# «Accessible Hiking Trails» MOVEMENT SPONTANEOUS Andra Marta Babre, Matijs Babris

24.09.2024., Cēsis



Estonia – Latvia

Piloting the accessibility solution No. 5 (self-guided hikes for school-aged youth). (MS, VPR, SMG)







10 page long guidelines for self-guided hikes for school-aged youth were created [in Latvian]



### Estonia - Latvia

### Vadlinijas pašvadītiem pārgājieniem skolas vecuma jauniešiem

Testēts ar -12 gadus veciem dalībniekiem no Laurenču skolas pilotpārgājienā

Projekts "Pieeiamas pargajienu takas"

Movement Spontaneous

Palicaditi năreliileni îr izcile voide, lei măribies, niedzbert un affelit rescauli sev arleirt. Sădas alcrivitire e tikai sniedz jauniešiem iespēju izkustēties un pavadīt luiku dabā, bet arī ļauj apgūt būtiskus prasmes cau neaksi. Pärediieni veicina athiidibu, sadarbibas prasmes un insaistikanes lémumu nienemkanā. Attīsta prasmes, kas nepieciešamas ikdienā un nākomē, tādēļ ir svarīgi vienkopus sniegt pamācošas vadīfnijas.

Projekta mērķis ir praktiski apmācīt un iedrošināt jauniešus pašiem plānot un doties pāruājienos ieb drošu un veiksmieu pārežijenu prantinējanai un vadīšanai. Tās ir veidstas Eirmas Savienības INTERREG Igaunijas – Latvijas programmas projekta "Mežtakas" un "Firtakas" pārgājienu taku pirojamības uzlabošana dažādēm sociālajām grupām" Nr. (EE-LV00013) ietvaros. Informācija par projektu pirejama:

### 2. Pašvadītu pārgājienu plānošanas pamatelementi

Lai pärgäjiens būru veiksmīgs un drošs, ir svarīgi apgūt pamatus - kā izvēlēties maršrutu un lieto: kartes, kā vadīt pārgājiena grupu, kā prognozēt laikapstākļus un izvēlēties atbilstošu aprīkojumu, kā arī plārot edienreizes un aktiviran

### 2.1 Mariruta analize un kariu lacilana

Marŝruto izvēles kritērili

Marirura izvēle skolas vecuma jauniešu pārgājienam ir būtiska, jo dalībnieku fiziskis spējas un iztarība dažādos vecumos atīķiras. Piemēram, 7-11 gadus veciem bērmiem ieteicams izvēlēties viegābas un izilāas marfortus, aptuveni 5-**di km garumā**. Lielisks piemērs būtu marforas Meltakas pirmajes posmos Gaujas Nacionālajā parkā, Li. Sigulda - Turadė (6.5 km), kar cešt ved pa meža ceļiem, be esativēm kāpumiem, un akās ni labi madjētas, vai Genas meļa taka (aptuveni 5 km), kas ved pa laigam para parvam, jaujot apptit purva

Pusaudžiem (12-16 radu vecumā) var plāņot razīšsus un pedaudz sarežištākus maiš utus. Piemēram. Jērtāka posma starp Tēja un Salacgsbut ("18 km) un Kenerus na irodzība ebergsielaks na indis bask i resenta ja reipēt ar smitistaina pladvašēm un Salacgsbut ("18 km) un Keneru nacionāli parka Zaļā bāja (12 km) - iz maintja-rējets ar smitistaina pladvašēm un Lajam. Šada veida markrut ir planiēroti jaunieliem ar veidja firikco-agastverofiba un piedvēk zalaciolijama, vierlalaks asgalabājo drošību. Je národijena měrkis ir dahas ienazišana, njeměmes ir Dundum rlavu dahas teka (~4 km), kur jaunieši

Apmācība karšu lasīšanā un orientēšanās dabā

Karšu lestšana ir svartga prastre, kura sholeni var apgūt gan izmancojot puņim kartes, gan digitālios rībus. Melziakas un lāmakas rusešnati, kas piesjami vienē Balbietralikseu, ir belski pienēri, ko var izmantne orientelarās apmacību Jauniešiem var matet, ka karte identificet upes tikamus un reljefu, ka arī noteikt savas atrolanās vieta pēc dabā erošljem objectiem.

Digitālo tehnoloģiju laikmetā svarīgi ir arī mūcit, kā efektīvi izmantot dažādas lietotnes. Piemēram, var Izmantot modernàs lietotnes, piemēram, Strava val Outdoor Active, kas Jaul ievadīt GPX failus. Tāran izonatus internias insusies, priemente, storen di Guintier Comere sas jugi revidir cer a unite indicipio, si a priespejamas ari lateologiam circultigua policicijas, lai Komonet un Lecus Map. Jopinicis planotei marismuli pionisie var sekon Bidi savam progresam un audalanis vietai realilakis. Lai praksi applici orientelianks paarmes praksi kaladatas reljecis un ceļu tikla sniedz iespēju mūctites urientičies. izmantojec kompani

Pārgājiena laikā svarīgi apzināties iespējamās briesmas. Piemēram, upes tuvums var radīt riskus mazākiem bēmiem, tāpēc pārgājiem vadītājiem un pilngadīgajiem pavdoniem jābūt īpači uzmanīgiem, sekcjor līdzī grupai. Turklāt vietās, kur taka ved gar stāvām nogāzēm ir jāņem vērā, ka stapjē vai apiedojis segums var

Lai izvairītos no apmaldīšanās, būtiski ir izvērtēt laikapstākļus. Piemēram, migla vai spēcīgs lietus var ievērojami paslikinān redamību. Šādos apstāķies jauniešiem būtu jāmīca, kā droši arpezh tuvākos un pielāgot maršrutu, ja tas kiūst pārāk bistams.

