

## RSU Karjeras centra “Karjeras iedvesmas nedēļas”

### aktīvā dzīvesveida konkursa

### NOLIKUMS

#### 1. MĒRĶI UN UZDEVUMI

- 1.1. Veicināt konkursa dalībnieku iesaisti aktīvajā atpūtā dabā, aicināt kvalitatīvi un jēgpilni pavadītu laiku, trenēt apzinātību. Stiprināt attiecības un veicināt saliedētību ar studiju biedriem un kopā gūt pozitīvas emocijas.
- 1.2. Veicināt dalībnieku spēju attīstīt un iekļaut PERMA labbūtības modeļa komponentus savā ikdienas dzīvē. Labbūtības modeļi veido tādi komponenti kā kuri palīdz vairot labbūtību.
- 1.3. Aktualizēt aktīva dzīvesveidu nozīmi ikdienā.
- 1.4. Dot iespēju pasākuma dalībniekiem iepazīt Latvijas dabu interesantā un aizraujošā veidā.

#### 2. VIETA UN LAIKS

- 2.1. Pasākums norisinās laika posmā no 2024. gada 15. līdz 25. aprīlim.
- 2.2. Individuāli vai komandā izvēlas vienu dienu un laiku, kurā doties pastaigā.
- 2.3. Pastaigu maršrutu un ilgumu nosaka paši dalībnieki pēc iespējām un fiziskās sagatavotības.

#### 3. SACENSĪBU VADĪBA

- 3.1. Pasākumu organizē Rīgas Stradiņa universitātes Karjeras centrs (turpmāk – RSU KC).

#### 4. DALĪBNIEKI UN PIETEIKŠANĀS

- 4.1. Piedalīties var ikviens Rīgas Stradiņa universitātes students individuāli vai komandā (divi un vairāk cilvēki). Komanda brīvprātīgi izvēlas komandas kapteini. Ja konkursa dalībnieks piedalās individuāli, tad pats viņš pats/pati ir kapteinis. Komandai ir jāizdomā savs nosaukums. Piedaloties konkursā individuāli, jāizdomā segvārds.
- 4.2. Konkursā piedalās ikviens, kurš e-pastā [karjerascentrs@rsu.lv](mailto:karjerascentrs@rsu.lv) līdz 25.aprīļa plkst. 23:29 iesūtījis ekrānšāviņu/foto, kas atspoguļo noieto distanci kilometros, datumu, laiku un anketu (Pielikums nr.1.) ar pievienotiem foto, kuros fiksēta uzdevumu izpilde. Konkursā iesūta tikai **vienas** ierīces ekrānšāviņu un **vienu** aizpildītu anketu. Noieto distanci nepieciešams fiksēt, izmantojot kādu no aplikācijām: Nike run club, Strava u.c.
- 4.3. Dalība konkursā ir bez maksas.

#### 5. PASĀKUMA NORISE

- 5.1. Konkursa ietvaros, gan individuāli, gan komandā, galvenais mērķis ir iegūt pēc iespējas vairāk punktus, ko var saņemt par konkurā doto uzdevumu izpildi un noejot pēc iespējas vairāk kilometru. Par katru noieto kilometru tiek piešķirts 1 punkts. Punkti par uzdevumu izpildi ir norādīti uzdevumu tabulā.
- 5.2. Punktus ir iespējams iegūt, vismaz vienam dalībniekam nofotografējoties ar uzdevumā norādīto vidi, dabas objektiem vai iemūžinot viecāmo aktivitāti ar doto uzdevumu un, pievienojot uzņemto foto attēlu uzdevumu anketā.
- 5.3. Bildēm ir jābūt labas kvalitātes un foto attēlos jābūt skaidri redzamai uzdevuma izpildei. Neskaidras bildes gadījumā (nav iespējams noteikti bildes saturu) punkti netiek piešķirti.

