

# Põltsamaa piirkonna tervisepäev

## I Eesmärk

Vabaaja sisustamine. Tervise väärtustamine. Liikumisharrastuse tähtsustamine.

## II Aeg ja koht

Tervisepäev toimub 18.oktoobril 2010.a. kella 11.00-14.00 Põltsamaa piirkonnas..

## III Osavõtjad

Kutsume osalema Põltsamaa piirkonna elanikke.

## IV Tervisepäeva korraldamist

Kontrollpunktid asuvad – Felixhall, Adavere staadion, Kamari Külaseltsi maja, Lustivere Põhikool, Pajusi rand, Võisiku spordiplats ja Esku staadion.

### Õpitoad

Kepikõnd – 11.00- Lustivere PK; 12.00-Pajusi rand; 13.00-AdaverePK

Rulluisutamine – 11.00-12.00 Adavere PK

Jahilaskmine – 11.00-13.00 Ööbiku talu (20km post Jõgeva-Põltsamaa teel) 5 lasku = 50 EEK

Sõit rallikrossrajal – 11.00-14.00 Piirojal (3 ringi rallikrossiautoga + paintball 90EEK)

Kardisõit – 11.00-13.00 Kuningamäel (osavõtjakaardi omanikule allahindlus 10%)

Tervisepäeva saab alustada igast kontrollpunktist ja õpitoast, kust saad osavõtjakaardi.

Osavõtjakaardile tuleb võtta allkiri igast kontrollpunktist ja õpitoast kus te osalete.

Osavõtjakaart tuleb äraanda viimases kontrollpunktis või õpitoas mida te külastate, enne kella 14.00

Liikumine toimub jalgratastel või jalgsi v.a. kepikõnni ja rulluisutamise õpitoad.

Mehed saavad osaleda õpitudades peale vererõhu mõõtmist ja kehakaaluindeksi arvutamist.

## V Autasustamine

Auhindade loosimine toimub 22.09. kell 18.00 Felixhallis (alus-kontrollpunktisse ja õpitudadesse antud osavõtjakaardid).

## VI Majandamine

Tervisepäeva rahastab Jõgeva Maavalitsus terviseedendamise programmi alusel.

Need õpitoad on tasulised (maksja on osavõtja):

Jahilaskmine – koolitus + 5 lasku = 50 EEK

Sõit rallikrossrajal – koolitus + 3 ringi rallikrossiautoga + paintball =90EEK

Kardisõit – koolitus + allahindlus 10%

## VIII Üldiselt

Korraldajad:Põltsamaa piirkonna terviseedendajad.

Abilised:tervist väärtustavad kodanikud ja organisatsioonid

Info: Uno Valdmets 5150477