



Pirmo reizi norisināsies ziemas peldētāju konference



20. septembrī plkst. 12.00 Pārventas bibliotēkā notiks pirmā Latvijas Ziemas peldēšanas federācijas rīkotā Ziemas peldētāju konference. Tā būs unikāla iespēja ikvienam – no rūdītiem roņiem līdz iesācējiem – uzzināt visu par ziemas peldēm: veselības ieguvumiem, riskiem, drošību un rūdīšanās noslēpumiem. Sagaidāmas gan aizraujošas prezentācijas, gan dinamiskas diskusijas, kurās varēs uzdot jautājumus un dalīties savā pieredzē.

Pasākums notiks bez dalības maksas un iepriekšējas pieteikšanās. Aicināti ne tikai ziemas peldētāji, bet visi, kuri vēlas paplašināt zināšanas un iegūt iedvesmu stiprināt savu veselību un uzlabot dzīves kvalitāti ar rūdīšanās palīdzību.

Konferences programma būs veltīta ziemas peldēšanas popularizēšanai kā veselīga dzīvesveida sastāvdaļai un ieguvumiem veselības stiprināšanā, kā arī praktiskiem padomiem, kā ar to sākt nodarboties.

Programmas atklāšanā klātesošos uzrunās Latvijas Ziemas peldēšanas federācijas (LZPF) valdes priekšsēdētāja Inga Krivcova. Konferences vieslektori dalīsies gan ar praktiskiem padomiem, gan ar personīgo pieredzi. Andis Bukonts no Ozolnieku roņiem stāstīs par veselīga dzīvesveida pamatiem un rūdīšanās nozīmi ikdienā, Kristīne Rāte no Raganas roņiem pievērsīsies drošībai ziemas peldēs, bet ārste Anda Zvidule sniegs profesionālus ieteikumus un piesardzības pasākumus.

Īpaša uzmanība tiks pievērsta tam, kā ziemas peldes ietekmē organismu ilgtermiņā – kā tās palīdz stiprināt imunitāti, uzlabot garastāvokli, mazināt stresu un pat uzlabot miegu.

Konferences organizatori iesaka līdzī nēmt ērtu, sportisku apģērbu un vingrošanas paklājiņu, lai pasākuma otrajā daļā plkst. 15.00 piedalītos praktiskajās nodarbībās un kopīgi doties peldē.

Konferences atbalstītājs un kaislīgs ziemas peldētājs Fridjons Pipija norāda, ka šāda pasākuma nepieciešamību radījusi pieaugošā interese par ziemas peldēm: “Ir svarīgi, lai cilvēki pirms šī hobbija uzsākšanas saņemtu pareizu informāciju – kā elpot, kā norūdīties, kā sagatavoties aukstumam. Tā ir apvienota zināšana ar praksi, kas palīdz gūt brīnišķīgu efektu veselībai, enerģijai un dzīves kvalitātei. Neievērojot drošības noteikumus, ieguvums var būt pretējs.”

