



UZAICINĀJUMS

LATVIJAS SLĒPOŠANAS FEDERĀCIJAS S E M I N Ā R S

“DROŠA VIDE SPORTA IKDIENĀ - TRENERU, VECĀKU, BĒRNU, TIESNEŠU ATBILDĪBA”

2026.gada 17.oktobrī
Rīgā, Konventa sētā, Kalēju ielā 9/11, konferenču zālē “Kampenhauzen”

Seminārs “Droša vide sporta ikdienā – treneru, vecāku, bērnu, tiesnešu atbildība” ir paredzēts LSF biedriem – treneriem un speciālistiem, lai veidotu psiholoģiski un fiziski drošu vidi ziemas sporta veidos. Semināra laikā dalībnieki gūs padziļinātu izpratni par to, kā emocionālā un fiziskā drošība tieši ietekmē sportistu labbūtību, motivāciju un augstus sasniegumus. Īpaša uzmanība tiks veltīta emociju atpazīšanai, stresa vadībai un praktiskām deeskalācijas metodēm darbam ar agresiju un dusmām sacensību vai treniņu spriedzē. Izmantojot starptautiski atzīto “Karogu sistēmas” metodi, dalībnieki iemācīsies atpazīt robežu pārkāpumus un novērst dažādus vardarbības veidus. Programma balstīta praktiskā līdzdalībā, kurā caur praktiskām situācijām tiks meklēti konstruktīvi risinājumi. Seminārs palīdzēs nedefinēt skaidras atbildības robežas starp treneri, vecākiem, tiesnešiem un bērniem, veicinot cieņpilnu sadarbību.

Semināra programma

Dalībnieku reģistrācija no plkst. 8.30

9.00-9.15	Atklāšana	
9.15-9.45	Semināra grupas noteikumi, anonīma aptauja par gaidām	Iepazīšanās
9.45-11.00	Droša vide – pamats labbūtībai	Teorija + diskusija
11.00-11.20	Kafijas pauze	
11.20-12.35	Emocijas, dusmas, agresija	Teorija + lomu spēles
12.35-13.20	Pusdienas	
13.20-14.35	Vardarbības veidi un prevencija (Karogu sistēma)	Teorija + darbs grupās
14.35-14.50	Kafijas pauze	
14.50-16.20	Praktiskās situācijas	Darbs grupās
16.20-17.00	Kopsavilkums	Noslēguma saruna

Dalībnieku pieteikšanās semināram

Pieteikumi jāiesniedz Latvijas Slēpošanas federācijas oficiālajā mājas lapā

<https://www.infoski.lv/registracija/79/>.

Pieteikumu jāiesniedz līdz 2026.gada 9.oktobrim pl.17.00.

Dalībai Seminārā vietu skaits ir ierobežots.

Semināra maksu dalībniekiem, kurus, skaitā ne vairāk kā 3, pieteiks LSF biedri, segs LSF.

Ja LSF biedrs pieteiks vairāk kā 3 dalībniekus, tad par katru nākamo dalībnieku seminārā tiks iekasēta semināra dalības maksa 100,-eur.

Dalībnieki, kuri būs reģistrējušies, bet nav LSF biedru sarakstā, semināra dalības maksa 100,-eur.

Dalības maksa tiek veikta ar pārskaitījumu uz Latvijas Slēpošanas federācijas bankas kontu:

Biedrība “Latvijas Slēpošanas federācija”

A/S Swedbank

Konts: LV60HABA0051052122760

Kods:HABALV22

Maksājuma uzdevumā norādot “Vārds, Uzvārds, Dalības maksa seminārā 2026”.

Par dalību Seminārā tiks piešķirti treneru resertifikācijas punkti

Semināra norises vieta un nokļūšana:

Konventa sēta, Kalēju ielā 9/11, Rīga

Lūgums ņemt vērā, ka auto novietošanas izmaksas netiek nodrošinātas

Reģ. Nr. 40008023069 A/S Swedbank Konts: LV19HABA0551031997550, Kods: HABALV22