GPX fails ir faila formats, ko izmanto **ģeogrāfisko koordinātu** datu apmaiņai, piemēram, maršrutu,

Lai iegūtu un sagaravotu GPX feilus pārgējienam, vispirms jālzvēlas maršruts, piemēram, no Baltistanikov val Hilliagos kvietes, kai prijestari GPA, Zilani pastgeromi, vospimno jasticento samono, promoson, ose Baltistanikov val Hilliagos kvietes, kai prijestari GPA, Zilaj ingiljetu postrate. So falla var i piepelicilet sa imporete avsigacijas lietzense, kia Strava, Ostdova Archie, Explora zgr val Google Maps. Kad falla ir imporete marifruma vas ostoro filat rediklati, gas va redelikanti, gas ve leeplustense, je piemara, Gamiru val samon estrčko. GPN, falli modevlika precize marifrunta kantičena, kas ir ipoši moderlje, ja dabā zild markičjami val rodas

### 2.2 Pasākuma vadības plāns

Plāns nodrošinās, ka visi dalībnieki ir informēti par saviem pienākumiem, maršruta detaļām un var rīkoties ātri un efektīvi iebkādās ārkārtas situācilās

### PideoSanus riki un komunikārija

Bieši vien digitālie rīki palīdz podrošināt, ka viņa svarīgā informācija ir nieciama un ērti konlietojama visiem daribiselem Temier Johnsons var motik, arī tradicionāli — az tāleks blasē vai pārgajiem planciam izmanotok turniras. Ta ir lielitak iespēja jauniešiem patienti iesairaties markna ar tadevamu planciam Jaujot katama piedalīties diskirajās im veidot plane kopja. Digatālie rīki, kas var palidēk planciam planciami

 Trelle ir lielisks diritālais riks - virtuālā tāfele, kurā var veidre lidznemamo lietu sarakstu, olānotu. i returi i i intrinsi captisiam inte i virtumia tarete, kan viri venut intzerimino neti samassa, dingdijena laika grafiku un organizētu uzzlevumus. Katram uzdevumum var piešķirt arbild sersonu, norādit izpildes sermiņu un statusa.

personu, normu irpines nermini un samusa. Google dokumenti / izklāžijapas ļauj koplietot vienotu pārgājiera plānu, kur katrs dalābnieks var piekķlū svarīgajāi informācijai, piemēram, dalībnieku lomām, maršīntu plānam un drešības rādījuniem dokumenta formātā.

Whats Area listentus in effective surjesse listroidie, has basi desi ereby informations visions dailly sinkless wnadzsypi neumė ir erekuvis sizajas indzekis, kas jauj ain tuodi muok veidot grupas diskusijas un dalities ar būtisku informāciju, piemėram, mi laikapstākļu prognozēm, kā arī koplietot ar savu atrašatās vietu reāliaikā

Tehnologijas attīstās ļoti strauji, tādēļ rīku aktualitāte regulāri mainās. Svarīgākais ir lietot to, kas būs piecjams likviersom liesotājam! Kā arī Jizņem vērd, ka daudzas lietomes, piemēram, WhatsApp un Trello, ir piecjams tikai no 13 gadu vecuma, kas var iemokrat no izmantočiam jaunākojam grupam, tapec nepieciešams izvēldēsi risinkijumas, kas atbake viso dalbiniešou vocuma peaskībm.

### Pārgājiena plāns: laika grofiks un lomas

Sagatavojo: pārgājiena plānu, ir svarīgi izveidot skaidra laika grafika, kas ietver visus galvenos - sākuma laiku, atpūras pauzes un plānoto atgriešanos. Piemēram, ja plānots 10 km

- 09:00 Tikšanās un instruktāta: Visi dalībnieki tiekas sākuma punktā, tiek solegti norādījumi pa: saršrutu, drošibu un atbildībām.
- 69:15 Pāreājiena sākums: Grupos iziešana sekojot maršrutam
- 18:39 Pirmā etplitas pauce (15 min): Pēc 3-4 km pērpijiena daļībnieki apstājas uz īsu pauzi, lai pakertos, apēstu azkodes un gal baudītu, baj (tāte vist dalībnieki.
  12:00 Pusadenas pauce (36 min): Pēc apruvenī 7 km viekklones rodiek ilgaka atputa, kuras laika
- var ieturėt pusdienas un izbaudīt apkārtni.

  15:00 Pārgājiena beigas: Pārgājiena finišs, kar grupa ierodas atpakaļ sākuma vai galamērļa.

Turklär kansam dalihmiekam var nieškirt konkrétas lomas un athildihas. Piemēram

- Pārgājiena vadītāje ir atbildīgs par to, lai grupa iet pareizajā virzierā un atbilstolā tempā, ievērojot laiko garība. Viņi pārbauda karti vai lietoriu un pālitecinās, ka visi seke maristatam.
   Dreilbas koordinators uzarapē, vai visi ir vēred utstībies un ottekuraus, piemēram, lieto atbilstošu
- aprikolumu, um ir garays nalīdzēr, ta klīcis savainotas.
- Aizmugurėjais sargs parliecinas, va noviens nepaliek aiz grupas un visi saglaba vienadu tempu. Viņš arī ziņo grupas vadītājam, ja kādam ir grūtības.

Drošības pasākumi un ārkārtas situāciju plāns

Drožibas pasākumi ir būriski katra pārgājiena sastāvdaļa, un ir svarīgi izstrādāt ārkārtas situāciju plānu Lai nodrošinštu drošību, pārgājienā jāņem līdzi pirmās palidzības komplekts, ūdens, uzkodas, un jūzina urvāks mediciniskās palidzības strešanis vietu. Tigas būtiskā ir ieprirekš izveidas erokulacijas plānu — ziniš novāks vietu, kur var saņem palidzība va piatraukt matšrum, ja rodas nepirireksambā.

