

Estonia – Latvia

Vadlīnijas pašvadītiem pārgājieniem skolas vecuma jauniešiem

Testētas pilotpārgājienā ar ~12 gadus veciem skolēniem no Laurenču sākumskolas

Projektā “Pārgājienu taku pieejamības uzlabošana dažādām sociālajām grupām”

Sagatavoja biedrība ”Movement Spontaneous”

1. Ievads

Pašvadīti pārgājieni ir lielisks veids, kā mācīties, piedzīvot un atklāt pasauli sev apkārt. Šādas aktivitātes ne tikai sniedz jauniešiem iespēju izkustēties un pavadīt laiku dabā, bet arī ļauj apgūt būtiskas praktiskas iemaņas. Pārgājieni veicina atbildību, sadarbības prasmes un iesaistīšanos lēmumu pieņemšanā, kā arī attīsta prasmes, kas nepieciešamas ikdienā un krīzes situācijās. Šīs vadlīnijas var kalpot kā pamats, lai skolēni varētu doties pašvadītos pārgājienuos.

Vadlīnijas ir paredzētas skolas vecuma bērniem, lai viņi paši vai pieaugušo uzraudzībā varētu apgūt nepieciešamās prasmes drošu un veiksmīgu pārgājienu organizēšanai un vadīšanai. Tās ir veidotas Eiropas Savienības INTERREG Igaunijas – Latvijas programmas projekta “Mežtakas” un “Jūrtakas” pārgājienu taku pieejamības uzlabošana dažādām sociālajām grupām” ietvaros. Informācija par projektu pieejama vietnē letshike.co/projects.

2. Pašvadītu pārgājienu plānošanas pamatelementi

Lai pārgājiens būtu veiksmīgs un drošs, ir svarīgi apgūt pamatprasmes, kā izvēlēties maršrutu un lietot kartes, kā vadīt pārgājiena grupu, kā prognozēt laikapstākļus un izvēlēties piemērotu aprīkojumu, kā arī plānot ēdienreizes un aktivitātes.

2.1 Maršruta analīze un karšu lasīšana

Maršruta izvēles kritēriji

Maršruta izvēle skolas vecuma jauniešu pārgājienuos ir būtiska, jo dalībnieku fiziskās spējas un izturība dažādos vecumos atšķiras. Piemēram, **7–11 gadus veciem bērniem** ieteicams izvēlēties vieglākus un īsākus maršrutus, aptuveni **5–8 km garumā**. Lielisks piemērs būtu maršruts Mežtakas pirmajos posmos Gaujas Nacionālajā parkā, t.i. [Sigulda - Turaida](#) (6.5 km), kur ceļš ved pa meža ceļiem, bez stāviem kāpumiem, un takas ir ļoti marķētas, vai [Cenas tīreļa taka](#) (aptuveni 5 km), kas ved pa laipām pāri purvam, ļaujot izpētīt purva ekosistēmu.

Pusaudzēm 12–16 gadu vecumā var plānot garākus un nedaudz sarežģītākus maršrutus. Piemēram, Jūrtakas posms starp [Saulkrastiem - Laučiem](#) (~13 km) vai Ķemeru Nacionālā parka [Zaļā kāpa](#) (~22 km) - ir

mainīgs reljefs ar smilšainām pludmalēm un kāpām. Šāda veida maršruti ir piemēroti jauniešiem ar vidēju fizisko sagatavotību un piedāvā izaicinājumu, vienlaikus saglabājot drošību.

Ja pārgājiena **mērķis ir dabas iepazīšana**, piemērota ir [Dunduru pļavas](#) ar skatu torni, kur jaunieši var vērot savvaļas zirgus un dažādus putnus, attīstot dzīvnieku novērošanas un atpazīšanas prasmes.

Apmācība karšu lasīšanā un orientēšanās dabā

Karšu lasīšana ir būtiska prasme, ko skolēni var apgūt, izmantojot gan drukātās, gan digitālās kartes, piemēram, Mežtakas un Jūrtakas maršrutus, kas pieejami vietnē [Baltictrails.eu](#). Jauniešiem var mācīt, kā atpazīt ūdenstilpnes, reljefu un noteikt savu atrašanās vietu, izmantojot dabā esošos objektus. Papildus tam, **GPS** (globālās pozicionēšanas sistēmas) izmantošana ļauj precīzi noteikt atrašanās vietu un izprast koordinātu sistēmu, kas papildina tradicionālās kartes un palīdz plānot maršrutus.

Digitālo tehnoloģiju laikmetā ir svarīgi mācīt, kā efektīvi izmantot dažādas lietotnes pārgājienu plānošanai un vadīšanai. Piemēram, tādas lietotnes kā **Strava** un **Outdoor Active** ļauj ievadīt un izmantot **GPX failus**, kas satur detalizētu maršruta informāciju, piemēram, koordinātas, augstumu un ceļa virzienu. Šie faili ļauj precīzi sekot maršrutam gan pirms pārgājiena, gan tā laikā. Ir pieejamas arī lietotājam draudzīgas lietotnes, piemēram, **Komoot** un **Locus Map**, kas ļauj sekot savam progresam un atrašanās vietai reāllaikā. Jaunieši var pārgājiena laikā kombinēt digitālās lietotnes ar drukātām kartēm, lai praksē apgūtu orientēšanās prasmes un paļautos uz dažādiem navigācijas rīkiem.

Risku identifikēšana un to izvērtēšana

Pārgājiena laikā svarīgi apzināties iespējamās briesmas. Piemēram, upes tuvums var radīt riskus mazākiem bērniem, tāpēc pārgājienu vadītājiem un pilngadīgajiem pavadoņiem jābūt īpaši uzmanīgiem, sekojot līdzi grupai. Turklāt vietās, kur taka ved gar stāvēm nogāzēm ir jāņem vērā, ka slapjš vai apledojis segums var palielināt kritienu risku.

Lai izvairītos no apmaldīšanās, ir jāseko līdzi maršrutam, kā arī būtiski ir izvērtēt laikapstākļus. Piemēram, migla vai spēcīgs lietus var ievērojami pasliktināt redzamību. Šādos apstākļos jauniešiem būtu jāamāca, kā droši atpazīt tuvākos orientierus un pielāgot maršrutu, ja tas kļūst pārāk bīstams.

GPX failu sagatavošana un lietotņu izmantošana

Pārgājienu plānošana mūsdienās ir kļuvusi daudz vienkāršāka, pateicoties **GPX failiem**, kas ir speciāli izstrādāti ģeogrāfisko koordinātu datu apmaiņai. Šie faili ļauj saglabāt un kopīgot maršrutus, ceļus un specifiskus punktus, nodrošinot lietotājiem iespēju precīzi izplānot savas aktivitātes dabā. Lai sagatavotu GPX failus pārgājienu, vispirms jāizvēlas maršruts no tādām vietnēm kā [Baltictrails.eu](#), kur pieejami dažādi GPX faili pārgājienu posmiem.

