**LATVIJAS 4. ATKLĀTAIS "ALPĪNISMA - SPORTA TŪRISMA SALIDOJUMS 2026"**

Tūrisms ir viena no fizisko aktivitāšu formām, kurā bērni un jaunieši var pilnveidot sevi, gūstot garīgu atslodzi, sportojot un pavadot savu brīvo laiku dabā, vienlaikus iepazīstot Latviju un tās kultūrvēsturiskās vietas. Tas ir viens no sporta veidiem, kurā var iesaistīties jaunieši arī bez izcilām fiziskajām dotībām, kas daudzos sporta veidos ir noteicošais, tāpēc tā ir priekšrocība šāda sporta veida saglabāšanai un popularizēšanai bērnu un jauniešu vidū.

Divu dienu garumā jaunieši un treneri apgūst sporta tūrisma un alpīnisma tehnikas zināšanas, lai iepazītos ar sporta tūrismu un alpīnismu kā sporta veidu un veiksmīgi sagatavotos jaunajai sporta tūrisma sacensību sezonai.

Salidojuma mērķis ir labāk iepazīties jauniešiem, topošajiem tūristiem un pedagogiem savā starpā un kopā pavadīt aktīvas brīvdienas svaigā gaisā. Tūrisma salidojuma norises laikā pirmajā dienā tiek organizētas aktivitātes, kuras ir saistītas tiešā veidā saistītas ar sporta tūrismā un alpīnisma tehnikā sastopamiem elementiem. Otrajā dienā tiek organizētas aktivitātes, kas aktualizē komandas saliedētību dažādās netradicionālās sporta aktivitātēs.

Semināra mērķis ir pilnveidot sporta tūrisma treneru prasmes par alpīnisma tehnikas pamatelementiem. Šīs zināšas treneri nodos bērniem un jauniešiem, kas nodarbojās ar sporta tūrismu un līdz ar to sacensību organizatori varēs nodrošināt veiksmīgāku alpīnisma tehnikas integrēšanu.

## I. MĒRĶI

1. Nodrošināt iespēju ikvienam iepazīt sporta tūrismu kā aktīvu sporta veidu, popularizējot veselīgu un aktīvu dzīvesveidu.
2. Veicināt harmonisku audzēkņu fizisko un garīgo spēju attīstību, veselīga dzīvesveida pamatu apguvi.
3. Radīt iespēju iegūt sacensību pieredzi un veidot izpratni par godīgu spēli un cīņas sparu.
4. Veicināt sporta tūrisma attīstību un popularizēšanu Latvijas bērnu un jauniešu vidū.
5. Turpināt skolu jaunatnes tūrisma tradīcijas izglītības iestādēs.

## II. VIETA UN LAIKS

6. Latvijas 4. atklātais "Alpīnisma - sporta tūrisma salidojums 2026" notiks 2026.gada 3.-4.oktobrī, Izaugsmes un atpūtas centrs "Tērvetes līči", Tērvete, Dobeles novads, LV-3730.

## III. ORGANIZATORI

7. Salidojumu organizē Biedrība "REMOSS", sadarbībā ar LSSF atbalstu. Salidojuma atbildīgā persona Laura Hofmane, tālr. Nr. +371 26648481. Salidojums tiek finansēts no dalībnieku dalības maksas, LSSF finansējuma un Biedrības "REMOSS" finansējuma, LAS piešķirtā finansējuma, kā arī atbalstītāju specbalvas.

## IV. DALĪBNIEKI

8. Dalībnieku vecums – salidojumā piedalās vispārējās, interešu iestāžu audzēkņi un jebkurš interesents, kurš vēlās piedalīties sporta tūrisma salidojumā bez vecuma ierobežojuma.
9. Katru organizāciju drīkst pārstāvēt neierobežots skaits dalībnieku.
10. Dalībnieki, kuri būs ieradušies uz salidojumu, tiks sadalīti pēc vecuma un pieredzes nodarbību grupās, kurās apgūs zināšanas un dalīsies pieredzē par sporta tūrismu saistošiem jautājumiem.