Papildus jāņem vērā iespējamās problēmas ar mobilo sakaru tiklu, īpaši, ja pārgājiens notiek nomajor vai mežainos apvidos. Vietās, kur mobilais tikls var nebūt piecijams, piemēram, Gaujes Nacionālajā parkā, ir būtski izplānot alternatīvas saziņas iespējas. Račiju ziznemūšera ir ļoti ietricuma, lai grupes vadītājs varētu sazināties ar vietem dalthrielēkem, jo tis darbos neukorija no mobila tikla pirācijama.

Lai efektívi reakétu árkáttas situáciáks látosaka knakréta darbibas pláns, pieméram, ja káris dallibrieks En creaturi realged arvaines dissectors, consonar soldieros ossiboldo panos portireiras, parkos distribuiros, tiek sarvainos, grupes defibios becordinares suspensa admidisto par pallikollos siriegianos, sarvainte palegalien vadistiy organize evaluosciju vai grupos parvierošanos uz drošiu vienz. Tos garanti, ka palidzība tiek sniega atr un koordinēto, neados papidos irskus.

### Grupas vadiba un lideriba pêradijena ooită

Pargajjena laika ir svarigi iepriekš sadalti vadibas lomas, lai nodrošinatu karitbu visa maršiuta garuma. Lideris vai grupos vaditlijs ir atbildīgs par kopējā maršiuta izsekošanu un nodrošina, ka visi ievēro pilšiu. Līderim jāspēj ātri pienemt lēmumus un novērtēt riskus.

Tāpat ir svarīgā ieviest rotējošās iomas, lautot jauniešiem uzpemties dažādus uzdevumus pārgājiem laikā. Piemērum, katram dalībaiekum var dot iespēju vadīt grupu nelielos pirgājiena posmos vai pārvaidīt GFS maršturu lietotni. Tas ne tikai padara pārgājienu dinamiskāku, bet arī attīsta dalībnieku liderības un komandas

Papildus tam ir Joti svarīgi, lai kaus dalībnieks būtu informēts par rīcības plānu neparedzētu situāciju gadījumos. Piemēram, ja kads izier no maršruta vai atpaliek, viņam jūzina, kā sazinīzies ar pārgājiena vadītāju, izmantojot rācijas vai iepriekš noteiktos komunikācijas kanālus. Tas nodrošina, ka visi dalībnieki viermēr paliek sazinā un var ātri atgriezties pie grupas vai saņem: palīdzību nepieciešamības gadījumī

### 2.3 Laikaostáklu prognozéšana un aprikojuma izvéle

Pareiza sagatavošanās pārgājienam ir ļoti svarīga, un laika apstākļu prognozēšana un piemērotas aprīkojuma izvēte ir nozīmīgas daļas no ciroša un veiksmīga pārgējiena plāna. Laikapstākļu izmaipas var būt straujas, īpaši debas takās vai kalnos, tāpēc **regulāri** jāseko leikapstākļu prognozēm un jābūt gataviem

Pareiza aplērba izvēle var bū: izšķiroša, lai nodrošisāru komfortu un drošību pārgājienā. Labākā stratēģija ir ģērbties kārtās, lai var pielāgoties mainīgiem apstākļiem. Pamatā izmar

- · Pirmais elänis: kermenim tuvük esolais elänis. Tam iäbüt no materiäliem, kas labi novada mitrums an ātrī žītst, piemēram, **merino vilna** vai sintētiskie sporta apģērbi. Kokvilna nav piemērota, jo tā uzsöc dauciz mitruma un lêni žūst, kas var izraisīt atdzīšanu.
- Vidējais slānis: siltumizolācijas kārta. Piemēroti ir vilnas vai filsa apģērbi, kas labi saglabā siltumu pat tad, ia tie ir mitri, bet ir viegli nonemami, ia paliek karsti.
- Arējais slānis: aizsardzība pret vēju un lietu. Udemmecaurlaidīga un elpojoša jake ir būtisko, lai pasargātu no lietus un vēja, vienlaikus neļaujot ķermenim pārkarst.

Apavi ir tikpat svarīgi kā apģērbs. Apavu izvēle ir atkarīga no maršnua reijefa un laikapstākļiem Pargajamos pa kalmainem vai akmepaiaken cejeen iseicemi **odenszurreji pingajiemu zakski ar labu** sasjert, la nodrešistau stabilitāti un aksaudzība pret alfotšau mitros apatākļos. Viegūšem un faldem pārgājieniem pietika or viegālišem, bet igronibi nautrājem apotra apariem. Bisāki ir izvēlities pravas, kas ir lejnieki iestaigāti, lai izveirītos no tularām vai diskomforta garākes marintos. Par apaviem sveirgākas ir abilatolas

Pareiza apavu izvēle ir būtiska, taču vēl svarīgākas ir atbilstošas zeķes. Zeķēm jābūt izgatavotām no materiāliem, kos novada mitrumu un politiek uzturēt kājas seusas, piemēram, vilnas vai sinitiskasjiem materiāliem. Kokvilnas zekes var kļūt mitras un racīti utinas, taprē tis sav kireticamas pārgājieniem. Svarīgi ir izvēlēties arī vyskes, kas ir pietiekamī biezas un polsterētas, lai nodrošināta komfortu un aizvasgātu pēdas or

spiediene un herzes ilestošas staieššanas leikā. Ja paredzems mežiks vai erūtikis markuts, var hūt noderini

Espildus apģierbam un apaviem vienmēr jāņum līdzi papildu aprikejums, piemēram, lietusmēteļi, cepure, saulesbrilles un dūraiņi, ja laikapstākļi var bilt nepastāvīgi.

