

Interreg



Co-funded by
the European Union

Estonia – Latvia

Izzinošu pārgājienu taku veidošana ģimenēm un cilvēkiem ar maziem bērniem



<https://baltictrails.eu/lv>

Izzinošu pārgājienu taku veidošana ģimenēm un cilvēkiem ar maziem bērniem

Projekts: “Mežtakas” un “Jūrtakas” pārgājienu taku pieejamības uzlabošana dažādām sociālajām grupām” (EE-LV0013), 01.07.2023. – 30.06.2026.

Iesaistītie partneri:



Latvijas Lauku tūrisma asociācija “Lauku ceļotājs”



Kurzemes Plānošanas reģions



Vidzemes Plānošanas reģions



Movement Spontaneous, Latvija



Rīgas Plānošanas reģions



MTÜ Maaturism, Igaunijas Lauku tūrisma asociācija



Pērnavas līča Rotari klubs

Hēdemēstes (Häädemeeste) pašvaldība, Igaunija

Setomā (Setomaa) pašvaldība, Igaunija

NVO “Peipsimaa tourism”, Igaunija

Satura rādītājs

1. Mērķis.....	2
2. Mērķgrupu iesaiste	2
3. Mērķgrupu un dalībnieku raksturojums.....	3
4. Partneru iesaiste un saskaņošanas process.....	3
5. Izstrādātā produkta testēšana.....	3
6. Pilottesta fāzes	3
7. Pārgājiena pieredzes bagātināšana.	6
8. Izaicinājumi un to risinājumi.....	7
9. Atsauksmju vākšana un uzlabojumi.	7
10. Rekomendācijas	7
11. Iesaistītie partneri	8
12. Mācību video	9

Specifiskā mērķauditorija: ģimenes un cilvēki ar maziem bērniem.

Nespecifiskā mērķauditorija (var pārņemt pieredzi):

- **pašvaldības**, īpaši tās, kas atbildīgas par tūrisma attīstību, vides pārvaldību un ģimenēm draudzīgu sabiedrisko telpu;
- **valsts iestādes**, piemēram, Dabas aizsardzības pārvalde, kas pārvalda īpaši aizsargājamās dabas teritorijas un infrastruktūru tajās;
- **tūrisma informācijas centri un reģionālās tūrisma organizācijas**, kas veicina aktīvu un ilgtspējīgu tūrisma attīstību;
- **nevalstiskās organizācijas**, kas darbojas brīvā dabā izglītības, dabas aizsardzības, ģimenēm paredzētu aktivitāšu vai bērnu labklājības jomā;
- **izglītības iestādes**, tostarp skolas un pirmsskolas organizācijas, sadarbojoties ar pašvaldībām vai zemes īpašniekiem.

Sociālo ekspertu organizācija, kas konsultēja risinājumu izstrādes laikā: konsultācijas tika veiktas ar SIA “Aktīvā tūrisma centrs Eži” – aktīvā tūrisma un brīvā dabā notiekošu aktivitāšu organizētājiem – un Madaru Brūveri, ceļošanas eksperti, kas specializējas ģimeņu ceļošanā.

1. Mērķis

Šo vadlīniju daļa apraksta pieredzi, blakus “Mežtakai” izstrādājot un testējot divas jaunas, īsas lokveida pārgājienu takas, kas īpaši veidotas ģimenēm ar dažāda vecuma bērniem, tostarp pavisam maziem bērniem. Vadlīniju mērķis ir dalīties ar praktiskām zināšanām par ģimenēm draudzīgu, drošu, saistošu un viegli izmantojamu pārgājienu maršrutu izveidi, kas rosina ģimenes un skolēnu grupas vairāk laika pavadīt dabā. Tās sniedz ieskatu taku izstrādes procesā, testēšanas metodēs un būtiskākajos

aspektos, kurus iespējams pielāgot un pārņemt citās vietās.

Vadlīnijas balstītas praktiskā pieredzē, kas gūta lokveida taku maršrutu izstrādes un testēšanas laikā. Abos gadījumos tika organizēti pilottesti, kuros piedalījās ģimenes ar bērniem, kā arī skolas un pirmsskolas vecuma bērni kopā ar pedagogiem, ļaujot risinājumus pārbaudīt reālos apstākļos ar dažādām lietotāju grupām.

