



Gājējam draudzīgs
/ Hiker-friendly

KRITĒRIJI TŪRISMA UZŅĒMĒJAM

www.baltictrails.eu/lv/forest/hikerfriendly

www.baltictrails.eu/lv/coastal/hikerfriendly

SATURS

Zīme	1
Kas ir zīme „Gājējam draudzīgs / Hiker-friendly”	1
Kas var saņemt zīmi	1
Kas un kā piešķir zīmi	2
Organizācija, kas atbild par zīmes izdošanu	2
Zīmes darbība un pārskatīšanas kārtība	2
Vispārējie kritēriji	3
Naktsmītņu kritēriji	4
Uzskates līdzekļi	6
VIDES PIEEJAMĪBA CILVĒKIEM AR KUSTĪBU UN REDZES IEROBEŽOJUMIEM	7
ZĪMES “GĀJĒJAM DRAUDZĪGS” VIDES PIEEJAMĪBAS KRITĒRIJI	7
Zīmes “Gājējam draudzīgs” vides pieejamības kritēriju skaidrojumi	8
Informācija	8
Autostāvlaukums	8
Ēkas ieeja	9
Iekštelpas	10
Izvietojums	10
Sanitārās telpas	11
Inventārs un aprīkojums	11
Personāla iesaiste un palīdzība	13
Suņi-pavadoņi	13
Drošība	14
Atsauces un noderīga informācija	15
BĒRNIEM DRAUDZĪGS	16
ZĪMES “GĀJĒJAM DRAUDZĪGS” BĒRNIEM DRAUDZĪGS KRITĒRIJI	16
Bērniem draudzīgs kritēriju skaidrojumi	17
Informācija	17
Autostāvlaukums	17
Ēkas ieeja	18
Sanitārās telpas	18
Inventārs un aprīkojums	19
Padomi kā sagatvoties pārgājienam kopā ar bērnu	20
Atsauces un noderīga informācija	21

Zīme

LATVIJĀ



IGAUNIJĀ



LIETUVĀ



Kas ir zīme „Gājējam draudzīgs / Hiker-friendly”?

Kājāmgājējs tūrists atrodas ciešā kontaktā ar apvidu, pa kuru viņš ceļo. Šiem cilvēkiem ir īpaši svarīga sajūta "es šeit esmu gaidīts, mani šeit sapratīs". Primāri šo sajūtu rada vizuālā informācija – informācijas stendi, norādes zīmes, uzraksti, atbilstoši informācijas materiāli, tematiskas grāmatas, ceļveži un šiem ceļotājiem paredzēts preču klāsts veikalos, kā arī zinoši un atsaucīgi vietējie cilvēki, kas var iejusties kājāmgājēju "ādā".

Daudzviet, kur pārgājieni ir populāri, tiek izmantotas uzlīmes vai zīmes „Gājējam draudzīgs/Hiker friendly”. Dažviet šīs uzlīmes/zīmes ir daļa no sertifikācijas programmas un tās saņem tikai tie, kas atbilst noteiktiem kritērijiem. Citviet tā ir atbildīgās tūrisma organizācijas izveidota zīme un ir uzņēmēja brīva izvēle, vai šādu uzlīmi izmantot. Dažkārt tā ir pašu uzņēmēju kopīga iniciatīva.

„Gājējam draudzīgs / Hiker-friendly” uzlīme/zīme ir efektīvs veids, kā parādīt konkrētajai mērķgrupai, ka viņi ir gaidīti. Šādas zīmes ir atpazīstamas visā pasaulē, un, tās ieraugot, ceļotājam ir skaidrs, ka te tiks izprastas viņa vajadzības un būs kāds domubiedrs vērtīgai informācijas apmaiņai.

Lai veiksmīgi realizētu kādu tūrisma produktu, iesaistītajām un ieinteresētajām pusēm ir jāstrādā pēc līdzīgiem viesmīlības kvalitātes principiem. Tāpēc izstrādātie kritēriji var kalpot kā orientieris tūrisma uzņēmējiem. Vispārējie kritēriji piemērojami jebkuram tūrisma pakalpojuma sniedzējam. Naktsmītņu kritēriji – tikai naktsmītnēm.

