



LATVIJAS  
SARKANAIS  
KRUSTS

Kopā varam palīdzēt

Latvijas veselības un sociālās aprūpes darbinieku 25.

# VESELĪBAS DIENAS

2026. gada 31. jūlijs - 2. augusts

AK "Puduri", Ķegums



Veselības ministrija

Latvijas Ārstu biedrība

LVSADA  
Latvijas Veselības un sociālās  
aprūpes darbinieku arodbiedrība



# Nolikums

## Mērķis un uzdevumi:

- Popularizēt veselīgu dzīves veidu ne tikai pacientiem;
- Veicināt veselības un sociālās aprūpes darbinieku un viņu ģimenes locekļu praktiskās iemaņas sportiskās nodarbēs ar kopēju mērķi: **fiziskās un garīgās veselības veicināšana un ģimenisko saišu stiprināšana**;
- Savstarpējas saskaņas stiprināšana un kopēju viedokļu saskaņošana, izmantojot sportisku degsmi, azartu un neformālu gaisotni;
- Enerģijas uzkrāšana turpmākām darba uzvarām.

**Organizators:** Veselības dienas organizē biedrība "Latvijas Sarkanais Krusts" (LSK).

**Atbalstītāji:** LR Veselības ministrija, Latvijas Ārstu Biedrība, Latvijas Veselības un sociālās aprūpes darbinieku arodbiedrība. Sporta svētku norisi un gaisotni nodrošina "ATC Eži"

**Norises laiks un vieta:** 2026. gada 31. jūlijs - 2. augusts, atpūtas komplekss "Puduri", Ķegums, Ķeguma novads. Ierašanās darbības vietā pēc individuālas programmas un komandu ieskatiem, bet ne ātrāk par 31. jūlija plkst. 17.00.

**Dalībnieki:** Latvijas veselības un sociālās aprūpes darbinieku veselības dienās piedalās veselības un sociālās aprūpes jomā strādājošie, kā arī viņu ģimenes locekļi, un/vai personas, kas tādiem pielīdzināmas.

Komandas tiek formētas pēc dalībnieku ieskatiem, par pamatu ņemot dzīves vai darba vietu ģeogrāfisko tuvību, administratīvo teritoriju, draugu kopu, interešu, dzimuma, vecuma vai jebkuru citu pazīmi.

**Pieteikšanās:** komandu un individuālie pieteikumi sacensībām jānoformē pēc pievienotās formas un jānosūta uz e-pastu [secretariat@redcross.lv](mailto:secretariat@redcross.lv) līdz 2026. gada 20. jūlijam.

**Dalības maksa:** 20 EUR no personām virs 12 gadiem maksājama pie komandas reģistrācijas, vai iepriekš ar pārskaitījumu, bērniem līdz 12 gadiem dalība pasākumā bez maksas.

## Iespējamā līdzdalība sacensībās

### Disciplīnas, kuras tiek vērtētas komandu kopvērtējumā:

- Volejbols jauktajām komandām, komandā 6 cilvēki (vismaz 2 dāmas);
- Virves vilkšanā kungiem, komandā 5 vīri;
- Virves vilkšana dāmām, komandā 5 dāmas;
- Dāmu futbols, komandā 5 dāmas;
- Lielā stafete, komandā 8 cilvēki (vismaz 4 dāmas);
- Tūrisma stafete, komandā 6 dalībnieki;
- Komandas kapteiņu sacensības.

## Individuālie sporta veidi

Kopvērtējumā tiek vērtēti labākais dāmas un labākais kunga rezultāts no komandas, izņemot "Zolīti" un "Makšķerēšanu", kur tiek vērtēti 2 labākie rezultāti no komandas, neatkarīgi no dalībnieku dzimuma:

- Zolīte (no komandas var pieteikt 2 dalībniekus);
- Veiklais;
- Snaiperis;
- Makšķerēšana, klasiskā (no komandas var pieteikt 2 dalībniekus);
- Triatlons (no komandas var pieteikt 2 dalībnieces un 2 dalībniekus).

**Individuālās disciplīnas**, kurās var piedalīties var visi pasākuma dalībnieki bez ierobežojumiem:

- Veiklais (ātruma un precizitātes disciplīna);
- Snaiperis (precizitātes disciplīna);
- Izveicīgais (ātruma un precizitātes disciplīna);
- Pacietīgais (ātruma un precizitātes disciplīna);
- Stiprinieks (izturības un spēka disciplīna);
- Precīzais (precizitātes disciplīna);
- Ātrais (ātruma un precizitātes disciplīna);
- Saskaņīgie, pāru disciplīna (ātruma un precizitātes disciplīna);
- Foto orientēšanās;
- Ķīmenes stafete;
- Augu atpazīšana;
- Auto veiklība (saskaņā ar CSDD noteikumiem);
- Triatlons;
- Orientēšanās labirints.


## Individuālas aktivitātes bērniem.

Atsevišķi bērniem tiek piedāvāts bērnu spēļu laukums ar radošās darbnīciņas aktivitātēm, zīmēšanu un veidošanu, ar speciālām stafetēm bērniem. Bērnu pilsētiņu vadīs un ar bērniem darbosies auklītes.

## Konsultācijas

Sacensību noteikumi, norise, citas nianšes:

Aldis Leitlands, galvenais tiesnesis

 26424490

 [aldis.leitlands@ezi.lv](mailto:aldis.leitlands@ezi.lv)

Kopējie jautājumi:

Beate Circene, LSK lietvede

 29862630

 [secretariat@redcross.lv](mailto:secretariat@redcross.lv)

# Programma

31. jūlijs

- No 17:00** Ierašanās, iekārtošanās, brīvais laiks
- 18:00 - 24:00** Dalībnieku reģistrēšanās
- 20:00** Zolītes turnīrs, pieteikšanās līdz 19:30
- 23:00** Komandu pārstāvju sanāksme, izloze
- 23:00 - 01:00** Spēlē DJ

1. augusts

- 07:00 - 09:00** Dalībnieku reģistrēšanās
- No 09:00** Pieejami spēļu grafiki
- 10:00 - 21:00** Volejbols, 6 dalībnieki, vismaz 2 dāmas |  
Dāmu futbols, 5 dāmas |  
Tūrisma trase, 6 dalībnieki |  
Lielā stafete, komandā 8 (4+4) |  
Çimeņu stafete, 3 dalībnieki |  
Veiklais | Snaiperis | Precīzais | Izveicīgais |  
Pacietīgais | Stiprinieks | Ātrais | Saskanīgie |
- 10:00 - 16:00** Virves vilkšana kungiem, 5 kungi | Stafete bērniem |  
Virves vilkšana dāmām, 5 dāmas |
- 12:00** Foto orientēšanās |  
Augu atpazīšana
- 15:00 - 16:45** Nometņu novērtēšana
- 17:00 - 18:00** Atklāšanas parāde, apbalvošana, zupa
- 18:00 - 21:00** Auto veiklība
- 20:00** Komandas kapteiņu sacensības
- 22:00 - 02:00** Zaļumballe

2. augusts

- 06:00-09:00** Makšķerēšanas sacensības
- 09:00-11:00** Orientēšanās labirints
- 09:00** Triatlons
- 10:30** Bērnu triatlons
- 12:00-13:00** Noslēguma parāde, apbalvošana
- No 14:00** Mājupceļš