### Păraăliena ekipéjuma jevêle.

Līdziekus apģērbam, svarīgi izvēlēties arī piemērotu ekipējumu. Lai nodrošinātu veiksmīgu un

- Érta regulējama mugursoma: nugursomai jābūt ar polsterētām piecu siksnām un vēdera jostu, lai trošinatu vienmērīgu slodzes sadalījumu un mazinātu spiedienu uz pleciem un muguru. Vēdera
- osta palīciz stabilizēt somu un samazina nogurumu līgstošos pārgājienos. D**densnecaurlaidīgs apvalks somai, l**ai pasarglītu ekipējumu no mitrumu un elektroniskās ierīces no
- Pirmās palīdzības komplekts, kas ir obligāts katram pārgājieram. Tam jāletver piāksteri, pārsēji,
- antisoptisks lidzeklis un, ja repieciešams, arī speciālie medikamenti, piemēram, pretalerģijas lidzekļi.

  Komuniklēcijas rīki: Tā kā pārgājienu laikā nevar vienmēr paļauties uz mobilo sakaru tīklu, īpešā
- nomáco apvidos, tericiams lídza pem rácijas. Tás nodvošina sobilu sazina szarp grupas nomáco apvidos, tericiams lídza pem rácijas. Tás nodvošina sobilu sazina szarp grupas difiniteliem, ja tilsk nav pievjams.

   Lakuritis vod galvia sampa: Lakuritis vol viš labik galvas lampa ir būtiska, ja plugžijens neplānoti ievelkas līdz krēslai vai tumsai, kā arī avārijas cituācijās. Vienmēr pārliecinieties, ki
- baterijas ir uzlādētas vai paņemiet līdzi rezerves baterijas.

   Daudzfunkcionāls nazis: Mazs, komnekts nazis ar dažādim funkcijām var būt leti noderīzs dažādās
- Smith)— no partikus sugnavošnus līdz nelielien chipējum iemorina i

Svarīgi ir arī nepiekrāmēt somu ar pevajadzīgām lietām – vienmēr jāņem līdzi tikai tas, kas patielām ir vajadzīgs. Mugursomas svaram jābūt izturami vieglam, jo pārslogota soma ātri var radīt diskomfortu un oadarit pärgäjienu grūtāku.

Drošības prasības atbilstoši laika apstākļiem un marīruta saraiģītībai

Drošíha pärgājiena laikā ir atkarīga gan no pareizā aprīkojuma, gan no maršima sarežģītības un laikapstākļiem. Lietus laikā vai slapyos apstākļos jānodrošina stabslitāte ar **nūjam**, kas palīdz līdzsvarot soļus slidenās vietās. Nūjas noderēs arī garo distanču pārgājienos.

Leikapstikļu progrozēšana un regulāra pārbaude ir būtiska, lai izvairītos no negaidītām siteācijām. Lietojot unticamas laika progrožu lietotnes, piemēram Windy, AccuWeather vai YR.na, iespējams iegūt detalizētas laikapstākļu prognozes. Piemēram, plānojot pārgājienus gar jūras krastu vai upēm, svarīgi ir zināt ūdens līmena izmaiņas, kas var būtiski ietekmēt martruta. Šim nolūkam labi noder **Tīdes** app, kas sniedz dobes Elmeja Lorraques, kai ver betekk seedende markrute. Som notikarn blet noder Tudes app, kai sender proceits informischijn pratieumien um belgamien. Lakksporktijn pergordisalnet um enderung falmokanden indorfeja, it af Som and Meen app, kai sendel informischij pur seales um nitrese. Sich eine vir inderin. Si festione ir lipskij on derbeg, paplangan prajegieran virase, kei versavigi zinist, kai ki reheda via kalte palinga termas, pereneran, kalmos ver meda talaki. Tao palitichis blikh platen prajegiera virase, kei ki reheda via kalte palinga termas, pereneran, kalmos ver meda talaki. Tao palitichis blikh platen prajegiera versavi medita termina termi

Ja pārgējienu vada pilngadīga persona - skolotājs, vecāks vai pavadoris, viņiem jābūt iespējai lejapielādēs un izmamor šīs aplikācīgas, jo dizīas no dan var nebtz pieejamas bēmiem, kuri ir jaunāki par 13 gadem. Ir svaring, ki is persona iepazistimais paniekās na tektorja izmandama, ki viņi nākcinā spētu paistāvigi sekto falkapstākļa prognozēm un attiecīgi pielāgoties maielīgajiem apstākļem.

Pārgājiena laikā ir svarīgi nodrošināt pietiekamu daudzumu ēdiena un ūdens, kā arī iekļaut izelītojošas aktivitātes un plānot amūtas pauzes, kas palīdzēs uzlabot komandas garu un uzturēt dal'bnieku enerģi

MaltKu un üdens patērina plānošana pārožiliras laikā

Uzturs un ūdens ir galvenie faktori, kas nodrošina dalibnieku enerģiju un labsejūtu pārgējiena laikē. Maltites läpläno tå, lai täs būtu viegli pārnēsājamas, uzturvielām bagātas un piemērotas patēriņam brīvā dabā. enos bieži noder šādi produkti

- Uzkedas ar augstu enerģijas saturu, piemēram, rieksti, žāvēti augļi, enerģijas batoniņi un copumi Viegli transportējami ēdieni: pilngraudu maizītes ar sieru, avokado vai citiem produktiem, augļi un dārzeņi, kas ir viegli transportējami un nelūzīs vai nesadrups somā.
- Dehidrēti ēdieni; Ja pārgājiens līgst vairākas dienas, noderīgi ir dehidrēti ēdieni, kas pieciami specializētos tūrisma veikalos. Tie ir viegli pāmēsājami un ātri pagatavojami, pievienojot karst ūdesi

