Riebiņu vidusskola

RITEŅBRAUKŠANAS VEICINĀŠANAS KAMPAŅA

Projekts

Darba autore:
Laura Golubeva
11. klase
e-pasts: mazinnnjaa95@inbox.lv
tālrunis: 26674683

Skolotājs, konsultants:
Mārīte Pokšāne

Riebiņi

2013

Saturs

Ievads 3
Ideja 4
Velosipēds ikdienā 9
Veselība un sportiskās aktivitātes 10
„Vella rats” 11
Darbs un atpūta 12
„Vella rata” nākotnes redzējums 14
Secinājumi 16
Pielikumā - „Vella rats” Riebiņi 2012 NOLIKUMS 17

Ievads

Mūsdienās riteņbraukšana sāk palikt arvien populārāka – cilvēki izmanto velosipēdu ne tikai brīvā laika pavadīšanai brīvā dabā, bet arī savās ikdienas gaitās – dodoties uz darbu, uz skolu vai uz dārzu. Protams, priecē lieta, ka cilvēki domā par dabu, savu veselību, attīsta savus hobijus vai prasmes un uzlabo savu sniegumu. Tomēr nenoliedzami pastāv arī dažādas problēmas.

Problēmas ir saistītas ar to, ka bieži vien pārvietošanās ar velosipēdu ir nedroša, cilvēkiem velosipēdi nav pieejami, lai cik ļoti to vēlētos, ir pārāk maz sacensību, kurās būtu iespēja sevi pierādīt un tā tālāk šo sarakstu varētu arī turpināt. Bet ja kādā noteiktā apvidū ir radusies kāda izteikta problēma, tad tai noteikti ir jāmeklē risinājums.

Manā dzimtajā vietā – Riebiņos, jau 4 gadus notiek MTB riteņbraukšanas sacensības „Vella rats". Manis izvirzītā problēma ir tas, ka ir vēlme, lai sacensībās piedalās daudz vairāk cilvēku kā parasti. Problēma ir saistīta ar to, ka gan tuvāki, gan tālāki novada iedzīvotāji nedomā par veselīgu dzīvesveidu un nav sabiedriski, līdz ar to parasti no sacensībām izvairās.

Savā darbā es piedāvāju plašāku problēmas apskatu un tās iespējamu risinājumu: plašāku reklāmas kampaņu par notiekošajām sacensībām, dažādotu sacensību dienas programmu, ģimeņu un bērni iesaistīšanu sportiskās aktivitātēs – visu, lai cilvēki aizdomātos un mainītu savu attieksmi pret dzīvi un sportu.

Darba veidošanai kā pamatu izmantoju manis pašas veikto aptauju, kas palīdzēja izprast tepat dzīvojošo cilvēku viedokli, lai risinātu izvirzīto problēmu.

Pati esmu izveidojusi bukletu, kas ir gan kā informatīvs materiāls par sacensībām, gan arī kā personīgs ielūgums.

Ideja

Ideja: Riebiņu novada atklāto MTB riteņbraukšanas sacensību „Vella rats" popularizēšana un attīstīšana

Idejas iespējamā realizācija:

- plašāks reklāmu izvietojums par riteņbraukšanas sacensībām
- konkursu un aktivitāšu papildinājums sacensību norisē
- lielāka un daudzveidīgāka sponsoru piesaiste
- pazīstamu sportistu piesaiste kā palīgs riteņbraukšanas sacensību organizēšanā

Idejas realizācijas gaita:

- pēc iespējas vairāk izvietot reklāmas, uzrunāt cilvēkus piedalīties šajās riteņbraukšanas sacensībās, izveidot reklāmas bukletu
- radīt jaunas aktivitātes bērniem, jauniešiem un pieaugušajiem, lai riteņbraukšanas sacensību diena būtu piepildīta un veltīta tieši riteņbraukšanai
- meklēt un uzrunāt pēc iespējas plašāku iespējamo sponsoru loku, lai iegūtu pozitīvu rezultātu
- piesaistīt kā sacensību atbalstītāju/vadītāju kādu Latvijā vai novadā visiem labi pazīstamu sportistu ar mērķi rosināt cilvēkos iespēju šo cilvēku satikt

Problēma: pārāk mazs dalībnieku loks piedalās Riebiņu novada Riebiņu vidusskolas organizētajās riteņbraukšanas sacensībās „Vella rats", iedzīvotāji ir pasīvi sporta aktivitāšu ziņā, neizmanto piedāvātās iespējas

Problēmas aktualitāte: cilvēku mazkustīgs dzīvesveids, nesabiedriskums un pasivitāte, nelietderīgi un neveselīgi pavadīts brīvais laiks (tā pavadīšana pie datora u.tml.)

Problēmas iespējamais risinājums: plaša reklāmas kampaņa par:

- velosipēda iespējām veselīga dzīvesveida nodrošināšanai
- par Riebiņu novada organizētajām riteņbraukšanas sacensībām „Vella rats"

Mērķauditorija:

- bērni, skolēni, jaunieši, kas mācās Riebiņu vidusskolā un citur
- pieaugušie
- ģimenes
- komandas no novada un pašvaldību iestādēm, uzņēmumu darbinieki, izglītības iestāžu darbinieki

Riebiņu novads ir tipiska lauku teritorija Latvijas dienvidaustrumos. Tas ir izveidojies apvienojoties sešām lauku pašvaldībām. Un Riebiņu novada sirds ir mūsu mazais ciemats Riebiņi.

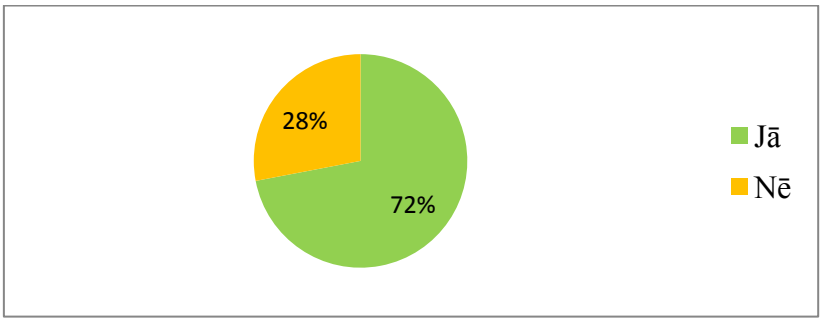
Mēs noteikti varam lepoties ar to, cik Riebiņi patiesībā ir lieli. Mums šeit atrodas vidusskola, pirmsskolas izglītības iestāde „Sprīdītis", kultūras nams, bibliotēka, katoļu baznīca, skaists parks ar muižu un zirgaudzētavu. Viss, kas nepieciešams.

