

Interreg



Co-funded by
the European Union

Estonia – Latvia

Juhend peresõbralike matkaradade arendamiseks



<https://baltictrails.eu/et>

Juhend peresõbralike matkaradade arendamiseks

Projekt: “Metsa matkaraja ja Ranniku matkaraja ligipääsetavuse parandamine erinevatele ühiskonnarühmadele” (EE-LV0013), 01.07.2023–30.06.2026

Projekti partnerid:



Lāti Maaturismi Ühing “Lauku ceļotājs”



Kurzeme Planeerimispiirkond



Vidzeme Planeerimispiirkond



Movement Spontaneous



Riia Planeerimispiirkond



Eesti Maaturismi Ühing



Pärnu Lahe Rotary Klubi

Häädemeeste vald
Setomaa vald
MTÜ Peipsimaa Turism

Juhend peresõbralike matkaradade arendamiseks

Sisukord

1. Eesmärk	4
2. Sihtrühma kaasamine	4
3. Osalejate kirjeldus	4
4. Partnerite kaasamine ja kooskõlastused.....	5
5. Testimine	5
6. Testimise etapid	5
7. Matkaelamuse rikastamine	8
8. Väljakutsed ja nende lahendamine...	8
9. Tagasiside kogumine ja parandused	9
10. Soovitused.....	9
11. Kaasatud partnerid.....	10
12. Koolitusvideo	10

Sihtrühm: lastega pered, sealhulgas väikelastega pered

Laiem sihtrühm, kes saab lahendust rakendada:

- **omavalitsused,** eelkõige turismiarenduse, keskkonnakorralduse ja peresõbraliku avaliku ruumi kujundamise eest vastutajad
- **riigiasutused,** näiteks looduskaitseasutused ning kaitsealasid, matkaradu või loodusparksid haldavad organisatsioonid;
- **turismiinfokeskused** ja piirkondlikud turismiorganisatsioonid, kes arendavad aktiivset ja kestlikku turismi;
- **vabaühendused,** kes tegutsevad õuesõppe, looduskaitse, peretegevuste või laste heaolu valdkonnas;
- **haridusasutused,** sealhulgas koolid ja koolieelsed lasteasutused, koostöös omavalitsustega või maa-alade haldajatega.

Arendusse kaasatud eksperdid ja organisatsioonid: konsulteeriti aktiivse turismi ja õuetegevuste pakkuja SIA „Aktīvā tūrisma centrs Eži” ning perereisidele spetsialiseerunud reisieksperti Madara Brūverega.

1. Eesmärk

Juhend kirjeldab kahe lühikese ringmarsruudi arendamise ja testimise kogemust. Rajad on loodud eelkõige lastega peredele, sealhulgas väikeste lastega peredele. Juhendi eesmärk on jagada praktilisi teadmisi selle kohta, kuidas luua peresõbralikke matkaradu, mis on turvalised, kaasahaaravad ja hõlpsasti läbitavad ning innustavad peresid ja kooligruppe rohkem aega looduses veetma.

Mõlemal marsruudil korraldati testimine, milles osalesid lastega pered ning kooli- ja lasteaialapsed koos õpetajatega. See võimaldas väljatöötatud lahendusi proovida tegelikes tingimustes erinevate sihtrühmadega.

Üks ringmarsruut asub Metsa matkaraja 8. lõigul (Caunītes–Valmiera) Sietīņezise lähedal. Raja pikkus on 3,8 km ning sellel on neli õppe- ja tegevuspunkti, mis toetavad õppimist mängu ja avastamise kaudu. Teine ringmarsruut asub Metsa matkaraja 10. lõigul (Strenči - Spicu sild) Kauči lähedal. Raja pikkus on 3 km ning sellel saab Loquizi platvormil mängida veebipõhist matkamängu, mis ühendab looduses liikumise interaktiivse digisisuga.

2. Sihtrühma kaasamine

Testiti mõlemat ringmarsruuti ja testimisel osalesid erinevad sihtrühmad:

- Valmiera ja Cēsise omavalitsuste lastega pered;
- Strenči põhikooli õpilased koos õpetajate ja lapsevanematega;
- Valmiera Viestursi Keskkooli õpilased ning lasteaia „Sprīdītis” lapsed koos õpetajate ja lapsevanematega;
- projekti partnerite kutsel laste folkloorirühm Eestist;
- projekti partnerid Lätist ja Eestist;
- Valmiera turismiinfokeskuse esindajad koos peredega;
- Looduskaitseameti esindajad.