Lejupielādējot un importējot šos failus navigācijas lietotnēs, piemēram, **Strava**, **Outdoor Active**, **Explore app** vai **Google Maps**, varat reāllaikā sekot maršrutam gan viedtālrunī, gan viedpulkstenī, piemēram, Garmin vai Suunto ierīcēs. GPX faili nodrošina precīzu maršruta kartēšanu, kas ir īpaši noderīga, ja dabā zūd marķējumi vai rodas neskaidrības par virzienu.

2.2 Pasākuma vadības plāns

Pasākuma plāns nodrošinās, ka visi dalībnieki ir informēti par saviem pienākumiem, maršruta detaļām un var rīkoties ātri un efektīvi jebkādas ārkārtas situācijās.

Plānošanas rīki un komunikācija

Digitālie rīki palīdz nodrošināt, ka visa svarīgā informācija ir pieejama un ērti koplietojama visiem dalībniekiem. Tomēr plānošana var notikt arī tradicionāli - uz tāfeles klasē vai pierakstu burtnīcās. Kopīga plānošana dod iespēju jauniešiem praktiski iesaistīties maršruta un uzdevumu plānošanā, ļaujot katram piedalīties diskusijās un veidot plānu kopīgi. Digitālie rīki, kas var palīdzēt plānot pārgājienu:

- **Trello** ir digitālais rīks - virtuālā tāfele, kurā var veidot līdzņemamo lietu sarakstu, plānot pārgājiena laika grafiku un organizēt uzdevumus. Katram uzdevumam var piešķirt atbildīgo personu, norādīt izpildes termiņu un statusu;
- **Google dokumenti / izklājlapas** ļauj koplietot vienotu pārgājiena plānu, kur katrs dalībnieks var piekļūt svarīgajai informācijai, piemēram, dalībnieku lomām, maršruta plānam un drošības norādījumiem dokumenta formātā;
- **WhatsApp** lietotne ir efektīvs saziņas līdzeklis, kas ļauj ātri nodot informāciju visiem dalībniekiem, veidot grupas diskusijas un dalīties ar būtisku informāciju, piemēram, maršruta kartēm vai laikapstākļu prognozēm, kā arī koplietot savu atrašanās vietu reāllaikā.

Tehnoloģijas attīstās ļoti strauji, tādēļ digitālo rīku aktualitāte regulāri mainās. Ir svarīgi izvēlēties rīkus, kas ir pieejami ikvienam lietotājam un atbilst konkrētās mērķauditorijas vecuma ierobežojumiem. Jāņem vērā, ka daudzas lietotnes, piemēram, *WhatsApp* un *Trello*, ir pieejamas tikai no 13 gadu vecuma, kas var ierobežot to izmantošanu jaunāku skolēnu vidū.

Pārgājiena plāns, laika grafiks un lomas

Sagatavojot pārgājiena plānu, ir svarīgi izveidot skaidru laika grafiku, kas ietver visus galvenos pārgājiena posmus – sākuma laiku, atpūtas pauzes un plānoto atgriešanos. Piemēram, ja plānots 10 km pārgājiens, tas varētu izskatīties šādi:

- **09:00 – Tikšanās un instruktāža:** Visi dalībnieki tiek sākuma punktā, kur tiek sniegta informācija par maršrutu, drošības noteikumiem un katra dalībnieka atbildībām;
- **09:15 – Pārgājiena sākums:** Grupas iziešana sekojot maršrutam;
- **10:30 – Pirmā atpūtas pauze (15 min):** Pēc 3–4 km dalībnieki apstājas uz īsu pauzi, lai padzertos, paēstu uzkodas un pārliecinātos, ka visi jūtas labi.
- **12:00 – Pusdienu pauze (30 min):** Pēc aptuveni 7 km tiek ieturēta ilgāka pauze pusdienām un atpūtai;
- **14:00 – Pārgājiena beigas:** Pārgājiena finišs, kur grupa ierodas atpakaļ sākuma vai galamērķa punktā.

Sadalot lomas pārgājienā, var nodrošināt efektīvu grupas darbu un drošību, kā arī veicināt dalībnieku iesaisti kopīgajā aktivitātē. Katram dalībniekam var piešķirt konkrētas lomas un atbildības, piemēram:

- **Pārgājiena vadītājs** ir atbildīgs par to, lai grupa iet pareizajā virzienā un atbilstošā tempā, ievērojot laika grafiku. Viņš pārbauda karti vai lietotni un pārliecinās, ka visi seko maršrutam.

- **Drošības koordinators** uzrauga, lai visi ievēro drošības noteikumus, piemēram, lieto atbilstošu aprīkojumu, un ir gatavs palīdzēt, ja kāds savainojas.
- **Aizmugurējais sargs** pārliecinās, ka neviens nepaliek aiz grupas un visi saglabā vienādu tempu. Viņš arī ziņo grupas vadītājam, ja kādam ir grūtības.

Drošības pasākumi un ārkārtas situāciju plāns

Drošības pasākumi ir būtiski katra pārgājiena sastāvdaļa, un ir svarīgi izstrādāt ārkārtas situāciju plānu. Lai nodrošinātu drošību, pārgājienā jāņem līdzi **pirmās palīdzības komplekts, ūdens, uzkodas**, un jāzina tuvākās medicīniskās palīdzības atrašanās vieta. Tāpat būtiski ir iepriekš izveidot **evakuācijas plānu** – zināt tuvāko vietu, kur var saņemt palīdzību vai pārtraukt maršrutu, ja rodas nepieciešamība.

Papildus jāņem vērā iespējamās problēmas ar mobilo sakaru tīklu, īpaši nomaļos vai mežainos apvidos. Vietās, kur mobila tīkls var nebūt pieejams ir būtiski izplānot alternatīvas saziņas iespējas. Šādos gadījumos ir ieteicams **izmantot rācījas**, lai grupas vadītājs varētu sazināties ar visiem dalībniekiem, jo tās darbojas netkarīgi no mobilā tīkla pārklājuma. Garākām ekspedīcijām piemērots risinājums ir arī satelītsakaru ierīces, piemēram, Garmin inReach, kas ļauj veikt ziņojumapmaiņu un nosūtīt SOS signālu ārkārtas situācijās.

Lai efektīvi reaģētu ārkārtas situācijās, jānosaka konkrēts darbības plāns, piemēram, ja kāds dalībnieks tiek savainots, grupas drošības koordinators uzņemas atbildību par palīdzības sniegšanu, savukārt pārgājiena vadītājs organizē evakuāciju vai grupas pārvietošanos uz drošu vietu. Tas garantē, ka palīdzība tiek sniegta ātri un koordinēti, neradot papildu riskus.

