

Skrundas novada Veselības nedēļa noslēgusies!



Latvijas Tautas sporta asociācijas (LTSA) ierosinātā Starptautiskā veselības nedēļa jeb MOVEWeek, kas no 29. septembra līdz 5. oktobrim norisinājās visā Latvijā starptautiska projekta "NowWeMOVE" ietvaros un kurā piedalījās arī Skrundas novads, sākās pirmdienas rītā ar rīta rosmi Skrundas novada pašvaldības ēkā, piedaloties 31 pašvaldības administrācijas un iestāžu darbiniekam. Visas nedēļas garumā tika vingrots gan Skrundas novada pašvaldības iestādē "Alternatīvās aprūpes dienas centrs", gan Nīkrāces pagasta iestādēs. 29. septembrī plkst. 15.30 pagalmā pie Skrundas jauniešu centra notika kustīgi lustīgā lēkšana ar lecamauklu. Pasākuma laikā dalībnieki tika aicināti lēkt ar lielām un mazām lecamauklām. Katrs individuāli tika aicināts veikt vismaz 200 lēcienus ar lecamauklu. Jaunatnes lietu speciāliste Baiba Eversone kopā ar jauniešiem apguva prasmi lēkt ar milzu lecamauklu, mēģinot uzstādīt vietējos rekordus, cik cilvēku vienlaicīgi var lēkt ar milzu lecamauklu. Skrundenieki ir braši lēcēji – vienlaicīgi, lielajai lecamauklai griežoties, izdevās palēkt 7 dalībniekiem. Lēkšanā piedalījās 21 dalībnieks un rezultātā tika veikts 6791 individuālais lēciens ar lecamauklu un 683 grupas lēcieni ar milzu lecamauklu, veselīgi smiets 42 minūtes, nograuzti 34 vietējas izcelsmes āboli veselības stiprināšanai, uzņemot vitamīnus. 1. oktobrī plkst. 16.00 notika Skrundas bērnu un jauniešu pārgājiens "Čiekura medības". Pasākuma laikā bērni un jaunieši devās pārgājienā uz mežu, lai kopīgi "medītu" čiekurus telpu dekorēšanai un radošajām darbīcām. Pārgājiena dalībnieki pie katra čiekura pacelšanas bija aicināti veikt pietupienus, lai, saskaitot nomedītos čiekurus, taptu zināms pasākuma laikā veikto pietupienus skaits. Pārgājienā piedalījās

8 dalībnieki, kuri izdarīja 372 pietupienus un, jautri čalojot un smejojoties, kopā nogāja 33,44 km. Radžabovu ģimene piecus vakarus aicināja skrietgribētājus un iesācējus piedroties kopīgam skrējienam, pēc kura varēja sasildīties ar tēju un dalīties iespaidos. Šo iespēju izmantoja 6 skrējēji, kuri nedēļas laikā kopā noskrēja 94,2 km. Igo Radžabovs ar tēta atbalstu 5. oktobrī noorganizēja florbola sacensības 7 vienaudžiem Skrundas vidusskolas stadionā. Bija sīva cīņa. No 6 spēlēm divām bija nepieciešams papildlaiks un vienai pēcspēles soda metieni. Florbolā piedalījās 3 komandas katrā pa 3 dalībniekiem. Tika nospēlētas 6 spēles pa 15 minūtēm un iemesti 31 vārti. Otrdienā un ceturtdienā plkst. 19.00 Inese Ivāne un vēl 7 sportotāji devās braucienā ar divriteņiem līdz Lēnu baznīcai. Nonākot pie baznīcas, neliela 5 min. atpūta, tad atpakaļceļš. Kopīgi nobraukti 218 km. Pēc distances pievarēšanas, pārrunas par iespaidiem. Aktivitāte "Nūjojam kopā" Veselības nedēļas laikā notika 2 reizes Nīkrāces pagastā Ilonas Rītiņas vadībā, kā arī 3 reizes vakaros un svētdienas rītā Skrundā kopā ar Inesi Ivāni. Rezultātā nūjotāji kopā pa nedēļu nonūjoja 217 km. Nīkrāces pagastā notika dažādas interesantas aktivitātes. 30. septembrī visas dienas garumā - spēles ar bumbu. Skolas bērni, skolotāji un tehniskie darbinieki izmēģināja savu precizitāti, metot basketbola soda metienus. Saieta namā pagasta iedzīvotājiem, dodoties pie datoriem, bija iespēja izmēģināt, cik reizes var uzsist bumbiņu ar tenisa raketi, lai tā nenokristu zemē. Šajās aktivitātēs piedalījās 101 dalībnieks. Nīkrāces pamatskolas sporta laukumā ikvienam bija iespēja izmest basketbola soda metienus. Kopā tika samesti 363 soda metieni, bet Saieta namā tika izspēlētas 88 tenisa piespēles. Ceturtdienā liela rosība bija pie āra trenažieriem Nīkrāces pamatskolas teritorijā. Saieta namā trenažierus izmanto iedzīvotāji, kuri vēlējās nostiprināt savu veselību. Nīkrāces pamatskolas teritorijā āra trenažierus aktīvi izmanto gan lielle, gan mazie pagasta iedzīvotāji. Tur varēja nostiprināt muskulatūru gan pievelkoties, gan ejot pa līdzsvara tiltiņu, gan rāpjoties pa klints sienu... Tika izmantota arī Saieta nama trenažieru zāle. Saieta nama telpās trenažieri tika izmantoti 3 stundas, bet āra trenažierus izmantoja 105 dalībnieki, kur katrs vingroja apmēram 10 minūtes (1050 minūtes kopā). Interesanta aktivitāte notika sestdien - vēlēšanu dienā, 4. oktobrī. Visas dienas garumā Skrundas pilsētā, kad norisinājās akcija "Ejam kājām uz vēlēšanām un skaitām pakāpienus līdz vēlēšanas urnām" 1681 vēlētājs, ejot vēlēt, kopā pārvarēja 5043 pakāpienus. Tā noteikti ir tikai daļa no novada iedzīvotāju fiziskajām aktivitātēm Skrundas novada Veselības nedēļas laikā, jo tika uzskaitīti rezultāti tikai brīvprātīgo organizētajām un izsludinātajām aktivitātēm. Vēlos pateikt paldies brīvprātīgajiem aktivitāšu nodrošinātājiem - Inesei Ivānei, Baibai Eversonei, Ilonai Rītiņai un Radžabovu ģimenei, kuri sporto paši un ir gatavi to darīt kopā ar citiem, lai uzturētu veselību un možu garu! Teksts: Daina Ābele, veselības veicināšanas koordinatore Foto: B. Eversone, Z. Radžabova, I. Ivāne