



Wakacyjna rywalizacja sportowa o puchar Komendanta Miejskiego Policji w / om y

Podczas pandemii trudno nam efektywnie zadbać o odpowiednią dawkę aktywności fizycznej. Siedzący tryb życia, zamknięte siłownie uniemożliwiają nam zwykłe funkcjonowanie. Gdy siedzimy zamknięci w domu, odcięci od przyjaciół, rodziny, hobby i rozrywek, trudno nam się "zmusić" do regularnego wysiłku fizycznego.

W związku z powyższym Komenda Miejska Policji w Łomży zorganizowała konkurencję sportową, która zachęca Was do ruszenia się z kanapy i pokazania, że łomżyńska młodzież nie siedzi z założonymi rękami.

Przygotowaliśmy dla Was rywalizację sportową, która ma polegać na nagraniu krótkiego spotu ukazującego czym aktualnie się zajmujecie, jakie uprawiacie sporty w tych ciężkich dla nas wszystkich czasach.

Film może przedstawiać trening w domu, bieg w lesie czy też ćwiczenia, które wykonujecie właśnie w obecnej sytuacji.

Nagrania, które będą najbardziej oryginalne zostaną nagrodzone przez Komendanta Miejskiego Policji w Łomży.

REGULAMIN

Zakres tematyczny:

Akcja pod nazwą „Wakacyjna rywalizacja sportowa” ma na celu propagowanie zdrowego stylu życia jak również aktywnego spędzania czasu.

W związku z okresem wakacyjnym zachcamy aby odejść od monitorów swoich komputerów i spędzać czas aktywnie. Aktywność fizyczna niesie za sobą wiele korzyści dla zdrowia. Pozwala utrzymać nie tylko dobrą formę fizyczną, lecz także psychiczną.

Aby oderwać się od monotonii życia codziennego, Komenda Miejska Policji w/omiej przygotowała konkurs konkurencji sportowej, polegający na nagraniu spotu (do 3 minut) przedstawiającego Wasz codzienny dawk aktywności fizycznej.

Zasady i warunki uczestnictwa w konkursie:

1. Do akcji mogą przystąpić uczniowie szkół ponadpodstawowych.
2. Warunkiem uczestnictwa jest samodzielne nagranie krótkiego filmu/spotu.
3. Technika i forma dowolna (każdy format plików wideo) przesłane za pośrednictwem poczty elektronicznej będą zabezpieczone na dowolnym nośniku.
4. Do akcji zgłaszane są indywidualne nagrania uczniów szkół ponadpodstawowych.
5. Każde zgłoszone do akcji nagranie powinno zawierać na odwrocie metryczkę :

Imię i nazwisko, imię i nazwisko nauczyciela, wiek, pełna nazwa i adres szkoły wraz z telefonem i adresem e-mail.

Czas start!

Ruszamy od pierwszego dnia wakacji to znaczy od 25.06.2021 roku.

Nagrania należy przesłać do 23.08.2021 roku!

Wydział Prewencji

Komenda Miejska Policji w/ om y

ul. Partyzantów 48 b

18-400/ om a

z dopiskiem :

ś Wakacyjna rywalizacja sportowa

lub za pośrednictwem Internetu na adres :

karolina.borawska@lomza.bk.policja.gov.pl