

PERSONĪBAS  
AKADĒMIJA



2022  
13.–21. jūnijs  
Valmiera





## Jānis Baiks

Valmieras novada  
domes priekšsēdētājs

Prieks tikties Valmierā, vietā, kuras sportists izcīnīja Latvijai pirmo olimpisko medaļu!

Es pastāstīšu, kā tas notika. Tas ir neparasts stāsts par cilvēka apņēmību, ticību saviem spēkiem un sapņu piepildīšanu.

Tas notika pirms gandrīz 100 gadiem (1927. gada vasarā), kad kautrīgais 23 gadus vecais Jānis atnāca līdz draugiem uz Limbažu ielas stadionu skatīties soļošanas sacensības. Skatītāji gaidīja aizraujošu cīņu, jo starp dalībniekiem bija arī Latvijas čempions valmierietis Alfrēds Dūrēns (arī Dūrens). Nejaušas sakritības dēļ ceturtais sportists neieradās. Draugi, zinādami, ka Jānis nedaudz trenējas soļošanā, pierunāja viņu startēt, lai sacensības nav jāatceļ. Kādu brīdi vēlāk tika piedzīvots, iespējams, lielākais pārsteigums stadiona vēsturē. Jānis apsteidza Latvijas čempionu. Atguvušies pēc pārsteiguma, draugi ņēmās pierunāt puisi, ka jāsāk nopietni trenēties un piedalīties sacensībās. Viņš to arī darīja, turpinot palīdzēt ģimenei lauku darbos. Piemēram, viens no treniņiem bija soļošana katru dienu uz apmēram 15 kilometru attāļajiem Strenčiem pēc avizes, pēc tam aršana, tīrums, koku atsveķošana. Kamēr citi diendusā atpūtās, Jānis Daliņš turpināja katru mirkli izmantot soļošanas treniņiem, sporta zāle viņam bija tīrumi un meži.

Piecus gadus vēlāk Jānis Daliņš Latvijai izcīnīja pirmo olimpisko medaļu. Ar savu talantu, vienkāršību un milzīgajām darba spējām viņš apbūra līdzilvēkus. Viņi izpirka biļetes, kāpa pat kokos un sēdēja uz sētas, lai tikai redzētu Jāni Daliņu soļojam. Valmierā sākās līdzjutēju kustība. Arī tas Latvijā bija vēl kas nepiedzīvots. Taču Jānis Daliņš vienmēr saglabāja mieru un turpināja visus apburt ar savu vienkāršību un gaišo skatu uz dzīvi. Vispirms viņš bija zemnieks, tikai tad sportists. Tāds bija viens no visu laiku izcilākajiem latviešu vieglatlētiem. Savas profesionālās karjeras laikā uzvarējis daudzās soļošanas sacensībās Latvijas un pasaules mērogā. 1932. gadā Amerikas Savienotajās Valstīs izcīnīja Latvijai sudraba medaļu 50 km soļojumā, iegūstot pirmo olimpisko medaļu Latvijas sporta vēsturē.

Tas joprojām mūs iedvesmo īstenot lielus un mazus sapņus. Tam apliecinājums ir atjaunotais Jāņa Daliņa stadions un jaunā vieglatlētikas manēža Valmierā. Tur ik dienu arvien tuvāk savam sapnim virzās topošie sportisti.

To novēlu arī jums – satikt savu sapni, būt drosmīgiem un mērķtiecīgiem, lai to piepildītu!



## Žoržs Tikmers

Latvijas Olimpiskās  
komitejas prezidents,  
Olimpiskais vicečempions

Lai notiktu labas lietas, ir vajadzīga ideja un talantīgi cilvēki, kas dedzīgi un neatlaidīgi to realizē.

Es jūs visus sveicu kā vienas ļoti labas lietas – nometnes "Personības akadēmija" – pirmos dalībniekus, un arī no jums ir atkarīgs, cik spoži šī Latvijas Olimpiskās komitejas ideja realizēsies.