Sportu Riebiņu novadā galvenokārt realizē un attīsta Riebiņu novada sporta komisija. Tomēr arī mūsu skola, kā jau vienīgā vidusskola novadā, ir viena no tām, kas veiksmīgi attīsta un organizē dažādus sporta pasākumus gan skolai, gan novadam, gan plašākam mērogam.

Lai sāktu pētīt kādu esošu problēmu un meklēt tās risinājumu vispirms ir nepieciešams izpētīt apkārt dzīvojošo cilvēku viedokli par šo problēmu, un ļaut izteikt viedokli par tās iespējamu risinājumu.

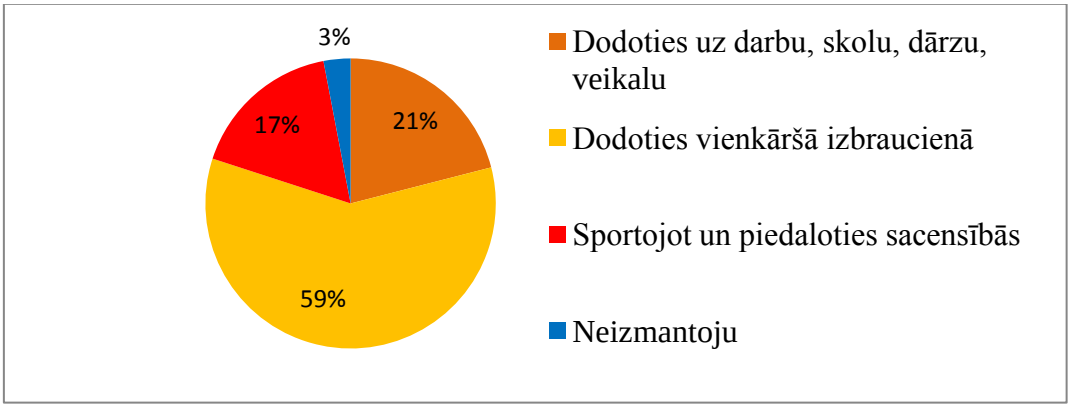
Lai to noskaidrotu, es veicu aptauju. Kopumā aptaujā piedalījās 50 respondenti dažādās vecuma grupās (bērni un jaunieši sākot no 5. līdz pat 12. klasei un arī pieaugušie – skolotāji un vecāki). Turpinājumā jūs varēsiet redzēt aptaujas atspoguļojumu diagrammās.

1. Vai Jūs ikdienā izmantojat velosipēdu?



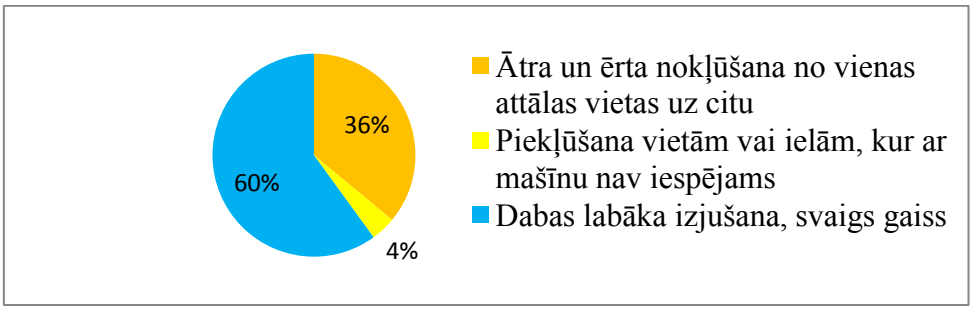
Priecē fakts, ka lielākā daļa aptaujāto izmanto velosipēdu savā ikdienas dzīvē, lai dotos, piemēram, uz darbu vai kādu citu vietu, kur nepieciešams nokļūt. Ar velosipēdu tas noteikti ir daudz lēnāk kā ar mašīnu, tomēr mēs zinām, ka tam ir arī daudz pozitīvu iezīmju (svaigs gaiss, daba, veselības uzlabošana, vides nepiesārņošana utt.)

2. Kādiem nolūkiem Jūs izmantojat velosipēdu?



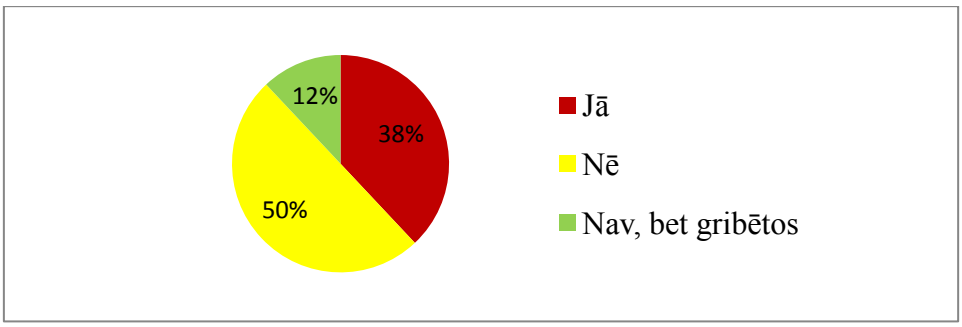
Vienkārši izbraucieni ir respondentu visiecienītākā lieta. Dati atspoguļo arī to, ka liela daļa jeb 17% tomēr piedalās dažādās sporta sacensībās vai velokrosos, kur ir iespēja labi sevi pierādīt un sacensties ar cilvēkiem, kuriem ir kopīgs mērķis.

