

2024  
**#BEACTIVE DAY**

LATVIJA



# KAS IR #BEACTIVEDAY?

**#BEACTIVEDAY** ir Eiropas mēroga kampaņa, kas katru gadu norisinās 23. septembrī, 22 valstīs.

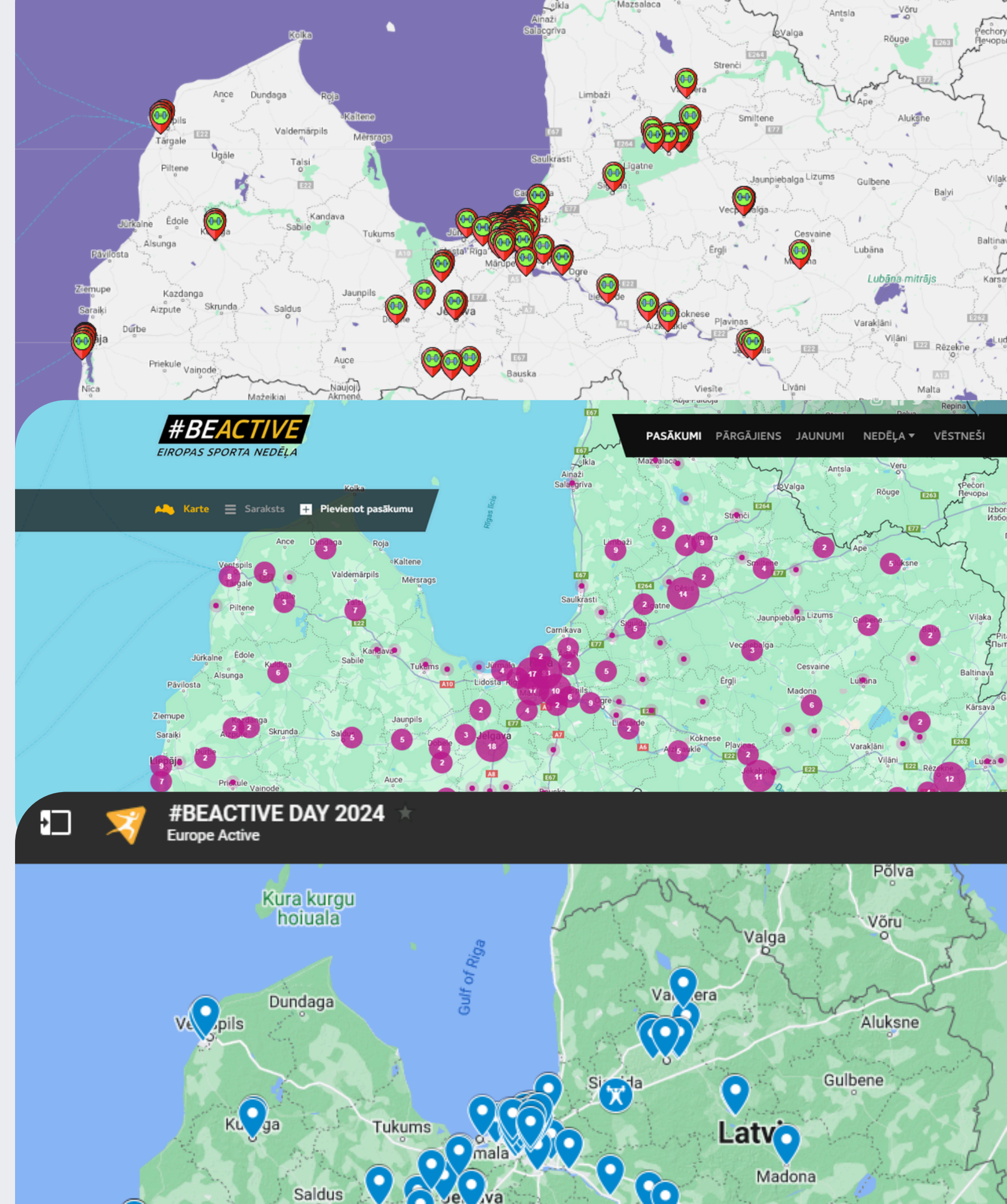
Tā ir mārketinga kampaņa, kas izceļ fitnesa un fizisko aktivitāšu nozīmi ikdienā, organizējot bezmaksas aktīva dzīvesveida pasākumus, kas norisinās sporta un fitnesa klubos, sporta organizācijās, fitnesa studijās, parkos, pilsētu pasākumos, ielās, mācību iestādēs, un kur cilvēki tiek mudināti pievērsties aktīvākam dzīvesveidam.

**#BEACTIVEDAY** ir daļa no Eiropas Komisijas organizētās Eiropas sporta nedēļas, un ir pamata vēstījums kustībai **#BEACTIVE**.

**LVFA Mērķis dubultot aktīvo sportotāju skaitu 5 gados!  
Sasniedzot vidējo EU rādītāju 14 %**



107  
LOKĀCIJAS  
3 KARTĒS



# PARTNERI



Aleksandra Bieziņa Raiskuma  
pamatskola - speciālās izglītības iestāde

# ATBALSTĪTĀJI



Līdzfinansē  
Eiropas Savienība



LVFA  
Latvijas  
Veselības un Fitnesa  
asociācija



ATRUNA: Līdzfinansē Eiropas Savienība. Tomēr paustie viedokļi un uzskati ir tikai un vienīgi autora(-u) viedokļi, un tie ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA par tiem neuzņemas atbildību.