Ūdens patēriņš ir ārkārtīgi svarīgs, it īpaši karstā laikā vai intensīvas fiziskas slodzes laikā. Ieteicams pižnot vismaz 1,5-2 litrus ūdens uz karnī dalībnieku tienā. Ja maršrutā ir piecjami ūdens avoti vai avodņi, var pižnot papildināt krājumus, taču iepriekš jāpārliecinās par to tirību vai jāņem līdz. ūdens filtri vai attīrušās

Aktivitāšu un mācību procesa integrēšena pāračijiena laikā

Pārgājienu var izmantot kā lielisku iespēju integrēt mācību procesu un veicināt jauniešu praktiskās zināšanas un sadarbības prasmes. Aktivitātes var plānot tā, lai tās būtu saiztītas ar dabaszinātnēm, ģeogrāfiju pioložiju un orientēšanās prasmēm. Piemēram:

- OrienteKanās uzdevumi, izmantojot kani un kompasu. Karram pārgājiena dalībniekam var dot
- uzdevumu atrast notelētus panktus markruta laikā.

  Dabas izziņa: Dalībniekiem var lūgt noteikt un iepazīt vietējos augus vai dzīvniekus, kurus sastop
- celā. Piemēram, var izpētīt meža biotoous un mācīties atpazīt dažādas koku un augu sugas. Ekoložijas mācību stundas: Šatā komekstā var iekļaut tēmas par ilgrsoētību un arkrītumu. nu, macot dalibniekiem ievērot principu "ko atnesi, in aiznes

Sociálo un aspitos paulu organizitiona

Atmitas nauras nargaliena laika ne rikai nalidz atlaunot fiziskos snekus, het ari ir lieliska iesneta Veicinal komandas sacarbību un jaunietu sasstapējās attiecības, leteicams phanor reguliras arpātas pauses ki pēc 1-1,5 saundim, jasāi garākos masīvutos, lai dailbaieši varību appaties, uzkost un podzenties ūdeni. Pēmetiem, 12 km piegļiem alādē varībe tūt čives garākas pauses an varīkas is sau x-10 minūtietu.

Lai sociālās pauzes būni jēgpilnas, rās var papildināt ar aktivitisēm, kas veicina sadarbību un

- Komandu saliedēšanās spēles: Piemēram, "mezglu spēle", kurā dalībnieki veido apli, saķer rokas un
- Anmerou saretesanes spēles: Frenčeum, "mezglu spēle", kast dalībniek veido apli, saber rokas a pēt tam mējāna izbilā no "mezgla", seveidojo pārtuaksama rokās.
   Sammas ap ngameknara Jap pāgliens ligu vairākna denas, kapgas vaksra samnas pie ngamekna palādz siprasā cialībnieku savesarpējo saikra. Šis ir arī bridis, zad vor reflektēt par dienas gaitu un gūspām mēdasanes.

- Kopiga ést garavolana: Piemēram, kopā var pagaravot sviestmaizes, grilēt dārzeņus vai cept desiņas. ugunskura. Šādas kopigas maitītes rada pozitīvu un draudzīgu atmosfēru, kas stiprina dalībnieku estamējās attiecības.
- Atsauksmju aplis: pārgājiesa beigās ieteicams katram dalībniekam dalīties iespaidos nar to, kas patika, kas sagidāja grifibas un ko jaunu viņi iemācijās. Tas ne tikai veicina reflekslju, bet arī palīdz uzlaioce nākamās pārgājiena pieredzes.

Svarīgi atcerēties, ka pārgājienos ir jājauj dalībniekiem arī brīvi atpūsties un izbaudīt dabu bez uzspiestām ski vidzēm. Dalībniesi var vienkāriš bucīlī dobas ainavas, klausties patra dziesmas vai nodoties personijām sarunām. Šāds līdzovars starp aktivitātēm un brīvu laiku nodordīna, ka pārgājiens kļitst par plitvērdīga en hamnosiska pistevēti, kas sinde gas nēgātbu, gan aptra.

Pilottests ir neliela mēroga izmēģinājuma projekts, kas tiek veikts, lai pārbaudītu idejas vai metodes pirms to plačakas istenošanas. Tas palidz identificēt iespējamos uzlabojumus vai draudus, un novēriēt, cik eiksmīgi projekts varētu darboties nākotnē. Šī projekta ietvaros tika veikts pilottests, kurā aktīvi iesaistījās Laurenču sākumskolas administrācija, irrādot interesi iesaistīt skolēnus pārgājienu organizēšanā.

Kopii ar Laurenču skolas dahaszinihu skolozāju tika izveidora kopiga tiešsaistes tikšanās vehināra formā, kas notika 2024. gada 17. aprīlī, ar 6. klases skolēniem, kurā viņi apguva biedrības "Movement ētās prasmes, kas nepieciešamas organizējot pašvadītus pārgājienus.



- maišruta analize un karšu lasišan
- pasākuma vadības plāns un orientēšanās,
- · ēdienreižu un aktivitāšu plānošana.

Secretal artificionals constraints region constraints a feet

Péc vebināra klasei tika uzdoti uzdevumk

- 1. Izvēlēties grupas vadītāju, vietnieku un vēl trīs cilvēkus, kuri tiks apmācīti izmantot tācijas un ievienoti organizatoru WhatsApp grupai;
- Sagatavot marširuta plānu un GPX failu dalībniekien
- leteiktās aktivitātes pārgājienam:
- veiki aipūtas pauces un pusdienu pāriraukumu,

markreta nobelgumu. Ta ka skoleni ir ļoti aktīvi un sportiski, viņi izvēlējās samērā garu posmu. Jāņem vēra, ka pārgājiena laikā ir svarīgi izvērtēt savu fizisko sagatavotību, taču nevajag arī par zemu novērtēt savas spēias.

divi vecāki, trīs pārstāvii no biedrības "Movement Spontaneous" un viens pārstāvis no "Lauku Celotāla". Pārgājiena sākumā tika novadīta unstruktāža un aktīvākajiem dalībniekiem tika uzticētas rācijas, iai no informāciju par atpūtas pauzēm, atlikušo distanci vai sazinātos negadījuma gadījumā. Dažiem skolēniem līdzi bija izdrakštas kartes no "Baltic Trails" mājaslapas — <u>https://baltictrails.eu.lw/forest/day/68</u> , savaisārt "Movement Spontaneous" pārvālvji izmannoja mājaslapā piesjannos GPX failus viedierīcēs, lai pārliecinātus par maršruta pareizību neskaidrību gadījumā.