11. Visa salidojuma laikā katrai organizācijai ir uzdevums nofilmēt TikTok/Instagram reel video kā reklāmu sporta tūrismam, ko pēc pasākuma ievietot saistītajos sociālajos tīklos.
12. Salidojuma ietvaros dalībniekiem var būt nepieciešams veikt dažādus sporta tūrisma elementus, tostarp, var tikt iekļauti dažādi lienami, lecami šķēršļi, piemēram, baļķis, „tarzāna" lēciens, paralēlās virves, gaisa pārceltuve, atraktīvi un atjautīgi uzdevumi, orientēšanās u.c., kā arī dažādi komandu veidojošie uzdevumi. Uzdevumu izpildei nav nepieciešamas speciālas zināšanas.
13. Dalībnieki pēc iespējas ierodas ar savu personīgo inventāru, kas nepieciešams sporta tūrisma elementu veikšanai. Ja dalībniekiem vai organizācijai nav pieejams inventārs sporta tūrisma elementu veikšanai, organizatori pēc savām iespējām tos nodrošinās, pēc iepriekšējas sasakņošanas ar organizatoriem.
14. Salidojuma laikā dzīvošana notiek telšu pilsētiņā noteiktā teritorijā. Katra organizācija ir atbildīga par "Tērvetes līči" iekšējās kārtības noteikumu ievērošanu, tostarp, ugunskuru kurināšanu tikai tiem paredzētajās vietās u.tml lietas.
15. Salidojuma dalībniekiem īpaša vērība jāpievērš teltsvietas kārtības uzturēšanai un radošai pieejai savas teltsvietas radošam noformējuma, atbilstoši ētikas normām.
16. Naktsmiers iestājas plkst. 23:00. Nometnes teritorijā aizliegts lietot jebkāda veida alkoholiskos un tabakas izstrādājumus.
17. Par nepilngadīgajiem salidojuma dalībniekiem atbild organizācijas pārstāvis vai pilnvarota pilngadīga persona.

## V. PROGRAMMA

18. Salidojums notiek tikai "Tērvetes līču" teritorijā.
19. Reģistrācija un iekārtošanās nometnes vietā plkst. 10:00-10:50
20. Salidojuma pogramma:

**3.10.2026.**

Sporta tūrisma nodarbības
Tūrisma šķēršļu josla
Netradicionālās individuālās aktivitātes
Vakara aktivitātes
Plkst. 23:00 naktsmiers

**4.10.2026.**

Netradicionālo sporta veidu veikšana komandās, saliedēšanās aktivitātes
Sporta tūrisma popularizēšanas video rullīšu demonstrācija
Apbalvošanas ceremonija

21. Salidojumā plānotas šādas nodarbības dalībniekiem: Sporta tūrisma šķēršļu josla, sporta tūrisma elementu veikšana un ierīkošana, netradicionālo sporta veidu izpilde, interaktīva orientēšanās, alpīnisma tehnikas elementi, mācīšanās caur spēli komandu saliedēšanas aktivitātes, dažādi konkursi, kas saistīti ar sporta tūrismu un alpīnismu.
22. Organizatori patur tiesības veikt korekcijas un izmaiņas plānotajos nodarbību tematos, par to informējot visus salidojuma dalībniekus ne vēlāk kā dienu pirms salidojuma norises.

## VI. VĒRTĒŠANA UN APBALVOŠANA

23. Visās aktivitātēs un nodarbībās tiek vērtēta organizācijas dalībnieku iesaiste un atraktivitāte.
24. Organizatori piešķir veicināšanas specbalvas par uzdevumu veikšanu, atraktivitāti, oriģinalitāti salidojuma dalībniekiem.

25. Nakts orientēšanās ietvaros tiks apbalvoti pirmās trīs vietas ieguvēji dažādās vecuma grupās.
26. Individuālajās aktivitātēs tiks apbalvoti 1.vietu ieguvēji katrā disciplīnā, kā arī visu disciplīnu kopvērtējums 1.-3.vieta (var pretendēt tikai tad, ja ir izpildītas visas individuālās aktivitātes).
27. Tiks vērtēta kārtība organizācijas telts vietā, tiks pievērsta īpaša uzmanība radošākajam piegājienam teltsvietas noformējumā.

## VII. PIETEIKUMI

28. Iepriekšēja pieteikšanās salidojumam līdz 27.septembra plkst.23:59, aizpildot pieteikuma formu https://ej.uz/seminars_salidojums vai pa tālruni 26648481, norādot dalībnieku skaitu un pārstāvja kontaktus.
29. Parakstīti pieteikumi (pielikums) jāiesniedz salidojuma dienā reģistrējoties, datorsalikumā vēlams iesūtīt vismaz dienu agrāk.
30. Salidojuma dalībnieka veselības stāvokļa atbilstību salidojumam apliecina ārsta izziņa vai to apstiprina viens no vecākiem ar savu parakstu. Ja dalībnieku salidojumam piesaka izglītības iestāde, tad salidojuma dalībnieka veselības atbilstību salidojumam apstiprina atbildīgā persona vai treneris.
31. Organizators nodrošina Fizisko personas datu apstrādes likuma prasības.