Izglītības un zinātnes  
ministrija



VIGANTOLVIT®







# VESELĪBAS CENTRS 4

SADARBĪBA

VIDEO TRANSLĒJA VISĀS  
UZGAIDĀMAJĀS TELPĀS

INFO PLAKĀTI

2021  
#BE

#BEACTIVE  
22 valstīs,  
tiek rīkoti /  
pilsētu pa  
pievērštie  
nedēļas u

2021  
#BEACTIVE DAY

#BEACTIVEDAY ir Eiropas mēroga kampaņa, kas katru gadu 23. septembrī notiek 22 valstīs, lai izceltu fitnesa un fizisko aktivitāšu nozīmi ikdienā. Kampaņas ietvaros tiek rīkoti bezmaksas aktīvā dzīvesveida pasākumi sporta un fitnesa klubos, parkos, pilsētu pasākumos, mācību iestādēs un citviet. Tās mērķis ir mudināt cilvēkus pievērsties aktīvākam dzīvesveidam. #BEACTIVEDAY ir daļa no Eiropas sporta nedēļas un kustības #BEACTIVE, ko organizē Eiropas Komisija.

FITNESA  
NODARBĪBAS  
BEZ MAKSAS

Kad notiek #BEACTIVEDAY?

Katru gadu 23. septembrī, atklājot Eiropas sporta nedēļu, kas notiek laika posmā no 23.-30. septembrim.

Kas vada #BEACTIVEDAY?

#BEACTIVE DAY organizē fiziskās iniciatīvas organizācija EuropeActive, ciešā sadarbībā ar nacionālajiem asociācijas partneriem. Latvijā EuropeActive nacionālais partneris ir Latvijas Veselības un Fitnesa asociācija





