



SVEIKATINIMO RENGINYS
„PASIRŪPINK IR SAVO SVEIKATĄ (CURA TE IPSUM)“

NUOSTATAI

I. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

1. Populiarinti aktyvią fizinę veiklą, kaip vieną sveikatos stiprinimo būdų.
2. Pažymėti profesinę medicinos darbuotojų dieną bei bendraujant neformalioje veikloje gilinti tarpusavio ryšį, skatinti bendradarbiavimą.

II. VIETA IR LAIKAS

4. Sveikatinimo renginys **vyks 2016 m. balandžio 30 d. Palangos botanikos parke**. Registracija ir startas – Palangos botanikos parke prie rotundos (*įėjimas į parką iš S. Dariaus ir S. Girėno gatvės*).
5. Registracija: 9³⁰ val.; startas: 11⁴⁵ val.

III. DALYVIAI IR DALYVAVIMO SĄLYGOS

6. Dalyvauti gali visi norintys būti sveikesni nepriklausomai nuo amžiaus, lyties, užsiėmimo. Svarbiausia – dalyvavimas, o ne rezultato siekimas ar varžybos.
7. Prieš startą vyks:
 - 7.1. šiaurietiškojo ėjimo technikos mokymai. Neturintys šiaurietiškojo ėjimo lazdu, galės jas pasiskolinti iš organizatorių;
 - 7.2. mankšta ir apšilimas.
8. Kiekvienas dalyvis gali pasirinkti jam priimtina nuotolį nuo 1 iki 5 km ir būdą kaip įveikti trasą: bėgant ristele ar einant sparčiu žingsniu, su šiaurietiškojo ėjimo lazdomis ir be jų. 1 ratas – 1 km.
9. Renginio metu dalyviai už savo sveikatą atsako patys.
10. Pageidaujantiems bus matuojamas arterinis kraujo spaudimas (AKS) prieš startą ir pasiekus finišą.
11. Dalyvio kortelės išduodamos starto dieną registracijos metu.

IV. REGISTRACIJA

12. Prašytume registruotis iš anksto iki balandžio 22 d. tel. (8 460) 30012, faksu (8 460) 30014, el. paštu emi@lsmuni.lt. **Registruotis galima ir renginio dieną.**
13. Registruojantis nurodyti vardą, pavardę, gimimo metus, gyvenamą vietovę (miesto, kaimo pavadinimą).
14. Dalyvio mokestis 1,5 Eur.

V. PROGRAMA

15. 9³⁰ val. – **renginio pradžia, registracija, dalyvio kortelių išdavimas, AKS matavimas** Palangos botanikos parke prie rotundos.
16. 10⁰⁰ val. – **šiaurietiškojo ėjimo technikos mokymai (Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai)**
17. 11⁰⁰ val. – **Palangos miesto pučiamųjų orkestro pasirodymas**
LSMU EMI direktorės pasveikinimas
Palangos miesto savivaldybės atstovo pasisakymas
18. 11⁴⁵ val. – **Tai Chi mankšta (LSMU EMI kineziterapeutės)**
Mankšta ir apšilimas (sporto klubas OKINAVA)
STARTAS
19. **Viso renginio metu** – viktorina „Ką žinome apie sveiką gyvenimo būdą?“
20. 13⁰⁰ val. – **planuojamas visų dalyvių finišas**
Viktorinos rezultatai ir apdovanojimai (5 renginio dalyviai, išrinkti burtų keliu iš visų teisingai atsakiusių, bus apdovanoti rėmėjų dovanėlėmis)
Palangos miesto Jūros šaulių vyrų choro pasirodymas
Šokių klubo „Palangos Vėtrungė“ pasirodymas
21. 14⁰⁰ val. – **iškyla** – suneštinės vaišės, žaidimai. Vaišinsime karštomis bulvėmis, kastiniu, kareiviška koše ir arbata.

VI. APDOVANOJIMAI

22. Visiems dalyviams bus įteiktos renginio atminimo dovanėlės.

VII. ORGANIZATORIAI

LSMU Elgesio medicinos institutas.

Informacija: tel.: (8 460) 30012; taip pat svetainėje – <https://www.facebook.com/lsmu.emi>.