Viena no lokveida takām atrodas “Mežtakas” 8. posmā (Caunītes–Valmiera) pie Sietiņieža, ir 3,8 km gara un ietver četras izglītojošas aktivitātes dabā, kas veicina mācīšanos caur rotaļu un izziņu. Otra lokveida taka atrodas “Mežtakas” 10. posmā (Strenči–Spicu tilts) pie Kaučiem, ir 3 km gara un piedāvā digitālu pārgājienu spēli tiešsaistē *Loquiz* platformā, apvienojot fizisku kustību ar interaktīvu digitālo saturu. Projekta laikā abas takas tika labiekārtotas un pielāgotas minētajai mērķauditorijai.

2. Mērķgrupu iesaiste

Pilottesti abos lokveida maršrutos tika organizēti, iesaistot dažādas dalībnieku grupas. Tajos piedalījās:

- Ģimenes ar bērniem no Valmieras un Cēsu novadiem;
- Skolēni no Strenču pamatskolas kopā ar skolotājiem un vecākiem;
- Skolēni no Valmieras Viestura vidusskolas un bērnudārza “Sprīdītis” bērni kopā ar skolotājiem un vecākiem;
- Bērnu folkloras grupa no Igaunijas;
- Projekta partneri no Latvijas un Igaunijas;
- Valmieras tūrisma informācijas centra pārstāvji ar ģimenēm;
- Dabas aizsardzības pārvaldes pārstāvji.

3. Mērķgrupu un dalībnieku raksturojums

Tā kā viena no projekta mērķgrupām ir ģimenes ar bērniem, un tieši bērni prasa visvairāk specifisku pielāgojumu, īpaša uzmanība tika pievērsta tam, lai bērnu skaits pilottestos būtu reprezentatīvi pārstāvēts. Šī pieeja projekta komandai ļāva iegūt nozīmīgu un tieši bērnu pieredzē balstītu atgriezenisko saiti. Tāpēc pilottestos piedalījās bērni ļoti plašā vecuma diapazonā – no tāda vecuma, kas ir pārvaldāmi ratiņos, līdz pusaudžiem (aptuveni 15–17 gadi).

Galvenā uzmanība tomēr tika pievērsta:

- vecākiem pirmsskolas vecuma bērniem (5–6 gadi);
- sākumskolas bērniem (7–9 gadi).

Tas atspoguļo, ka taku speciāli veidoto papildu loku garumi (3–3,8 km) ir īpaši piemēroti šīm grupām un noderīgi ekskursijām, vienkāršiem pārgājieniem un izglītojošām aktivitātēm dabā.

4. Partneru iesaiste un saskaņošanas process

Aktivitātes un digitālā spēle abos maršrutos tika izstrādāta un attīstīta sadarbībā ar SIA “Gpulse63”, kas specializējas aktīvās atpūtas un piedzīvojumu pieredzes veidošanā brīvā dabā.

Atļaujas un saskaņojumi darbam dabā tika iegūti no Dabas aizsardzības pārvaldes un a/s “Latvijas Valsts meži”.

Aktivitāšu punktu precīzas atrašanās vietas tika stingri koordinētas un apstiprinātas pirms uzstādīšanas gan katrai dabā veicamajai izglītojošajai aktivitātei, gan digitālās spēles informācijas stendiem.

5. Izstrādātā produkta testēšana

Vidzemes plānošanas reģiona projekta komanda pavadīja visas pilotgrupas abos maršrutos. Vadīto pārgājienu laikā uzmanība tika pievērsta:

- Katras aktivitātes stacijas un digitālās spēles izmēģināšanai;
- Takas garuma un sarežģītības atbilstības novērtēšanai;
- Tiešas atgriezeniskās saites iegūšanai par aktivitāšu un spēles baudāmību un sapratni;
- Takas norāžu un marķējuma skaidrības, saprotamības un nepārprotamības novērtēšanai.

6. Pilottesta fāzes

Pilottesta process tika veikts divās atsevišķās fāzēs, lai nodrošinātu gan taku **fizisko piemērotību**, gan uzstādīto aktivitāšu un **digitālās spēles kvalitāti**.