# DATU VĀKŠANA DATA HUB



#BEACTIVE DAY

Darbības nodrošinātāja nosaukums

Lūdzu, ievadiet

Darbības sniedzēja veids

Lūdzu izvēlieties

Dalībnieku skaits atkarībā no vecuma

0-14	15-24	25-39	40-54
0	0	0	0
55+	Nezināms	Kopā	
0	0	0	

Pasākumu skaits

0

Pasākuma veids

Lūdzu izvēlieties

% sieviešu

0

✓ Saglabāt

KOPĒJAIS  
PARTNERU  
SKAITS



KOPĒJAIS  
LOKĀCIJU  
SKAITS

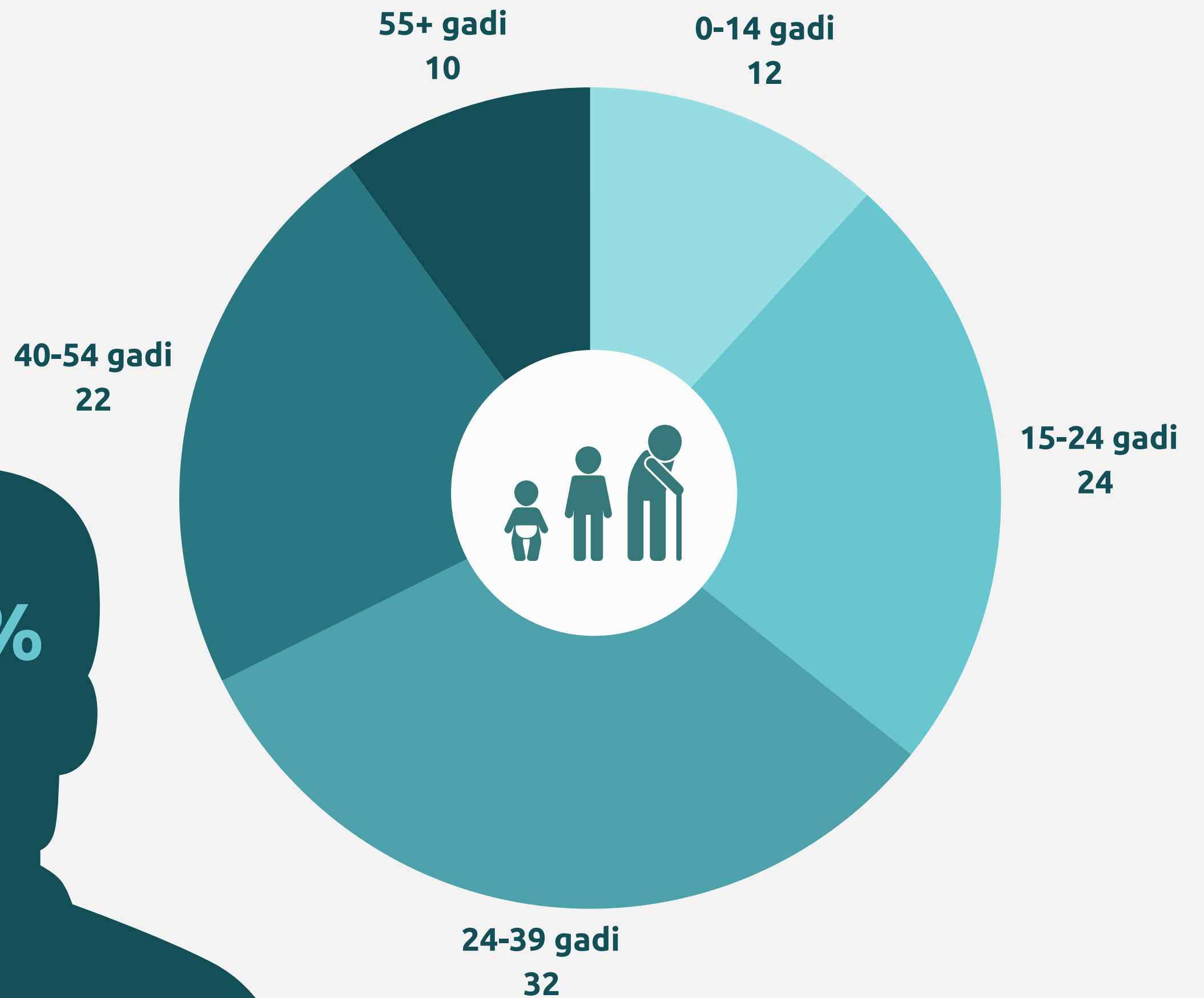
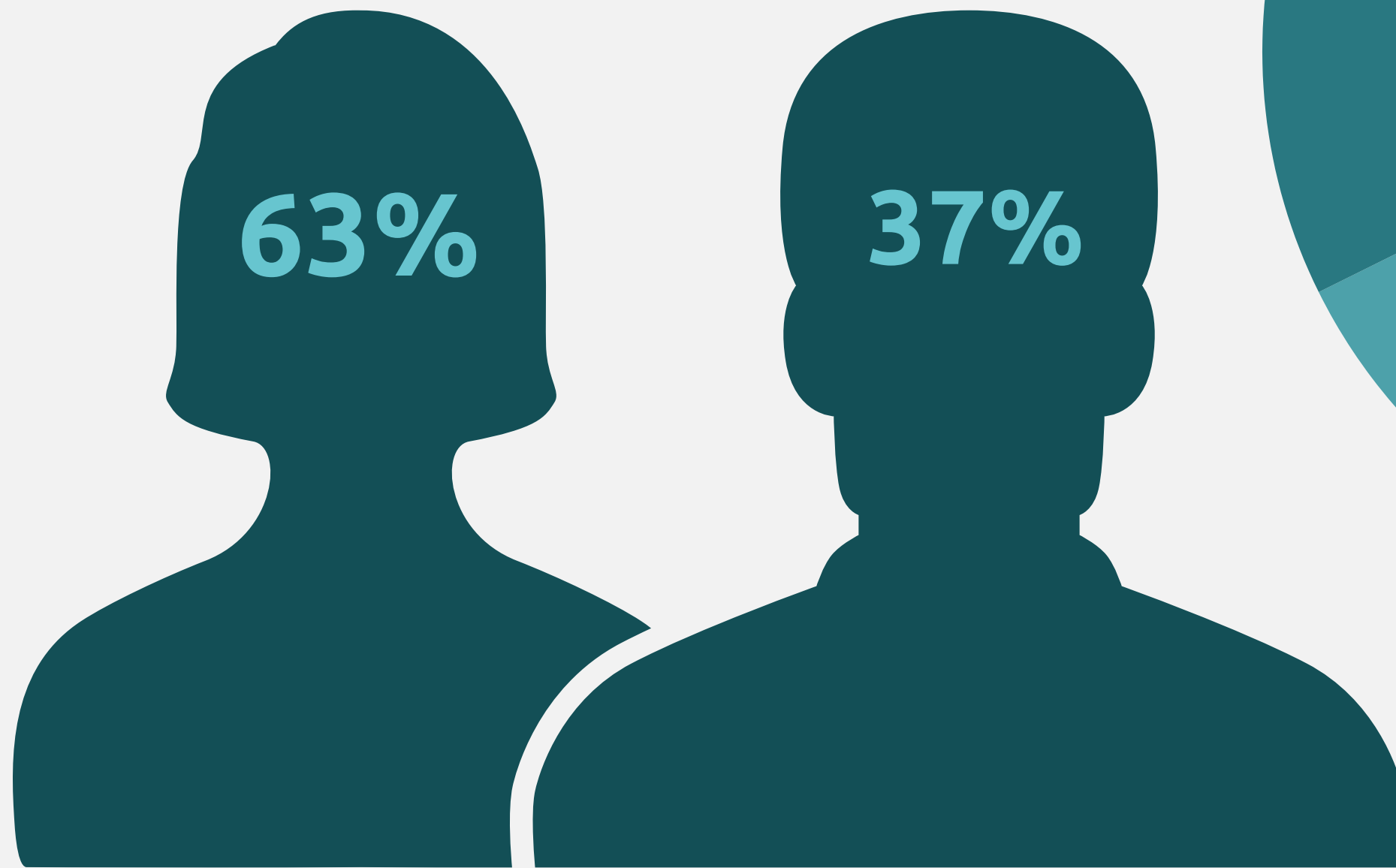
KOPĒJAIS  
PASĀKUMU  
SKAITS

512



KOPĒJAIS  
DALĪBNIĒKU  
SKAITS

# SADALĪJUMS PĒC VECUMA %



# MEDIJU ATTIECĪBAS

## Komunikācijas virzieni

1. #BEACTIVE DAY
2. Iedzīvotāju veselības stāvokļa un fizisko aktivitāšu dati, valstiski sasniedzamie mērķi, nozares attīstība un politiskais dialogs