Grupas vadība un līderība pārgājiena gaitā

Pārgājiena laikā ir svarīgi iepriekš sadalīt vadības lomas, lai nodrošinātu kārtību visā maršruta garumā. Līderis vai grupas vadītājs ir atbildīgs par kopējā maršruta izsekošanu un nodrošina, ka visi ievēro plānu. Līderim jāspēj ātri pieņemt lēmumus un novērtēt riskus.

Tāpat ir svarīgi ieviest rotējošās lomas, ļaujot jauniešiem uzņemties dažādus uzdevumus pārgājiena laikā. Piemēram, katram dalībniekam var dot iespēju vadīt grupu nelielos pārgājiena posmos vai pārvaldīt maršrutu lietotni. Tas ne tikai padara pārgājieni dinamiskāku, bet arī attīsta dalībnieku līderības un komandas sadarbības prasmes.

Papildus tam ir ļoti svarīgi, lai katrs dalībnieks būtu informēts par rīcības plānu neparedzētu situāciju gadījumos. Piemēram, ja kāds iziet no maršruta vai atpaliek, viņam jāzina, kā sazināties ar pārgājiena vadītāju, izmantojot rācījas vai iepriekš noteiktos komunikācijas kanālus. Tas nodrošina, ka visi dalībnieki vienmēr paliek saziņā un var ātri atgriezties pie grupas vai saņemt palīdzību nepieciešamības gadījumā.

2.3 Laikapstākļu prognozēšana un aprīkojuma izvēle

Sagatavošanās pārgājenam ir ļoti svarīga, un laika apstākļu prognozēšana un piemērotas aprīkojuma izvēle ir nozīmīgas daļas pārgājiena plānā. Laikapstākļu izmaiņas var būt straujas, īpaši dabas takās vai kalnos, tāpēc **regulāri jāseko laikapstākļu prognozēm** un jābūt gataviem pielāgoties jebkurai situācijai.

Gatavošanās dažādiem laikapstākļiem, apģērba un apavu izvēle

Pareiza apģērba izvēle var būt izšķiroša, lai nodrošinātu komfortu un drošību pārgājienā. Labākā stratēģija ir ģērbties vairākās **kārtās**, lai var pielāgoties mainīgiem apstākļiem. Pamatā izmanto trīs slāņus:

- **Pirmais slānis:** ķermenim tuvāk esošais slānis. Tam jābūt no materiāliem, kas labi novada mitrumu un ātri žūst, piemēram, **merino vilna** vai sintētiskiem materiāliem (poliesters, neilons), ko bieži izmanto sporta apģērbos. Kokvilna nav piemērota, jo tā uzsūc daudz mitruma un lēni žūst, kas var izraisīt atdzišanu.
- **Vidējais slānis:** siltumizolācijas kārtā. Piemēroti ir vilnas vai flīsa apģērbi, kas labi saglabā siltumu pat tad, ja tie ir mitri. Šo kārtu var viegli noģērbt, ja kļūst pārāk karsti.
- **Ārējais slānis:** aizsardzība pret vēju un lietu. Ūdensnecaur laidīga un elpojoša jaka ir būtiska, lai pasargātu no lietus un vēja, vienlaikus neļaujot ķermenim pārkarst. Aukstā laikā dūnu jaka nodrošina papildu siltumizolāciju.

Apavi ir tikpat svarīgi kā apģērbs. Apavu izvēle ir atkarīga no maršruta reljefa un laikapstākļiem. Pārgājienu pa kalnainiem vai akmeņainiem ceļiem ieteicami **ūdensizturīgi pārgājienu zābaki** ar labu saķeri, lai nodrošinātu stabilitāti un aizsardzību pret slīdēšanu mitros apstākļos. Viegļākiem un īsākiem pārgājieniem pietiks ar viegliem, bet izturīgiem **sporta apaviem**. Būtiski ir izvēlēties apavus, kas ir iepriekš iestaigāti, lai izvairītos no tulznām vai diskomforta garākos maršrutos.

Arī piemērotas pārgājienu zeķes ir ļoti svarīgas. Zeķēm jābūt izgatavotām no materiāliem, kas novada mitrumu un palīdz uzturēt kājas sausas, piemēram, merino vilnas, sintētiskiem materiāliem vai to kombinācijās. Pārgājienu kokvilnas zeķes nav ieteicamas, jo tās uzsūc mitrumu un lēni žūst, kas var izraisīt noberzumus un tulznas. Svarīgi ir izvēlēties zeķes ar atbilstošu biezumu un polsterējumu, kas nodrošina komfortu un aizsargātu pēdas no spiediena un berzes ilgstošas staigāšanas laikā. Ja paredzams garāks vai grūtāks maršruts, ir noderīgi paņemt līdzī rezervē zeķes, lai nomainītu tās, ja pēdas kļūst slapjas vai netīras.

Papildus apģērbam un apaviem vienmēr jāņem līdzī **papildu aprīkojums**, kā lietusmētelis, cepure, saulesbrilles un cimdi, īpaši, ja laikapstākļi var būt nepastāvīgi.

Pārgājiena ekipējuma izvēle

Līdztekus apģērbam, svarīgi izvēlēties arī piemērotu pārgājienu ekipējumu un jāņem vērā sekojošais:

- **Ērta regulējama mugursoma** ar polsterētām plecu siksnām un gurnu jostu, lai nodrošinātu vienmērīgu slodzes sadalījumu un mazinātu spiedienu uz pleciem un muguru. Gurnu josta palīdz stabilizēt somu un samazina nogurumu ilgstošos pārgājienos;
- **Ūdensnecaur laidīgs apvalks somai**, kas pasargā ekipējumu no mitruma un elektroniskās ierīces no bojājumu rašanās;
- **Pirmās palīdzības komplekts**, kas ir obligāts katram pārgājienam. Tam jāietver plāksteri, pārsēji, antiseptisks līdzeklis un, ja nepieciešams, arī speciālie medikamenti, piemēram, pretalerģijas līdzekļi;
- **Komunikācijas rīki**, piemēram, rācījas. Tās nodrošina stabilu saziņu starp grupas dalībniekiem, ja tīkls nav pieejams;
- **Galvas lukturis** ir nepieciešams, ja pārgājiens noris krēslā vai tumsā, kā arī tas noder krīzes situācijās. Vienmēr pārliecinieties, ka baterijas ir uzlādētas vai paņemiet līdzī rezervē baterijas;
- **Daudzfunkcionāls nazis** var būt ļoti noderīgs dažādās situācijās – no pārtikas sagatavošanas līdz nelieliem ekipējuma remontdarbiem;

- **Saules aizsardzības līdzekļi**, kā saulesbrilles, cepure un saules aizsargkrēms ir būtiski, ja pārgājiens notiek saulainā laikā, lai izvairītos no saules apdegumiem un pārkaršanas.
- **Aizsardzības līdzekļi pret ērcēm** un citiem kukaiņiem ir īpaši svarīgi mežainos vai zālāju apvidos. Lai samazinātu kodumu risku, ieteicams izmantot kukaiņu atbaidīšanas līdzekļus, apģērbu ar garām piedurknēm un garām biksēm, kā arī regulāri pārbaudīt sevi un citus dalībniekus.