## **6. REZULTĀTU NOTEIKŠANA**

- 6.1. Komandas kopējo rezultātu nosaka, summējot punktus par noietajiem kilometriem un uzdevumos iegūtajiem punktiem.
- 6.2. Uzvar tā komanda vai individuālais dalībnieks, kurš ieguvis lielāko punktu skaitu.
- 6.3. Netiek ieskaitīti uzdevumi, kuru foto kvalitāte neatbilst punktā 5.3. norādītajam.
- 6.4. Vienādu punktu gadījumā, uzvarētāju nosaka ātrākais iesūtītais e-pasts ar pievienoto aizpildīto anketu un ekrānšāviņu/foto, kas atspoguļo noieto distanci (sk. 4.2. punktu).

## **7. APBALVOŠANA**

- 7.1. Rezultāti tiek paziņoti individuāli e-pastā un Instagram storiņā @rsukarjerascentrs.
- 7.2. Viena komanda vai individuālais dalībnieks/-niece ar lielāko sakrāto punktu skaitu tiks apbalvotas ar balvām no RSU un atbalstītājiem.
- 7.3. Balva tiks pasniegta individuāli. Balvas apmērs nemainās atkarībā no dalībnieku skaita.

## **8. PERSONAS DATU APSTRĀDE**

- 8.1. Pasākuma ietvaros tiks apstrādāti šādi RSU personas dati: vārds, uzvārds; telefona numurs; e-pasts.
- 8.2. Personas dati tiek apstrādāti, lai pasākumā identificētu dalībnieku rezultātus, kā arī lai organizatori varētu sazināties ar balvu ieguvējiem.
- 8.3. Personas dati tiks saglabāti līdz pasākuma rezultātu apkopošanai un apbalvošanai. Pēc datu saglabāšanas/glābšanas termiņa beigām, personas dati tiks dzēsti.
- 8.4. Iesūtot rezultātus konkursam, persona apliecina piekrišanu savu (un citu komandas biedru) personas datu apstrādei pasākuma ietvaros.
- 8.5. Informācija par fizisko personas datu apstrādi RSU pieejama <https://www.rsu.lv/rigas-stradina-universitates-privatuma-politika>
- 8.6. Par datu apstrādi ir atbildīgs RSU KC. Papildu jautājumu gadījumā, tajā skaitā, ja persona vēlas atsaukt savu piekrišanu datu apstrādei, sazināties ar RSU KC [lelde.kozilane@rsu.lv](mailto:lelde.kozilane@rsu.lv)

## **9. KONTAKTI**

RSU Karjeras centrs, tālr. +37167409140, e-pasta adrese: [lelde.kozilane@rsu.lv](mailto:lelde.kozilane@rsu.lv)

## Uzdevumu tabula

Uzdevumi	Attēls
Noietie km (foto vai ekrānšāviņš)	
Nofotografē taureni dabā (2 punkti)	
Selfijs vai komandas kopbilde dažādās vidēs (pļava, mežs, jūra, pilsētvide, pie ezera, purvā) Pievieno vienu vai kopā līdz 6 foto. (par katru vidi 5 punkti)	
Saceri/- iet četrindi par pavasari (2 punkti)	
RSU burti no dabas elementiem (4 punkti)	
Foto ar bebra nograuztu koku (1punkts)	
Foto ar pavasara ziediem (1punkts)	
Foto ar interesantas formas akmeni (1 punkts)	
Atrodi un nofotografē 5 dažādu sugu kokus (5 punkti)	

Iejas pārgājienu maršrutiem meklē te [08.04.24]:

<https://www.liveriga.com/lv/10968-pargajieni-riga>

<https://storymaps.arcgis.com/collections/df357a36eb6a4c4c82e38da3b3d04440>

<https://www.delfi.lv/life/56017218/atputa/55403652/izveidoti-jauni-industrialo-pargajienu-marsruti-riga-jurmala-un-jelgava>

<https://pilsetas.lv/lv/apskates-objekti/pastaigu-vietas-pieriga>

<https://visit.salaspils.lv/wp-content/uploads/2021/01/100-pieturvietas-Pieriga.pdf>

<https://www.delfi.lv/life/56017218/atputa/53082871/10-briniskigas-dabas-takas-kuras-baudit-pavasari>