

# Noslēdzies pašvaldību fizisko aktivitāšu grupu vadītāju seminārs



Vairāk nekā 30 dažādu fizisko aktivitāšu organizētājiem no visas Latvijas trīs dienu ilgās apmācībās sniegtas zināšanas, kā veicināt, uzlabot un dažādot reģionos pieejamās fiziskās aktivitātes. Seminārs notika Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) un SIA "DCH komanda" rīkotā projekta "Vingro vesels" ietvaros un tā mērķis ir uzlabot reģionu iedzīvotājiem pieejamo fizisko aktivitāšu kvalitāti. Seminārā piedalījās dažādu sportisku nodarbību, piemēram, nūjošanas un skriešanas grupu vadītāji. Semināra laikā tika skaidrota un demonstrēta dažādu fizisko vingrinājumu izpilde, kādu fizisko slodzi piemērot dažādām vecuma grupām, kā arī, kā apkārtējo vidi izmantot vingrošanai ārā un iekštelpās. Tāpat seminārā tika runāts par veselīga uztura pamatprincipiem un veidiem, kā iedzīvotājus motivēt veselīgam dzīvesveidam. Apmācībās piedalījās grupu vadītāji no Jaunpils, Skrundas, Tērvetes, Valkas, Talsu, Salas, Ropažu, Jelgavas, Iecavas, Gulbenes, Balvu, Lubānas, Daugavpils, Tukuma, Ventspils novadiem un Jelgavas, Liepājas un Rīgas pilsētām. Semināra vadītājs un SIA "DCH komanda" treneris Kaspars Ozoliņš atzīst: „Liels prieks, ka varējām dalīties ar savu pieredzi un zināšanām! Tagad skaidri redzam, ka esam uz pareizā ceļa – apmācot šos cilvēkus, kuri paši savās dzīvesvietās tālāk pieredzē dalīsies ar citiem, būsīm palīdzējuši daudzu novadu iedzīvotājiem tikt līdz iespējai uzsākt un turpināt fiziskās aktivitātes. Gaidām atkaltikšanos, kad varēsim novērtēt paveikto un palīdzēt turpināt iesākto procesu.” Seminārs ir pirmais no diviem apmācību posmiem par fiziskās

aktivitātes pilnveidošanu reģionos. Otrais apmācību posms paredzēts pēc 3 mēnešiem, kura laikā dalībnieki dalīsies pieredzē par 3 mēnešu laikā sasniegto savos reģionos un turpinās zināšanu papildināšanu. Videosīžetu par semināru var noskatīties ŠEIT.  
Informācijas avots: <http://www.spkc.gov.lv>