## Saturs

1. Relīzes
2. Ekspertu viedokļi un komentāri
3. Cilvēkstāsti/iedvesmas stāsti
4. Treneru ieteikumi
5. Iniciētā publicitāte TV/radio
6. Ekspertu diskusijas pēcrelīze

## LAIKA PLĀNS

### JŪNIJS

- Informācijas apkopošana
- Komunikācijas aktivitāšu plāna izstrāde

### JŪLIJS

- Ekspertu uzrunāšana un piesaiste
- Interviju plānošana
- Publikāciju tēmu precizēšana un pilnveidošana
- Publikāciju sagatavošana un saskaņošana

### AUGUSTS

- Publikāciju sagatavošana un saskaņošana
- Publikāciju iniciēšana medijos

### SEPTEMBRIS

- Preses relīzes/viedokļi/komentāri
- Iniciētā publicitāte TV/radio
- Atskaite LETA monitoringa



# VIDOKĻA RAKSTI

## TRENERU 5 RAKSTU SĒRIJA

Madara Meiere Lemon Gym trenere

- 1** Kā regulāras fiziskās aktivitātes padarīt par neatņemamu ikdienas sastāvdaļu
- 2** Sāc sportot bez bailēm un sāpēm! Vienkārši padomi iesācējiem”;
- 3** “Pirmie soļi fitnesa pasaulē – padomi iesācējiem”
- 4** Kāpēc trenēt fizisko izturību spēka treniņi kā jaunības eliksīrs
- 5** Uztura un fizisko aktivitāšu simbioze pamati, kas jāzina ikvienam

## INTERVIJA AR

- 1** **PSIHOTERAPEITE MADARA PUMPURE**  
Kā fiziskās aktivitātes uzlabo mentālo veselību (virsraksts tiks precizēts)
- 2** **KARDIOLOGS ANDRIS SKRIDE**  
Sirds un asinsvadu slimību cēloņi ir dažādi, taču preventīvie pasākumi pavisam vienkārši – jāsāk ar kustību
- 3** **VC4 TRAUMATALOGS GUNTIS EIHENBERGS**  
No traumām var izvairīties, trenējot muskuļus un strādājot pie locītavu mobilitātes (virsraksts vēl tiks precizēts)
- 4** **FIZIOTERAPEITS SANDIS KRISTAPS LAGZDIŅŠ**  
Kā novērst problēmas pirms tās rodas?
- 5** **LVFA VALDES PRIEKŠSĒDĒTĀJS GINTS KUZNECOVS**  
Kā cīnīties ar dīvānā sēdēšanas un nekā nedarīšanas slimību Latvijā?

## PIEREDZES STĀSTI PAR FIZISKO AKTIVITĀŠU LOMU UN NOZĪMI

**KRIŠJĀNIS BALTAUSS** SPORTA  
KLUBA KLIENTS

**POĻINA ROŽKOVA**  
PARALIMPISKĀ SPORTISTE

**ANASTASIJA GRIGORJEVA**  
ČĪKSTONE

**KRISTS MICKEVIČS**  
PARAIRĒTĀJS



# 110

PUBLIKĀCIJAS

---

# 4366233

VIDĒJI SASNIEGTĀ  
AUDITORIJA



Vidējā dienas auditorija:

**155590**



Vidējā dienas auditorija:

**22900**



Vidējā dienas auditorija:

**27800**



Vidējā dienas auditorija:

**12900**



Vidējā dienas auditorija:

**106724**



Vidējā dienas auditorija:

**25100**



Vidējā dienas auditorija:

**15410**



Vidējā dienas auditorija:

**15410**



Vidējā dienas auditorija:

**183644**



Vidējā dienas  
auditorija:

**6974**



Vidējā dienas  
auditorija:

**121120**



Vidējā dienas  
auditorija:

**62382**



Vidējā dienas auditorija:

**168557**

**RADIO TEV**  
DZĪVESSTILA RADIO

Vidējā dienas auditorija:

**9200**



Vidējā dienas auditorija:

**21120**

**star fm**

Vidējā dienas auditorija:

**31000**



Vidējā dienas auditorija:

**400**

**RE TV.LV**

Vidējā dienas auditorija:

**2100**

**Santa.**

Vidējā dienas auditorija:

**33297**

**BAUSKAS Dzīve**

Vidējā dienas auditorija:

**5088**



Vidējā dienas auditorija:

**12330**

## ŠOGAD PIENĀKUŠIE MEDIJI

**LA.LV**

Vidējā dienas auditorija:

**112543**

**KURZEMES  
RADIO**

Vidējā dienas auditorija:

**6400**

**freecity.lv**

Vidējā dienas  
auditorija:

**1010**



Vidējā dienas auditorija:

**6300**

**radio  
SWH+**

Vidējā dienas auditorija:

**10300**

**otkrito**

Vidējā dienas auditorija:

**18735**

**RUS.  
LSM.lv**

Vidējā dienas auditorija:

**7971**



RADIO  
SKONTO

Radio  
Reklāma  
7 dienu  
garumā



LATVIJAS  
TELEVĪZIJA



RĪTA PANOROMA  
23.09.2024

Ieva Masaļska un Gints  
Kuzņecovs Aicina pievērsties  
aktīvākam dzīvesveidam



Latvijā norisināsies Eiropas sporta nedēļa un kampaņa #Beactiveday

TIEŠRAIDE • Veselības un fitnesa asociācija



GINTS KUZŅECOVS  
LVFA valdes priekšsēdētājs

08:32 PLKST. 7:10 RĪGA IFF DIREKTORE LIENE TREIMANE UN REŽISORS UĢIS OLTE BŪS PIE MUMS STUDIJĀ



900 sekundes  
Latvijā norisināsies Eiropas  
sporta nedēļa un kampaņa  
#Beactiveday

17.09.2024 | 4 min

# Politiskā partnerība

## Mēs sadarbojamies ar:

- Latvijas cīņas federāciju
- Latvijas Sporta federācijas padomi / BEACTIVE
- Veselības ministriju
- Saeimas sporta apakškomiteju
- Izglītības un zinātnes ministriju

## Ne tikai Fitnesa klubi :

- Olimpiskie centri
- Pašvaldības iestādes / skolas, bērnu dārzi
- Treneri





# 2024 #BEACTIVE DAY

EKSPERTU DISKUSIJA

"No statistikas līdz rīcībai: kā veicināt fizisko aktivitāti un veselību Latvijā"

DISKUSIJAS TIEŠRAIDE 13. SEPTEMBRĪ  
NO 11:00 - LĪDZ 12:30



# DISKUSIJAS DALĪBNIIEKI

"No statistikas līdz rīcībai: kā veicināt fizisko aktivitāti un veselību Latvijā"



**Gints Kuzņecovs**

Latvijas Veselības un Fitnesa asociācija valdes priekšsēdētājs



**Artjoms Uršulskis**

Veselības ministrijas  
Parlamentārais sekretārs



**Dāvis Mārtiņš Daugavietis**

Saeimas sporta apakškomisijas  
priekšsēdētājs



**Aleksandrs Samoilovs**

IZM Sporta departamenta  
direktors



**Dr. Eva Moreino**

Veselības centrs 4 ģimenes ārste



**Ainārs Zariņš**

Pneimonologs un bronhoskopists  
Rīgas Austrumu klīniskajā  
universitātes slimnīcā

## DISKUSIJAS MODERATORS

**Ansis Klintsons**

Radio un TV raidījumu personība, pasākumu vadītājs





2021  
#BEACTIVE

BREAKING BARRIERS:  
2021  
#BEACTIVE DAY

ZAKUMI  
ZAKUMI  
ZAKUMI  
ZAKUMI  
ZAKUMI  
ZAKUMI  
ZAKUMI

LVFA  
#BEACTIVE



**Eksperti: Sabiedrības veselības uzlabošana ir iedzīvotāju kopējā atbildība**

Latvijas sabiedrībā izplatīto kaitīgo ieradumu atmešanu un veselībai labvēlīgu izvēļu popularizēšanu var veicināt ne vien atbildīgās organizācijas un speciālisti, bet ikviens iedzīvotājs. Sabiedrības veselība...

m medicine.lv / Sep 18

medicine.lv



**Eksperti: Sabiedrības veselības uzlabošana ir iedzīvotāju kopējā atbildība**

Latvijas sabiedrībā izplatīto kaitīgo ieradumu atmešanu un veselībai labvēlīgu izvēļu popularizēšanu var veicināt ne vien atbildīgās organizācijas un speciālisti, bet ikviens iedzīvotājs. Sabiedrības veselība...

➤ Multinews.lv / Sep 18

multinews.lv  
īsi un konkrēti



**Eksperti: Sabiedrības veselības uzlabošana ir iedzīvotāju kopējā atbildība**

NP veseliba\_lv

i-Veselība.lv

# 2024 #BEACTIVE DAY

## VĒSTNEŠI



**POĻINA ROŽKOVA**  
Paralimpiskā sportiste



**EDGARS ALEKSEJEVS**  
Trenēris  
**KRIŠJĀNIS BALTAUSS**  
Edgara klients



**ALĪNA SILICKA**  
Trenere



**ANASTASIJA GRIGORJEVA**  
Brīvā cīņa. Četrkārtēja  
Eiropas čempione un divu  
Pasauls čempionātu  
bronzas medaļu īpašniece