Neņem līdzi nevajadzīgas lietas – ņem līdzi tikai to, kas patiešām ir vajadzīgs. Mugursomas svaram jābūt izturami vieglam, jo pārslogota soma ātri var radīt diskomfortu un padarīt pārgājienu grūtāku.

Drošības prasības atbilstoši laika apstākļiem un maršruta sarežģītībai

Drošība pārgājiena laikā ir atkarīga gan no pareizā aprīkojuma, gan no maršruta sarežģītības un laikapstākļiem. Lietus laikā vai slapjos apstākļos jānodrošina stabilitāte ar **nūjām**, kas palīdz noturēt līdzsvaru slidenās vietās. Nūjas noderēs arī garo distanču pārgājienos.

Laikapstākļu prognozēšana un regulāra pārbaude ir būtiska, lai izvairītos no negaidītām situācijām. Lietojot laika prognožu lietotnes, piemēram **Windy**, **AccuWeather** vai **YR.no**, iespējams iegūt detalizētas laikapstākļu prognozes. Vēl viens vērtīgs informācijas avots ir tiešsaistes vebkamas, kuras ļauj iegūt aktuālu priekšstatu par apstākļiem maršrutā.

Plānojot pārgājienu gar jūras krastu vai upēm, svarīgi ir zināt ūdens līmeņa izmaiņas. Šim nolūkam labi noder **Tides app**, kas sniedz precīzu informāciju par paisumiem un bēgumiem. Laikapstākļu prognozēšanai un maršruta plānošanai noderīga ir arī **Sun and Moon app**, kas sniedz informāciju par saules un mēness lēktnēm un rietiem. Šī lietotne ir īpaši noderīga, ja plānojat pārgājienus vietās, kur ir svarīgi zināt, kad sāks krēslot vai kad būs pilnīga tumsa, piemēram, kalnos vai meža takās. Tas palīdzēs labāk plānot pārgājiena tempu un izvēlēties piemērotas vietas atpūtai vai naktsmītnēm, lai nepiedzīvotu nepatīkamas situācijas, kad pēkšņi iestājas tumsa.

Ja pārgājienus vada pilngadīga persona – skolotājs, vecāks vai pavadonis, viņiem jābūt iespējai lejupeļādēt un izmantot šīs lietotnes, jo dažas no tām var nebūt pieejamas bērniem, kuri ir jaunāki par 13 gadiem. Ir svarīgi, lai šī persona iepazīstinātu jauniešus ar lietotņu izmantošanu un paskaidrotu to funkcijas, lai viņi nākotnē spētu patstāvīgi sekot laikapstākļu prognozēm un attiecīgi pielāgoties mainīgajiem apstākļiem.

2.4 Ēdienreizu un Aktivitāšu Plānošana

Pārgājiena laikā ir svarīgi nodrošināt pietiekamu daudzumu ēdiena un ūdens, kā arī iekļaut izglītojošas aktivitātes un plānot atpūtas pauzes, kas palīdzēs uzlabot komandas garu un uzturēt dalībnieku enerģiju.

Maltīšu un ūdens patēriņa plānošana pārgājiena laikā

Uzturs un ūdens ir galvenie faktori, kas nodrošina dalībnieku enerģiju un labsajūtu pārgājiena laikā. Maltītes jāplāno tā, lai tās būtu viegli pārnēsājamas, uzturvielām bagātas un piemērotas patēriņam brīvā dabā. Pārgājienu bieži noder šādi produkti:

- **Uzkodas ar augstu enerģētisko vērtību**, piemēram, rieksti, žāvēti augļi, batoniņi un cepumi;

- **Viegli transportējami ēdieni**, piemēram, pilngraudu maizītes ar sieru, gaļu, cieti vārītas olas, tofu vai citiem produktiem, augļi un dārzeņi, kas nenaspiežas somā;
- **Dehidrēti ēdieni** ir ļoti noderīgi, ja pārgājiens ilgst vairākas dienas. Tie ir pieejami specializētos tūrisma veikalos, ir viegli pārnēsājami un ātri pagatavojami, pievienojot karstu ūdeni.

Ūdens patēriņš ir ļoti svarīgs, it īpaši karstā laikā vai intensīvas fiziskas slodzes laikā. Ieteicams plānot vismaz **1,5–2 litrus ūdens** uz katru dalībnieku dienā. Ja maršrutā ir pieejami ūdens uzpildes vietas vai dabiskie ūdens avoti, var plānot papildināt krājumus pa ceļam, taču iepriekš jāpārlicinās par to tīrību vai jāņem līdzi **ūdens filtri** vai **attīrošās tabletes**, kas iegādājamas specializētos tūrisma veikalos.

Aktivitāšu un mācību procesa integrēšana pārgājiena laikā

Došanos pārgājienā var izmantot mācību procesā un veicināt jauniešu praktiskās zināšanas un sadarbības prasmes. Aktivitātes var plānot tā, lai tās būtu saistītas ar dabaszinātnēm, piemēram, ģeogrāfiju, bioloģiju vai orientēšanās prasmēm. Piemēram:

- **Orientēšanās uzdevumi**, izmantojot karti un kompasu. Katram pārgājiena dalībniekam var dot uzdevumu atrast noteiktus punktus maršruta laikā.
- **Dabas izziņas** ietvaros var uzdot noteikt un iepazīt vietējos augus vai dzīvniekus, kas sastopami ceļā, piemēram, izpētīt meža biotopus un mācīties atpazīt dažādas koku un augu sugas.
- **Ekoloģijas mācību stundās** var iekļaut tēmas par ilgtspējību un atkritumu samazināšanu, mācot skolēniem ievērot principu "ko atnesi, to aiznes", tādējādi veicinot izpratni par dabas aizsardzību.

