



## Projekts “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Gulbenes novadā” Nr. 9.2.4.2/16/I/004

Cenu aptauja: *Vingrošanas nodarbības fizisko aktivitāšu veicināšanai novada iedzīvotājiem*

### TEHNISKĀ SPECIFIKĀCIJA

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Pasūtītājs</b> | Gulbenes novada pašvaldība, Ābeļu iela 2, Gulbene, Gulbenes nov.,<br>Reģ. nr. 90009116327 |
|-------------------|---|

#### Uzdevumi:

- dažādi locītavu un muskuļu stiepšanās vingrinājumi;
- vingrojumu programma līdzsvara un koordinācijas uzlabošanai;
- vingrinājumi, kas nostiprina ķermeņa muskulatūru;
- veselību veicinošu aktivitāšu ieviešanas veicināšana ikdienā.

Nodarbībām jābūt piemērotām jebkura vecuma, miesasbūves un fiziskās sagatavotības cilvēkiem.

#### Metodes:

- stāstījums;
- demonstrēšana - papildināšana ar vizuālo informāciju, kā notiek kāds no procesiem;
- aktīva dalībnieku iesaiste vingrošanas procesā.

**Aprīkojums:** vingrošanas inventārs - 10 fitnesa bumbas, 20 paklājiņi, 10 vingrošanas ritenīši ar rokturiem, ko nodrošina pasūtītājs, pārējo – pakalpojuma sniedzējs.

**Infrastruktūra:** pagasta administratīvo teritoriju centri, pilsētas teritorija. Paredzētas nodarbības telpās vai brīvā dabā. Telpas nodrošina pasūtītājs.

**60 nodarbības laika posmā no 2020. gada septembra līdz 2021. gada augustam**

Plānotais īstenošanas biežums:

4x katrā no pagastiem un 8x Gulbenes pilsētā.

Pēc savstarpēji saskaņota nodarbību grafika.

|   |   |
|---|---|
| Prasības procesa realizācijā iesaistītajām personām | Vismaz C kategorijas (sporta trenera) sertifikāts.<br>Pie pieteikuma iesniedz speciālista izglītību apliecinājošus dokumentus vai sertifikātus.                         |
| Papildus informācija                                | Pakalpojuma sniedzējam kopīgi ar pasūtītāju būs jāizveido nodarbību grafiks. Nodarbības ilgums ~1 stunda. Visas nodarbības jādokumentē (foto, dalībnieku reģistrēšana). |

### KONTAKTPERSONA

|   |                              |
|---|------------------------------|
| <b>Vārds, uzvārds, ieņemamais amats</b> | Monika Prokofjeva            |
| <b>Tālrunis</b>                         | 29390011                     |
| <b>e-pasta adrese</b>                   | monika.prokofjeva@gulbene.lv |

Cenu aptauja norisinās darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.2. pasākuma "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" projekta "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Gulbenes novadā" Nr. 9.2.4.2/16/I/004 ietvaros. Projekts tiek finansēts no Eiropas Sociālā fonda un Valsts budžeta līdzekļiem.