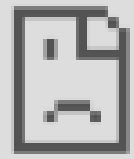


**KRISTIS MICKĒVIČS**  
Latvijas paraairētājs



**ALEKSEJS ĒRGLIS**  
Trenēris



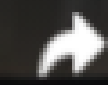








Padomi no #BEACTIVEDAY tre...  
LVFA Latvijas veselības un fitnesa asoc



Share

2024  
**#BEACTIVE DAY**



**Alīna Silicka**  
MyFitness trenere

**PIRMKĀRT,  
PĀRLIECINIETIES,**

Facebook Watch

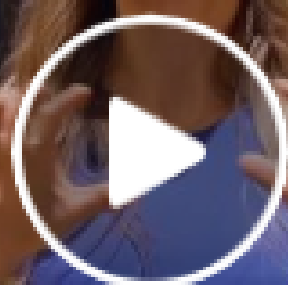


3 padomi no Madaras Meieres  
LVFA Latvijas veselības un fitnesa asoc



Share

2024  
**#BEACTIVE DAY**



**SEKO LĪDZI #BEACTIVEDAY  
UN APMEKLĒ SEV**

Facebook Watch



3 padomi no #BEACTIVEDAY tr...  
LVFA Latvijas veselības un fitnesa asoc



Share

2024  
**#BEACTIVE DAY**



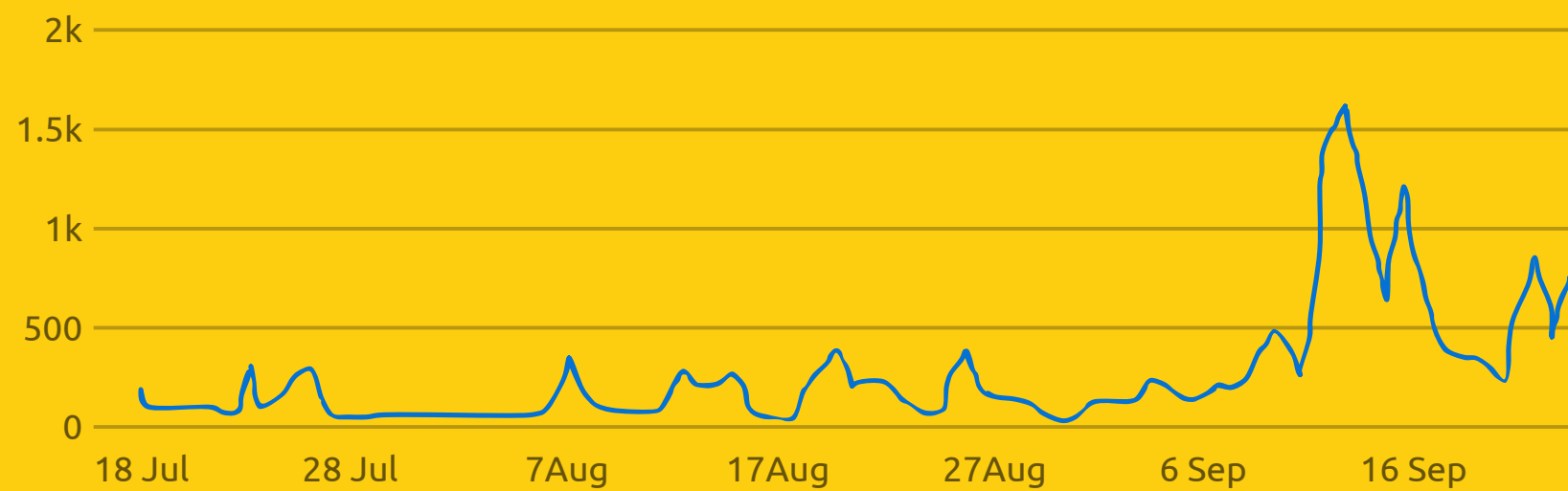
**Aleksejs Ērglis**  
MyFitness treneris

