



Ziemas peldētāju konference



Foto autors Ventspils foto arhivs

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.

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

Programma:

Plkst. 12.00 Atklāšana

LZPF valdes priekšsēdētāja Inga Krivcova

Rūpes par ķermeni – veselīgas dzīves pamats. Andis Bukots (Ozolnieku roņi). Līdzī vingrošanas paklājiņš, ierašanās ērtā, sportiskā apģērbā.

Drošība peldot ziemā. Kristīne Rāte (Raganas roņi)

Ārsta viedoklis – ieteikumi un piesardzība. Anda Zvīgule (Ozolnieku roņi).

Plkst. 15.00 Praktiskā daļa

Praktiskā elpošana, vingrinājumi, padomi, koppelde.

📅 Sat, 20.09.2025

🕒 12:00-16:00

☎ +371 63623598

✉ biblioteka@ventspils.lv

🏠 Pārventas bibliotēka

📍 Tārgales iela 4

