



Veselīga un aktīva dzīves veida aktivitātes Nakts Peldējums 2020

Pusstundas peldējuma nolikums

1. Pasākuma mērķis un uzdevumi

- 1.1. Aktivitātes mērķis ir popularizēt peldēšanu kā veselīga un aktīva dzīvesveida neatņemamu sastāvdaļu, un aicināt cilvēkus vairāk izbaudīt peldēšanu;
- 1.2. Aktivitātes uzdevumi ir: 1) uzrunāt un piesaistīt pēc iespējas vairāk dalībnieku; 2) sagādāt dalībniekiem, kā arī skatītājiem vēl nebijušas pozitīvas emocijas peldbaseinu apmeklējuma laikā; 3) iedrošināt ikvienu dalībnieku izaicināt sevi un pārbaudīt savas fiziskās sagatavotības spējas.

2. Pasākuma norises vieta un laiks

- 2.1. Pasākums notiek 2020.gada 26. septembrī šādās norises vietās:
 - 2.1.1. RTU Ķīpsalas peldbaseins (Ķīpsalas ielā 5, Rīga);
 - 2.1.2. Liepājas Olimpiskais centrs (Brīvības iela 39, Liepāja);
 - 2.1.3. Ventspils Olimpiskais centra Ūdens piedzīvojumu parks (Lauku iela 5, Ventspils);
 - 2.1.4. Vidzemes Olimpiskais centrs (Rīgas iela 91, Valmiera);
 - 2.1.5. Siguldas Sporta centrs (Ata Kronvalda iela 7A, Sigulda);
 - 2.1.6. Salaspils Sporta nams (Smilšu iela 1, Salaspils);
- 2.2. Pasākuma norises laiks: 19:30-23:00.

3. Pasākuma vadība

- 3.1. Pasākumu rīko Latvijas Peldēšanas federācija sadarbībā ar Latvijas Sporta federāciju padomi un peldbaseiniem (turpmāk – operators), kuru objektos notiks pasākums;
- 3.2. Pasākums notiek saskaņā ar šo nolikumu un citām LPF izdotām vadlīnijām un rekomendācijām;
- 3.3. Pasākuma mājas lapa internetā: www.naktspeldejums.lv.
- 3.4. Katrs operators ir atbildīgs par Publisku izklaides un svētku pasākumu drošības likuma prasību un Ministru kabineta 09.06.2020. noteikumu Nr.360 "Epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai" prasību nodrošināšanu pasākuma laikā.

4. Pasākuma dalībnieki un reģistrācija

- 4.1. Pasākumā drīkst un ir aicināts piedalīties jebkurš interesents, kurš vēlas un spēj apmeklēt peldbaseinu;
- 4.2. Reģistrācija pasākumam notiek elektroniski pasākuma mājaslapā (www.naktspeldejums.lv) un ir atvērta līdz 25.septembra plkst. 20:00;
- 4.3. Katrs operators ir tiesīgs izlemt vai veikt dalībnieku reģistrāciju arī pasākuma norises dienā, kā arī pasākuma laikā. Neatkarīgi no pieņemtā lēmuma, operatoram jānodrošina, ka pilnīgi visi pasākuma dalībnieki tiek reģistrēti elektroniski operatoram izsūtītajā veidlapā.
- 4.4. Pasākumā tiek noteikts dalībnieku limits, kas nedrīkst pārsniegt:

Publicējot foto, video piedzīvojumus, emocijas vai jebkuru citu informāciju par Nakts Peldējumu, aicinām izmantot mirklībirku #BeActive, #NaktsPeldejums un #SwimLatvia

4.4.1. 25m peldbaseinā – vienlaicīgi vienā celiņā drīkst atrasties ne vairāk kā 8 dalībnieki;

4.4.2. 50m peldbaseinā – vienlaicīgi vienā celiņā drīkst atrasties ne vairāk kā 14 dalībnieki.