**TRENERI?**

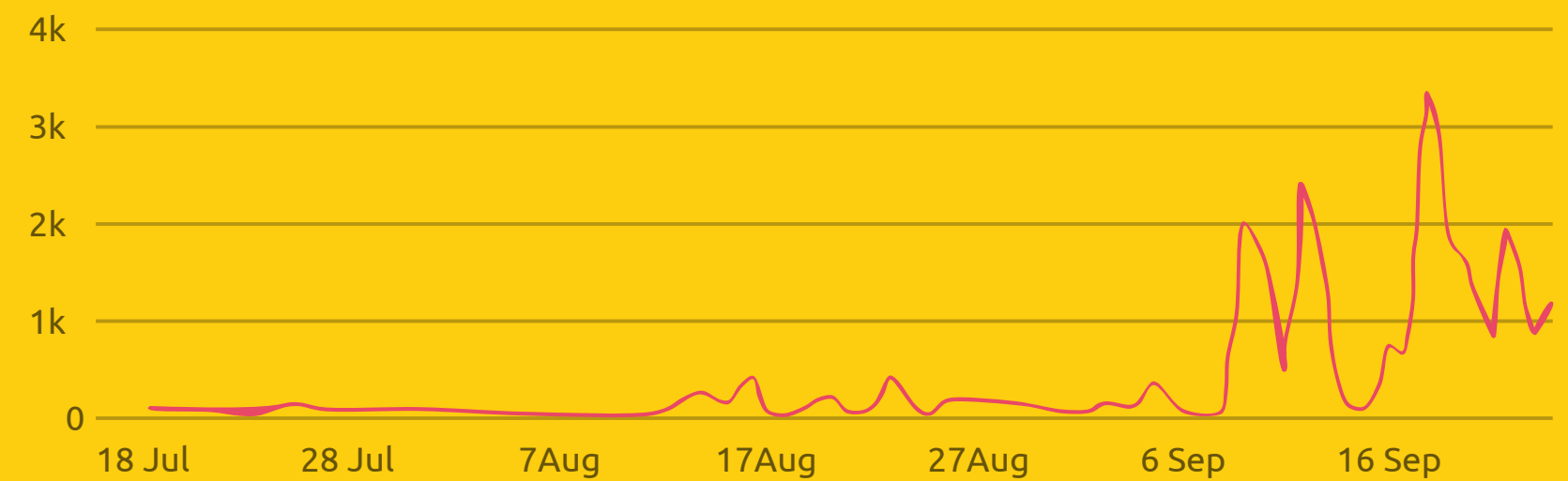
Facebook Watch

# SOCTĪKLU REACH

 **REACH @LVFA**  
13.1K ↑ 116.9%



 **REACH @LVFA\_asociacija**  
15.1K ↑ 419.8%



# SOCIĀLIE TĪKLI



@LVFA

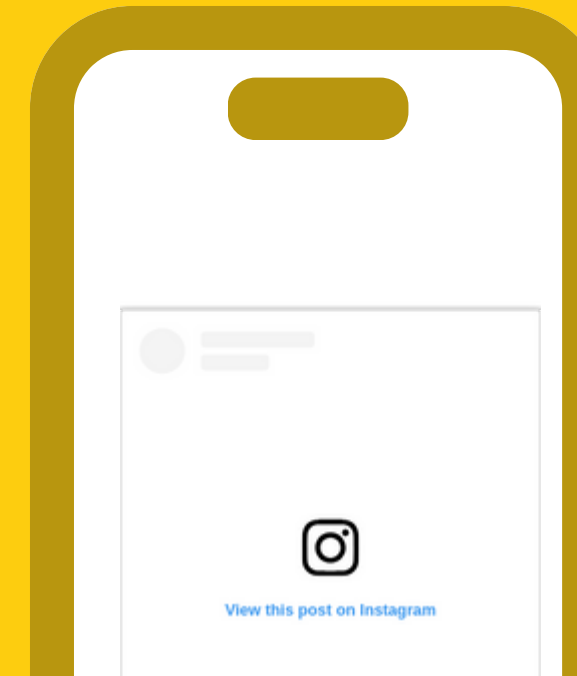
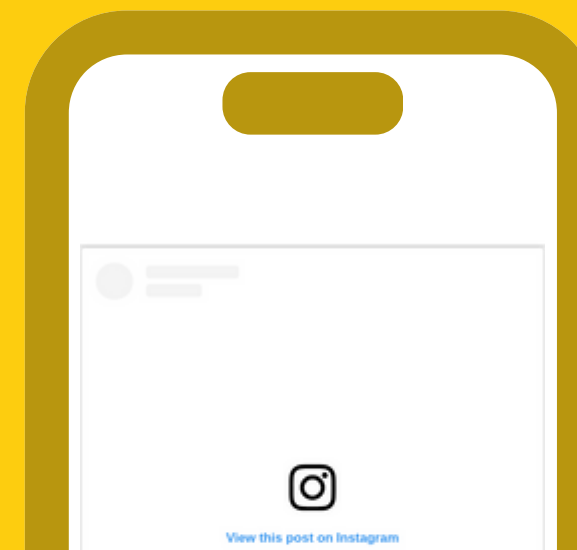
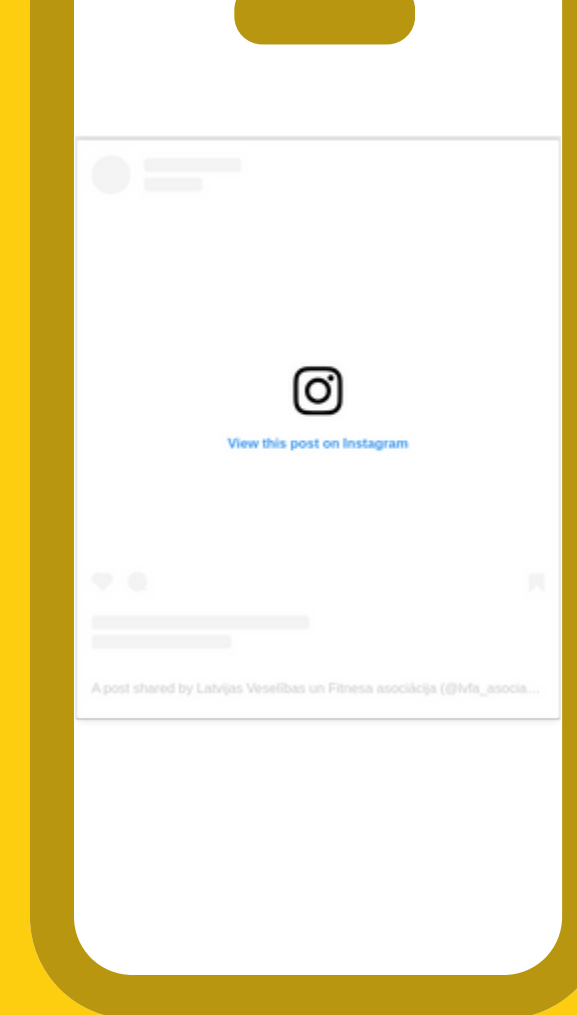
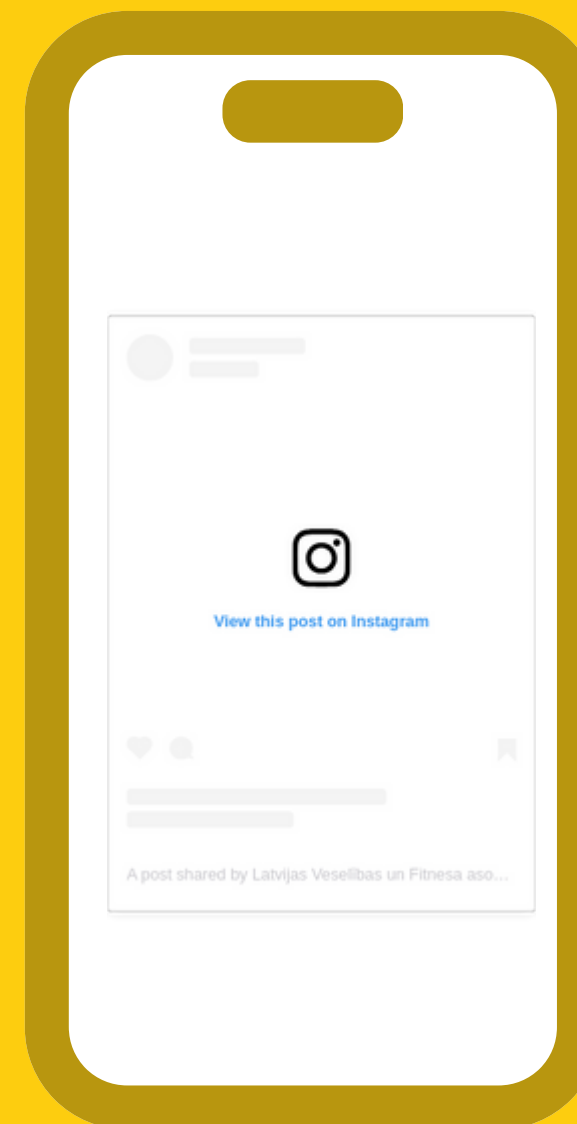