Esam sagādājuši jums deviņas neaizmirstamas vasaras dienas, kuras noteikti nesīs daudz jaunu iespaidu, iedvesmas stāstu, vērtīgu pieredzi un informācijas. Un draugus no visas Latvijas!

Jūs esat labākie no labākajiem, kurus nu jau esam piepulcinājuši mūsu lielajai un stiprajai olimpiskajai ģimenei, kuras galvenās vērtības ir draudzība, cieņa, izcilība un godīga spēle.

Esat laipni gaidīti mūsu kopējā komandā  
un neaizmirstamā vasarā!

**Kopā stiprāki!**



# Programma

13.06.  
**Pirmdiena**

**17.00**  
Nometnes atklāšana

Piedalās LOK prezidents **Žoržs Tikmers**, projekta atbalstītāji, olimpiskie čempioni 3 x 3 basketbolā – **Edgars Krūmiņš** un treneris **Raimonds Feldmanis**

14.06  
**Otrdiena**

**Tēma:**  
"Olimpisko vērtību diena, vēsture, leģendas"

**Jāņa Daliņa** leģendas stāsts kopā ar **Jolantu Dukuri** Daliņa stadionā  
Senās olimpiskās spēles  
**Viesos** – olimpietis **Raimonds Bergmanis**  
**Vakarā** – kinofilma "**Sapņu komanda**"  
Tikšanās ar filmas režisoru **Aigaru Graubu**

15.06.  
**Trešdiena**

**Tēma:** "Fiziskā labsajūta"

Peldēšana baseinā  
Sporta aktivitātes un fanošanas meistarklase  
**Viesos** – LOK prezidents **Žoržs Tikmers**, Latviešu apvienības Austrālijā un Jaunzēlandē (LAAJ) vicepriekšsēdētājs **Reinis Dancis**, finanšu ministrs **Jānis Reirs**, TV personības **Lelde un Aivis Ceriņi**

16.06.  
**Ceturtdiena**

**Pārgājiens dabā**  
Valmiera–Vaidava–Gauja–Cēsis kopā ar **Ediju Dzalbu**

17.06.  
**Piektdiena**

**Pārgājiens dabā**  
Brokastis un laivošana kopā ar olimpieti **Robertu Akmens**  
Pusdienas un aktivitātes Cēsis  
*Chill* vakars nometnē



## 18.06. Sestdiena

**Tēma:** "Prasmes dzīvei"  
"Young Media Sharks" meistarklase  
Rīgas Skeitborda skola  
Radošās darbnīcas  
"Drošs paliek drošs" apmācības  
AFS Simulācijas spēle BARNGA  
**18.00** – tiešraides diskusija "Kā atrast savu talantu?"  
Ar multimediju mākslinieku **Artūru Jenotu** sarunāsies režisors, radošais producents un skeitbordists  
**Niklāvs Vētra**

## 19.06. Svētdiena

**Tēma:** "Sociālā joma"  
Sociālās kampaņas veidošanas meistarklase ar  
**Raimonu Plataci**  
Radošo darbu prezentācijas  
Žūrijā LOK mārketinga dienesta vadītāja  
**Dace Gulbe** un īpašie viesi

## 20.06. Pirmdiena

**Tēma:** "Karjera – profesionālā izaugsme"

**15.00** – viesos Valmieras novada domes priekšsēdētājs  
**Jānis Baiks**,  
uzņēmējs, "Clean R Grupa" īpašnieks, "Junior Achievement  
Latvija" Līderu skolas izveidotājs **Guntars Kokorevičs**  
un skrītūslidotājs **Nils Jansons**

**17.00** – tiešraides diskusija, ko vadīs LTV 16+ personība  
**Nansija Garkalne**

Vakara ballīte "Mans nākotnes spogulis"

## 21.06. Otrdiena

**Tēma:** "Nākotnes vīziju diena. Prasmes dzīvei"

Improvizācijas meistarklase ar **Nansiju Garkalni**  
Droša interneta darbnīca ar **Anītu Priedi**