3. Osalejate kirjeldus

Projekti üheks sihtrühmaks on lastega pered ning just lapsed vajavad kõige enam läbimõeldud ja kohandatud lahendusi. Seetõttu pöörati erilist tähelepanu sellele, et testimisel osaleks piisavalt palju lapsi.

Selline lähenemine võimaldas projektimeeskonnal koguda väärtuslikku ja asjakohast tagasisidet otse lastelt. Testimisel osales väga erinevas vanuses lapsi, alates kätkest olevatest väikelastest kuni ligikaudu 15–17-aastaste noorteni.

Peamine tähelepanu oli siiski suunatud järgmistele vanuserühmadele:

- eelkooliealised lapsed ehk 5–6-aastased;
- algklasside õpilased ehk 7–9-aastased.

Selline valik tehti seetõttu, et 3–3,8 km pikkused rajad sobivad eriti hästi just nendele vanuserühmadele. Neid radu saab kasutada ekskursioonideks, lihtsamateks matkadeks ja õuesõppeks.

4. Partnerite kaasamine ja kooskõlastused

Mõlemale rajale paigaldatud tegevused ja digitaalse mängu kavandas ning töötas välja aktiivse puhkuse ja looduses liikumise lahendustele spetsialiseerunud ettevõtte SIA „Gpulse63”.

Kõik looduskeskonnas tehtavad tööd kooskõlastati enne tööde algust ning vajalikud load saadi Läti Looduskaitseametilt ja Läti riigimetsade haldajalt AS Latvijas Valsts Meži.

Enne tööde alustamist kooskõlastati ja kinnitati kõik tegevuste ning raja taristu paigalduskohad.

See hõlmas:

- iga õppe- ja tegevuspunkti asukohta;
- digitaalse matkamängu infotahvlite asukohti.

5. Testimine

Vidzeme Planeerimispiirkonna projekti-meeskond saatis kõiki katserühmi mõlemal rajal. Juhendatud matka käigus keskenduti järgmistele aspektidele:

- iga tegevuspunkti ja digitaalse mängu praktiline katsetamine;
- raja pikkuse ja raskusastme sobivuse hindamine;
- vahetu tagasiside kogumine tegevuste ja mängu arusaadavuse ning huvipakkuvuse kohta;

- raja viitade ja märgistuse selguse, arusaadavuse ning üheselt mõistetavuse hindamine.

6. Testimise etapid

Testimine toimus kahes eraldi etapis, et hinnata nii radade füüsilist sobivust kui ka paigaldatud tegevuste ja digitaalse mängu kvaliteeti.

Etapp 1 – radade füüsilise sobivuse hindamine

Esimene testimisvoor toimus 2024. aastal ning keskendus radade pikkuse, maastiku ja üldise füüsilise sobivuse hindamisele sihtrühmade jaoks.

- 06.09.2024 toimus testimine Metsa matkaraja 8. lõigul (Caunītes – Valmiera) Sietiņezise lähedal. Üritusel osales kokku 56 inimest (joonised 1, 2 ja 3).
- 26.09.2024 toimus testimine Metsa matkaraja 10. lõigul (Strenči – Spicu sild) Kauči lähedal. Üritusel osales kokku 41 inimest (joonised 4 ja 5).

Selles etapis pöörati erilist tähelepanu sellele, kas raja pikkus ja raskusaste sobivad lastega peredele ning kooligruppidele.

Testimise tulemuste põhjal koostati soovitusel ja juhised mänguliste elementide lisamiseks matkaradadele.



Joonis 1. 06.09.2024 toimunud testimise osalejad Metsa matkaraja 8. lõigul (Caunītes–Valmiera) Sietiņezise lähedal



Joonis 2. Osalejad avastamas ringmarsruuti Metsa matkaraja 8. lõigul (Caunītes–Valmiera) Sietiņezise lähedal



Joonis 3. Osalejad avastamas ringmarsruuti Metsa matkaraja 8. lõigul (Caunītes–Valmiera) Sietiņezise lähedal



Joonis 4. Osalejad avastamas ringmarsruuti Metsa matkaraja 10. lõigul (Strenči – Spicu sild) Kauči lähedal



Joonis 5. Osalejad avastamas ringmarsruuti Metsa matkaraja 10. lõigul (Strenči – Spicu sild) Kauči lähedal

Etapp 2 – tegevuspunktide ja digitaalse mängu testimine

Teine testimisvoor toimus 2025. aastal ning selle eesmärk oli hinnata rajale paigaldatud õppe- ja tegevuspunkte ning digitaalset matkamängu.