Kas var saņemt zīmi?

Zīmi „Gājējam draudzīgs / Hiker-friendly” var saņemt jebkurš privāts tūrisma pakalpojumu sniedzējs vai TIC Baltijas valstīs, kas vēlas būt "draudzīgs" kājāmgājējiem, piedāvājot šai mērķgrupai nepieciešamus pakalpojumus. Zīme nav piesaistīta kādai konkrētai takai vai maršrutam.

Zīmes „Gājējam draudzīgs / Hiker-friendly” kritēriji izstrādāti kā vadlīnijas pakalpojumu sniedzējiem, ja viņi vēlas būt "draudzīgi" kājāmgājējiem. Tie tiek iedalīti obligātajos un ieteicamajos kritērijos. Lai tūrisma uzņēmējs saņemtu zīmi, jābūt izpildītiem vismaz 75% no obligātajiem kritērijiem.

Kas un kā piešķir zīmi?

Zīmi piešķir izveidota komisija katrā Baltijas valstī. Lēmumi par katru konkrēto gadījumu tiek pieņemti diskusiju rezultātā, balstoties uz kandidāta sniegto informāciju par ta atbilstību „Gājējam draudzīgs / Hiker-friendly” un specializācijas kritērijiem. Lēmumi tiek pieņemti vismaz 1-2 reizes gadā vai pēc nepieciešamības.

Apstiprinātajiem pretendentiem tiek piešķirta „Gājējam draudzīgs / Hiker-friendly” zīme, kas jānovieto tūristam redzamā vietā. Pretendenti saņem arī zīmes elektronisko versiju izmantošanai savos reklāmas un mārketinga materiālos.

Projekta ietvaros zīmes iegūšana ir bezmaksas.

Organizācija, kas atbild par zīmes izdošanu

LATVIJĀ

Latvijas lauku tūrisma
asociācija
“Lauku Ceļotājs”



Lauku Ceļotājs
www.celotajs.lv

www.celotajs.lv

IGAUNIJĀ

Estonian
Rural Tourism NGO



E-E-S-T-I
MAATURISM
ESTONIAN
RURAL TOURISM

www.maaturism.ee

LIETUVĀ

Lietuvos kaimo
turizmo asociacija



LIETUVOS
KAIMO TURIZMO
ASOCIACIJA

www.atostogoskaime.lt

Zīmes darbība un pārskatīšanas kārtība

Zīme „Gājējam draudzīgs / Hiker-friendly” tiek piešķirta uz nenoteiktu laiku.

Gadījumi, kuros konkrēta zīmes saņēmēja kandidatūra tiek izskatīta vēlreiz un lemts par zīmes atstāšanu vai anulēšanu:

- ja tiek saņemtas negatīvas viesu atsauksmes (tās tiek pārbaudītas);
- ja mainās pakalpojums vai tā īpašnieks/sniedzējs.

Ja kādā no iepriekš minēto gadījumu rezultātā tiek konstatēts, ka ir būtiski mainījies zīmes saņēmēja piedāvājums un apdraudēta kvalitāte un atbilstība zīmes „Gājējam draudzīgs / Hiker-friendly” kritērijiem, var tikt lemts par piešķirtās zīmes anulēšanu.