Atpūtas paužu organizēšana

Atpūtas pauzes pārgājiena laikā ne tikai palīdz atjaunot fiziskos spēkus, bet arī ir veids kā veicināt komandas sadarbību un jauniešu savstarpējās attiecības. Ieteicams plānot **regulāras atpūtas pauzes** ik pēc 1–1,5 stundām, īpaši garākos maršrutos, lai dalībnieki varētu atpūsties, apēst uzkodas un padzerties ūdeni. Piemēram, 12 km pārgājiena laikā varētu būt divas garākas pauzes un vairākas īsas, 5-10 minūšu pauzes. Lai pauzes būtu jēgpilnas, tās var papildināt ar aktivitātēm, kas veicina sadarbību un komunikāciju:

- **Komandu saliedēšanās spēles**, piemēram, "mezglu spēle", kurā dalībnieki veido apli, saķer rokas un pēc tam mēģina izkļūt no "mezgla", neveidojot pārtraukumus dalībnieku ķēdē;
- **Sarunas ap ugunsroku** palīdz stiprināt dalībnieku savstarpējo saikni. Šis ir arī brīdis, kad var reflektēt par dienas gaitu un gūtajām mācībām.
- **Kopīga ēst gatavošana**, piemēram, kopā var pagatavot sviestmaizes, grilēt dārzeņus vai cept desiņas uz ugunsruka. Šādas kopīgas maltītes rada pozitīvu un draudzīgu atmosfēru, kas stiprina dalībnieku savstarpējās attiecības.
- **Atsauksmju aplis**, kur katrs dalībnieks var dalīties savos iespaidos par to, kas patika, kas sagādāja grūtības un ko jaunu viņi iemācījās. Šī aktivitāte veicina refleksiju un sniedz vērtīgu informāciju, kas palīdz uzlabot turpmākos pārgājienu.

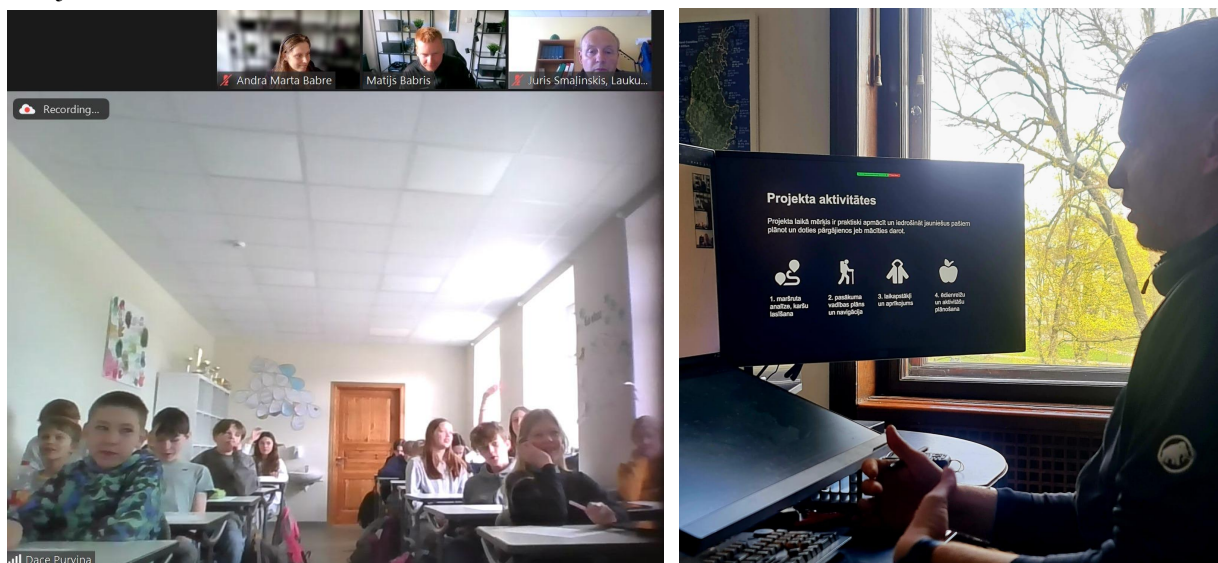
Svarīgi atcerēties, ka pārgājienos ir jāļauj dalībniekiem arī brīvi atpūsties un izbaudīt dabu bez uzspiestām aktivitātēm. Dalībnieki var vienkārši baudīt dabas ainavas, klausīties dabas skaņās vai nodoties personīgām sarunām. Šāds līdzsvars starp aktivitātēm un brīvo laiku nodrošina, ka pārgājiens kļūst par pilnvērtīgu un harmonisku pieredzi, kas sniedz gan izglītību, gan atpūtu.

3. Pilotēšana

Pilottests ir neliela mēroga izmēģinājums, kas tiek veikts, lai pārbaudītu idejas vai metodes pirms to plašākas īstenošanas. Tas palīdz identificēt iespējamus uzlabojumus vai draudus, un novērtēt, cik veiksmīgi projekts varētu darboties nākotnē. Šī projekta ietvaros tika veikts pilottests, kurā aktīvi iesaistījās Laurenču sākumskolas administrācija, izrādot interesi iesaistīt skolēnus pārgājienu organizēšanā.

3.1 Pārgājiens ar Laurenču skolas skolēniem

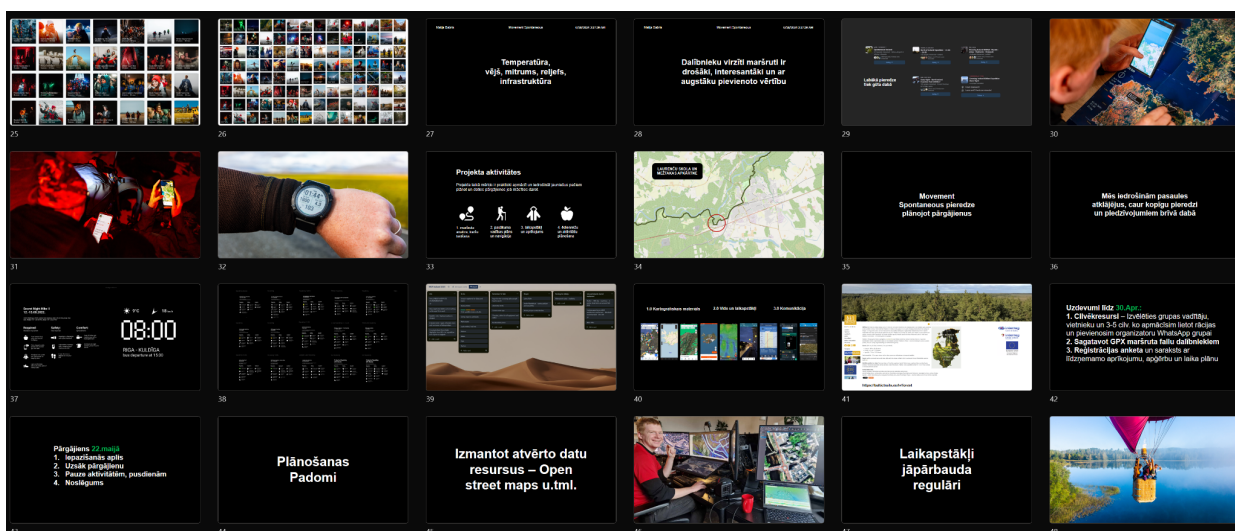
Kopā ar [Laurenču sākumskolas](#) dabaszinību skolotāju tika izveidota tiešsaistes tikšanās vebināra formā, kas notika 2024. gada 17. aprīlī, ar 6. klases skolēniem, kurā viņi apguva prasmes, kas nepieciešamas organizējot pašvadītus pārgājienus. Prezентāciju sagatavoja biedrības "Movement Spontaneous" vadītājs Matijs Babris.