3. Kura no velosipēda funkcijām Jums patīk vislabāk?



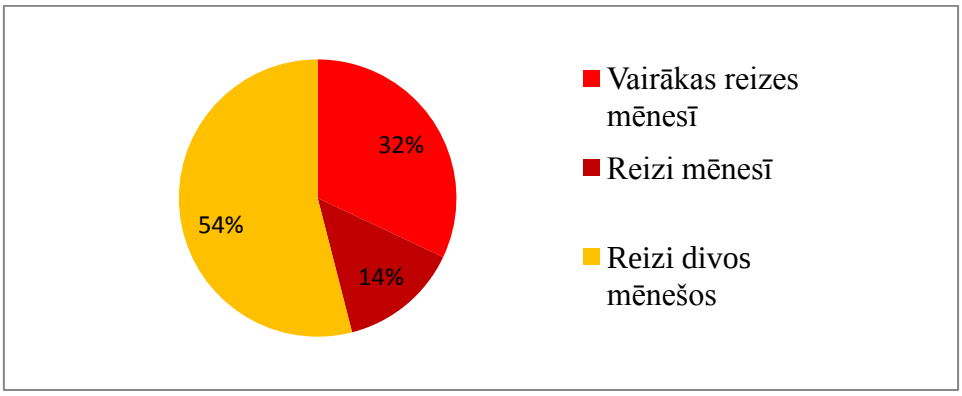
Mūsu novadā (arī Riebiņos) nav izteiktu vietu, kur nevarētu ļoti tuvu piekļūt ar automašīnu, tāpēc nepārsteidz tas, ka tik maz cilvēku ir izvēlējušies tieši šo atbilžu variantu. Bet personīgi es piekrītu tam vairumam, ka braukšana ar velosipēdu ir lielisks veids, kā izjust dabu.

4. Vai Jums ir gadījies piedalīties kādās riteņbraukšanas sacensībās?



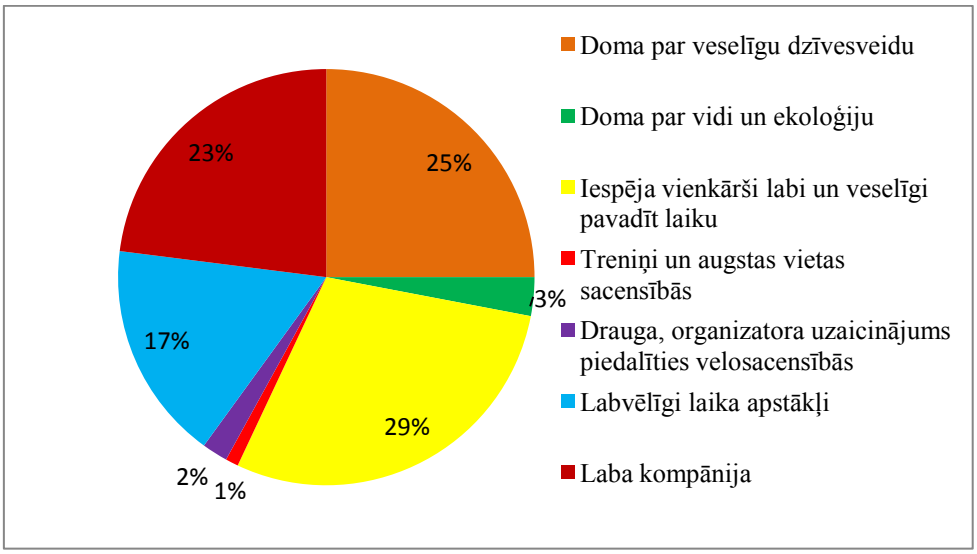
Žēl, ka pusei no aptaujātajiem nav sanācis piedalīties nevienās sacensībās, bet tam var būt arī dažādi iemesli. Tie, kas ir piedalījušies, atbildot uz šo jautājumu, minēja tādas velosacensības kā: „Preiļupes līkloči", „Ar veļiku pa Aglonu" un, protams, liela daļa respondentu minēja arī mūsu pašu „Vella ratu". Bet kā jau mēs varam redzēt, galvenokārt, tās ir vietējās un arī kaimiņu novadu velosacensības.

5. Cik bieži Jums sanāk doties velo- izbraucienos kopā ar visu ģimeni?



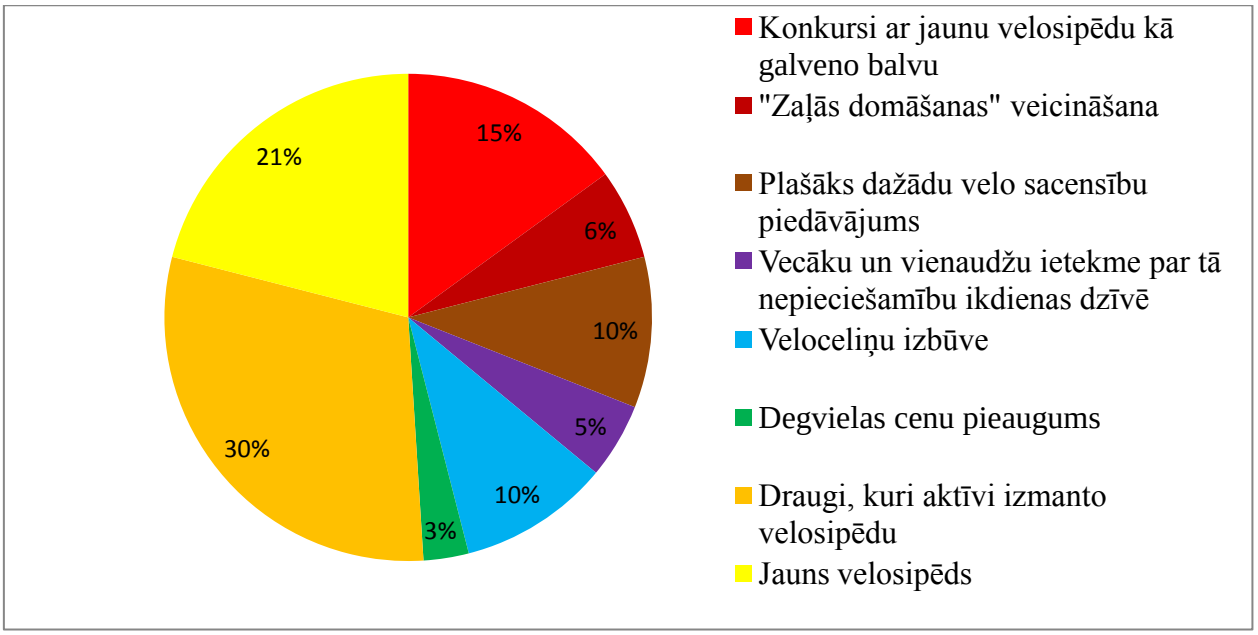
Velo izbraucieni ir ļoti laba lieta, kur nu vēl, ja tie tiek rīkoti kopā ar visu ģimeni. Tā noteikti ir jautrāk nekā braukt vienam. Pavadīt laiku ar ģimeni vienmēr ir svarīgi un arī vajadzīgi.

6. Kas Jūs motivē izmantot velosipēdu?



Šajā jautājumā redzams, ka respondentu viedokļi dalās un pat veselos trīs variantos domas ir daudz maz līdzīgas. Bet galvenokārt dominē doma par veselīgu dzīvesveidu, laba laika pavadīšanu kopā ar labu kompāniju.

