

Nometne "Peldi kā delfīns"

04.08.2025. – 08.08.2025.

Diena / laiks	Aktivitāte	Vieta
4.augusts, pirmdiena		
9.00	Ierašanās, iepazīšanās spēle, drošības un kārtības noteikumu izklāsts.	SSC ½ lielās zāles
10.00 – 10.50	Vispārējā fiziskā sagatavotība (VFS) – stafetes, vingrošana, rotaļas.	Stadions
11.00 – 12.00	Peldēšana	SSC peldbaseins, 3 celiņi
12.30 – 13.00	Pusdienas	SSC kafejnīcas zona
13.00 – 14.00	Lekcija "Kā sasniegt savu mērķi?". Savu diplomu veidošana.	SSC ½ lielās zāles
14.00 – 14.50	Koordinācijas treniņš, sporta spēles.	SSC ½ lielās zāles
15.00 – 16.00	Peldēšana	SSC peldbaseins, 3 celiņi
16.00	Launags	SSC kafejnīcas zona
16.30	Vecāku sagaidīšana, došanās mājup.	

Diena / laiks	Aktivitāte	Vieta
5.augusts, otrdiena		
9.00	Ierašanās, dienas ritma izklāsts.	SSC ½ lielās zāles
9.15 – 10.00	Krājam 3500 soļus līdz Klikk centram.	
10.00 – 11.00	Klikk centra izklaides – batutu parks un tīklu parks.	Klikk centrs
11.00 – 11.45	Krājam vēl 3500 soļus, līdz Siguldas Sporta centram.	
12.00-12.30	Peldēšana	SSC peldbaseins, 3 celiņi
12.30 – 13.00	Pusdienas	SSC kafejnīcas zona
13.00 – 14.00	Lekcija par veselīgu uzturu "Kādam našķim jā, kādam nē?".	SSC ½ lielās zāles
14.00 – 14.50	Koordinācijas treniņš, sporta spēles.	SSC ½ lielās zāles
15.00 – 16.00	Peldēšana	SSC peldbaseins, 3 celiņi
16.00	Launags	SSC kafejnīcas zona
16.30	Vecāku sagaidīšana, došanās mājup.	

Diena / laiks	Aktivitāte	Vieta
6.augusts, trešdiena		
9.00	Ierašanās, dienas ritma izklāsts.	SSC ½ lielās zāles
9.20 – 10.00	Peldēšana	SSC peldbaseins, 3 celiņi
10.30 – 11.20	Krājam 5300 soļus līdz Fischer slēpošanas centram.	
11.30 – 12.15	Skritu/slidošanas nodarbība.	Fischer slēpošanas centrs
12.20 – 12.50	Pusdienas	Fischer slēpošanas centrs
13.00	Autobuss uz SSC (13.06 Kaķīškalns – 13.45 Siguldas AO).	
14.00 – 14.50	Koordinācijas treniņš, sporta spēles.	SSC ½ lielās zāles
15.00 – 16.00	Peldēšana	SSC peldbaseins, 3 celiņi
16.00	Launags	SSC kafejnīcas zona
16.30	Vecāku sagaidīšana, došanās mājup.	

Diena / laiks	Aktivitāte	Vieta
7.augusts, ceturtdiena		
9.00	Ierašanās, dienas ritma izklāsts.	SSC ½ lielās zāles
9.30 – 10.30	Pārgājiens uz Gaujas pludmali.	
10.30 – 12.00	Iepazīšanās ar glābējiem, glābšanas inventāru. Izglītojoša lekcija ar glābšanas dienestu uz ūdens.	Gaujas pludmale
12.00 – 12.30	Pusdienas	Gaujas pludmale
12.30 – 14.00	Pārgājiens uz Siguldas Pili.	
14.00 – 15.00	Saldējuma meistarklase Siguldas saldējumā un saldējuma degustācija.	Siguldas Saldējums, Pils kvartāls
15.00 – 15.30	Krājam 1700 soļus līdz SSC.	
15.30 – 16.30	Peldēšana	SSC peldbaseins, 3 celiņi
16.30	Vecāku sagaidīšana, došanās mājup.	

Diena / laiks	Aktivitāte	Vieta
8.augusts, piektdiena		
9.00	Ierašanās, dienas ritma izklāsts.	SSC ½ lielās zāles
9.20 – 11.00	Foto orientēšanās.	SSC/stadions
11.00 – 12.00	Peldēšana	SSC peldbaseins, 3 celiņi
12.30 – 13.00	Pusdienas	SSC kafejnīcas zona
13.00 – 13.30	Diplomu izsniegšana, aktivitātes, nometnes noslēgums.	SSC ½ lielās zāles
13.30 – 15.30	Noslēguma ballīte Ūdens atrakciju parkā.	SSC
15.30	Launags	SSC kafejnīcas zona
16.00	Vecāku sagaidīšana, došanās mājup.	