**17.00** – nometnes noslēgums kopā ar partneriem  
un vecākiem

**Katru dienu:** izaugsmes treneris **Guntis Jansons**

Spēles, izaicinājumi un pārsteigumi no viesiem un **nometnes komandas!**

# Viesi & pasniedzēji



**Žoržs  
Tikmers**

Latvijas Olimpiskās  
komitejas prezidents,  
Olimpiskais vicečempions



**Edgars  
Krūmiņš**

Olimpiskais  
čempions  
3 x 3 basketbolā



**Raimonds  
Feldmanis**

Olimpisko čempionu  
treneris  
3 x 3 basketbolā



**Jolanta  
Dukure**

Vieglatlēte, soļotāja,  
Olimpiete un Latvijas  
rekordu soļošanā  
īpašniece



**Raimonds  
Bergmanis**

Bijušais svarcēlājs  
un Olimpietis



**Lelde  
Ceriņa**

Pasākumu un TV  
raidījumu vadītāja



**Aivis  
Ceriņš**

Pasākumu un TV  
raidījumu vadītājs



**Roberts  
Akmens**

Smaļotājs un  
Olimpietis



**Niklāvs  
Vētra**

Radošais producents,  
režisors, skeitbordists



**Anita  
Priede**

Jauniešu aktivitāšu  
koordinatore,  
lektore



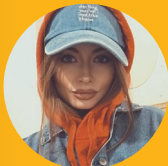
**Reinis  
Dancis**

Latviešu apvienības  
Austrālijā un Jaunzēlandē  
(LAAJ) vicepriekšsēdētājs



**Raimonds  
Platacis**

Reklāmas  
speciālists



**Nansija  
Garkalne**

Latvijas Televīzijas  
platformas 16+  
ētera personība



**Jānis  
Baiks**

Valmieras novada  
domes priekšsēdētājs



**Guntars  
Kokorevičs**

uzņēmējs,  
"Clean R Grupa" īpašnieks,  
"Junior Achievement Latvia"  
Līderu skolas izveidotājs



**Nils  
Jansons**

Skrituļslidotājs



**Jānis  
Reirs**

Finanšu  
ministrs



**Guntis  
Jansons**

Personības attīstības  
treneris



**Dace  
Gulbe**

LOK mārketinga  
dienesta vadītāja



**Edijs  
Dzalbs**

Piedzīvojumu dabā  
organizators



**Aigars  
Grauba**

Kinorežisors,  
producents,  
mūziķis

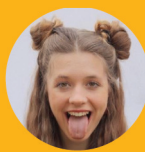


# Nometnes organizatoru komanda



**Lukass Lauskis**

Atvērts jauniem piedzīvojumiem, ar ļoti skaļiem smiekliem, patīk būt uz skatuves un filmēties isfilmās. Ja nav paēdis, var iekost...



**Adriana Lešinska**

Spridzeklītis, kurš nekad nesprāgst un grib draudzēties! Patīk fotografēt, tāpēc, ja ieraugi Adrianu, nebēdz un labāk pasmaidī! :))



**Jānis Valdmanis**

Vienmēr gatavs doties piedzīvojumos. Ļoti patīk iepazīt jaunus cilvēkus.



**Laura Elizabete Jansone**

Vienmēr ir atvērta sarunai par sportu un ikdienā uz dzīves skatuves spēlē gan skolotājas, gan rakstu autore, gan grāmatvedes un vēl daudzas citas lomas!



**Gabriela Krusta**

Daudz ceļoju apkārt, man vajag vienmēr kustēties un būt pie dabas. Es, tāpat kā bērni un Tavi sporta legingi, vienmēr teikšu patiesību.



**Elina Lūkina**

Vienmēr visā piedalās ar smaidu un enerģiju. Ļoti viegli spēj atrast kopīgu valodu ar bērniem un jauniešiem.



