**Aicina apmeklēt semināru par Tautas sporta sacensībām**

**Latvijas Sporta medicīnas asociācija un Sporta laboratorija aicina uz bezmaksas informatīvo semināru “*Tautas sporta sacensības – kā darīt pareizi?*”, kas norisināsies ceturtdien, 11. maijā, Bellevue Park Hotel Riga, zālē *Parīze I,* no plkst. 15.00 līdz 18.00. Tajā ikvienam interesentam būs iespēja rast atbildes uz sev aktuālajiem ar sportošanu saistītajiem jautājumiem.**

Semināra laikā tā dalībnieki varēs uzzināt par cilvēka organisma spējām un gatavošanos Tautas sporta sacensībām. Sacensību organizatori stāstīs par savu fantastisko pieredzi un izaicinājumiem, rīkojot liela mēroga sacensības un iespējām sportot visa gada garumā. Savukārt sporta ārsti sniegs profesionālus padomus par veselīgu sportošanu, slodzes plānojumu un izvairīšanos no pārslodzes, uztura nozīmi un ātru organisma atjaunošanos pēc sacensībām.

“Cilvēki kļūst aktīvāki, arvien vairāk veidojas dažādas sporta organizācijas un sporta entuziastu grupas, tomēr nepareizi veidots treniņu process vai nezināšana var novest pie traumām un nopietnām veselības problēmām,” ir pārliecināta semināra organizatore Sandra Rozenštoka “Cilvēki meklē atbildes uz sev interesējošiem jautājumiem, tomēr ne vienmēr atrastie padomi ir uzticami. Tādēļ piedāvājam apmeklēt semināru, kurā interesējošo informāciju varēs iegūt vienuviet un koncentrētā veidā.”

Seminārā, kas norisināsies no plkst. 15.00 līdz 17.00, galveno runātāju lomā iejutīsies Latvijas Sporta medicīnas asociācijas prezidente un *Sporta Laboratorijas* vadītāja Sandra Rozenštoka, *Lattelecom* *Rīgas Maratona* organizators Aigars Nords, Latvijas Olimpiskās vienības sporta ārsti Līga Cīrule un Aldis Cīrulis, Latvijas Riteņbraukšanas sporta federācijas prezidents Igo Japiņš, sportistu uztura speciāliste Signe Rinkule, biedrības “Mežu taku skrējieni” pārstāvis un *Cēsis ECO trail*, *Patriots* un *Noskrien Ziemu* organizators Roberts Treijs, biedrības “Skrien Latvija” priekšsēdētājs Sandijs Pinkulis, kā arī ārsts psihoterapeits Ernests Pūliņš-Cinis un fizioterapeite, Sporta laboratorijas pārstāve Ksenija Golubceva.

Semināra otrajā daļā no 17:00 – 18:00 ir plānota interaktīva preses konference diskusijas formā, kur semināra dalībniekiem, sporta entuziastiem būs iespēja pirmo reizi uzdot jautājumus vienkopus gan sporta medicīnas speciālistiem, gan lielāko tautas izturības sporta pasākumu Latvijā rīkotājiem.

Seminārs tiek organizēts ar *Sporta laboratorija* un *G.Miežis ārsts* finansiālu atbalstu.

Dalība pasākumā ir bez maksas, tomēr vietu skaits ir ierobežots, tādēļ aicinām ierasties savlaicīgi un par ierašanos ziņot uz e-pastu info@LSMA.lv vai aizpildot aptaujas anketu - <https://goo.gl/forms/5avXe6OC5EuGpzEI3> .