

PRESES RELĪZE

“Esi aktīvs ikdienā!” – 31 dienas izaicinājums aicina kustēties vairāk un rūpēties par savu veselību

EWBA iniciatīvas ietvaros Latvijā no 1. septembra līdz 1. oktobrim (ieskaitot) norisināsies attālināts izaicinājums “Esi aktīvs ikdienā!”, aicinot ikvienu ikdienā vairāk kustēties, rūpēties par savu veselību un labbūtību, kā arī veidot ilgtermiņa aktīva dzīvesveida paradumus.

Dalība izaicinājumā notiks attālināti Distancetrace platformā, tāpēc ikviens dalībnieks varēs piedalīties sev ērtā vietā un laikā – ejot, nūjojot, skrienot vai braucot ar velosipēdu (bezmaksas).

31 diena kustībai

Izaicinājuma ideja ir vienkārša – kustēties katru dienu.

31 diena ir iespēja apzināti ieviest vairāk kustību savā ikdienā un veidot jaunus paradumus. Regulāra fiziskā aktivitāte palīdz ķermenim un smadzenēm pierast pie kustības, un ar laiku tā var kļūt par dabisku ikdienas sastāvdaļu.

Dalībnieki tiek aicināti izvirzīt sev mērķi būt aktīviem katru dienu un, ja iespējams, veikt vismaz 5 kilometrus dienā. Šos kilometrus var noiet, noskriet, veikt nūjojot vai nobraukt ar velosipēdu.

Soļi, kilometri un punkti

Izaicinājuma laikā dalībnieki krās soļus, kilometrus un punktus, izmantojot Distancetrace platformu.

Dalībnieki var izvēlēties sev piemērotāko kustību veidu un aktivitāti pielāgot savām iespējām. Mērķis nav koncentrēties tikai uz sportisku rezultātu, bet gan veicināt regulāru kustību un palīdzēt cilvēkiem atrast sev piemērotu veidu, kā būt aktīvākiem ikdienā.

Īpaša uzmanība tiks pievērsta dalībniekiem, kuri izaicinājumā būs aktīvi visas 31 dienas un izpildīs noteiktos minimumus. Viņi tiks īpaši izcelti un apbalvoti.

Aicinām iesaistīties organizācijas un darba vietas

“Esi aktīvs ikdienā!” īpaši aicina iesaistīties uzņēmumus, organizācijas, iestādes un to darbiniekus, kopīgi veidojot aktīvāku un veselīgāku darba vidi.

Organizācijas tiek aicinātas informāciju par izaicinājumu nodot saviem darbiniekiem un kolēģiem, kā arī izmantot sagatavotos informatīvos materiālus un QR kodu, lai ikvienam būtu iespēja ērti reģistrēties.

“Mēs vēlamies atgādināt, ka rūpes par savu veselību nav jāatliek uz vēlāku laiku. Kustība var būt ļoti vienkārša – pastaiga, nūjošana, skrējiens vai brauciens ar velosipēdu. Būtiskākais ir sākt un darīt to regulāri. Šīs 31 dienas ir iespēja izmēģināt, kā ikdienas kustība maina pašsajūtu, enerģiju un dzīves ritmu,” norāda EWBA iniciatīvas koordinatore Latvijā Katrīna Voropāja.

Kā piedalīties?

Lai piedalītos izaicinājumā, nepieciešams:

1. Reģistrēties Distancetrace platformā:

<https://distantrace.com/event/OTdhlgRcWCs21A/>

2. Izveidot dalībnieka profilu.

3. Norādīt savu uzņēmumu vai organizāciju.

4. No 1. septembra sākt uzskaitīt savas aktivitātes, soļus un kilometrus Distancetrace platformā.

Pasākuma kods: 53NJ9LVY

Detalizēta informācija par dalību un punktu uzskaites kārtību:

<https://distantrace.com/lv/izaicinajumi/OTdhlgRcWCs21A/instrukcijas/>

Aicinājums ikvienam

“Esi aktīvs ikdienā!” nav tikai izaicinājums par kilometriem vai punktiem. Tā ir iespēja 31 dienu apzināti izvēlēties kustību, iesaistīt kolēģus, ģimeni un draugus un veidot paradumus, kas palīdz rūpēties par veselību arī pēc izaicinājuma beigām.

Sāc ar to, kas tev ir pa spēkam. Ej, nūjo, skrien, brauc ar velosipēdu – galvenais ir kustēties!

Par EWBA

European Workplaces BeActive (EWBA) ir Eiropas līmeņa iniciatīva, kuras mērķis ir veicināt fiziskās aktivitātes darba vietās un rosināt cilvēkus ikdienā vairāk kustēties. Latvijā iniciatīvas aktivitātes koordinē Latvijas Tautas sporta asociācija.

Papildu informācijai:

Katrīna Voropāja

EWBA iniciatīvas koordinatore Latvijā

Latvijas Tautas sporta asociācija

ewba.latvia@gmail.com

+371 29 659 000

www.sporstvisiem.lv