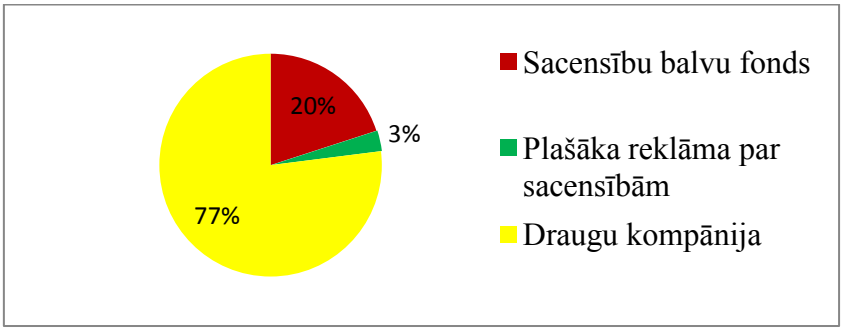
7. Kas, Jūsuprāt, motivētu bērnus, jauniešus un arī vecāka gājuma cilvēkus biežāk izmantot velosipēdu?



Kā jau tas mūsdienās pieņemts, lielai daļai cilvēku ļoti svarīgs ir draugu viedoklis un hobiji, no kuriem tie kaut kādā veidā arī ietekmējas. Tas obligāti jāņem vērā – piesaistot vienu cilvēku kaut kam jaunam, viņš noteikti negribēs to darīt viens, bet „ieraus" tajā

visā līdzi arī draugus. Liela loma ir arī jaunam velosipēdam. Lai cik tas skumji nebūtu, mūsdienās nemaz tik daudzi to atļauties nevar.

8. Kas Jums liktu piedalīties vietējās velo - sacensībās?



Arī šajā jautājumā (tāpat kā 7.) pierādās tas, cik svarīgs mūsdienu cilvēkam ir apkārtējo viedoklis, kas noteikti jāņem vērā, cilvēku uzmanības piesaistīšanai.

Velosipēds ikdienā

Visi cilvēki noteikti uzskata, ka skolai ir jābūt otrai drošākajai vietai pēc mājām. Bet, lai skola būtu droša, arī ceļam uz to jābūt tādam. Es uzskatu, ka ceļš uz mūsu skolu katram skolēnam ir pat ļoti drošs. Tie bērni, kas dodas uz mūsu skolu no attālākām vietām, tiek atvesti ar skolas autobusu katru rītu. Tie bērni, kas dzīvo Riebiņu ciematā ceļu visbiežāk mēro kājām vai arī ar velosipēdu. Bet arī tas ir ļoti droši. Jo līdz skolai ir izbūvēts celiņš, ko izmanto gan gājēji, gan velosipēdisti. Prieks, ka ir arī tādi skolēni, kas ceļu uz skolu izvēlas mērot ar velosipēdu. Jo pie skolas arī atrodas velosipēdu novietne, kur stundu laikā ir iespējams savu velosipēdu atstāt. Tas noteikti ir ļoti drošs veids, kā doties uz skolu, jo celiņš atrodas ievērojamā attālumā no lielā, braucamā ceļa, pa kuru pārvietojas automašīnas, tādējādi gājēji un velosipēdisti nekādā veidā nevar nokļūt saskarsmē ar lielajiem transportlīdzekļiem un netraucē viens otram.

Izmantot vai nē velosipēdu dodoties uz skolu tā ir katra skolēna paša izvēle. Es noteikti uzskatu, ka tas ir ļoti labs veids, kā ātrāk un ērtāk nokļūt līdz skolai vai darba vietai. Soma plecos un uz priekšu. Tas noteikti ir arī divas reizes ātrāk nekā pārvietojoties kājām. Ko darīt, lai veicinātu skolēnu interesi ikdienā izmantot velosipēdu? Mani priekšlikumi ir šādi:

- sniegt vairāk informācijas par to, cik tas ir veselīgi un videi draudzīgi
- veikt izmēģinājumus vai radīt konkursu par to, cik labi, ērti un vajadzīgi ir izmantot velosipēdu ikdienā (šādos izmēģinājumos varētu iesaistīties arī skolu skolotāji kopā ar bērniem, piemēram, katru rītu visi braucot uz skolu ar velosipēdiem).

Bet pats galvenais, manuprāt, ir sākt ar attieksmi. Ir jādara tas, kas patīk. Un varbūt tu nekad neesi mēģinājis sēdēt uz velosipēda un mērot savu ceļu līdz skolai uz tā? Izmēģini un varbūt tev iepatiksies! Vēl viena iespējama problēma mūsdienās skolēniem varētu būt tāda, ka katram nav pieejams velosipēds, lai arī cik ļoti to gribētu. Tā diemžēl ir problēma, kas lielā mērā attiecas uz vecākiem, kuriem mūsdienās nav diezgan daudz brīvo līdzekļu, lai spētu velosipēdu atļauties. Bet šī problēma ir risināma. Ir nepieciešams rīkot un organizēt vairāk konkursu vai arī sporta sacensību, kur galvenajā balvā ir iespējams iegūt jaunu velosipēdu. Un bērniem, kas to ļoti vēlētos, būtu arī tāda iespēja, ko izmantot. Arī aptaujas rezultāti (konkrēti 7. jautājums) pierādīja to, ka cilvēki neatteiktos no tā, ka sacensību galvenā balva būtu velosipēds. Mūsdienās velosipēdi mēdz būt dažādi un arī to cenas ļoti atšķiras. Cilvēkiem, kas velosipēdu izmanto tādām vajadzībām kā braukšanai uz skolu vai darbu, nav nepieciešams nekāds augstākās klases velosipēds, pietiek ar vienkāršu, kurš kustās uz priekšu un nelūst.

Veselība un sportiskās aktivitātes

Velosipēda izmantošana ikdienā noteikti uzlabo arī katra cilvēka veselību. Dodoties kaut kur uz attālāku vietu ar velosipēdu, cilvēks daudz vairāk laika pavada ārā svaigā gaisā, līdz ar to uzreiz uzlabojas garastāvoklis. Kustība svaigā gaisā saglabā organisma tonusu, nodrošina nepieciešamo slodzi kājām, tādā veidā atrisinot dažādas kāju un arī vēnu problēmas. Arī skaistas vietas un dabas daudzveidība var dot papildus emocionālo stimulu sporta aktivitāšu laikā. Tomēr jāatceras arī tas, ka darot kaut ko, kas nepatīk, tikai tāpēc, ka tas ir noderīgi veselībai, gandarījumu negūsiet. Tāpēc vēlreiz ir jāatkārto, ka pats galvenais ir sākt ar sevi un domāt pozitīvi.