## VIII. CITI NOTEIKUMI

32. Salidojuma dalības maksa 5 eiro no katra dalībnieka.
33. Dalībniekiem nepieciešams ērts sporta tērps un sporta apavi atbilstoši laikapstākļiem, kā arī visas citas individuāli nepieciešamās lietas nakšņošanai teltīs. Dalībnieku pārstāvis nodrošina dzīvošanai nepieciešamo inventāru.
34. Papildus informāciju par salidojuma norisi var saņemt, sazinoties ar salidojuma organizatori, koordinatori – Lauru Hofmani, tālr. 26648481, e-pasts: remoss.latvia@gmail.com.
35. Nelabvēlīgu laika apstākļu dēļ organizatori patur tiesības veikt izmaiņas nolikumā, par to iepriekš brīdinot salidojuma pārstāvjus.
36. Izglītības iestādes vadītājs ir atbildīgs par izglītojamo drošību saskaņā ar Ministru kabineta noteikumu prasībām, kādas jānodrošina izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos.
37. Nolikums vienlaicīgi ir arī ielūgums uz salidojumu.

Pielikums
LATVIJAS 4. ATKLĀTAIS
“ALPĪNISMA - SPORTA TŪRISMA SALIDOJUMS 2026”

# PIETEIKUMS

## LATVIJAS 4. ATKLĀTAIS “ALPĪNISMA - SPORTA TŪRISMA SALIDOJUMS 2026”

**Iestāde/organizācija**_____

**Dalībnieki:**

| | **Vārds, uzvārds** | **Dzimšanas gads** | **Iepriekšējā pieredze sporta tūrismā** ir/nav |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**Komandas pārstāvis – skolotājs vai treneris:**

| **Vārds, uzvārds** | **Kontaktinformācija** | |
|---|---|---|
| | **e-pasts** | **telefons** |
| | | |

*Apstiprinām, ka visi uzrādīties dalībnieku dati ir pareizi.*

**Dalībnieku pārstāvis** /_____/

L.Hofmane
26648481

**TRENERU SEMINĀRS "SPORTA TŪRISMA NĀKAMAIS SOLIS - ALPĪNISMS"**

Tūrisms ir viena no fizisko aktivitāšu formām, kurā bērni un jaunieši var pilnveidot sevi, gūstot garīgu atslodzi, sportojot un pavadot savu brīvo laiku dabā, vienlaikus iepazīstot Latviju un tās kultūrvēsturiskās vietas. Tas ir viens no sporta veidiem, kurā var iesaistīties jaunieši arī bez izcilām fiziskajām dotībām, kas daudzos sporta veidos ir noteicošais, tāpēc tā ir priekšrocība šāda sporta veida saglabāšanai un popularizēšanai bērnu un jauniešu vidū.

Divu dienu garumā jaunieši un treneri apgūst sporta tūrisma zināšanas, lai iepazītos ar sporta tūrismu kā sporta veidu un veiksmīgi sagatavotos jaunajai sporta tūrisma sacensību sezonai. Semināra mērķis ir pilnveidot sporta tūrisma treneru prasmes par alpīnisma tehnikas pamatelementiem. Šīs zināšas treneri nodos bērniem un jauniešiem, kas nodarbojās ar sporta tūrismu un līdz ar to sacensību organizatori varēs nodrošināt veiksmīgāku alpīnisma tehnikas integrēšanu.

## MĒRĶI

1. Nodrošināt iespēju ikvienam iepazīt sporta tūrismu kā aktīvu sporta veidu, popularizējot veselīgu un aktīvu dzīvesveidu.
2. Radīt iespēju treneriem papildināt pamatzināšanas sporta tūrismā un apgūt jaunas zināšanas alpīnisma tehnikas jomā.
3. Veicināt sporta tūrisma treneru iesaisti sporta tūrisma attīstībā, pilnveidot to ar alpīnisma tehnikas elementiem.

## VIETA UN LAIKS

Treneru seminārs "Sporta tūrisma nākamais solis - alpīnisms" notiks 2026.gada 3.-4.oktobrī, Izaugsmes un atpūtas centrs "Tērvetes līči", Tērvete, Dobeles novads, LV-3730. 3.10.2026. seminārs norisināsies 10:30-19:30 un 4.10.2026. no plkst 10:00-14:00

## ORGANIZATORI

Semināru organizē Biedrība "REMOSS". Semināra atbildīgā persona Laura Hofmane, tālr. nr. +371 26648481. Seminārs tiek finansēts no LSSF finansējuma un Biedrības "REMOSS" finansējuma, LAS piešķirtā finansējuma.

## PROGRAMMA

Treneru seminārā tiks apskatītas šādas tēmas:

1) Alpīnisma tehnikas elementu iekļaušana sporta tūrismā;
2) Alpīnisma tehnikas un sporta tūrisma sacensību noteikumu analīze un izstrāde;
3) Praktiskās nodarbības – sporta tūrisma elementu ierīkošana un veikšana;
4) Alpīnisma tehnikas elementu ierīkošana un veikšana;
5) Sporta tūrisma nodarbību vadīšanas metodika.

## PIETEIKŠANĀS

Iepriekšēja pieteikšanās semināram līdz 27.septembra plkst.23:59, aizpildot pieteikuma formu https://ej.uz/seminars_salidojums vai pa tālruni 26648481, norādot dalībnieku skaitu un pārstāvja kontaktus.