**Ilona Bičevska**

Idejas ir domātas, lai tās realizētu, un nav svarīgi, cik laika tam ir dots! 3,2,1 – gatavs! Jautrības nekad nevar būt par daudz! Enjoy!



**Lilita Mitrofanova**

Smails palīdz vienmēr un bieži to izmantot. Ultramaratoniste darbā un uzticams draugs ikdienā. Ar volejbolu sirdī un Olimpiskajiem apliem dvēselē.



**Ieva Timane**

Iedvesmu smeljos atrodoties pie jūras. Jau kopš bērnības sirdij tuvs ir basketbols. Uzskatu, ka cilvēks var izdarīt pilnīgi jebko, ja patiesi grib!



**Jānis Zālītis**

We are born of one breath, one word  
We are all one spark, sun becoming





### **Lāsma Ločmele**

Stāstu stāstītāja un radītāja. Savu kosmosu piepilda ar deju, mūziku, rakstīšanu, runāšanos pa miķi un dzīvošanos pa pasākumiem.



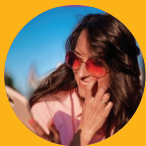
### **Annija Šķēle**

Jauniete, kas nebaidās sapņot un uzdrīkstēties.



### **Ilze Ievīņa-Moče**

Mamma jaukajai Emilijai... Joprojām ar basketbola spēli sirdi un laukumā. Garšo viss! :)



### **Anete Vanceviča**

Tic brīnumiem, jo tie tiešām piepildās!



### **Diāna Blagoveščenska**

Patīk kaķi, iepazīt jaunus cilvēkus un mēģināt kaut ko jaunu un interesantu



### **Laura Anna Gulbe**

Lauru iedvesmo divas lietas - matemātika un viņas britu īsspāvainais kaķis Hugo from Bismarck Rings. Viņa ir reāla cipargalva - daļa, reizina, skaitļo, risina visu galvā. Ja kas, Martas māsa.



### **Emīls Smiļģis**

Katrs kadrs ir kā pēdējie metri sprintā, ar maksimālu atdevi.



### **Daniels Inkens**

Ķer dzīves un piedzīvojumu garšu ceļojot.



### **Artūrs Jenots**

Multimākslinieks, kuram patīk spēlēt videospēles. Darbojas gan uz skatuves, gan pie datora, montējot paša safilmētos video vai rakstot savu nākamo dziesmu.



### **Dace Zariņa**

Sportiste ar muzejnieces un skolotājas pieredzi. Nometnēs kā otrajās mājās!



### **Mārtiņš Taukačs**

No sapņa līdz realitātei, darbs ir mana mājas un milu ko daru. Šis ir filmēšanas maratons? Es piedalos!



### **Marta Paula Gulbe**

Marta ir rets atradums - viņa ir liela grāmatu mīle, pašlaik iecienījusi Agates Kristi detektivromānus. Spēlē tenisu un dažreiz badmintonu. Ja gribi patrenēti savu English, tad pie Martas - to viņa zina labāk par latviešu.



### **Arnīs Jurgevičs**

Ja dari, tad dari!

