



2022. GADA 5. MARTĀ PL. 14:00- 16:45

LATVIJAS AIRĒŠANAS FEDERĀCIJAI
SADARBOJOTIES KOPĀ AR
ANTIDOPINGA BIROJU
UN PIEAICINĀTO UZTURA TRENERI – **MĀRTIŅU BIDIŅU**

ORGANIZĒ

SEMINĀRU: *UZTURS - SPORTS - DOPINGS*

SEMINARS NOTIEK ATTĀLINĀTI ZOOM PLATFORMĀ:

JOIN ZOOM MEETING

[HTTPS://US02WEB.ZOOM.US/J/83300220383?PWD=TUUWBWHROHH5EXHLCNJWNJFTMK1ZZZ09](https://us02web.zoom.us/j/83300220383?pwd=TUUWBWHROHH5EXHLCNJWNJFTMK1ZZZ09)

MEETING ID: 833 0022 0383

PASSCODE: 1JB7GC

**SEMINĀRS IR INFORMATĪVS VISIEM LATVIJAS AIRĒŠANAS FEDERĀCIJAS BIEDRIEM,
OBLIGĀTA DALĪBA LATVIJAS AIRĒŠANAS IZLASES DALĪBNIKĒM UN TRENERIEM**

PROGRAMMA:

UZTURS - SPORTS - DOPINGS

Plkst. 14:00-15:00

UZTURS UN SPORTS

LEKTORS: **MĀRTIŅŠ BIDIŅŠ** - CERTIFICETS UZTURA TRENERIS, VIENKĀRŠ CILVĒKS KĀ MĒS, TĒVS, DZĪVESBIEDRS, NORMĀLI ĒD, SPORTO VESELĪBAI IR BIJIS TRENERIS. SĪKĀK PAR MĀRTIŅU BIDIŅU: [HTTPS://MARTINSBIDINS.COM/LV/PAR-MANI](https://martinsbidins.com/lv/par-mani)

RUNĀJAM PAR TĒMĀM:

ĒŠANA PIRMS TREIŅA UN SACENSĪBĀM

ĒŠANA PĒ TREIŅA

UZTURS UN ŠĶIDRUMS TREIŅA LAIKĀ UN SACENSĪBU LAIKĀ

UZTURA BAGĀTINĀTĀJI



PLAŠĀKA INFORMĀCIJA: [HTTPS://MARTINSBIDINS.COM/LV](https://martinsbidins.com/lv)
FACEBOOK: [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/BIDINSNUTRITION](https://www.facebook.com/bidinsnutrition)

Plkst. 15:00-16:45

DOPINGS SPORTĀ

LEKCIJU VADĪS MG. SAB. VES., MG. BIOMED, **IVANS ŠAPOŠŅIKOVS**,
LAB EKSPERTS IZGLĪTĪBAS UN INFORMĀCIJAS JAUTĀJUMOS, FITNES TRENERIS

RUNĀJAM PAR: KĀ UZLABOT SPORTA SABIEDRĪBAS INFORMĒTĪBU ANTIDOPINGA JAUTĀJUMOS, KĀ ARĪ VEICINĀTU GODĪGAS SACENSĪBAS PRINCIPA IEVĒROŠANU, SADARBĪBĀ AR SPORTA FEDERĀCIJĀM, SPORTISTIEM, TRENERIEM, MEDICĪNISKO PERSONĀLU, SPORTA SKOLĀM.

PROGRAMMAS NODROŠINA SPORTISTIEM UN CITĀM PERSONĀM ATJAUNINĀTU UN PRECĪZU INFORMĀCIJU PAR SEKOJOŠIEM JAUTĀJUMIEM:

- **ANTIDOPINGA NOTEIKUMU PĀRKĀPUMI**
- **AIZLIEGTO VIELU UN METOŽU SARAKSTS**
- **UZTURA BAGĀTINĀTĀJU UN MEDIKAMENTU RISKI**
- **TERAPEITISKĀS LIETOŠANAS ATĻAUJA (TUE)**
- **DOPINGA SEKAS, TOSTARP SANKCIJAS, VESELĪBAS UN SOCIĀLĀS SEKAS**
- **SPORTISTA UN SPORTISTA ATBALSTA PERSONĀLA PIENĀKUMI UN ATBILDĪBA**
- **ZIŅOŠANA PAR ANTIDOPIŅA NOTEIKUMU PĀRKĀPUMU**
- **SPORTISTU ATRAŠANĀS VIETAS INFORMĀCIJA ADAMS**
- **DOPINGA KONTROLES PROCEDŪRA (URĪNS, ASINĪS), SPORTISTA BIOLOĢISKĀ PASE**
- **DOPINGA KAITĒJUMS SPORTA GARAM, AR TĪRU SPORTU SAISTĪTIE PRINCIPI UN VĒRTĪBAS - PATIESS SPORTS.**

SĪKĀKU INFORMĀCIJU VAR SAŅEMT PIE LATVIJAS ANTIDOPINGA BIROJA EKSPERTA IZGLĪTĪBAS UN INFORMĀCIJAS JAUTĀJUMOS
IVANA ŠAPOŠŅIKOVA, VAI RAKSTOT UZ ANTIDOPINGS@ANTIDOPINGS.GOV.LV