Lai būtu laba veselība sportojot un tajā skaitā arī braucot ar velosipēdu, vienmēr jāatceras par tādām svarīgām lietām, kā:

1. Tava attieksme un pozitīva domāšana
2. Sporta aktivitāšu biežums un ilgums
3. Pašsajūta (pulss, elpošana)
4. Atgūšanās pēc sportiskajām aktivitātēm
5. Iesildīšanās, stiepšanās, veicamā distance, atdzišana/izstaipīšanās
6. Piemērots apģērbs un apavi
7. Vides apstākļi
8. Šķidrums sportošanas laikā

Lai veicinātu bērnu, jauniešu un arī pieaugušo vēlmi izmantot velosipēdu biežāk, noteikti ir vajadzīgi dažādi velokrosi vai riteņbraukšanas sacensības. Tas rosina vēlmi biežāk braukt ar velosipēdu, trenēties, uzlabot savu sniegumu, lai vēlāk varētu sevi pierādīt lielāka vai mazāka mēroga sacensībās.

„Vella rats”

Katru gadu Latvijā, gan valsts, gan novadu mērogā noteikti tiek rīkotas daudz un dažādas sacensības tieši saistībā ar riteņbraukšanu. Kā jau minēju, arī mūsu novads to popularizē un mums jau četrus gadus notiek un noteikti notiks arī turpmāk atklātās MTB riteņbraukšanas sacensības „Vella rats”.

Ļoti iecienīts šis pasākums ir gan vietējiem: skolas skolēniem un novada iedzīvotājiem, gan arī ciemiņiem no Skanstes, Līvāniem, Aglonas, Preiļiem, Vaboles, Viļāniem. Katru gadu ciemiņu pulks arvien paplašinās, par ko ir arī liels prieks.

Arī vecuma ziņā šis pasākums vienmēr izceļas. Ir pārstāvētas gan pašas mazākās paaudzes, gan arī daudz vecākas. Piemēram, 2011. gada sacensībās jaunākajam dalībniekam bija 3 gadi, bet vecākajam – 78. Es domāju, ka arī ar to mēs noteikti varam lepoties.

Sacensībās var piedalīties jebkurš sportists, kā arī aktīvas atpūtas cienītājs. Sacensībās atļauts piedalīties ar visu veidu velosipēdiem, bet ieteicams ar kalnu velosipēdiem. Visi dalībnieki dalās atbilstošās vecuma grupās. Paši jaunākie mēro 8km garu distanci, bet jau lielāki – 15km. Ir arī atvērtā-tautas klase, kurā visi, kuri nevēlas mērot 15km garo distanci, var mērot īso – 8km. Ir iespēja startēt arī komandām, kuru sastāvā jābūt trīs dalībniekiem (obligāti vienai sieviešu dzimuma pārstāvei).

Šo sacensību mērķauditorija ir gan profesionāli braucēji, kuri piedalās jau arī ne vien vienu gadu (ļoti liela ietekme ir personīgajam organizatora uzaicinājumam uz sacensībām), gan arī neprofesionāli – tie paši skolas skolēni, novada iedzīvotāji, kuriem riteņbraukšana ir tikai hobija nevis lielas aizraušanās vai treniņu līmenī. Aptauja pierādīja to, ka tiešām ļoti liela daļa vietējo piedalās šajās sacensībās un tie vairāk noteikti ir skolēni, bieži arī to ģimenes pilnos sastāvos.

Velokrosa sacensības „Vella rats” ir pievērš uzmanību kolektīvisma radīšanai, cilvēku savstarpējai sadarbībai, draudzības un cieņas veicināšanai. Nedaudz profesionālāki un vairāk pieredzējuši riteņbraucēji var dalīties iespaidos un padomos ar pārējiem. Liela uzmanība pievērsta arī ģimenēm ar bērniem, jo pēc sacensībām ir arī šķēršļu josla. Liels prieks to bija vērot pagājušā gada sacensībās, jo tiešām bērnu bija daudz vairāk nekā citus gadus.

Laiks, kad notiek velosacensības ir rudens, kad ārā laiks ir skaisti rudenīgs un cilvēki beiguši lielāko daļu dārza darbu, un var veltīt vairāk laika atpūtai un dabas baudīšanai. Riteņbraukšanas sacensību trase ir gleznaina un ļoti dažādota reljefa ziņā, ir gan augstāki kalni, gan arī daudz zemākas vietas.