VISPĀRĒJIE KRITĒRIJI

1.	Pārgājēju tematika tiek iekļauta pakalpojumu sniedzēja reklāmas materiālos, ir norādītas saites/atsauces uz apkaimes pārgājēju maršrutiem.	IETEICAMS
2.	Redzamā vietā ir novietota pilnvērtīga informācija par maršrutu (piem., kopēja maršruta karte (ja tā ir garā distance) vai konkrētā posma/takas karte, kurai vēlams ietvert šādu informāciju: garums, grūtības pakāpe, aptuvenais iešanas ilgums, ceļa segums, sākuma un finiša vietas, šķēršļi, bīstamās vietas un alternatīvie posmi u.c., un tajā pieejamajiem pakalpojumiem, piem., naksmītnes, ēdināšanas vietas, veikali, atpūtas vietas, labierīcības, tūrisma informācijas centri/punkti). P.S., ja kāda no takām ved cauri aizsargājama teritorijai, kur var būt dažādi ierobežojumi, par to vajadzētu būt pieejamai informācijai (gan par to, ka tā ir aizsargājama teritorija, gan par to, ka ir ierobežojumi).	OBLIGĀTS
3.	Informācija par maršrutiem un pakalpojumiem pieejama vismaz vienā starptautiskā valodā (ieteicams angļu valodā).	OBLIGĀTS
4.	Pakalpojumu sniedzējs var sazināties kādā svešvalodā.	IETEICAMS
5.	Pakalpojumu sniedzējs ir zinošs ne tikai par maršrutiem apkārtnē, bet arī par vietējo apkaimi, interesantiem apskates objektiem u.c. tūrisma informāciju.	IETEICAMS
6.	Ja īpašumā atrodas suns, tam jābūt ierobežotam noteiktā teritorijā un tas neapdraud tūristus (vēlams novietot zīmi, ka teritorijā ir suns).	OBLIGĀTS
7.	Pieejama informācija par to, kur vērsties dažādu veselības problēmu gadījumā (tuvākā medicīnas iestāde, tuvākā aptieka u.tml.).	OBLIGĀTS
8.	Pieejama pirmās palīdzības aptieciņa.	OBLIGĀTS
9.	Pieejama informācija par sabiedriskā transporta iespējām.	OBLIGĀTS
10.	Pieejams Wi-fi internets.	OBLIGĀTS
11.	Pieejams dzīvamsisūdens vai ir iespēja iegādāties vai uzpildīt ūdeni šīs sūtenisūdenī.	OBLIGĀTS
12.	Ir iespējams uzlādēt elektroierīces.	OBLIGĀTS
13.	Ir iespējams notīrīt apavus (īpašas birstes vai citi risinājumi pie ieejas).	IETEICAMS

NAKTSMĪTŅU KRITĒRIJI

1.	Naktsmītne ir pieejama kājāmgājējiem aktīvā tūrisma sezonā (no maija līdz oktobrim, t. sk. atvērta un pieejama nedēļas nogalēs, un pasākumu rīkošana nav pamatnodarbe).	OBLIGĀTS
2.	Tiek piedāvāta iespēja nakšņot tikai vienu nakti.	OBLIGĀTS
3.	Ir iespēja izžāvēt slapjās un notīrīt netīrās drēbes, zābakus u.c. personīgo ekipējumu (atsevišķa telpa vai konkrēta vieta kādā telpā, pieejamas birstītes apgērba, apavu tīrīšanai).	OBLIGĀTS
4.	Ir iespēja izmazgāt netīrās drēbes, nomazgāt netīros pārgājiena apavus.	IETEICAMS
5.	Ir pieejama duša/vanna un siltais ūdens.	OBLIGĀTS
6.	Rezervāciju iespējams veikt pēdējā brīdī (ja pieejamas brīvas vietas), un to iespējams izdarīt, vienkārši piezvanot, nevis izmantojot rezervācijas sistēmas, kam nepieciešams internets.	OBLIGĀTS
7.	Ja kājāmgājējs plāno ierasties vēlāk vai doties ceļā agrāk, kā ierasti strādā naktsmītne, iespējams iekļūt/pamest naktsmītņi.	OBLIGĀTS
8.	Guļamistabas un citas (kop)lietošanas telpas ēkās ir siltas, kad āra temperatūra ir zema (ja nav pieslēgta apkure, pieejams elektriskais sildītājs vai citi apkures veidi).	IETEICAMS
9.	Tiek piedāvāta iespēja drošībā uz laiku atstāt personīgās mantas, kamēr aiziet, piemēram, uz veikalu vai kādu apskates objektu tuvumā.	IETEICAMS
10.	Tiek piedāvātas vakariņas vai arī ir norādītas vietas (tuvākajā apkārtnē, 10 - 15 minūšu gājienā), kur šādu pakalpojumu sniedz.	IETEICAMS
11.	Tiek piedāvātas brokastis, kas pieejamas jau no pl. 7:00.	IETEICAMS
12.	Tiek piedāvātas brokastis un pusdienas līdzņemšanai.	IETEICAMS
13.	Pieejama tējkanna ūdens uzvārīšanai, kuru var izmantot jebkurā laikā (arī pirms un pēc ēdienreizēm).	OBLIGĀTS
14.	Pieejama virtuve vai virtuves stūrītis, kur var sagatavot ēdienreizi (pieejami trauki gatavošanai).	OBLIGĀTS ja nepiedāvā ēdināšanu, citādi - IETEICAMS