1. fāze – taku fiziskā piemērotība

Pirmā pilottestēšanas kārtā notika 2024. gadā un bija vērsta uz taku garumu, reljefu un kopējo fizisko atbilstību mērķa grupām:

- 06.09.2024 – “Mežtakas” 8. posms (Caunītes–Valmiera) pie Sietiņieža (pasākumā piedalījās 56 dalībnieki) (1.,2.,3. attēls);
- 26.09.2024 – “Mežtakas” 10. posms (Strenči–Spicu tilts) pie Kaučiem (pasākumā piedalījās kopumā 41 dalībnieks) (4., 5. attēls).

Šajā posmā īpaša uzmanība tika pievērsta tam, vai taku garums un sarežģītība ir piemērota ģimenēm ar bērniem un skolēnu grupām. Balstoties uz pilotaktivitāšu rezultātiem, tika izstrādāti **ieteikumi un vadlīnijas taku posmu aprīkošanai ar spēļu elementiem**.



1. attēls. Pilottesta dalībnieki, kas 2024. gada 6. septembrī piedalījās “Mežtakas” 8. posma (Caunītes–Valmiera) testēšanā netālu no Sietiņieža



4. attēls. Dalībnieki, kas izpētīja “Mežtakas” 10. posma (Strenči–Spicu tilts) papildu loku netālu no Kaučiem



2.attēls. Dalībnieki, kas izpētīja “Mežtakas” 8. posma (Caunītes–Valmiera) papildu loku netālu no Sietiņieža



5. attēls. Dalībnieki, kas izpētīja “Mežtakas” 10. posma (Strenči–Spicu tilts) papildu loku netālu no Kaučiem



3. attēls. Dalībnieki, kas izpētīja “Mežtakas” 8. posma (Caunītes–Valmiera) papildu loku netālu no Sietiņieža

2. fāze – aktivitāšu un digitālās spēles testēšana

Otrā pilottestēšanas kārtā notika 2025. gadā un bija vērsta uz uzstādīto izglītojošo aktivitāšu staciju un digitālās pārgājienu spēles izvērtēšanu:

- 12.06.2025 – “Mežtakas” 8. posms (Caunītes–Valmiera) pie Sietiņieža (piedalījās 39 dalībnieki) (6.,7.,8. attēls);

Izzinošu pārgājienu taku veidošana ģimenēm un cilvēkiem ar maziem bērniem



6. attēls. Pilottesta dalībnieki, kas 2025. gada 12. jūnijā piedalījās “Mežtakas” 8. posma (Caunītes–Valmiera) testēšanā netālu no Sietiņieža



7. attēls. Pilottesta dalībnieki, kas 2025. gada 12. jūnijā piedalījās “Mežtakas” 8. posma (Caunītes–Valmiera) testēšanā netālu no Sietiņieža



8. attēls. Pilottesta dalībnieki, kas 2025. gada 12. jūnijā piedalījās “Mežtakas” 8. posma (Caunītes–Valmiera) testēšanā netālu no Sietiņieža

- 24.09.2025 – “Mežtakas” 10. posms (Strenči–Spicu tilts) pie Kaučiem (piedalījās 37 dalībnieki) (9., 10., 11.. attēls).



9. attēls. Pilottesta dalībnieki, kas 2025. gada 24. septembrī piedalījās Mežtakas 10. posma (Strenči–Spicu tilts) testēšanā netālu no Kaučiem



10. attēls. Dalībnieki, kas izmēģināja digitālo spēli “Mežtakas” 10. posmā (Strenči–Spicu tilts) netālu no Kaučiem



11. attēls. Dalībnieki, kas izmēģināja digitālo spēli “Mežtakas” 10. posmā (Strenči–Spicu tilts) netālu no Kaučiem

Šajā posmā reālos apstākļos ar mērķauditoriju tika vērtēta aktivitāšu un digitālās spēles lietojamība un skaidrība, tāpat arī tika vērtēts, cik saistoši uzstādītie spēļu elementi ir mērķauditorijai.



