

**Projekts “Esi vesels Bānīša zemē!” Nr. 4.1.2.2/1/24/I/002**

***Vingrošanas nodarbības fizisko aktivitāšu veicināšanai Gulbenes 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. |
| **174 nodarbības laika posmā no 2025. gada martam līdz 2027. gada maijam (ieskaitot).**Plānotais īstenošanas biežums: kopā 174 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** | Zane Ozola-Ozoliņa, Vecākā projekta vadītāja |
| **Tālrunis** | +371 64473249 |
| **e-pasta adrese** | zane.ozola-ozolina@gulbene.lv |

**Kontaktpersona**

*Cenu aptauja norisinās projekta “Esi vesels Bānīša zemē!” Nr. 4.1.2.2/1/24/I/002 ietvaros. Projekts tiek finansēts no Eiropas Sociālā fonda un Valsts budžeta līdzekļiem.*