Taka bija loti labi markēta ar "Mežtakas" zimēm - baltas-oranžas-baltas zimes un informatīviem stendiem. Pe ceļam tika veiktas vairākas apstāšanās, lai pastāstītu interesantus faktus par "Mežtaku" un gatavošanu.

Pēc pārmakuma bija jātet vēl aptuveni 10 km causī glezzainajai Gaujas ielejai. Dažī skolētni izmantoja izdevēba, lai uzņemus skalsus feto ar "Mozemen Spenaneous" pārsāvju adzlinētio foto kameru. Pa elām verija sasagt ar dažīdinā cizmviskas Pargijasas notējams bija azostāvista ar aptusa rom, kur nozika aznatomju aplis. Katsam dailboieliam bija iespēja dalīties, has viņam vievalsīta patīka un kas bija vingrītākais

### 3.2 PilorPlanas arsauksmes un uzlabojumi

Pēc pilošēšanas pārgājiena tika apkopotas atsauksmes, kas sniedz vērtīgu informāciju nākamo pārgājienu pilonošanai an organizēšanai. Balstories uz visu dalbhaicku pieredzi, tika identificēti vasītāk uzlabojanai, kas palitižežus riektāvāk vadīt un organizēti upraušāko, pārgājienus.

### Dalthoiekiem natika:

- Grupas varlitāra
- · Būt svuigā gaisā un aktīvi darboties
- Sarunas ar "Movement Spontanecus" organizatoriem, pieredzes un stăstu aomaina
- · Rāciju lietošanas apgūšana Fotografesana ar kameru
- Maršruta plánošana Doženieki po dobo.

### Daltholekiem radīja grūrības

- Karstums un saule
- 20+ km garš maršouts, nevis 10-15 km Vistas atrašana sūdišanai lielai grupai
- · Pēdējo kilometru noiešana • Odi

### Skolootias atsauksmes

- Běrní paší izvělějás maršnuní pa "Mežtaku"
- Skolēnu vecāki ieseica samazināt mārsruru līdz autostāvvietai, tādējādi optmizējot kilometru
- skaitu un pavadījo laiku pārgājienā
- Varēja viegli sekot līdzi maršīrutam ar navigācijas palīdzību. Skolění blia parsažvígi un motivětí, neblia nepleciešans vigus řosší modinát dodes uz priekšu
- Skolēni bija sajūsmā par pārgājienu, skolotāja jutās gandarīta par viņu atbildību un iesaisti. Laba pienedze plānošanas procesā — tika izrunātas nepieciešamās lietas (drošība un

Aktīvi plāno vēl pārgājienus, un skolotāja noteikti vēlas turpināt šādas aktivitātes ar skolēniem

### Biodether intelloant

- Pārdomātāka maršruta izpēte: Dažiem dalībniekiem 20 km maršruts izrādījās par garu. Iereicams
- portromoniuma marvima ingrece. Juazem minorienstem zo um mercines atronips par gan, i centroma malaminios pratigimos originalis vierintei dallimbia finishia singista um marintus assedigilitos, pilamojet isisius vai videja garuma posmus, ii pasi juunishiem dallimbietiem vai marish pierendeljutikis gruptim. Lanka palamojeman precisiosam. Prajijirina islaid dales aktivitatis suketne viteritaki singista eriddi. Salomosli pilamos, tzrakor, nogururun pirajilena beigis, teretenans nakterne preciraki trajitano aupitassamena nakternitania. Itali salomosli pilamos izrakor, nogururun pirajilena beigis, teretenans nakterne preciraki trajitano aupitassamena nakternitania. Itali salomosli pilamosli pratina nakternitania itali salomosli pilamosli pratina nakternita nakternitania.
- nauzes un aktīvitātes, lai tās būru vienmērīgāk sadalītas un pietiekami biežas. Labāka grupas maršruta piecjamība: Ne visiem pārgājiena dalībniekiem bija piecja fiziskai val digitālai marputa kartei, līdz ar to vietās kur bija bojāts takas markējums sadās apjukums.

- 4. Desaltzērāka pirmās palidzības apmārība: Lai gan pārgājienā piecialījās pieaugošie, kuri ir apmārīti sniegt pirmo palīdzību, ieteikums būtu ieptiekš īstenot pirmās palīdzības pamacu apmācību arī skolēniem. Tas palielinātu drošību un sagaravotību ārkārtas situācijām.
- 5. Pärgājieni skolēniem ne tikai veicina fizisko aktivitāti un sadarbību, bet arī sniedz iespēju izmanto: tos kā daļu ne mācību precesa. Piemēram, dabaszinību stundas var veiksmīgi integrēt pārgājienā. märest nar vidi on crient@anes richā makriskā veidī. Turkāts Sīda aktivistire, is tiek ieklauta kā diena projektu nedējas ietvaros, neietekmē mācību stundu plānu vai skolēnu brīvdienas, bet piedāvā sarurīvu un izelītojošu alternatīvu tradicionālajām mārību metodēm. Tas veicina ciešāku sadarbību starp skoletāju un skolēniem, attīstot komandas darbu un erganizatoriskās prasmes

Šajā sartalā ankrovari resursi. Vas nalidzēs tāvienam nilānot un organizēr veiksmitrus nārotilienas alstoties uz vadīnijās izklāstītajiem ieteikumiem. Tiek piedāvāti tiešsaistes rīki un platformas, kas atvieglo maršruta izvēli, navigāciju un drošības nodrošināšanu.