Attēli ar tiešsaistes tikšanās kadru un prezentāciju skolēniem

Prezentācijā tika izklāstītas pārgājienu plānošanas metodes, pievēršoties galvenajām tēmām:

- maršruta analīze un karšu lasīšana;
- pasākuma vadības plāns un orientēšanās;
- laikapstākļi un aprīkojuma izvēle;
- ēdienrežu un aktivitāšu plānošana.



Attēls ar ieskatu prezentācijā

Pēc vebināra klasei tika uzdoti uzdevumi:

1. Izvēlēties grupas vadītāju, vietnieku un vēl trīs cilvēkus, kuri tiks apmācīti izmantot rācijas un pievienoti organizatoru WhatsApp grupai;
2. Sagatavot maršruta plānu un GPX failu dalībniekiem;
3. Izveidot reģistrācijas formu un aprīkojuma, apģērba un laika plāna sarakstu.

Ieteiktās aktivitātes pārgājienam:

- iepazīšanās un instruktāžas aplis,
- veikt atpūtas pauzes un pusdienu pārtraukumu,
- atsauksmju aplis pārgājiena noslēgumā.

Skolēnu grupa izvēlējās vienu no "Mežtakas" posmiem – Nr. 5 Sigulda-Līgatne, nedaudz sāīsinot maršruta beigu daļu. Tā kā skolēni ir ļoti aktīvi un sportiski, viņi izvēlējās samērā garu posmu. Jāņem vērā, ka pārgājiena laikā ir svarīgi izvērtēt savu fizisko sagatavotību, taču nevajag arī par zemu novērtēt savas spējas.

Pilotpārgājienā 2024.gada 22.maijā devās 26 dalībnieki, no tiem 19 skolēni, dabaszinību skolotāja, divi skolēnu vecāki, trīs pārstāvji no biedrības "Movement Spontaneous" un viens pārstāvis no organizācijas "Lauku Ceļotājs". Pārgājiena sākumā tika novadīta instruktāža un aktīvākajiem dalībniekiem tika uzticētas rācijas, lai nodotu informāciju par atpūtas pauzēm, atlikušo distanci vai sazinātos negadījuma gadījumā. Dažiem skolēniem līdzī bija izdrukātas kartes no "Baltic Trails" mājaslapas – <https://baltictrails.eu/lv/forest/day/68>, savukārt "Movement Spontaneous" pārstāvji izmantoja mājaslapā pieejamos GPX failus viedierīcēs, lai pārliecinātos par maršruta pareizību neskaidrību gadījumā.

Taka bija ļoti labi marķēta ar "Mežtakas" marķējumu (balts-oranžs-balts) un informatīviem stendiem. Pa ceļam tika veiktas vairākas apstāšanās, lai pastāstītu interesantus faktus par "Mežtaku" un apkārtējo dabu, kā arī atvilktu elpu un padzertos, jo diena bija patiešām karsta. Pēc apmēram 10 km tika rīkots ilgāks pusdienu pārtraukums, kur skolēni baudīja veselīgas uzkodas un uzzināja vairāk par pārgājienu ēdiena gatavošanu.

Pēc pārtraukuma bija jāiet vēl aptuveni 10 km cauri glezninajai Gaujas ielejai. Daži skolēni izmantoja iespēju uzņemt skaistas fotogrāfijas kopā ar fotogrāfi Andru no "Movement Spontaneous" biedrības. Pārgājiena noslēgums bija autostāvvietā ar atpūtas zonu, kur notika atsauksmju aplis. Katram dalībniekam bija iespēja dalīties, kas viņam visvairāk patika un kas bija visgrūtākais.

3.2 Pilotēšanas atsauksmes un uzlabojumi

Pēc pilotpārgājiena tika apkopotas atsauksmes, kas sniedz vērtīgu informāciju nākamā pārgājiena plānošanai un organizēšanai. Balstoties uz visu dalībnieku pieredzi, tika identificēti vairāki uzlabojumi, kas palīdzētu efektīvāk organizēt un vadīt turpmākos pārgājienus.

Skolēnu atsauksmes.

Dalībniekiem patika:

- grupas vadītāja no skolēnu vidus;
- būt svaigā gaisā un būt aktīviem;
- sarunas ar "Movement Spontaneous" organizatoriem, pieredzes un stāstu apmaiņa;
- rāciju lietošanas apgūšana;
- fotogrāfēšana ar kameru;
- maršruta plānošana;
- dzīvnieki un daba.

Dalībniekiem radīja grūtības:

- karstums un saule;
- garā distance, 20+ km garš maršruts;
- vietas atrašana sēdēšanai lielā grupā;
- pēdējo kilometru noiešana;
- odi.

Skolotājas atsauksmes.

- Bērni paši izvēlējās maršrutu pa “Mežtaku”;
- Skolēnu vecāki ieteica samazināt māršrutu līdz autostāvvietai, tādējādi optimizējot kilometru skaitu un pavadīto laiku pārgājienā;
- Varēja viegli sekot līdz maršrutam ar navigācijas palīdzību;
- Skolēni bija patstāvīgi un motivēti, nebija nepieciešams viņus īpaši mudināt doties uz priekšu;
- Skolēni bija sajūsmā par pārgājienu, skolotāja jutās gandarīta par viņu atbildību un iesaisti;
- Laba pieredze plānošanas procesā – tika izrunātas nepieciešamās lietas (drošība un sagatavošanās).

Skolotāja aktīvi plāno vēl pārgājienus un noteikti vēlas turpināt šādas aktivitātes ar skolēniem.

Biedrības “Movement Spontaneous” ieteikumi.