- 12.06.2025 toimus testimine Metsa matkaraja 8. lõigul (Caunītes – Valmiera) Sietiņezise lähedal. Üritusel osales kokku 39 inimest (joonised 6, 7 ja 8).



Joonis 6. 12.06.2025 toimunud testimise osalejad Metsa matkaraja 8. lõigul (Caunītes–Valmiera) Sietiņezise lähedal



Joonis 7. Osalejad katsetamas tegevuspunkte Metsa matkaraja 8. lõigul (Caunītes–Valmiera) Sietiņiezise lähedal



Joonis 10. Osalejad katsetamas digitaalset matkamängu Metsa matkaraja 10. lõigul (Strenči – Spicu sild) Kauči lähedal



Joonis 8. Osalejad katsetamas tegevuspunkte Metsa matkaraja 8. lõigul (Caunītes–Valmiera) Sietiņiezise lähedal



Joonis 11. Osalejad katsetamas digitaalset matkamängu Metsa matkaraja 10. lõigul (Strenči – Spicu sild) Kauči lähedal

- 24.09.2025 toimus katsetus Metsa matkaraja 10. lõigul (Strenči – Spicu sild) Kauči lähedal. Üritusel osales kokku 37 inimest (joonised 9, 10, 11).

Selles etapis hinnati tegevuste ja digitaalse mängu kasutusmugavust, arusaadavust ning kaasahaaravust tegelikes tingimustes koos sihtrühma esindajate



Joonis 9. 24.09.2025 toimunud testimise osalejad Metsa matkaraja 10. lõigul (Strenči – Spicu sild) Kauči lähedal



Joonis 12. Läti ja Eesti projektipartnerid kohtumisel 25.09.2024 Metsa matkaraja 8. lõigul (Caunītes–Valmiera) Sietiņiezise lähedal



Joonis 13. Lāti ja Eesti projektipartnerid kohtumisel 25.09.2024 Metsa matkaraja 8. lõigul (Caunītes–Valmiera) Sietiņezise lähedal

Lisaks testimisele sihtrühmadega korraldas Vidzeme Planeerimispiirkonna projektimeeskond **25.09.2024** Metsa matkaraja 8. lõigul (Caunītes–Valmiera) Sietiņezise lähedal nõupidamise Lāti ja Eesti projektipartneritega (joonised 12, 13).

7. Matkaelamuse rikastamine

Matka käigus viisid SIA „Aktīvā tūrisma centrs Eži” esindajad raja eri punktides läbi väikseid mängu, et näidata, kuidas loominguks ja oskusi arendavad tegevused võivad matkaelamust rikastada ning lapsi paremini kaasata. Sellised tegevused loovad uusi ja põnevaid võimalusi looduse kogemiseks ning aitavad näidata, et looduses viibimine on lõbus, inspireeriv ja arendav (joonis 14).



Joonis 14. Osalejad arendasid matka käigus oma oskusi loominguks mängus

Testimise käigus korraldas rajal tegevuspunkti ka Lāti Looduskaitseameti loodushariduskeskuse vanem loodushariduse spetsialist Anda Andrušaite. Selles tegevuspunktis tutvustati lastele Vidzeme piirkonna taimi ja loomi ning viidi läbi ühistegevus, mis keskendus jõgedele ja kalade elutsüklile (joonis 15). Tegevuse edukaks läbimiseks pidid osalejad omavahel koostööd tegema, mis aitas arendada meeskonnatöö- ja koostööoskusi.



Joonis 15. Lapsed osalesid testimisel jõgede ja kalade elutsüklit käsitlevas loodusharidustegevuses

8. Väljakutsed ja nende lahendamine

Osalejate lai vanusevahemik nõudis tegevuste hoolikat kavandamist, et need oleksid huvitavad ja samal ajal jõukohased ka kõige noorematele lastele.

Digitaalse matkamängu kasutusmugavust hinnati kohapeal, et veenduda selle sobivuses nii lastele kui ka täiskasvanutele ning tagada mugav kasutuskogemus Loquizi platvormil.

Kogutud tagasiside põhjal täiustati:

- tegevuste juhiseid;
- raja viitasid, sealhulgas tegevustes ohutult osalemiseks vajalikke juhiseid ja teavet;
- raja märgistust, mida täiendati ja parandati, et marsruudil oleks lihtsam liikuda;

- digitaalse mängu funktsioone ja tehnilist toimivust.

9. Tagasiside kogumine ja parandused

Pärast testimist paluti osalejatel ehk lapsevanematel, lastel ja õpetajatel täita tagasisideküsitlus. Vastuseid analüüsiti, et selgitada välja lahenduste tugevused ja võimalikud parenduskohad. Osalejate tagasiside põhjal täiendati ja parandati nii radu kui ka nendega seotud materjale.

