



## LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETO ELGESIO MEDICINOS INSTITUTAS

### SVEIKATINIMO RENGINYS „PASIRŪPINK IR SAVO SVEIKATA (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.
3. Prisidėti prie Lietuvos Respublikos Seimo paskelbtų Sveikatingumo metų 2013 įgyvendinimo.

##### II. VIETA IR LAIKAS

4. Sveikatinimo renginys **vyks 2013 m. balandžio 27 d. Palangos Birutės parke**. Registracija ir startas – Palangos Birutės parke prie rotundos (*įėjimas į parką iš S. Dariaus ir S. Girėno gatvės*).
5. Registracija: 9<sup>30</sup>-10<sup>30</sup> val.; startas: 11<sup>00</sup> 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 varžybinis pradas.
7. Prieš startą vyks:
  - 7.1. šiaurietiškojo ėjimo technikos mokymai, kuriuos praves **Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai**. Neturintys šiaurietiškojo ėjimo lazdu, galės jas pasiskolinti iš organizatorių;
  - 7.2. mankšta-apšilimas, kurią praves **sporto klubas OKINAVA ir šokių studija "Vėtrungėlė"**.
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 [direktor@ktl.mii.lt](mailto:direktor@ktl.mii.lt). **Registruotis galima ir starto dieną.**
13. Registruojantis nurodyti vardą, pavardę, gimimo metus, gyvenamą vietovę (miesto, kaimo pavadinimą).
14. Dalyvio mokestis 5 Lt.

##### V. PROGRAMA

15. **9<sup>30</sup>-10<sup>30</sup> val.** - **registracija, dalyvio kortelių išdavimas, AKS matavimas** Palangos Birutės parke prie rotundos.
16. **10<sup>00</sup>-10<sup>55</sup> val.** - šiaurietiškojo ėjimo technikos mokymai.
17. **11<sup>00</sup> val.** - mankšta-apšilimas, **STARTAS**.
18. **Viso renginio metu** - viktorina „Ką žinome apie sveiką gyvenimo būdą?“
19. **12<sup>00</sup>-13<sup>00</sup>** - planuojamas visų dalyvių finišas. **Šokių studijos "Vėtrungėlė" pasirodymas. Viktorinos rezultatai** (5 teisingai atsakę bus apdovanoti rėmėjų dovanėlėmis (išrinkti burtų keliu iš visų teisingai atsakiusių)).
20. **13<sup>00</sup> val.** piknikas su suneštinėmis vaišėmis, žaidimai (prie Instituto - Vydūno al. 4).

##### VI. APDOVANOJIMAI

17. Visiems dalyviams bus įteiktos renginio atminimo dovanėlės.

##### VII. ORGANIZATORIAI

LSMU Elgesio medicinos institutas

Informacija: tel.: (8 460) 30012 (Dalia Stroputė); taip pat svetainėje - [www.pri.kmu.lt](http://www.pri.kmu.lt)