5. Pasākuma programma un norise

5.1. Pasākuma ietvaros dalībnieki piedalās pusstundas (30min) peldējumā, kura laikā brīvi izvēlētā peldēšanas stilā, veidā un tempā cenšas nopeldēt pēc iespējas lielāku distanci.

5.2. Pasākuma laikā apmeklētāji, atbilstoši to prasmēm, tiek iedalīti četrās grupās jeb sesijās:

Laiks	Norise	Grupās raksturojums
19:45-20:00	Iesildīšanās grupai nr.1	<i>Entuziasti un ģimenes</i> (bērni un jaunieši, kā arī pieaugušie ar zemām vai vidējām prasmēm)
20:00-20:30	Pusstundas peldējums grupai nr.1	
20:30-20:45	Iesildīšanās grupai nr.2	<i>Amatieru un tautas grupa</i> (bērni un jaunieši, kā arī pieaugušie ar labām prasmēm)
20:45-21:15	Pusstundas peldējums grupai nr.2	
21:15-21:30	Iesildīšanās grupai nr.3	<i>Sporta grupa</i> (bērni un jaunieši, kas trenējas sporta grupās, kā arī peldēšanas vecmeistari)
21:30-22:00	Pusstundas peldējums grupai nr.3	
22:00-22:15	Iesildīšanās grupai nr.4	<i>Pro grupa</i> (bērni un jaunieši, kā arī peldēšanas vecmeistari ar ļoti labām prasmēm)
22:15-22:45	Pusstundas peldējums grupai nr.4	

* dalībnieku ierašanās ne vairāk kā 30 min pirms sava peldējuma

6. Pasākuma tehniskais nodrošinājums un organizācija

6.1. Tehniskais un cilvēkresursu nodrošinājums

6.1.1. Reģistrācijas punkta darbības nodrošināšanai operators nodrošina šādus tehniskos līdzekļus:

- Galdus un krēslus vismaz 3 personām;
- Elektrības pieslēgumu;
- Interneta pieslēgumu un vismaz 3 portatīvos datorus ar piekļuvi internetam;
- Ūdens noturīgus marķierus (vismaz 10gab.), ar kuriem iespējams veikt atzīmes uz apmeklētāju muguras daļas (lāpstiņām) un pleciem.

6.1.2. Apbalvošanas punkta darbības nodrošināšanai operators nodrošina šādus tehniskos līdzekļus (**NB! Apbalvošanas punktu var apvienot ar reģistrācijas punktu**):

- Galdus un krēslus vismaz 3 personām;
- Elektrības pieslēgumu;
- Interneta pieslēgumu un vismaz 3 portatīvos datorus ar piekļuvi internetam;
- Diplomas un ūdens noturīgus marķierus, ar kuriem aizpildīt diplomas;
- Cita veida balvas vai suvenīrus, kurus var pasniegt dalībniekiem;
- Iespēju robežās – pjedestālu un reklāmas fonu (preses sienu), kur dalībnieki var nofotografēties par piemiņu;

6.1.3. Peldbaseina labiekārtošanai atbilstoši pasākuma tematikai operators nodrošina šādus tehniskos līdzekļus:

- Mūzikas un apskaņošanas aprīkojumu. Nepieciešams nodrošināt kvalitatīvu apskaņošanu, kas palīdz radīt jautra pasākuma/ballītes efektu ar skaļu un lustīgu mūziku;

Publicējot foto, video piedzīvojumus, emocijas vai jebkuru citu informāciju par Nakts Peldējumu, aicinām izmantot mirkljbirku #BeActive, #NaktsPeldejums un #SwimLatvia