1. **Pārdomātāka maršruta izpēte:** dažiem dalībniekiem 20 km maršruts izrādījās par garu. Ieteicams nākamajos pārgāžienos rūpīgāk izvērtēt dalībnieku fiziskās spējas un maršruta sarežģītību, plānojot īsākus vai vidēja garuma posmus, it īpaši jaunākiem dalībniekiem vai mazāk pieredzējušām grupām.
2. **Laika plānošana:** pārgājiena laikā dažas aktivitātes aizņēma vairāk laika nekā sākotnēji plānots, izraisot nogurumu pārgājiena beigās. Ieteicams precīzāk izplānot atpūtas pauzes un aktivitātes, lai tās būtu vienmērīgāk sadalītas un pietiekami biežas.

3. **Labāka maršruta pieejamība visai grupai:** ne visiem pārgājiena dalībniekiem bija pieeja fiziskai vai digitālai maršruta kartei, līdz ar to vietās, kur bija bojāts takas marķējums, radās apjukums.
4. **Detalizētāka pirmās palīdzības apmācība:** lai gan pārgājienā piedalījās pieaugušie, kuri ir apmācīti sniegt pirmo palīdzību, ieteikums būtu iepriekš īstenot pirmās palīdzības pamatu apmācību arī skolēniem. Tas palielinātu drošību un sagatavotību ārkārtas situācijām.
5. **Integrēt pārgājienu mācību procesā:** pārgājieni skolēniem ne tikai veicina fizisko aktivitāti un sadarbību, bet arī sniedz iespēju izglīties dažādās jomās. Piemēram, dabaszinību stundas var veiksmīgi integrēt pārgājienā, mācot par vidi un orientēšanos dabā praktiskā veidā. Vēl, piemēram, vēstures stundas var padarīt aizraujošākas, organizējot pārgājienu uz nozīmīgām kultūrvēsturiskām vietām, kur skolēni var uzzināt par Latvijas vēstures notikumiem. Turklāt šāda aktivitāte, ja tiek iekļauta kā diena projektu nedēļas ietvaros, neietekmē mācību stundu plānu vai skolēnu brīvdienas, bet piedāvā saturīgu un izglītojošu alternatīvu tradicionālajām mācību metodēm. Tas veicina ciešāku sadarbību starp skolotāju un skolēniem, attīstot komandas darbu un organizatoriskās prasmes.

4. Ieteikumi un resursi

Šajā sadaļā apkopoti ieteikumi un resursi, kas palīdzēs ikvienam plānot un organizēt veiksmīgus pārgājienu, balstoties uz vadlīnijās apkopoto informāciju. Tiek piedāvāti tiešaistes rīki un platformas, kas atvieglo maršruta izvēli, navigāciju un drošības nodrošināšanu.

4.1. Ieteikumi

- Plāno pārgājienus rūpīgi, ņemot vērā maršruta grūtības pakāpi, taku stāvokli un laikapstākļu prognozes;
- Laikapstākļus pārbaudi regulāri;
- Informē kādu tuvinieku par savu plānoto maršrutu un paredzēto atgriešanās laiku;
- Iepazīsties ar taku marķējumiem un zīmēm, lai varētu sekot maršrutam;
- Ģērbies slāņos, izvēlies izturīgus pārgājienus apavus un aizsargāties no saules ar SPF krēmu, cepuri un saulesbrillēm;
- Nodrošini pietiekami daudz ūdens un pārtiku;
- Ieturi regulāras pauzes un ieklausies sava ķermeņa signālos;
- Esi uzmanīgs un vēro apkārtni, īpaši uzmanoties no nestabila reljefa, savvaļas dzīvniekiem un mainīgiem laikapstākļiem;
- Nepamet izvēlētajās takas un izvairies no nezināmām vai slēgtām teritorijām;
- Ja satiec savvaļas dzīvniekus, uzturi drošu distanci un neradi tiem stresu;
- Ja pārgājienus veic grupā, saglabā savstarpēju redzamību un regulāri sazinieties viens ar otru;
- Ievēro principu "atstāj tikai pēdas", cienot dabu un mazinot savu ietekmi uz vidi.

4.2. Noderīgi resursi

- **Vebinārs** par pašvadītu pārgājienu vadīšanu (latviski): <https://youtu.be/VeEhe2cgNH4>
- **Mācību filma**, kura veidota šī projekta ietvaros un kurā apkopotas šīs vadlīnijas: <https://youtu.be/26r4xo8f9lw>
- **“Jūrtakas”** un **“Mežtakas”** pārgājienus maršruti un informācija: <https://baltictrails.eu/lv/>
- **Google MyMaps** ļauj personalizēt kartes, iezīmējot maršrutus, ceļojuma punktus un pievienot anotācijas: <https://mymaps.google.com>

- **Strava** ir populāra lietotne, kas ļauj sekot līdzi saviem pārgājēju maršrutiem un dalīties ar sasniegumiem ar citiem lietotājiem: <https://www.strava.com/>
- **Outdoor Active** ir navigācijas lietotne, kas piedāvā pārgājēju un tūrisma kartes, kā arī maršrutu plānošanas iespējas: <https://www.outdooractive.com/>
- **Komoot** lietotne palīdz plānot piedzīvojumu pārgājienus, piedāvājot maršrutus un navigāciju: <https://www.komoot.com/>
- **Locus Map** ir navigācijas lietotne ar plašu funkcionalitāti, piemērota pārgājieniem, riteņbraukšanai un citām āra aktivitātēm: <https://www.locusmap.app/>
- **Map box** ir kartogrāfijas rīks ar pielāgojamām kartēm un navigācijas iespējām: <https://www.mapbox.com/>
- **Windy.com** piedāvā detalizētas laika prognozes, tostarp vēja ātrums un virziens, kas noder īpaši piekrastes pārgājieniem: <https://www.windy.com/>
- **AccuWeather** ir laika prognožu lietotne ar detalizētu informāciju par laikapstākļiem konkrētā vietā: <https://www.accuweather.com/>
- **Yr.no** ir Norvēģijas Meteoroloģijas institūta laika prognožu lietotne, kas piedāvā precīzu informāciju par laika apstākļiem: <https://www.yr.no/>
- **Tides** ir lietotne, kas sniedz informāciju par paisumiem un bēgumiem – būtiska pārgājieniem pie ūdens: <https://tides.mobilegeographics.com/>
- **Sun and Moon** ir lietotne, kas parāda saules un mēness lēktus un rietus, kas palīdz plānot pārgājienu atbilstoši dienas laikam: <https://www.sunmoon.io/>
- **Vebkameras** - vietējās tīmekļa kameras nodrošina reāllaika informāciju par pārgājiena taku stāvokli un laikapstākļiem: <http://eradio.lv/kameras/>
- **Trello** ir projektu un uzdevumu pārvaldības rīks, kas ļauj efektīvi organizēt pārgājiena plānošanas soļus: <https://trello.com/>