# Dalībnieki

---

## Jelgavas 4. vidusskola 5.c klase

Elīza Anna Gedrovica  
Mīks Lukaševičs  
Nora Sloka

---

## Jelgavas 4. vidusskola 6.c klase

Rinalds Ivanovs  
Sandija Ilze Ešenberga  
Helēna Orlova

---

## Bauskas Valsts ģimnāzija 5.a klase

Kristiāna Kiseļeva  
Rūta Ģeidāne  
Mārcis Žeglovs  
Timurs Kuzmičs

---

## Kekavas vidusskola 6.c klase

Ralfs Būris  
Ajanta Ķempe

---

## Kandavas Kārļa Milēnbaha vidusskola 5.klase

Elizabete Celma  
Edvards Markuss Millers

---

## V. Plūdoņa Kuldīgas vidusskola 6.b klase

Anna Reimane  
Aleksis Linkovskis

---

## Baložu vidusskola 5.c klase

Marko Krebe

---

## Rīgas Natālijas Draudziņas vidusskola 5.a klase

Edgars Steps

---

## Mežinieku pamatskola 6.klase

Jānis Pavlovš

---

## Penkules pamatskola 5.klase

Kristiāns Meiers

---

## Bauskas Valsts ģimnāzija 6.b klase

Evelīna Karlova

---

## Kekavas vidusskola 6.a klase

Tīna Lipšāne

---

## Aizkraukles novada vidusskola 5.b klase

Dainārs Zariņš

---

## Staļģenes vidusskola 5.klase

Letīcija Stranga

---

## Jelgavas Pārlielupes pamatskola 5.b klase

Anna Golubova

---

## Gulbenes novada vidusskola 5.b klase

Raivo Berkolds  
Aurora Roze Šīpkova  
Selīna Djaļlova

---

## Krimuldas vidusskola 5.b klase

Kristers Rapiņš  
Marsels Umbraško  
Madara Pučure  
Ance Laizāne

---

## Gulbenes novada vidusskola 6.e klase

Gustavs Lapiņš

---

**Gulbenes novada  
vidusskola  
6.u klase**

Kristers Gabrāns

---

**Krimuldas  
vidusskola  
6.b klase**

Loreta Molnare  
Hugo Suķis

---

**Āgenskalna  
sākumskola  
5.c klase**

Kristiāns Jānis Kauķis  
Kristians Zariņš

---

**Cēsu 1.  
pamatskola  
6.a klase**

Sindija Salome Rutka

---

**Gulbenes novada  
vidusskola  
5.l klase**

Jānis Pēteris  
Lapkovskis

---

**Jēkabpils  
3.vidusskola  
5.b klase**

Rēzija Kalviša

---

**Vecpiebalgas  
vidusskola  
5.klase**

Kate Ķepīte

---

**Limbažu Valsts  
ģimnāzija  
5.a klase**

Ričards Zirņītis

---

**Cēsu  
2. pamatskola  
5.a klase**

Gustavs Gailis

---

**Alojas Ausekļa  
vidusskola  
5.klase**

Sīmanis Siliņš

---

**Limbažu Valsts  
ģimnāzija  
5.b klase**

Alise Ezergaile

---

**Cēsu  
2. pamatskola  
5.b klase**

Pauls Andiņš

---

**Ikšķiles  
vidusskola  
5.a klase**

Juris Šūtelis

---

**Aizputes  
vidusskola  
6.b klase**

Elīza Cveigele

---

**Gulbenes novada  
vidusskola  
5.g klase**

Kate Tina  
Melberde



# Ekspresintervija



## Žoržs Tikmers

Latvijas Olimpiskās komitejas prezidents  
Olimpiskais vicečempions

### Kas ir jūsu spēka un iedvesmas avots?

Mani iedvesmas un spēka avoti ir ģimene, daba un sastaptie cilvēki, kuri aizrauj un daudzreiz aicina uz lietām un notikumiem paskatīties citādi.

### Kā atrast savu talantu?

Pirmais solis ir vienkārši pieļaut domu, ka katram pilnīgi noteikti ir talants un pat vairāk nekā viens! Nākamais solis – ir jāatceras tie brīži dzīvē, kad esam jutušies priecīgi un patiesi laimīgi. Tad aprunājami ar ģimeni un draugiem un esam atvērti pasaulei, iespējām un idejām – rādām savu talantu, mērķtiecīgi to attīstot.

### Trīs labākie veidi, kā aktīvi pavadīt laiku?

Pikniks, izbrauciens pa upi un pārgājiens.

### Kā veidojās "Personības Akadēmija"?

"Personības akadēmijas" rašanos iedvesmoja tā jauniešu enerģija, kas katru gadu kā bumba veļas projekta "Sporto visa klase" jaunās sezonas atklāšanas ceremonijā. Apziņa, ka ir jāspēr nākamais solis projekta attīstībā, noveda pie idejas, diskusijas, satura un nu jau notikuma, kuram noticeja arī valsts un mūsu sadarbības partneris – "Latvijas loto".