- Plāno pārgājienu rūpigi, pemet vērā maršruta grūtības pakāpi, taku stāvokli un laikapstākļu
- Informé kādu tuvinieku par savu plānoto maršruru un paredzēto argriešanās laiku. lepazisties ar taku marķējumiem un zīmēm, lai varētu sekot ceļam. Gérbies slápos, izvélies izturigus párgájienu apavus un aizsargájieties no saules ar SPF krétnu.

Likapstakļus parbaudi regulari

- cepuri un saulesbrillém. Nodrošini njetjekami daudz ūdens un pārtiku.
- leturi regulăras pauzes un ieldausīties sava ķermeņa signālos. Esi uzmanigs un vēro apkārmi, īpaši uzmanoties no nestabila reljefa, savvaļas dzīvniekiem un
- mainligiem laikapstäldiem. Negamer (zveletās takas un izvairies no nezināmām vai sleztām teritor iam
- Ja sastop savvaļas dzīvniekus, uzturi drošu distanci un neradi viņiem stresu.
- Ja pargājienu veic grupā, saglabā savszarpēju redzamību un regulāzi sazinieties,
   Ievēro principu "Atstēj tikai pēdes", cienot dabu un mazinot sava ietekmi uz vidi.

4.2. Noderīgi resursi (papildini ar saiti un īsu skaidrojumu pāris vārdos)

- Vebinārs par pašvadītu pāgājienu vadīšanu (latviski): <a href="https://www.bo/VeEhe2cgNH4">https://www.bo/VeEhe2cgNH4</a> "Birtaka" un "Mežtaka" pārgājienu maršvati: https://ba/t/ctral/s.eu/ly/forest
- Google MyMaps Jauj personalizēt kartes, jezīmējot mardratus, ceļojuma punktus un pievienot anotăcijas,: https://mvmaps.google.com
- Strava ir populāra lietome, kas ļauj sekoi līdzi saviem pārgāļienu maršrutiem un dalīties ar sasniegumiem ar citiem lietotājiem: https://www.strava.com/ · Outdoor Active ir pavigācijas lietotae, kas piedāvā pārgājienu un tūrisma kartes, kā arī maršratu planošanas iespējas, https://www.outdooractive.com/



- 3. Izveidot reģistrācijas formu un aprīkojuma, apģērba un laika plāna sarakstu.
- icoazišanās aplis.

 atsauksmio aplis părgățiena reslégumă. Skolėnu grupa izvėlėjas vienu no "Mežzakas" posmiem - Nr. 5 Sigukla-Līgatne, nedaudz salisinot

Färgäjienā devās 26 dalībnieki, no tiem 19 skolēni, pārgājienā pievienojās viņu dabaszinību s

apkārtējo dabu, kā arī arvilktu elpu un padzertos vai uzkostu kādu našķi. Pēc apmēram 10 km tika rīkots ilgāks ousdienu pārtraukums, kur skolēni baudīja veselīgas uzkodas un uzzināja vairāk par pāngājienu ēdieni

## **Topics include [LV]**

- 1.levads
- 2.Pašvadītu pārgājienu plānošanas pamatelementi
  - 2.1 Maršruta analīze un karšu lasīšana
  - 2.2 Pasākuma vadības plāns
  - 2.3 Laikapstākļu prognozēšana un aprīkojuma izvēle
  - 2.4 Ēdienreižu un aktivitāšu plānošana

ш

- 3.Pilotēšana
- 3.1 Pārgājiens ar Laurenču skolas skolēniem
- 3.2 Pilotēšanas atsauksmes un uzlabojumi
- 4.leteikumi un resursi
- 4.1 leteikumi
- 4.2 Noderīgi resursi

### **Topics include [ENG]**

- 1.Introduction
  - 2. Basic Elements of Self-Guided Hike Planning
  - 2.1 Route Analysis and Map Reading
  - 2.2 Event Management Plan
  - 2.3 Weather Forecasting and
  - **Equipment Selection**
  - 2.4 Meal and Activity Planning

- 3. Piloting
- 3.1 Hike with Laurenču School
- **Students**
- 3.2 Pilot Feedback and
- **Improvements**
- 4. Recommendations and Resources
- 4.1 Recommendations
- 4.2 Useful Resources

- 1. Plan your hike carefully, considering the difficulty level, trail conditions, and weather forecasts.
- 2. Inform someone about your hiking plans, including the trail route and estimated return time.
- 3. Research and follow trail markers and signs to stay on the designated path.
- 4. Stay hydrated by carrying an adequate supply of water and ensure you have enough food for the duration of your hike.
- 5. Dress appropriately in layers, wear sturdy hiking boots, and protect yourself from the sun with sunscreen, a hat, and sunglasses.
- 6. Pace yourself and take breaks when needed, listening to your body's signals.
- 7. Be mindful of your surroundings and stay alert for potential hazards like unstable terrain, wildlife encounters, or changing weather conditions.
- 8. Follow the principles of Leave No Trace, respecting nature, and minimizing your impact on the environment.
- 9. Stay on marked trails and avoid venturing into unknown or closed areas.
- 10. Be cautious around cliffs, steep slopes, or unstable rock formations.
- 11. Check weather conditions before your hike and be prepared for sudden changes.
- 12. If you encounter wildlife, maintain a safe distance and do not provoke or agitate them.
- 13. If hiking with a group, maintain visual contact and communicate frequently.

