**Izaicinājums ‘’10 000 soļu katru dienu”**

**Nolikums**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.  | **MĒRĶIS** | * 1. Popularizēt veselīgu dzīvesveidu;
	2. Iesaistīt un motivēt Valsts policijā (VP) nodarbinātos regulārām ikdienas aktivitātēm.
 |
| 2. | **ORGANIZATORI** | * 1. Izaicinājumu organizē Valsts policijas koledžas (VPK) Sporta katedra;
	2. Atbildīgais par izaicinājumu ir VPK Sporta katedras vadītājs Oskars Vaisjūns un Valsts policijas Sabiedrisko attiecību nodaļa;
	3. Informācija par sacensībām ir pieejama VP Intranet, VPK mājaslapā un VPK sociālo tīklu vietnē facebook;
	4. Galvenais iekšējās komunikācijas un atskaišu ievietošanas kanāls ir īpaši izveidota whatsapp grupa, kurā apkopoti tikai izaicinājuma dalībnieki un organizatori (VP un VPK nodarbinātie).
 |
|  | **LAIKS UN VIETA** | * 1. No 2024.gada 8. līdz 17.janvārim (ieskaitot);
	2. Individuāls izaicinājums, kuru iespējams veikt dalībnieka izvēlētā vietā.
 |
|  | **DALĪBNIEKI** | * 1. Dalība ir bez maksas;
	2. Dalībniekam **no 2023. gada 28. decembra līdz 2024. gada 6. janvārim ir jāpiesakās izaicinājumam**, uz e-pasta adresi: sporto.visi@koledza.vp.gov.lv, **nosūtot vārdu, uzvārdu, pārstāvēto struktūrvienību un ikdienā lietotā tālruņa numuru;**
	3. Ja nodarbinātais vēlas uzsākt izaicinājumu laikā, kad izaicinājums jau ir sācies (t.i. pēc 2024. gada 8. janvāra), tad arī šajā gadījumā ir iepriekš jāpiesaka dalība, uz e-pasta adresi: sporto.visi@koledza.vp.gov.lv, **nosūtot vārdu, uzvārdu, pārstāvēto struktūrvienību un ikdienā lietotā tālruņa numuru;**
	4. Tālrunim ir jābūt pieejamai whatsapp lietotnei;
	5. Soļus var krāt jebkurā pasaules vietā.
 |
|  | **NOTEIKUMI** | * 1. **No 2024. gada 8. līdz 17.janvārim katru dienu** **vienā piegājienā** ir jāpieveic, ejot vai skrienot, **vismaz 10 000 soļu vai vismaz 7km,** to fiksējot kādā no soļu skaitīšanas lietotnēm;
	2. Atskaite, kurā ir redzams **datums, soļu skaits vai distance (km),** ir jāsaglabā ekrānšāviņa veidā, un līdz katras dienas plkst. 23.59 jāievieto whatsapp grupā, kurā tiks pievienoti visi dalībnieki (tikai VP un VPK nodarbinātie);
	3. Dalībnieki ir aicināti papildus pievienotajam ekrānšāviņam dalīties ar personīgo pieredzi, whatsapp grupā sniedzot komentārus, atziņas, fotogrāfijas par veikto dienas aktivitāti, tā iedvesmojot un atbalstot kolēģus;
	4. Atskaite nevar būt par visas dienas sakrāto soļu skaitu, bet par konkrēti veikto laiku vienā piegājienā;
	5. Atskaite ir jāievieto par katru atsevišķo dienu. Nedrīkst ievietot vairākas atskaites par vairākām dienām vai vienu atskaiti par visām dienām! Atskaite par veikto aktivitāti ir jāievieto katru dienu;
	6. Balvu izlozē piedalās tie, kuri izaicinājumu pieveikuši 10 dienas pēc kārtas;
	7. Nevienam dalībniekam nav tiesību ļaunprātīgi izmantot, publicēt vai pārsūtīt whatsapp grupā pieejamo informāciju.
 |
|  | **APBALVOŠANA** | * 1. Visi dalībnieki, kuri būs katru dienu veikuši noteikto soļu skaitu vai attālumu 10 dienas **pēc kārtas** un katru dienu ievietojuši atskaiti whatsapp grupā, piedalīsies balvu izlozē, kas notiks 2024. gada 18.janvārī;
	2. Dalībnieki, kuri būs uzsākuši dalību izaicinājumā pēc noteiktā sākuma datuma, t.i. 2024. gada 8. janvāra, nevarēs piedalīties balvu izlozē;
	3. Visi dalībnieki, kas piedalīsies izaicinājumā neatkarīgi no dalības uzsākšanas datuma, saņems virtuālu diplomu.
 |