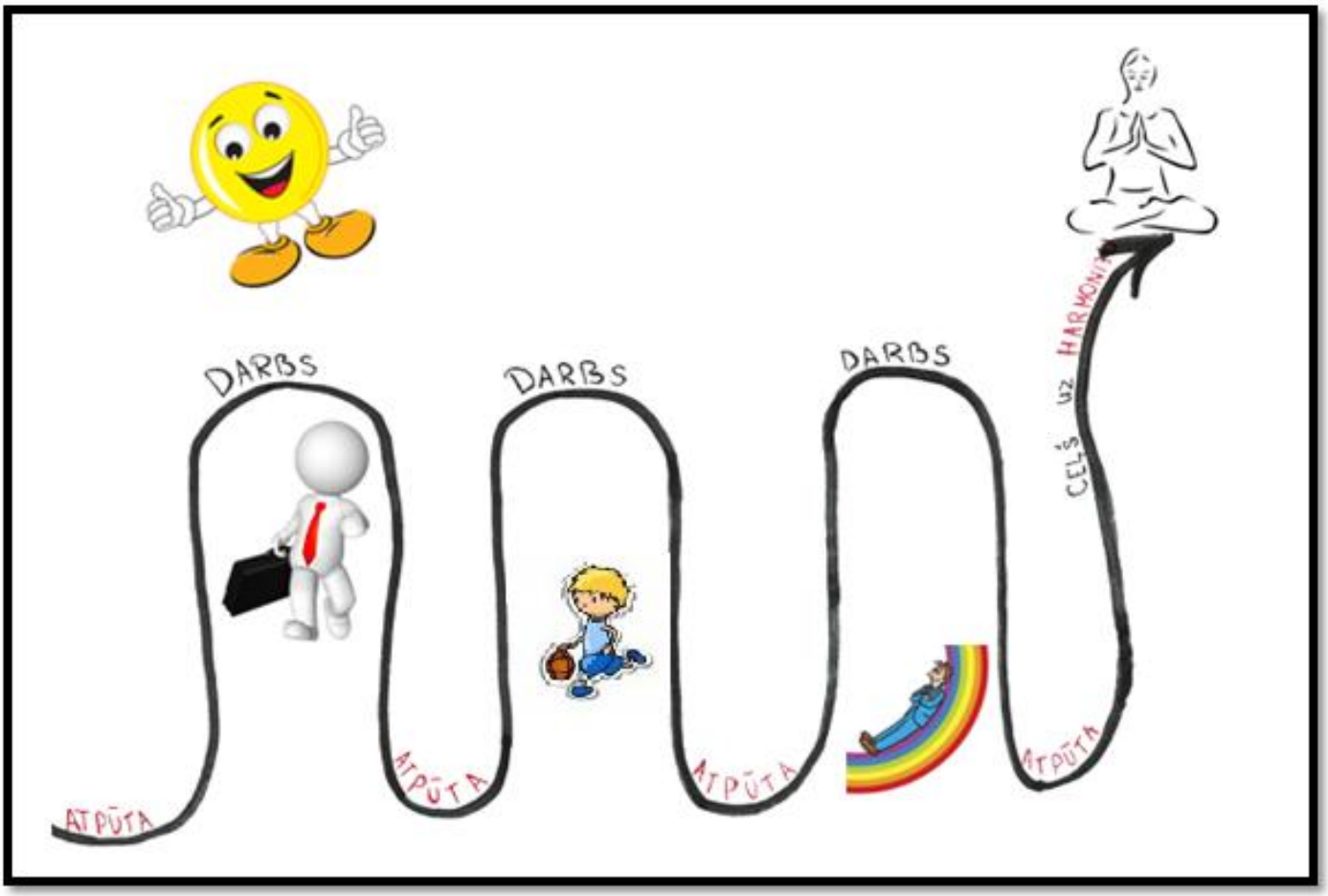
Darbs un atpūta

Liela problēma mūsdienu sabiedrībā ir tas, ka mēs pārāk lielu lomu savā dzīvē atvēlam modernajām tehnoloģijām, kas katru dienu ierauj mūs tur arvien dziļāk. Arvien vairāk laika cilvēks vēlas pavadīt pie datora rakņājoties internetā, nemaz nepamanot, kā pazūd laiks, kuru ir iespējams izmantot lietderīgāk.

Problēma ir tā, ka tajā visā ir iesaistīti gan bērni, gan arī pieaugušie. Darbs gan skolā, gan jebkurā darba vietā mūsdienās paliek vairāk datorizēts un līdz ar to arī vecāki neizjūt šo atšķirību. Pieaugušie arvien vairāk sāk jaukt darbu ar privātajām lietām un arī vakaros un brīvajās dienās, kad no tā vajadzētu atpūsties, viņi to vienkārši nedara.

Šajos attēlā jūs varat redzēt to, kas tādos gadījumos notiek.

Šis attēls parāda to, ka ja darbs ir līdzsvarā ar atpūtu un tās laikā mēs protam atslēgties no visiem darbiem, tad tas noved pie harmonijas un miera sevī, laba garastāvokļa un sapratnes ar apkārtējiem cilvēkiem.



Bet ja tā nav, tad viss notiek pilnīgi pretēji:

Ja cilvēks atpūtu jauc ar darba lietām un pat vakaros vai brīvdienās uz brīdi neprot no tā atslēgties, tad atpūta ir ļoti saraustīta un nekad pilnībā nesanāk to izbaudīt. Tas noteikti rada stresu un noguruma sajūtu, kas ar sevi līdzi atnest arī dažādas veselības problēmas. Manuprāt, šāda veida attēli uzmanības pievēršanai būtu jāizvieto vairākās vietās, kur tās pieejamas plašākai auditorijai, lai cilvēki beidzot sāktu saprast un pievērst uzmanību, kur ir visu problēmu sakne. Un iespējams tas viņiem liktu mainīt savu dzīvi, dzīvesveidu un attieksmi.

„Vella rata” nākotnes redzējums

Šogad „Vella rata” riteņbraukšanas sacensības būs ļoti īpašas, jo tās notiks jau 5. gadu. Tā ir pirmā jubileja un pasākums tiks rīkots ar domu – atpūta savienojumā ar kultūru. Būs gan riteņbraukšanas sacensības, šķēršļu josla un citas aktivitātes, gan arī brīdis atpūtai, baudot dažādotu kultūras programmu.

„Vella rata” popularizēšanas un cilvēku piesaistīšanas kampaņa sāksies jau maijā, kad organizatori pievērsīs pašvaldības uzmanību sacensību organizēšanai. Organizatori vēlas iesniegt priekšlikumu Riebiņu novada sporta komisijai un pievērst to uzmanību dalībniekiem, kas nes sporta vārdu ārpus novada robežām un gūst godalgotas vietas sacensībās. Priekšlikuma mērķis ir lūgt šo dalībnieku vai pat visu tā ģimeni godināt, piešķirot īpašas balvas.

Kampaņas veicināšanai un plašākai reklāmai „Vella ratam” es, darba autore, izstrādāju īpašu reklāmas bukletu, kuru turpinājumā varēsiet redzēt. Reklāmas buklets, kurš nonāks kāda cilvēka rokās būs kā personīgais uzaicinājums uz sacensībām. Lai cik mūsdienu pasaule nebūtu datorizēta un mēs nebūtu pieraduši pie elektroniskiem ielūgumiem vēstulēs vai afišu veidā, tomēr cilvēciskais faktors mums ir vēl svarīgāks un saņemt personisku ielūgumu tieši rokās ir daudz patīkamāk. Tas uzreiz rada lielāku vēlmi par ielūgumu pateikties un sacensībās piedalīties.

Liela loma noteikti ir vecāku ietekmei uz bērnu. Jau agrā vecumā mazā atvase ir jāsāk pieradināt pie sportiskām aktivitātēm veselīga dzīvesveida uzturēšanai. Un arī pašiem vecākiem jāiesaistās šajās aktivitātēs, lai bērns varētu ņemt piemēru. Tāpēc ģimenes loma arī mūsu riteņbraukšanas sacensībās „Vella rats” ir ļoti liela. Lai vecāki, kas iespējams vēlas piedalīties, līdzi var ņemt savus bērnus, kuriem arī ir iespēja startēt, izklaidēties un atpūsties reizē. Vecāki vienmēr ir rūpējušies par to, lai viņu bērnam būtu droši ikdienas apstākļi, tāpēc varētu nodrošināt arī drošu pārvietošanos ar velosipēdu kopā, gan sacensībās, gan ikdienā.

