



# Notiks apmācība par drošu rūdīšanos un drošības noteikumu ievērošanu ziemas peldēšanas nodarbībās

Lai aktīvi kopīgi atzīmētu Latvijas Republikas proklamēšanas dienu, 18. novembrī plkst.13:00 Ventspils Piedzīvojumu parka Veikparka teritorijā Ganiību ielā 158 notiks izglītojošs pasākums par drošu rūdīšanos un ziemas peldēšanu.

Pasākumā svinīgā atklāšana plānota plkst. 13:00, pēc, kuras notiks meistarklase par pareizu un drošu norūdīšanos Latvijas čempiona ziemas peldēšanā Anda Bukonta vadībā. Interesentiem būs iespēja apgūt speciālos fiziskās sagatavotības vingrinājumus, lai uzsāktu ziemas peldēšanas nodarbības, kā arī piedalīties praktiskās nodarbībās ziemas peldēšanā.

Interesentus aicinām ņemt līdzi labu garastāvokli, vingrošanas paklājiņus un peldietas. Aicinām ģērbties silti. Visi dalībnieki tiks cienāti ar tēju un siltu zupu.

Vislabāk norūda ūdens – sākot no kāju aplaistīšanas ar aukstu ūdeni un beidzot ar peldi ledū izcirstā āliņģī, uzskata pasākuma koordinators Fridons Pipija (tālr. 27085897) un viņš iesaka rūdīties arī citiem.

Aicinām piedalīties gan tos, kuri vēl tikai domā par norūdīšanās uzsākšanu, gan arī tos, kuri ar ziemas peldēšanu jau nodarbojas gadu desmitiem.

Uz tikšanos!