks fotografēts un/vai filmēts. Uzņemtās fotogrāfijas var tikt izmantotas pasākuma atspoguļošanai Ādažu novada pašvaldības informatīvajā izdevumā „Ādažu Vēstis”, tīmekļa vietnē [www.adazi.lv](http://www.adazi.lv), [www.duesport.lv](http://www.duesport.lv) un sociālajos tīklos (Facebook, Twitter u.c.), kā arī citu sadarbības partneru un atbalstītāju publicitātei.