Pielikumi

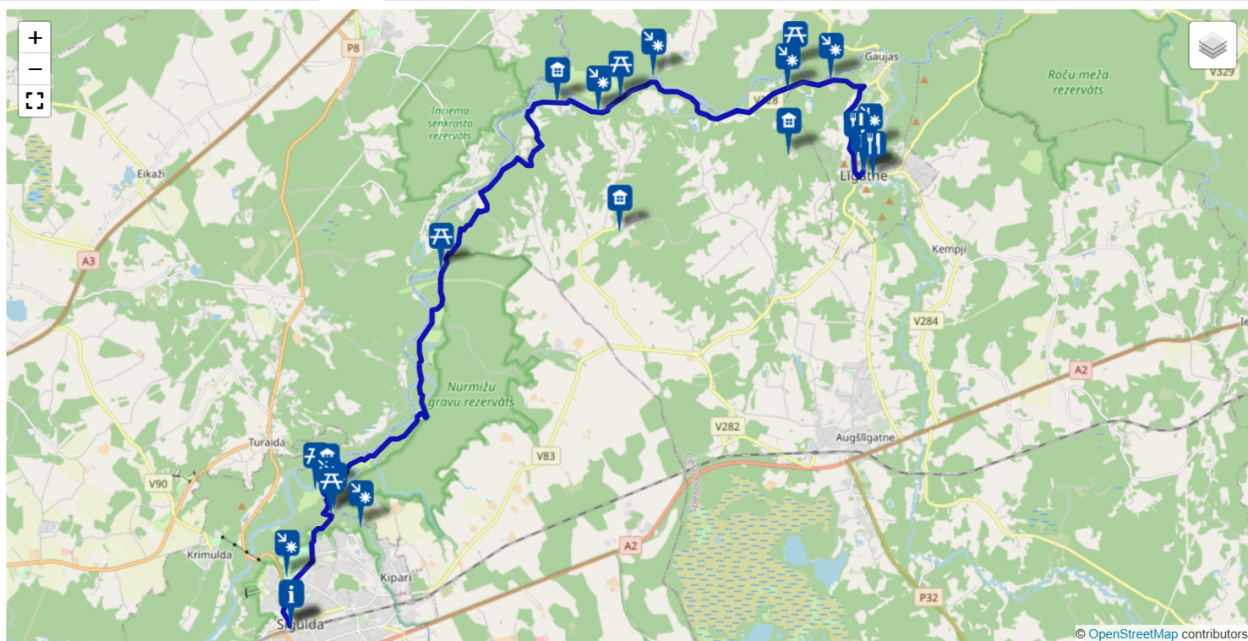
Pielikums Nr. 1.

Izvēlētā pārgājienu maršruts portālā baltictrails.eu : baltictrails.eu/sigulda-ligatne

Gauja National Park.

Section 5. Sigulda - Līgatne.

Overview Info Nature Photo Map Worth seeing Services GPX



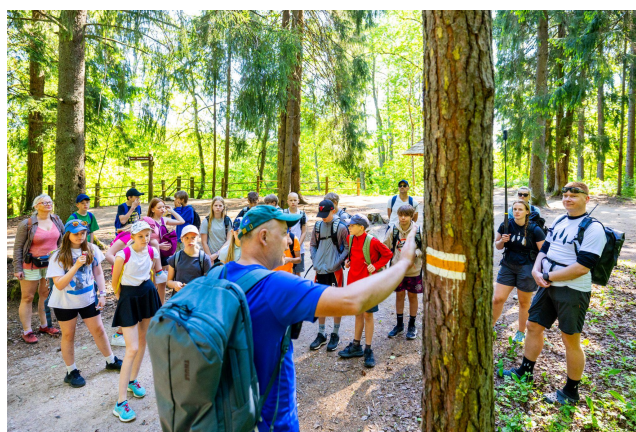
Attēls ar izvēlēto pārgājienu maršrutu

Pielikums Nr. 2.

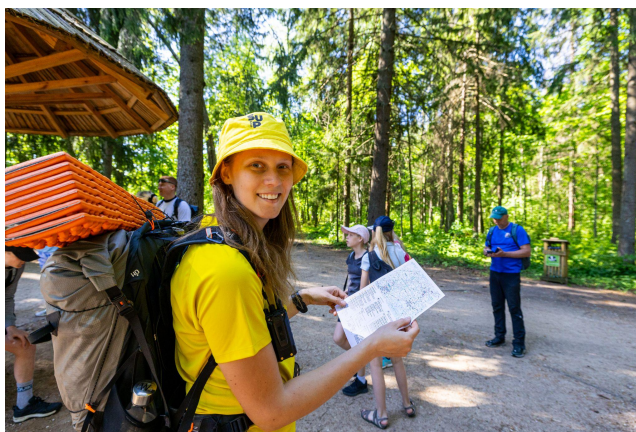
Attēli no aktivitātēm pilotpārgājienā



Attēls no pārgājienu sākumpunkta



Attēls no pārgājienu instruktāžas



Attēli ar printēto maršruta aprakstu un karti



Attēli ar skolēniem pusdienu pārtraukumā



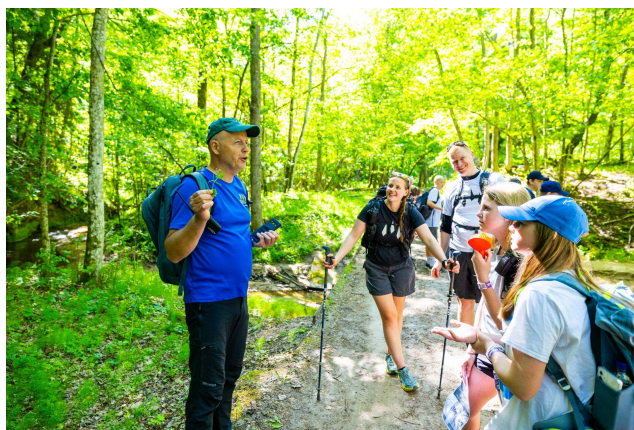
Attēls ar maršruta reljefu un dabu



Attēls ar pārgājienu vadītāju Elīzu



Attēls no atpūtas pauzes



Attēls no izglītojošas pauzes



Attēls ar skolēniem pārgājienā



Attēls ar skolēniem atsauksmju aplī

Šo materiālu 2024. gadā izstrādāja biedrība “Movement Spontaneous” sadarbībā ar LLTA “Lauku Ceļotājs” un Laurenču sākumskolu Eiropas Savienības INTERREG Igaunijas – Latvijas programmas projekta “Mežtakas” un “Jūrtakas” pārgājienu taku pieejamības uzlabošana dažādām sociālajām grupām” Nr. (EE-LV00013) ietvaros. Pašvadīta pārgājiena pilottests tika veikts 2024. gada 22. maijā.

Interreg



**Co-funded by
the European Union**

Estonia – Latvia