



Biroja izaicinājums #BEACTIVEDAY 2025 Nolikums

#BEACTIVEDAY ir Eiropā iedibināta veselīga dzīvesveida kustība, kuras mērķis ir mudināt un iedrošināt iedzīvotājiem kļūt sportiskākiem un ikdienā nodarboties ar sportiskām aktivitātēm. Latvijā ir viens no zemākajiem veselīgo dzīves gadu rādītājiem Eiropā. Aktīvs dzīvesveids var ievērojami samazināt hronisku slimību risku, uzlabot cilvēka labsajūtu un papildzināt veselībā nodzīvoto gadu skaitu. Latvijā kustību pārstāv un rīko aktivitātes Latvijas Veselības un Fitnesa asociācija (LVFA) .

#BEACTIVEDAY 2025 IZAICINĀJUMS

Palīdzi pierādīt Eiropai, ka Latvijā dzīvo labākais sporta gars! Uzstādīsim #BEACTIVEDAY rekordu kopā! Piedalies #BEACTIVEDAY biroju izaicinājumā no 22. – 26.septembrim un vingro katru dienu ar fitnesa treneriem. Kurš teicis, ka esam slinkākie sportotāji! Mums ir iespēja to mainīt, un #BEACTIVEDAY biroju izaicinājums ir lielisks sākumpunkts ikvienam.

KAS JĀDARA?

1.solis: Izveido biroja komandu, kas pievienosies #BEACTIVEDAY IZAICINĀJUMA programmai. Cilvēku skaitam nav nozīmes. Tāpat arī vecumam. Ja darbs notiek hibrīdrežīmā, tad kolēģi, kas strādā attālināti, var arī piedalīties tiešsaistē.

Reģistrē dalību: <https://forms.gle/zpvJ46PcFXNyG6Bv9>

2. solis: Vienu darba nedēļu no 22. – 26.septembrim katru dienu kā komanda vingro kopā ar izaicinājuma treneriem.

- Treniņi notiek pašu izvēlētā laikā. Galvenais, ka to dara visi kopā (klātienē vai attālināti). Treniņa ilgums ir 5 – 8 minūtes.
- Katru dienu ir sava programma ar savu fitnesa treneri. Video programmu katrai dienai varēs atrast mājaslapā <https://www.balticfitness.lv/biroja-izaicinajums> , kā arī nosūtīsim uz reģistrācijas veidlapā norādīto e-pastu.
- Sarežģītības pakāpe ir piemērota visiem vecumiem un sagatavotībai, kā arī nav nepieciešams papildu aprīkojums. Katram savs fitnesa paklājiņš būtu vēlams, bet nav obligāts (treneris piedāvās alternatīvas).
- Vēlams sporta vai atbilstošs sportisks tērps, lai ērti izpildītu treniņus.

3. solis: Aicinām izdrukāt pašsajūtas plakātu (A3 vai A4 formātā) un piespraust pie sienas. Plakāts tiks nosūtīts uz reģistrācijas veidlapā norādīto e-pastu. Ierakstiet plakātā katra dalībnieka vārdu. Pēc katra treniņa aicinām aizpildīt tabulu, ierakstot savu pašsajūtu.

4. solis: Dalieties ar savas komandas sportisku foto sociālajos tīklos, palīdzot mums uzrādīt labākos rezultātus un pierādīt, ka Latvijā mīt labākais sporta gars. Pie ierakstiem vēlams



norādīt tēmturus #BEACTIVEDAY un ietago
facebook/LatvijasVeselībasUnFitnesaAsociācija un Instagram/lvfa_asociacija.

BALVAS: Piedalies izaicinājumā un dalies ar komandas sportiskajām bildēm iestādes sociālajos tīklos. Esam sarūpējuši sporta klubu simpātijas balvas aktīvākajiem, atraktīvākajiem un motivētākajiem kolektīviem.

#BEACTIVE DAY katru gadu norisinās 23.septembrī. Šogad piedalīsies vairāk nekā 20 valstīs. Kampaņa izceļ fitnesa un fizisko aktivitāšu nozīmi ikdienā, organizējot bezmaksas aktīva dzīvesveida pasākumus, kas norisinās sporta un fitnesa klubos, sporta organizācijās, fitnesa studijās, parkos, pilsētu pasākumos, ielās, mācību iestādēs un citur, lai mudinātu cilvēkus pievērsties aktīvākam dzīvesveidam. #BEACTIVEDAY ir daļa no Eiropas Komisijas organizētās Eiropas sporta nedēļas, un ir pamata vēstījums kustībai #BEACTIVE. Vairāk : <https://www.balticfitness.lv/beactive-day-latvia-dalibniekiem> .

PIESAKI KOMANDU: <https://forms.gle/zpvJ46PcFXNyG6Bv9>