1.pielikums

**Tehniskā specifikācija**

**“Vēlos sasniegt savu mērķi! Sports un uzturs.” \***

(nodarbība - 120 min)

Lekcijā izskatāmās tēmas:

* Uzturs. Enerģija. Fiziskā aktivitāte.
* Nepieciešamās ikdienas enerģijas aprēķini. Fakti un realitāte.
* Sabalansēta un pilnvērtīga uztura pamati.
* Ūdens – cik? Kad? Kāpēc? Kā ietekmē sportisko sniegumu?
* Kā fiziskās aktivitātes ietekmē organismu.
* Kā efektīvāk sagatavoties sportiskām aktivitātēm un sacensībām.

Gatavošanas meistarklase:

* Gardas, spēcinošas proteīniem bagātas ķirbju vafeles un smūtijs enerģijai pirms treniņa.

Prasības piesaistītajiem speciālistiem:

* visiem speciālistiem jābūt atbilstošai kvalifikācijai (uztura speciālists, sabiedrības veselības speciālists).

\*Pasūtītājs patur iespēju mainīt otrās un trešās nodarbības tēmu pret līdzvērtīgu.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N.p.k.** | **Tehniskā specifikācija** | **Pretendenta tehniskais piedāvājums**  (pretendents norāda – atbilst/neatbilst vai  **papildina informāciju)** |
| 1. | **Iepirkuma priekšmets**: **Bērnu un jauniešu vasaras dienas nometnes 2020.gadā (2 nometnes)** |  |
| 2. | **Nometnes veids**: viena dienas bērnu atpūtas nometne un viena diennakts bērnu atpūtas nometne atbilstoši MK 01.09.2009. noteikumiem Nr.981 „Bērnu nometņu organizēšanas un darbības kārtība” |  |
| 3. | **Nometnes īstenošanas laiks**:  1.dienas nometne- 27.07.-31.07.2020. bērniem 9-13 g.v., veselīga un aktīva dzīvesveida nometne;  2. diennakts nometne- 03.08.-07.08.2020. bērniem 14-18 g.v., sporta nometne (nakšņošanu paredzēt telpās vai teltīs) |  |
| 4. | **Pakalpojuma sniegšanas vieta un telpas**:  4.1. **Talsu novada teritorijā**;  4.2. Teritorija, piemērota fiziskajām nodarbībām;  4.3. Vismaz trīs nodarbību telpas: jānodrošina nodarbību galdi, krēsli, 1 dators, 1 projektors, 1 printeris, atbilstoši plānotajām aktivitātēm jānodrošina uzskatāmie līdzekļi un darba materiāli.  Jānodrošina labiekārtota teritorija aktīvai atpūtai un nodarbībām brīvā dabā;  4.4. Telpām jāatbilst LR normatīvajos aktos noteiktajām drošības tehnikas, ugunsdrošības, sanitārajām prasībām. |  |
| 5. | **Nometnes dalībnieki**: Talsu novadā dzīvojoši bērni |  |
| 6. | **Nometnes darba valoda**: latviešu. |  |
| 7. | **Nometnes programma**:  7.1. Pakalpojuma sniedzējs nodrošina nometnes, t.sk. **visu nodarbību**, organizēšanu.  Programmu sastāda pakalpojuma sniedzējs, vismaz 30% no visām plānotajām aktivitātēm jābūt nodarbībām par veselīgu dzīvesveidu, sporta aktivitāšu nozīmi dzīvē, jauniešu savstarpējo komunikāciju, u.c.  *Pielikumā jāpievieno katras nometnes programma.* |  |
| 8. | **Ēdināšana**\***:** 3-reizēja ēdināšana dienas nometnē, 5-reizēja ēdināšana diennakts nometnē,5 dienas, 30 dalībnieki katrā nometnē. Ēdināšanas iestāde atrodas 300 m rādiusā no nometnes norises vietas.  Visas dienas garumā pieejami sezonas augļi un dārzeņi.  Pretendentam nepieciešamības gadījumā jānodrošina veģetāra ēdiena piedāvājums.  Ēdināšanas prasības - atbilstoši MK 01.09.2009. noteikumiem Nr.981 „Bērnu nometņu organizēšanas un darbības kārtība” |  |

Paraksts : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Vārds, uzvārds: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Amats: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

/ *Pretendents, tā vadītājs vai pilnvarotais pārstāvis/*

*\* 13.03.2012. MK noteikumi Nr. 172 "Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem".*