15.	Ja tiek iznomāts inventārs, saimnieks ir ziņošs par šo inventāru un tā pielietojumu.	IETEICAMS
16.	Pieejama informācija par vietējiem gidiem un citiem pakalpojumu sniedzējiem.	OBLIGĀTS
17.	Pieejama papildus informācija par dabas un kultūras tūrisma iespējām, ja tās atrodas netālu un ir ātri sasniedzamas ar kājām. P.S., ja kāda no maršruiem ved cauri aizsargājama teritorijai, kur var būt dažādi ierobežojumi, par to vajadzētu būt pieejamai informācijai (gan par to, ka tā ir aizsargājama teritorija, gan par to, ka ir ierobežojumi).	OBLIGĀTS
18.	Tiek piedāvāts ceļotāju un bagāžas transfērs (piemēram, līdz tuvākajam sabiedriskajam transportam) vai arī ir informācija par šādu pakalpojumu sniedzējiem.	IETEICAMS
19.	Pēc nepieciešamības tiek sniegta palīdzība ar nākamās naktsmītnes vai citu pakalpojumu rezervāciju.	OBLIGĀTS
20.	Ir iespējams iegādāties gājējiem nepieciešamās lietas (atkritumu maisi, ūdens pudeles, proteīnu uzkodas, iesaiņotas pusdienas, pārseji, saules aizsarglīdzekļi, kukaiņu atbaidīšanas līdzekļi, mitrumu atgrūdoši aizsarglīdzekļi apaviem, sērkokociņi, gāze tūristu plītiņām, ēdamrīki u.tml.).	IETEICAMS
21.	Piedāvā masāžas un/vai pirts pakalpojumus vai arī sadarbojas ar tuvākajiem kaimiņiem to sniegšanā.	IETEICAMS
22.	Ir iespējama bagāžas pārvešana.	IETEICAMS
23.	Ir iespēja kurināt ugunsgrūdu vai izmantot grilu.	IETEICAMS
24.	Tiek uzņemti kājāmgājēji ar mājdzīvniekiem.	IETEICAMS

UZSKATES LĪDZEKĻI

Informatīva plāksnīte



Plastikāta plāksnīte stiprināšanai pie sienas 17 x 16,5 cm



Papildu specializācijas



Pieejams ratiņkrēslā



Pielāgots redzes ierobežojumiem



Bērniem draudzīgs

Informatīva plāksnīte "Dzeramais ūdens"



Izmērs 15 x 18 cm

Uzlīmes



Izmērs 8 x 7,7 cm



VIDES PIEEJAMĪBA CILVĒKIEM AR KUSTĪBU UN REDZES IEROBEŽOJUMIEM

Pretendējot uz zīmi "Gājējam draudzīgs", uzņēmējs var papildu iegūt arī divas vides pieejamības specializācijas:



pieejams ratiņkrēslā



pielāgots redzes ierobežojumiem

ZĪMES "GĀJĒJAM DRAUDZĪGS" VIDES PIEEJAMĪBAS KRITĒRIJI

Šeit norādīti kritēriji zīmes "Gājējam draudzīgs" vides pieejamības specializāciju saņemšanai. Pie katra kritērija ar simbolu norādīta(s) specializācija(s), uz ko kritērijs attiecas.