### **Teacher's feedback**

- 1. The children chose their own route along the "Meztaka", because their school is nearby and it is also easy to find the routes on website
- 2. Teacher involved parents in planning via e-klase. The parents of the students suggested shortening the route by few km to the parking lot instead of train station
- 3. It was easy to follow the route with the help of navigation
- 4. The students were independent and motivated, there was no need to encourage them to move forward
- 5. The students were excited about the hike, the teacher was pleased with their responsibility and involvement
- 6. Good experience in the planning process the necessary things (safety and preparation) were discussed
- 7. Teacher is actively planning more hikes, and the teacher definitely wants to continue such activities with the school students

Piloting the accessibility solution No.6 (adaptation for foreign language and cross-cultural social groups) (MS, LC)

## Piloting the accessibility solution No.6 (adaptation for foreign language and cross-cultural social groups)

The proposed solution aims to make hiking more accessible for social groups of foreigners temporarily residing in Latvia and Estonia for reasons such as studies, work, or refugee status as well as foreign tourists general. A methodology will be developed to address the practical considerations for reaching these groups and preparing them for hiking, including information on the necessary equipment and gear, the use of public transportation to reach hiking sites, the specifics of rural and nature areas, and the availability of services such as food. The methodology will provide practical hints for hiking tourism organizers and service providers to use when working with this specific social group and will be produced in LV, EE languages in digital format. Pilot testing with a group of ca 25 persons.

## Pilot testing with foreigners, Fall 2024:

- 10-15 km pilot hike on Lilaste beach
- MS follows as observers
- MS collects feedback after the hike
- Improvement of the methodology
- Dissemination of the results

## Video topics

- Introduction to Accessible Hiking for Foreigners in Latvia and Estonia
- Essential Equipment and Gear Using
- Public Transportation to Reach Hiking
- Destinations Rural and Nature Areas
- Prepping food on a hike
- Practical Tips for Hikers
- Particiapnt Feedback





## Partners involved in the pilot testing

- RTU International Students departament
- RTU Design Factory, students network



## Other stakeholders & target groups

- Expats in Latvia community group
- LUSP foreign student collegium
- ESN network





### **Projects**

Forest and Coastal Hiking Trails' accessibility improvement for different social groups (Accessible Hiking Trails)

### **Project objective**

The project objective is to improve accessibility of the Baltic Hiking trails – the Coastal Hiking Trail and the Forest Trail – for different social groups by implementing accessibility and inclusive marketing solutions in the territory of both trails, in Latvia and Estonia.

### **Project results**

- Project partner organisations will continue cooperation after the project is completed based on a formal agreement to continue cooperation, after the end of the supported project. Project partners will consult the organisations that will uptake the accessibility solutions.
- 2. The following pilot solutions will be taken up by organisations:
- 1. Wheelchair accessibility solutions to facilitate wheelchair hiking on different surfaces.
- 2. Accessibility solutions for impaired vision (audio guides, special signposting, brail, etc.).
- Web cam accessibility solutions for trail current condition visualization before the hiking trip (safe hiking planning for seniors, families with young children).
- Accessibility solutions adapting hiking for families with young children (short distance hiking loops on trails, attractive and nature educational games and 3D objects while on a hike).
- 5. Self-guided hiking skills for school youth.
- 6. Adaptation for foreign language and cross-cultural social groups.
- Guided hikes for people with disabilities.

### Project budget information

The total budget of the Project is 1 245 027,00 EUR, of which the ERDF Interreg VI-A Estonia – Latvia Programme contribution is 996 021 60 EUR

Movement Spontaneous budget of the Project is 52 640,00 EUR of which the ERDF Interreg VI-A Estonia – Latvia Programme contribution is 42 112.00 EUR.

### **Project implementation**

The project will be implemented over 3 years – from July 1, 2023 to June 30, 2026. The leading partner of the project is the Latvian Rural Tourism Association "Lauku Celotais".

Follow our project updates on social media - Linkedin





Co-funded by the European Union

### Estonia – Latvia



https://letshike.co/projects



Join Student Pizza Hike À 🔊 this Saturday 28.09.2024. 10:00-15:00

- It's time for a student hike! Celebrate the beginning of the warm autumn season by staying active and joining international students for a 10-15 km morning hike through forest trails near Lilaste beach. Expect some community building activities and a tasty pizza at the end of the hike!

  Be prepared bring a fully charged smartphone, plenty of water, your favorite snacks, comfortable shoes, an extra set of clothes and socks (for the activities at the end) and see you on
- the trail!

  Meeting point: Starting location will be announced in the participants' WhatsApp chat after registration. Each participant is responsible for purchasing their own public transport ticket.
- Tickets can be bought in advance online at vivi.lv or via the Mobilly app.

  A Participation is free of charge. To register fill out the form:

  https://airtable.com/angSpkiineEncl.IRO1/encl.IVTingGrikAWaV. Anyone can join the bike you
- https://airtable.com/appSPk0ipeE0cUBQ1/shrUVTjvy9r1kAWqV . Anyone can join the hike, you don't have to be a student to join.
- ♠ This activity is part of the project "Forest and Coastal Hiking Trails' accessibility improvement for different social groups (Accessible Hiking Trails)" (EE-LV00013),The project is implemented with the financial support of the European Union's Interreg Estonia-Latvia 2021-2027 program. For more information about the project, visit: https://letshike.co/projects.



https://www.facebook.com/letshike.co/

## andra.babre@gmail.com letshike.co/projects +371 26368790



### Estonia – Latvia

This activity is supported as part of project "Forest and Coastal Hiking Trails' accessibility improvement for different social groups" (EE-LV00013), an Interreg Estonia-Latvia programme 2021-2027, co-funded by the European Union. This presentation reflects the views of the author. The managing authority of the programme is not liable for how this information may be used.