

Latvijas Universitātes darbinieku izaicinājuma “Iekaro savu virsotni”

NOLIKUMS

1. Mērķis un uzdevumi

- 1.1. Popularizēt sportu un veselīgu dzīvesveidu Latvijas Universitātes (turpmāk tekstā – LU) darbinieku vidū.
- 1.2. Iesaistīt darbiniekus veselību veicinošās aktivitātēs.
- 1.3. Veicināt un nostiprināt veselīga un aktīva dzīvesveida paradumu ieviešanu dalībnieku ikdienā.

2. Vadība

- 2.1. Izaicinājumu organizē LU Sporta centrs (turpmāk tekstā – SC).
- 2.2. Par izaicinājuma norisi atbilstoši nolikumam ir atbildīgs izaicinājuma galvenais organizators Kalvis Kazaks.

3. Izaicinājuma vieta un laiks

- 3.1. Izaicinājums “Iekaro savu virsotni” norisinās no 2021. gada 25. janvāra līdz 2021. gada 24. jūnijam (ieskaitot).
- 3.2. Piedalīties izaicinājumā var no jebkuras dalībnieka izvēlētās vietas.

4. Dalībnieki un pieteikšanās

Izaicinājumā var piedalīties visi LU un ar to saistīto organizāciju darbinieki (t.sk. institūti, fakultātes, citas LU struktūrvienības, biedrības, fondi u.c.).

5. Pasākuma norise

- 5.1. Dalībnieks izvirza savus 2020./2021. m.g. otrā semestra sportiskos mērķus šādās kategorijās:
 - 5.1.1. iešana – plānota, organizēta pastaiga, soļošana, nūjošana, kuras laikā tiek fiksēti noietie kilometri (mērķis sastāv no noieto kilometru skaita);
 - 5.1.2. skriešana – skriešanas treniņš (ziemas laikā var aizstāt ar slēpošanu); mērķis sastāv no noskrieto kilometru skaita;
 - 5.1.3. braukšana ar velo – riteņbraukšanas treniņš (ziemas apstākļos var aizstāt ar velotrenažieri); mērķis sastāv no nobraukto kilometru skaita;
 - 5.1.4. iekštelpu/ārtelpu un komandu treniņi – jebkāds fizisks treniņš (telpās vai ārā) vai komandas treniņš (basketbols, futbols, volejbols u.c.) ar minimālo treniņa laiku 40 minūtes (mērķis sastāv no treniņu skaita).
- 5.2. Dalībnieks mērķi var vienlaicīgi izvirzīt dažādās kategorijās.
- 5.3. Pirms izaicinājuma sākšanas dalībnieki reģistrējas izaicinājumam, aizpildot [pieteikuma anketu](https://saite.lv/INyNs) (<https://saite.lv/INyNs>).
- 5.4. Nosūtīta pieteikuma anketa tiek uzskatīta par pieteikumu dalībai izaicinājumā.

- 5.5. Izaicinājuma laikā dalībnieks fiksē savus treniņus sev ērtākajā fitnesa programmā vai savos pierakstos.
- 5.6. Sākt dalību izaicinājumā ir iespējams no 2021. gada 25. janvāra līdz 1. martam.
- 5.7. Reizi 2 nedēļās (8. februārī, 22. februārī, 8. martā, 22. martā, 5. aprīlī, 19. aprīlī, 3. maijā, 17. maijā, 31. maijā, 14. jūnijā un 28. jūnijā (par paveikto līdz 24. jūnijam)) dalībnieks aizpilda [anketu par paveikto iepriekšējās 14 dienās](#) (<https://saite.lv/goHap>).
- 5.8. Pēc LU SC pieprasījuma dalībniekam jāspēj parādīt apliecinājumu par paveikto (ekrānuzņēmums no sevis izvēlētajā fitnesa programmas / aplikācijas vai treniņu pieraksti).

6. Vērtēšana

- 6.1. Dalībnieka sasniegtais rezultāts tiek mērīts procentuāli no viņa izvirzītā mērķa.

7. Apbalvošana

Izaicinājuma noslēgumā ar pārsteiguma balvām tiek apbalvoti dalībnieki šādās kategorijās:

- 7.1. Ātrākais mērķa sasniedzējs/-a;
- 7.2. Visveselīgākā mērķa sasniedzējs/-a;
- 7.3. Visprogresējušākais dalībnieks/-ce;
- 7.4. LU SC simpātijas balva.

8. Personas datu apstrāde

- 8.1. Izaicinājuma ietvaros tiks apstrādāti šādi LU personāla personas dati: vārds, uzvārds; telefona numurs; e-pasts; personas veiktās sportiskās aktivitātes.
- 8.2. Personas dati tiek apstrādāti, lai izaicinājumā identificētu dalībnieku rezultātus, kā arī lai organizatori varētu sazināties ar balvu ieguvējiem.
- 8.3. Personas dati tiks saglabāti galvenā organizatora datorā līdz izaicinājuma gala rezultātu apkopošanai. Pēc glabāšanas termiņa personas dati tiks izdzēsti.
- 8.4. Reizi mēnesī veiksmīgāko dalībnieku rezultāti (vārds, uzvārds un sasniegtais rezultāts (procentuāli)) tiks publiskoti LU mājaslapā un LU sporta facebook lapā (<https://www.facebook.com/sportsLU>).
- 8.5. Piesakot savu dalību izaicinājumā, persona apliecina piekrišanu savu personas datu apstrādei izaicinājuma ietvaros.
- 8.6. Informācija par fizisko personas datu apstrādi LU pieejama https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/LU.LV/www.lu.lv/Dokumenti/Julijs_2019/Privatuma_politika.pdf.
- 8.7. Par datu apstrādi atbildīgs izaicinājuma galvenais organizators. Papildu jautājumu gadījumā, tajā skaitā ja persona vēlas atsaukt savu piekrišanu datu apstrādei, sazināties ar LU personas datu speciālistiem – datu.specialisti@lu.lv;

9. Kontakti: Kalvis Kazaks, LU sporta organizators, +371 26243522, e-pasta adrese: kalvis.kazaks@lu.lv.