



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.

II. VIETA IR LAIKAS

4. Sveikatinimo renginys **vyks 2015 m. balandžio 25 d. Palangos Birutės parke**. Registracija ir startas – Palangos Birutės parke prie rotundos (*ėjimas į parką iš S. Dariaus ir S. Girėno gatvės*).
5. Registracija: 9³⁰-10³⁰ val.; startas: 11⁰⁰ 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. Neturintys šiaurietiškojo ėjimo lazdu, galės jas pasiskolinti iš organizatorių;
 - 7.2. mankšta-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 20 d. tel. (8 460) 30021, faksu (8 460) 30014, el. paštu dalia.stropute@lsmuni.lt. **Registruotis galima ir starto dieną.**
13. Registruojantis nurodyti vardą, pavardę, gimimo metus, gyvenamą vietovę (miesto, kaimo pavadinimą).
14. **Dalyvio mokestis 1,5 Eur.**

V. PROGRAMA

15. **9³⁰-10³⁰ val. - registracija, dalyvio kortelių išdavimas, AKS matavimas** Palangos Birutės parke prie rotundos.
16. **10⁰⁰-10⁵⁵ val. - šiaurietiškojo ėjimo technikos mokymai (Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai)**
17. **10³⁰-10⁵⁰ val. Palangos miesto Jūros šaulių vyrų choro pasirodymas**
18. **11⁰⁰ val. - mankšta-apšilimas (sporto klubas OKINAVA), STARTAS.**
19. **Viso renginio metu - viktorina „Ką žinome apie sveiką gyvenimo būdą?“**
20. **12⁰⁰-13⁰⁰ - planuojamas visų dalyvių finišas. Šokių klubo „Palangos Vėtrungė“ pasirodymas. Viktorinos rezultatai** (5 teisingai atsakę bus apdovanoti rėmėjų dovanėlėmis (išrinkti burtų keliu iš visų teisingai atsakiusių)).
21. **13⁰⁰ val. piknikas su suneštinėmis vaišėmis, žaidimai. Mes vaišinsime kareiviška koše ir arbata.**

VI. APDOVANOJIMAI

22. Visiems užsiregistravusiems dalyviams bus įteiktos renginio atminimo dovanėlės.

VII. ORGANIZATORIAI

LSMU Elgesio medicinos institutas, Vydūno al. 4, Palanga

Informacija: tel.: (8 460) 30021, el. p. dalia.stropute@lsmuni.lt; taip pat - [https://lt-
lt.facebook.com/events/736391799808348](https://lt.lt.facebook.com/events/736391799808348)