- Mikrofonus. Mikrofonu nepieciešami pasākuma vadītājam un atsevišķu uzrunu teikšanai;
 - Gaismas. Nepieciešams nodrošināt interesantu un piesaistošu peldbaseina izgaismojumu, kas imitē naktsklubu apgaismojumu, bet vienlaikus ir pietiekami gaišs, lai nodrošinātu apmeklētāju drošību;
 - Viegli pieejamu un droši vidi, t.s. piekļu baseinā no/uz ģērbtuvēm;
- 6.1.4. Rezultātu fiksēšanai un apstrādei operators nodrošina šādus tehniskos līdzekļus:
- Vizuāli redzama laika uzskaites sistēmu (pulkstenis, hronometrs);
 - Tiesnešus (vismaz 1 katrā peldceļņa galā), kas pasākuma laikā veic dalībnieku nopeldētās distancēs uzskaitīšanu;
 - Cietu pamatni (mapi), pildspalvu/as un iepriekš sagatavotas rezultātu pierakstīšanas lapiņas, kur uzskaitīt dalībnieku nopeldēto distanci;
 - 2 tiesnešus ar datoriem, kas nodrošināti ar strāvas un interneta pieslēgumu. Datori tiek izmantoti saņemto rezultātu pārrakstīšanai no lapiņām uz iepriekš sagatavoto failu elektroniskajā vidē, tādējādi nodrošinot operatīvu un ātru rezultātu publicēšanu;
- 6.1.5. Drošības un kārtības uzraudzībai operators nodrošina:
- Glābēju/ uzraugu klātbūtni, kas rūpējas par apmeklētāju drošību gan baseinā, gan ārpus tā;
 - Medicīniskā personāla (vēlams NMPD brigādes) klātbūtni;
 - Iespēju robežās pasākuma civiltiesisko apdrošināšanu;
- 6.2. Dalībnieku reģistrācija
- 6.2.1. Pasākums sākas ar dalībnieku ierašanos un reģistrāciju – katrs dalībnieks, ierodoties pasākuma norises vietā, dodas pie reģistrācijas galda un pierēģistrējas, nosaucot savu vārdu un uzvārdu;
- 6.2.2. Sacensību tiesnesis, reģistrējot katru dalībnieku, uz dalībnieka pleca vai muguras daļas (lāpstiņas) uzraksta dalībnieka numuru, kas sakrīt ar kārtas numuru reģistrācijas failā;
- 6.2.3. Tiek stingri rekomendēts, ka reģistrācijas punktā vienlaikus atrodas vismaz 3 tiesneši, kas prot rīkoties ar datoru (excel failu);
- 6.2.4. Ierodoties peldbaseinā, katram dalībniekam jāparakstās par peldbaseina iekšējo kārtības noteikumu ievērošanu un apliecinājumu par fiziskām aktivitātēm piemērotu veselības stāvokli. Par nepilngadīgām personām apstiprinājums jāsniedz pilnvarotam pārstāvim;
- 6.3. Peldējuma norise
- 6.3.1. 15min pirms peldējuma sākuma dalībniekiem ir iespēja iepeldēties, savukārt 1 minūti pirms peldējuma sākuma dalībnieki nostājas pie peldbaseina gala sienas atbilstoši kārtas numuram – ar nepāra skaitli reģistrētie dalībnieki peldējumu uzsāk no viena baseina gala, bet ar pāra skaitli reģistrētie – no otra baseina gala;
- 6.3.2. Peldējuma atklāšana sākas ar kopīgu starta signālu, pēc kura visi dalībnieki uzsāk savu peldējumu, ievērojot peldēšanas plūsmu – peld pa ceļņa labo pusi;
- 6.3.3. Peldējumu dalībnieks var veikt jebkurā stilā. Arī ātrums nav būtisks - mērķis ir kopīgi nopeldētie metri, nevis laiks;
- 6.3.4. **NB! Vienā celiņā vienlaikus drīkst atrasties ne vairāk kā nolikuma 4.4. punktā minētais dalībnieku skaits (izņēmums – bērni, kas peld vecāku pavadībā);**
- 6.3.5. Pēc peldējuma, dalībnieki dodas projām, kur viņi, nosaucot savu vārdu un uzvārdu, saņem diplomus un citas balvas, kuras ir sarūpējis operators.

Publicējot foto, video piedzīvojumus, emocijas vai jebkuru citu informāciju par Nakts Peldējumu, aicinām izmantot mirklbirku #BeActive, #NaktsPeldejums un #SwimLatvia