Kampaņas lielākais mērķis ir ar katru gadu pilnveidot sacensības, dažādot to programmu un pats galvenais – piesaistīt arvien vairāk jaunu dalībnieku un arī sponsoru. Lai sacensības izaugtu līdz tādam līmenim, kad kā galveno balvu mēs varētu pasniegt jaunu velosipēdu.

Turpinājumā jūs varēsiet redzēt manis izveidoto bukletu, lai popularizētu mūsu novada sacensības. To ir paredzēts izdrukāt no abām pusēm un salocīt.

Pielikumā iespējams redzēt arī „Vella rata” sacensību 2012. gada nolikumu.

RIEBIŅU NOVADA ATKLĀTĀS
MTB RITEŅBRAUKŠANAS SACENSĪBAS

„VELLA RATS"

AICINA ARĪ TEVI!

Mēs gaidīsim Tevi
septembrī
Riebiņu vidusskolas pagalmā!

Varbūt arī Tev būs iespēja
stāvēt uz paša augstākā
pjedestāla!

Seko informācijai:
www.riebini.lv

Kontakti:
26567991
Mārīte Pokšāne

Sacensības ***„Vella rats"*** ir aizsākušās
kopš 2009. gada
un 2013. gadā
tās svinēs savu
5 gadu jubileju!

Ar katru gadu dalībnieku
pulks paliek arvien plašāks
un sacensību
programma – daudzveidīgāka.

Tāpēc mēs aicinām arī Tevi –
izmanto iespēju,
pierādi sevi un galu galā,
vienkārši lieliski pavadi dienu!

Riteņbraukšanas sacensības
„Vella rats" notiek sekojošās ***vecuma grupās***:

Sievietes:

2 – 5 gadi
6 – 10 gadi
11 – 12 gadi
13 – 15 gadi
16 – 41 gadi
41 un vairāk

Vīrieši:

2 – 5 gadi
6 – 10 gadi
11 – 12 gadi
13 – 15 gadi
16 – 41 gadi
41 – 48 gadi
48 un vairāk

+ Tautas klase – 8 km

Piedāvājumā ietilpst:

- bērnu šķēršļu josla
- plaša kultūras programma
- svaigs gaiss
- labs garastāvoklis
- dabas burvība
- jauni draugi un kontakti
- mūsu draugs Ezis
- spēka putra un karsta tēja

Sacensībās var piedalīties:

- Profesionāļi
- Iesācēji
- Bērni
- Jaunieši
- Skolēni
- Pieaugušie
- **Ģimenes**
- Uzņēmumu darbinieki
- Skolu, bērnudārzu darbinieki
- Novada iestādes darbinieki
- Visi interesenti

Secinājumi

1. Cilvēku dzīvesveids ir kļuvis pārāk pasīvs un ir nepieciešams pievērst cilvēku uzmanību sportisko aktivitāšu iekļaušanai ikdienas dzīvē.

2. Cilvēki mūsdienu informācijas tehnoloģiju laikmetā ir kļuvuši atkarīgi no interneta un aizmirsuši par sabiedriskumu un vajadzību būt un komunicēt ar pārējiem.

3. Velosipēds kā transporta līdzeklis mūsdienās ir ļoti izplatīts.

4. Velosipēdam ir daudz pozitīvo aspektu: tā izmantošana sniedz pozitīvu enerģiju, mijiedarbību ar dabu, uzlabo omu un veselības stāvokli.

5. Cilvēki ir aizmirsuši uzcelt sienu starp darbu un atpūtu, sajaucot tos kopā, tādā veidā nesasniedzot maksimālo rezultātu nevienā no jomām.

6. Riebiņu novada riteņbraukšanas sacensības „Vella rats" ir laba iespēja pierādīt savus spēkus uz velosipēda, pavadīt laiku kopā ar ģimeni un vienkārši labi atpūsties.

7. Lai piesaistītu plašāku cilvēku uzmanību ir nepieciešams rīkot plašāku reklāmas kampaņu, cilvēku personīgu piesaisti, dažādot sacensību programmu un papildināt sacensību balvu fondu.

Pielikumā - „Vella rats” Riebiņi 2012 NOLIKUMS

Velo-krosa mērķis ir popularizēt velo-krosa sportu, kā līdzekļi lietderīga, interesanta un veselīga brīvā laika pavadīšanas veidam Riebiņu novadā. Popularizēt velosipēdu kā videi un cilvēkam draudzīgu transportlīdzekli. Veicināt saturīgu brīvā laika pavadīšanu bērnu, jauniešu un pieaugušo vidū.
Pasākumu organizē- Riebiņu novada dome sadarbībā ar Riebiņu vidusskolu.

Laiks un norises vieta: Velo-kross notiks **2012. gada 15 septembrī** Riebiņu pagasta teritorijā. (Trases izveidotas vienā aplī un ir pilnībā marķētas. Mazās trases garums ~8.km, lielās ~15.km.) Pulcēšanās un starta vieta Riebiņu vidusskolas pagalmā.

Dalībnieku reģistrācija: no plkst. 15.00 līdz 15.45 starta vietā – Riebiņu vidusskolas sporta zālē. Dalībnieki savu dalību velo-krosam var pieteikt līdz pasākuma dienai sacensību organizatoriem Mārītei Pokšānei (maritepoksane@inbox.lv) vai Rolandam Naglim (rolands.naglis@axel.lv). Numuru izsniegšana sacensību vietā no plkst. 15:00 līdz 15:45.

Dalības maksa: Pieaugušiem dalības maksa 2Ls, skolēniem 0,50Ls. Riebiņu novada skolēni velo-krosā piedalās bez maksas, pieaugušiem- 1Ls. Starta naudas paredzētas daļējai sacensību un balvu fonda izdevumu segšanai.