## Ilona Bičevska

Nometnes "Personības akadēmija" producete, jauniešu organizācijas Avantis " vadītāja

### Ko darīt, kad nezini, ko gribi darīt?

Atpūties un doties dabā! Tad rodas vislabākās idejas. Ja nevari izvēlēties starp daudzām lietām, iesaku formulu: dari to, kas tev patīk, izdodas un nes labumu pēc iespējas vairāk cilvēkiem! Vēl esmu dzirdējusi ieteikumu, ka divas dienas nevajadzētu darīt... nu pilnīgi neko, un tad sirds pati pasaka priekšā, bez kā tā nespēj dzīvot.

### Trīs bērības piedzīvojumi, kuri noteikti jāpiedzīvo ikvienam

Mani jautrākie piedzīvojumi ir bijuši ekskluzīvi: rallijs traktorā uz milzīgas siena kaudzes, ābolu vākšanas talka un dalība pagalma olimpiādē ar istām koka medaļām!

Ja piedzīvojumi nenāk pie tevīs, kļūsti pats par piedzīvojumu producentu sev un citiem! Darot tu mācīsies visdārgākajā un noturīgākajā skolā pasaulē, kas pieejama ikvienam!



## Guntars Kokorevičs

Vides pakalpojumu uzņēmuma "Clean R Grupa" īpašnieks. Izveidojis jauniešu izglītības un personības attīstības kustību "Junior Achievement Latvia Līderu skola".

Personisks sapnis – piedalīties IRONMAN triatlona sacensībās, kas ir vienas no grūtākajām vienas dienas sporta sacensībām pasaulē.

### Trīs ieteikumi, kā kļūt videi saudzīgākam un, kas nav mazsvarīgi, stilīgākam!

Nemet neko zemē! Tu nenometīsi -> tavs čoms nenometīs -> čoma draugs arī ne! Rezultātā – uz zemes nebūs atkritumu, tu dzīvosi tīrā pagalmā, tīrā pilsētā un planētā! Vīss sākas ar tevi!

Saki NĒ maisiņu kaudzēm! Iepērkoties neliec katru banānu, bulciņu vai ābolu savā maisā! Mājās pārnestu ābolu tāpat noskalosi, bet maisiņš tikai mētāsies somā vai kabačā, līdz kaut kur būs jāizmet, vai arī kļūsi par kārtējo "nesaprotamo", kurš mājās veido maisiņu maisiņiem!)

Šķiro! Izlasi uz konteineru, kādi atkritumi tajā jāmet, un dari tā! Starp citu – atkritumu konteineri arī kļūst digitāli -> atrodi uz konteineru QR kodu, noskenē to un kļūsti par šķirošanas ekspertu!

### Par ko jūs sapņojāt bērnībā?

Sapņoju par savu videomagnetofonu. Kad augu, šis "gadžets" bija vienīgā iespēja, kā skatīties tādas filmas, kādas vēlos, nevis tikai pāris TV kanālos pieejamās. Manā bērnībā nebija tādas iespējas, kā "Youtube", "Netflix", "Apple" un "Amazon" kanāli.

Savukārt, kad man jautāja, ar ko es vēlos nodarboties, kad izaugšu – man bija vieglāk atbildēt, ar ko es nevēlos nodarboties. Es noteikti zināju, ka negribu ravēt garas dārza dobes vai rakt zemi, acimredzot jau tad zināju, ka vēlos strādāt ar galvu, nevis rokām.

### Kāds ir tavs neparastais talants?

Man piemīt superspēja "noskenēt" cilvēku, ar ko sarunājos! Ko tas nozīmē? To, ka es ļoti ātri saprotu, kāds cilvēks man ir pretī – kas viņam patīk, kas interesē, kas ir svarīgi. To saprotot, es māku viegli un ātri pielāgoties sarunai ar šo cilvēku – izveidot interesantu dialogu un atrast kopīgu valodu. Šis ir svarīgi jebkurā sarunā – vai ar klasesbiedru, kaimiņu vai pārdevēju veikalā, jo tad saruna izdodas un tā ir patīkama abiem sarunu biedriem!