12. attēls. Projektu partneri no Latvijas un Igaunijas klātienē notikušajās konsultācijās 2024. gada 25. septembrī “Mežtakas” 8. posmā (Caunītes–Valmiera)



13. attēls. Projektu partneri no Latvijas un Igaunijas klātienē notikušajās konsultācijās 2024. gada 25. septembrī “Mežtakas” 8. posmā (Caunītes–Valmiera). Piknika vieta

Papildus pilotaktivitātēm 25.09.2024. “Mežtakas” 8. posmā (Caunītes–Valmiera) pie Sietiņieža, Vidzemes plānošanas reģiona projekta komanda veica konsultācijas uz vietas ar projekta

partneriem no Latvijas un Igaunijas (12., 13. attēls).

7. Pārgājiena pieredzes bagātināšana

Pārgājiena laikā SIA “Aktīvā tūrisma centrs Eži” pārstāvji vadīja spēles dažādās vietās, demonstrējot, kā radošas, prasmju attīstību veicinošas aktivitātes var bagātināt pārgājiena pieredzi un iesaistīt bērnus, radot jaunu un aizraujošu veidu, kā piedzīvot dabu, vienlaikus stiprinot priekšstatu, ka laiks brīvā dabā var būt jautrs un iedvesmojošs (14. attēls).



14. attēls. Dalībnieki, kas pārgājiena laikā piedalījās radošā prasmju spēlē

Pilottesta laikā Dabas aizsardzības pārvaldes Dabas izglītības centra vecākā dabas izglītības speciāliste Anda Andrušaitē takas lokā izveidoja aktivitāšu punktu (15. attēls). Šajā punktā bērni iepazīs ar Vidzemes floras un faunas daudzveidību un piedalījās sadarbības aktivitātē, kas bija vērsta uz upju un zivju dzīves ciklu izpēti. Aktivitāti bija iespējams sekmīgi veikt tikai komandas darbā, tādējādi stiprinot dalībnieku sadarbības prasmes.



15. attēls. Bērni, kas piedalījās sadarbības dabas izglītības aktivitātē par upēm un zivju dzīves cikliem pilottesta laikā

8. Izaicinājumi un to risinājumi

Plašais dalībnieku vecuma diapazons prasīja rūpīgi izstrādātas aktivitātes, kas būtu gan saistošas, gan pieejamas, īpaši pavisam maziem bērniem.

Digitālās spēles lietojamība *Loquiz* platformā tika testēta uz vietas, lai nodrošinātu ērtu mijiedarbību gan bērniem, gan pieaugušajiem.

Iegūtā atgriezeniskā saite tika izmantota, lai pilnveidotu:

- Aktivitāšu punktus;
- Takas norādes, tostarp skaidrus drošas aktivitāšu izmantošanas norādījumus un drošības aspektus;
- Taku marķējumu, papildinot un uzlabojot navigācijas skaidrību maršrutā;
- Digitālās spēles funkcionalitāti un tehnisko veiktspēju.

9. Atsauksmju vākšana un uzlabojumi

Pēc pilottesta dalībnieki (vecāki, bērni, skolotāji) tika aicināti aizpildīt atsauksmju anketu. Iegūtās atbildes tika analizētas, lai noteiktu stiprās puses un uzlabojumu iespējas. Balstoties uz dalībnieku atsauksmēm, tika veikti iepriekš minētie uzlabojumi.

10. Rekomendācijas

- **Rūpīgi jāizvērtē takas atrašanās vieta no drošības viedokļa.** Plānojot pārgājienu takas ģimenēm ar bērniem, īpaša uzmanība ir jāpievērš iespējamiem drošības riskiem. Takas jāveido tā, lai izvairītos no stāvām nogāzēm vai kraujām, kā arī tās nedrīkst būt pārāk tuvu upju vai ezeru krastiem, kur bērni varētu iekrist ūdenī.
- **Potenciāli bīstamās vietās ir jānodrošina fiziskie drošības pasākumi.** Ja pilnībā izvairīties no riskiem nav iespējams, bīstamās takas daļas jāiezīmē skaidri un, ja nepieciešams, jāaprīko ar drošības margām vai barjerām, lai samazinātu negadījumu risku.
- **Drošība ir jāapvieno ar saistošu un dažādu dabas vidi.** Takās būtisks elements ir skatu daudzveidība un ainaviskās vietas. Dažāda dabas vide uztur bērnu interesi un padara pārgājienu patīkamu gan bērniem, gan pieaugušajiem.
- **Priekšroka jānodod lokveida taku risinājumiem, kas ir piemēroti ģimenēm.** Lokveida takas ir īpaši piemērotas ģimenēm ar bērniem, jo tās ļauj atgriezties sākumpunktā, nepārvietojoties pa to pašu maršrutu atpakaļ. Tas vienkāršo transportēšanu un loģistiku ģimenēm un organizētām grupām, padarot takas ērtākas un lietotājam draudzīgākas.
- **Takas kopējais garums ir jāierobežo līdz 4 km.** Ir svarīgi, ka ģimenēm paredzētajās takās pārgājiens saglabājas baudāms. Garākas distances var būt pārāk grūti veicamas jaunākiem