10. Soovitused

- **Hinnake raja asukohta hoolikalt ohutuse seisukohast.** Lastega peredele mõeldud matkaradade kavandamisel tuleb pöörata erilist tähelepanu võimalikele ohutusriskidele. Rajad tuleks planeerida nii, et need väldiksid järske nõlvu ja astanguid ega kulgeks liiga lähedal jõgedele või järvedele, kus lapsed võivad vette kukkuda.
- **Tagage ohtlikes lõikudes vajalikud ohutuslahendused.** Kui kõiki riske ei ole võimalik vältida, tuleb ohtlikud rajalõigud selgelt tähistada ning vajaduse korral varustada käsipuude, piirete või muude ohutuslahendustega, et vähendada õnnetuste riski.
- **Leidke tasakaal ohutuse ja huvitava looduskeskkonna vahel.** Matkaradade väärtust suurendavad kaunid vaated ja vaheldusrikkad maastikud. Mitmekesine looduskeskkond aitab hoida laste huvi ning muudab matka meeldivamaks nii lastele kui ka täiskasvanutele.
- **Eelistage lastega peredele mõeldud radadel ringmarsruute.** Ringmarsruudid sobivad lastega matkamiseks eriti hästi, sest need võimaldavad jõuda tagasi alguspunkti ilma sama teed mööda tagasi minemata. See lihtsustab perede ja organiseeritud gruppide logistikat ning muudab rajad mugavamaks ja kasutajasõbralikumaks.
- **Piirake raja kogupikkus maksimaalselt nelja kilomeetriga.** Peresõbralike matkaradade puhul on oluline, et matkaelamus jääks meeldivaks ja jõukohaseks. Pikemad vahemaad võivad noorematele lastele osutuda liiga väsitavaks ning vähendada nende huvi ja rahulolu.
- **Tagage kogu marsruudil selge ja järjepidev märgistus.** Matkarada peab olema kogu ulatuses hästi tähistatud ning suunama matkalisi selgelt õiges suunas. Erilist tähelepanu tuleb pöörata ristumiskohtadele ja teevarudele, kus tuleb kasutada lisamärgistust, et inimesed teelt ei eksiks.



Joonis 16. Metsa matkaraja (valge-kollane-valge) ja matkaraja „Brīvdabis” ringikujuline märgistus

- **Kaaluge pikniku- või lõkkekoha rajamist.** Pikniku- ja lõkkekohad on peresõbralike matkaradade väärtuslik täiendus. Samas tuleb rajahaldajatel arvestada, et need vajavad regulaarset hooldust ja korrashoidu.
- **Kontrollige ja hooldage rada regulaarselt.** Rada, selle taristu, märgistus ja tegevuspunktid tuleb regulaarselt üle vaadata ning vajaduse korral parandada. See aitab tagada, et rada püsib ohutu ja kasutatav.

- **Lisage tegevuspunktidesse selged ohutusjuhised.** Kui tegevused võivad valesti käitudes põhjustada vigastusi, tuleb tegevuspunktides esitada selged ohutusjuhised ja hoiatused (joonis 17).



Joonis 17. Tegevuspunkti infotahvel koos tegevuse kirjelduse ja selgete ohutusjuhistega

- **Tagage rajale mugav ligipääs ja parkimisvõimalused.** Lastega pere ja organiseeritud gruppide jaoks on oluline, et rajale pääseks hõlpsasti ligi. Ideaaljuhul peaks raja läheduses olema parkimisvõimalus nii sõiduautodele kui ka bussidele.
- **Kaaluge täiendavate tegevuspunktide rajamist.** Kui ressursid ja

rahastus seda võimaldavad, võiks rajale lisada tegevuspunkte või mängulisi elemente ning tuua mängulisi lahendusi ka nendesse rajalõikudesse, kus neid praegu ei ole. Mitmekesisem tegevuste valik aitab hoida laste huvi ning muudab kogu matkaelamuse rikkalikumaks.

11. Kaasatud partnerid

Kogemusi vahetati projektipartneri Setomaa Vallavalitsusega.

12. Koolitusvideo

Koolitusvideo (kestus 06:54) valmis

testimisetapis ning seda saab vaadata siin:

<https://www.youtube.com/watch?v=qEe3TskOaI8>



Väljaanne kajastab autori seisukohti. Programmi korraldusasutus ei vastuta selles sisalduva teabe võimaliku kasutamise eest.

Juhend peresõbralike matkaradade arendamiseks