## Anete Vanceviča

Nometnes "Personības akadēmija" vadītāja











### Kā atrast savu sapņu profesiju?

Sapņu profesija nav jāmeklē, es ticu, ka katram ir paredzēta sava. Mēs katrs esam citāds, unikāls, ar savām interesēm, saviem sapņiem, savām iezīmēm. Patš galvenais ir – klausīties savā sirsniņā, ticēt brīnumiem un darīt to, kas no sirds patīk. Un tad tā sapņu profesija pati pie tevis atnāks, jo, kad tu sapņo par kaut ko, tas nozīmē, ka no sirds to gribi darīt. Tavs uzdevums ir jauties, ieklausīties sevī un reizēm teikt jā lietām, ko tu parasti varbūt nedarītu. Tu nekad nezini, kādas durvis tev atveras un ko vari iemācīties un iegūt, lai tiešām darītu un izbaudītu savu sapņu profesiju.

### Mana mīļākā bērnības spēle bija...

"Akmentiņ, lec laukā!"

# Noteikumi

-  Katru rītu mosties ar smaidu
-  Esi jautrs, aktīvs, traks, sadarbojies ar citiem, bet esi drošs, ka pamodīsies laikus uz brokastīm un nekavēsi nodarbības!
-  Ja nevēlies nokļūt ziņu pirmajā lappusē, nepamet teritoriju bez organizatoru atļaujas.
-  Tavs telefons ir tavs medijs – izmanto to. Bēdīgi gribētu, lai lektorus un viesus – ieslēdz "lidmašīnas režīmu" pirms katras lekcijas vai darbnīcas.
-  Pret organizatoriem izturies ar cieņu, un ticīmu – tu saņēmsi vēl vairāk cieņas un respekta pretī!
-  Tavs uzdevums ir sadarboties un izlikt sevi par visiem 100 %, lai uzdevumus pabeigtu laikā un labā kvalitātē!
-  Esi draudzīgs un atbalstošs – palīdzi nometnes biedriem, ja viņiem radušās grūtības. Prasi palīdzību, ja tāda nepieciešama pašam!
-  Nekādas kaušanās vai citu apcelšanas (vienīgais izņēmums – dārza ūdens kaujas)!
-  Neēd visu, ko tu redzi, lai cik garšīgs tas izskatītos!
-  Esi aktīvs – klausies, runā, jautā... vai arī paliksi par kartupeli uz mūžiem!

-  Respektē tos, kam patīk izgulēties, – nemodini viņus trijos naktī!
-  Katru rītu piedalies sporta aktivitātēs un neaizmirsti par dušu!
-  Pret nometnes teritoriju un istabiņu izturies tā, kā tu izturētos pret savu māju: respektē saimniekus, centies neko nesalauzt un nepiesārņot. Ja notiek negadījums – uzreiz ziņo organizatoriem! Viņi nekož!
-  Neizlaid spēles, slepenās misijas un pārsteigumus!
-  Ja esi nomākts, atrodi kādu, kurš tevi apskaus.
-  Ja jūties slims, netēlo varoni – pastāsti par to apkārtējiem un dodies pēc palīdzības pie organizatoriem.
-  Ja jūties priecīgs – dalies ar pārējiem!
-  Peldēt atļauts organizatoru uzraudzībā. Un atceries, ka tu neesi Maikls Felpss!
-  Pulksten 22.00 visiem jāatrodas telpās! (Par izņēmuma gadījumiem mēs informēsim.)



cleanr



KUSTĪBA,  
KAS VIENO!

[www.olimpiade.lv](http://www.olimpiade.lv)

PERSONĪBAS  
AKADĒMIJA