Dalībnieku rezultāti tiek vērtēti atsevišķās grupās : Sacensībās var piedalīties jebkurš sportists, kā arī aktīvas atpūtas cienītājs. Sacensībās atļauts piedalīties ar visu veidu velosipēdiem, bet ieteicams ar kalnu velosipēdiem. Dalībnieki startē atbilstošās vecuma grupās:

Sievietes:	**KM**
Meitenes, 2002.-2004.dzimušānas gads	8km.
Meitenes, 2000.-2001. dzimšanas gads	8km
Jaunietes, 1997.-1999. dzimšanas gads	15km
Sievietes, jaunietes, 1973. - 1996. dzimšanas gads	15 km
Sievietes, 1972. dzimšanas gads un vecākas	15 km

Vīrieši:	
Zēni, pēc 2002.gada (iesk.) dzimušie	8km.
Zēni, 2000.-2001. dzimšanas gads	15km
Jaunieši, 1997.-1999. dzimšanas gads	15km
Vīrieši, jaunieši 1973. - 1996. dzimšanas gads	15 km
Vīrieši, 1972. -1963.dzimšanas gads	15 km
Vīrieši 1962. dzimšanas gads un vecāki	15km

Atvērtā-tautas klase

Visi, kas nevēlas braukt 15 km	8km

Bērnu sacensības (šķēršļu joslas izbraukšana) notiks Riebiņu vidusskolas stadionā (300m)
Bērnu sacensībās dalībniekiem velosipēda lielumam jāatbilst dalībnieka vecuma parametriem.

	BĒRNI
1.	2007.g.dz.- un jaunāki
2.	2005.- 2006.g.dz.

Velo-krosā tiek aicināti piedalīties *Riebiņu novada pašvaldību – Riebiņu, Rušonas, Sīļukalna, Galēnu, Stabulnieku un Silajāņu pagastu izveidotās komandas*, kā arī komandas, kuras savu dalību ir pieteikušas sacensību organizatoriem.

Komandas sastāvs vismaz 3 dalībnieki, kuru skaitā obligāti jābūt vismaz 1 dāmai(meitenei, jaunietei). Ieskaitē iet 3dalībnieki (2 vīr.+1 siev.)kuri startē garākā aplī (15km.). Finišā visu 3 dalībnieku fiksētais laiks tiks summēts kopā. Par uzvarētāju starp komandām tiek noteikta tā komanda, kurai šo 3 dalībnieku laika kopsumma ir mazākā.

Tiks apbalvota „Mobīlākā ģimene"(Pieaugušais un bērns no vienas ģimenes, kuri startē lielā aplī un uzrādā kopsummā labāko laiku.)

Tiks noskaidroti labākie riteņbraucēji šķēršļu joslā (skolas pagalmā).

Sacensību programma:

15.00-15.45- dalībnieku reģistrācija, numuru izsniegšana

15.45-15.55-pasākuma atklāšana

16.00.- bērnu sacensības (1km)

16.15-starts garā distancē (15 km)

16.17-starts mazā distancē (8km)

16.20-šķēršļu joslu pārvarēšana ar velosipēdu (skolas pagalmā)

17.30- tējas un gardās putras baudīšana

17.30-17.50- rezultātu apkopošana un apbalvošana

Apbalvošana: *Pirmo trīs vietu dalībnieki (izņemot atvērtās-tautas klases) tiks apbalvoti ar medaļu, diplomu un sponsoru balvām.*

Tiesāšana
Sacensību tiesāšana notiek atbilstoši LRF noteikumiem.

Dalībnieku ievērībai

• Katrs sacensību dalībnieks piesakoties sacensībām ar savu parakstu apliecina, ka uzņemas pilnu atbildību par savu veselības atbilstību izvēlētās distances veikšanai, ka ievēros ceļu satiksmes noteikumus un sacensību nolikumu. Sacensību organizatori nenes atbildību par dalībnieku iespējamām traumām sacensību laikā.
• Aizsargķiveres visiem ir obligātas. Visa distance ir jāveic ar aiztaisītu aizsargķiveri
• Atkārtoti šķērsojot finiša līniju dalībnieks saņem pēdējo šķērsošanas laiku un vietu.
• Finiša līnijas šķērsošana pretējā virzienā – sods: + 10 min. pie rezultāta.
• Jebkurš dalībnieks, kurš uzskata, ka ir ticis ierobežots ar kādu darbību, līdz šķērsojis finiša līniju, var iesniegt pretenziju galvenajam tiesnesim. Pretenzija jāiesniedz rakstiska ar parakstu 15 minūšu laikā pēc sava brauciena beigām, samaksājot 5.00 Ls galvenajam tiesnesim.
• Tiesnešu kolēģijai kopā ar organizatoriem ir tiesības izlemt jautājumus, kuri nav minēti sacensību nolikumā.
• Organizatori nav atbildīgi par nolikuma nezināšanu un neievērošanu.

Uzmanību! Kalnu divriteņu maratona dalībniekiem lūdzam nepiesārņot dabu maratona trases teritorijā un ar cieņu izturēties pret apkārtējo vidi. 'Vella rats' velo-kross notiek pie daļēji ierobežotas transporta kustības. Visiem sacensību dalībniekiem pa grants ceļiem un citiem autoceļiem jābrauc pa labo pusi un obligāti jāievēro ceļu satiksmes drošības noteikumi! Dalībniekiem jāņem vērā, ka transporta līdzekļi var izbraukt uz ceļa no mājām, tīrumiem, pļavām un meža ceļiem. Dalībniekiem ir jābūt īpaši uzmanīgiem šķērsojot autoceļus! Organizators nav atbildīgs par iespējamām sadursmēm un ceļu satiksmes negadījumiem sacensību laikā.

Velomaratona dalībnieku ievērībai!

Kalnu divriteņu maratona sacensību dalībnieki ir pilsoniski un juridiski atbildīgi par visiem nelaimes gadījumiem un materiāliem zaudējumiem, kas radušies piedaloties minētajās sacensībās. Organizators un visi citi cilvēki, kuri ir iesaistīti sacensību organizēšanā neatbild par jebkādiem tiešiem, netiešiem, neparedzamiem vai paredzamiem fiziskiem un materiāliem zaudējumiem sacensību dalībniekiem, kas var notikt pirms vai pēc sacensībām, kā arī to laikā. Organizators nav atbildīgs par iespējamām sadursmēm, kritieniem un citiem nelaimes gadījumiem trasē.

Uz velo-krosa pasākumu līdzi ir jābūt personīgajam aprīkojumam: velosipēdam, sporta tērpam, ķiverei, medicīniskajai aptieciņai.

Visiem dalībniekiem jāiepazīstas ar sacensību nolikumu. Tā nezināšana neatbrīvo dalībniekus no personīgās atbildības.

Izmēģināju brauciens, lai iepazītos ar trasi ir iespējams iepriekšējās nedēļas laikā saskaņojot ar sacensību organizatoriem.