bērniem, samazinot iesaisti un gandarījumu.

- **Visā maršrutā ir jānodrošina saprotams un nepārtraukts taku marķējums.** Takām ir jābūt labi iezīmētām visos posmos, skaidri norādot virzienu un vadot gājējus pa maršrutu, lai novērstu apjukumu vai apmaldīšanās risku. Īpaša uzmanība ir jāpievērš taku krustojumiem, kur nepieciešams papildu marķējums. Konkrētajā gadījumā tāds tika pielāgots Mežtakai (16. attēls).



16. attēls. “Mežtakas” (balts-dzeltens-balts) un takas - papildu loka “Brīvdabis” marķējumi

- **Takās iespēju robežās ir jāiekļauj piknika vai ugunsкура vietas.** Piknika vai ugunsкура vietas ir vērtīgs papildinājums ģimenēm draudzīgām takām, taču tajā pašā laikā takas pārvaldniekam ir jābūt gatavam regulāri uzturēt šīs vietas tīras un kārtīgas.
 - **Apsaimniekotājam ir jāveic regulāra takas un tās infrastruktūras, marķējuma un aktivitāšu apskate un uzturēšana.** Gan takas infrastruktūra, gan aktivitāšu stacijas ir jāuzrauga regulāri, veicot nepieciešamos remontdarbus un uzturēšanas darbus, lai nodrošinātu drošību un lietojamību.
- **Apskates un spēļu vietās ir jāizvieto saprotami drošības brīdinājumi.** Ja aktivitātes var radīt traumu risku nepareizas lietošanas gadījumā, pie spēļu vietām jānovieto skaidras drošības instrukcijas (17. attēls) un brīdinājuma zīmes.



17. attēls. Informācijas stends ar drošības instrukcijām dalībniekiem

- **Pie takas ir jānodrošina ērta piekļuve un stāvvietas.** Viegla piekļuve takai ir būtiski nozīmīga ģimenēm un organizētām grupām. Ideālā gadījumā stāvvietas takas tuvumā jānodrošina gan automašīnām, gan autobusiem.
- **Ir jāapsver papildu aktivitāšu izveidošana.** Ja resursi un finansējums to atļauj, takā var izveidot papildu aktivitātes vai rotaļu elementus, vai jāievieš spēles tajos posmos, kur šobrīd to nav. Daudzveidīgākas aktivitātes palīdz uzturēt bērnu interesi un uzlabo pārgājiena pieredzi.

11. Iesaistītie partneri

Setomā (Igaunija) reģiona pašvaldība, Vidzemes plānošanas reģions.

12. Mācību video

Tika izveidots pilottesta laikā (06:54) un to var apskatīt šeit:

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



Izzinošu pārgājienu taku veidošana ģimenēm un cilvēkiem ar maziem bērniem

Forest Trail
110 abonenti

Abonēt

0

0

Koplikt

Saglabāt

Lejupielādēt

...



Publikācija sagatavota Eiropas Savienības Interreg Igaunijas–Latvijas programmas 2021.–2027. gadam projekta “Mežtakas” un “Jūrtakas” pārgājienu taku pieejamības uzlabošana dažādām sociālajām grupām” (EE-LV00013) īstenošanas ietvaros.

Šī publikācija atspoguļo tikai autora viedokli. Programmas vadošā iestāde nav atbildīga par publikācijā ietvertās informācijas izmantošanu.

Izzinošu pārgājienu taku veidošana ģimenēm un cilvēkiem ar maziem bērniem