@LVFA\_asociacija



@LVFA

#BEACTIVEDAY  
#TIEKAMIESTRENIŅOS  
#EUROPEACTIVE  
#LVFA



# NODERĪGI MATERIĀLI

2024  
**#BEACTIVE DAY**

## PIEEJAMĪBAS CEĻVEDIS

Fizisko aktivitāšu  
pieejamības uzlabošana  
cilvēkiem ar invaliditāti

[beactiveday.eu](https://beactiveday.eu)

Co-funded by  
the European Union

europaactive

#BEACTIVE

2024  
**#BEACTIVE DAY**

## ILGTSPĒJAS CEĻVEDIS

Ekoloģiskāka kustība:  
Visaptveroša rokasgrāmata par  
ilgtspējīgu pasākumu vadību  
**#BEACTIVE DAY.**

Co-funded by  
the European Union

europaactive

#BEACTIVE

**2024**  
**#BEACTIVE DAY**

LVFA valdes priekšsēdētājs:

**GINTS KUZNECOVS**

**[www.balticfitness.lv](http://www.balticfitness.lv)**

**[beactive@balticfitness.lv](mailto:beactive@balticfitness.lv)**

**+37129478874**

BEACTIVEDAY projektu vadītāja:

**JEĻENA KOROLE**

**[www.balticfitness.lv](http://www.balticfitness.lv)**

**[lvfasociacija@gmail.com](mailto:lvfasociacija@gmail.com)**

**+371 22369982**

**LVFA**

Latvijas  
Veselības un Fitnesa  
asociācija





2024  
**#BEACTIVE DAY**





**DIBINĀTA 30.10.2007.**

Apvieno Latvijas vadošos, lielos un mazos sporta klubus, darba devēju pārstāvjus, nozares speciālistus, augstskolu mācībspēkus.

### **MISIJA :**

Veicināt veselīgu dzīvesveidu un pievērst arvien vairāk Latvijas iedzīvotājus fiziski aktīvam dzīvesveidam. Veicināt visu to organizāciju intereses, kuras strādā, lai panāktu, ka vairāk cilvēku kļūst aktīvāki.

### **VĪZIJA :**

Kļūt par Latvijas fitnesa un fizisko aktivitāšu nozares vadošo pārstāvi.



# LVFA

---

## MĒRĶI:

- Sniegt ievērojamu ieguldījumu sabiedrības veselības veicināšanā un profilaksē.
- Klubu apmeklētāju skaita palielināšana un vecuma struktūras paplašināšana.
- Fitnesa dalības maksas iekļaušana attaisnotajos izdevumos
- Profesionālo standartu apstiprināšana un ieviešana attiecībā uz klubu darbību un klientu apkalpošanas kvalitātes uzlabošanu, kā arī godīgas konkurences veicināšanu.
- Klubu vadības un personāla apmācība un tālākizglītība.
- Veidot veiksmīgu sadarbību ar Valsts un Pašvaldību institūcijām.
- Sistemātiski pilnveidot fitnesa trenera profesijas standartu.
- Veicināt nodokļu optimizēšanu (samazināt PVN likmi) attiecībā uz veselības veicināšanas un uzturēšanas pakalpojumiem.

# Esi viens no mums!

## Pievienojies LVFA

1. Aizpildi pieteikuma anketu
2. Sagaidi Biedru balsojumu
3. Kļūsti par LVFA biedru.



**AKTĪVI PIEDALĪES ASOCIĀCIJAS BIEDRU SAPULCĒS**



**PALĪDZI VEIDOT NOZARES KOPEJO BALSĪ**



**IEGŪSTI JAUNUS KONTAKTUS**

Biedru nauda veidojas atkarīgi no Klubu daudzuma :  
Biedru maksa ir 30 EUR par vienu klubu mēnesī; +10% par otru un +5% par katru nākamo