

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

***Vingrošanas nodarbības fizisko aktivitāšu veicināšanai novada iedzīvotājiem***

**TEHNISKĀ SPECIFIKĀCIJA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pasūtītājs** | Gulbenes novada pašvaldība, Ābeļu iela 2, Gulbene, Gulbenes nov.,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 un Gulbenes pilsēta. Paredzētas nodarbības telpās vai brīvā dabā. Telpas nodrošina pasūtītājs. |
| **36 nodarbības laika posmā no 2023. gada septembrim līdz 2023. gada novembrim (ieskaitot).**Plānotais īstenošanas biežums: kopā 36 nodarbības pagastos un pilsētā pēc savstarpēji saskaņota nodarbību grafika (vēlamais nodarbību laiks – darba dienu vakari vai nedēļas nogales). |

|  |  |
| --- | --- |
| Prasības procesa realizācijā iesaistītajām personām | Profesionālā kvalifikācija: fizioterapeits;Augstākā medicīniskā izglītība (jāiesniedz izglītību apliecinoša dokumenta kopija);Spēkā esošs fizioterapeita sertifikāts (jāiesniedz sertifikāta kopija).Pie pieteikuma iesniedz speciālista izglītību apliecinošus dokumentus vai sertifikātus. |
| Papildus informācija | Pakalpojuma sniedzējam kopīgi ar pasūtītāju būs jāizveido nodarbību grafiks. Nodarbības ilgums ~1 stunda. Pakalpojuma sniedzējam visas nodarbības jādokumentē (foto, dalībnieku reģistrēšana). |

|  |  |
| --- | --- |
| **Vārds, uzvārds, ieņemamais amats** | Monika Prokofjeva, vecākā projekta vadītāja |
| **Tālrunis** | 29390011 |
| **e-pasta adrese** | monika.prokofjeva@gulbene.lv |

**Kontaktpersona**

*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.*