1.	Uzņēmuma reklāmas un informatīvajos materiālos ir norādīts, ka pakalpojumus var saņemt cilvēki ar funkcionāliem ierobežojumiem.	 
2.	Pie pakalpojuma sniegšanas vietas ir piemērots autostāvlaukums ar norādi "piekļūstams ratiņkrēslā".	
3.	Ēkas ieeja ir piekļūstama ratiņkrēslā un cilvēkiem ar citiem funkcionāliem ierobežojumiem, tai skaitā, senioriem. Piemēram, ir uzbraucamā rampa, nav augstu sliekšņu, vai tie ir pielāgoti.	 
4.	Iekštelpas un durvju ailes ir plašas un bez sliekšņiem, lai pa tām varētu pārvietoties cilvēki ar funkcionāliem ierobežojumiem.	 
5.	Cilvēki ar funkcionāliem ierobežojumiem pakalpojumus var saņemt pirmajā stāvā. Ja tas iespējams citos stāvos, tad ir pieejams lifts.	 
6.	Sanitārās telpas, tualete un duša ir pielāgotas cilvēkiem ar funkcionāliem ierobežojumiem.	 
7.	Inventārs un aprīkojums ir ērts, funkcionāls, drošs un pieejams cilvēkiem ar funkcionāliem ierobežojumiem.	 
8.	Uzņēmuma darbinieki iespēju robežās var palīdzēt cilvēkiem ar funkcionāliem ierobežojumiem, dot padomu, asistēt.	 
9.	Iekštelpās ir iespējams uzņemt cilvēku ar suni – pavadoni.	
10.	Nepieciešamības gadījumā cilvēki ar funkcionāliem ierobežojumiem var droši evakuēties no telpām paši un saņemt darbinieku palīdzību.	 

Zīmes "Gājējam draudzīgs" vides pieejamības kritēriju skaidrojumi






Šajā nodaļā sniegta papildu informācija kritēriju pielietošanai. Pie katra apraksta punkta ar simbolu norādīta(s) vides pieejamības specializācija(s) uz ko tas attiecas.

1. Informācija

Kritērijs:

Uzņēmuma reklāmas un informatīvajos materiālos ir norādīts, ka pakalpojumus var saņemt cilvēki ar funkcionāliem ierobežojumiem.

Skaidrojumi:





-  Izmantojiet vides pieejamības apzīmējumus simbolu veidā sava uzņēmuma informācijas materiālos: mājaslapā, ceļvežos, bukletos, sociālajos tīklos un citur.
-  Aprakstā norādiet papildu informāciju par pakalpojumu pieejamību cilvēkiem ar funkcionāliem ierobežojumiem.
-  Ēkas, ieejas, interjera un eksterjera fotogrāfijas palīdzēs tūristiem izprast vides piekļūstamību un sagatavoties apmeklējumam.
-  Jo patstāvīgāk cilvēks spēs izprast informāciju, jo patstāvīgāks viņš būs arī piedāvāto pakalpojumu izmantošanā.
-  Mājaslapā ieviesiet opciju "Viegli lasīt" vai iespēju mainīt burtu lielumu un fonu (gaišāks, tumšāks) atbilstoši diennakts laikam.

2. Autostāvlaukums

Kritērijs:

Pie pakalpojuma sniegšanas vietas ir piemērots autostāvlaukums ar norādi "piekļūstams ratiņkrēslā".

Skaidrojumi:

-  Auto novietošanas vietai, kas paredzēta cilvēkiem ratiņkrēslā, jāatrodas **iespējami tuvu pakalpojuma sniegšanas vietas galvenajai ieejai**.
-  Autostāvlaukumam jābūt pietiekami plašam – vismaz 3,5 m platum un 5 m garam, lai cilvēks ratiņkrēslā varētu brīvi manevrēt, iekļūt un izkļūt no transportlīdzekļa.
-  Autostāvlaukumam jābūt norādēm un apzīmējumiem, izmantojot starptautiski pieņemtos piekļuves simbolus, norādot arī vietas, kas paredzētas ratiņkrēslu lietotājiem.
-  Autostāvlaukuma seguma virsmai jābūt cietai un līdzenai, bez līmeņu maiņām, vai arī jāizveido slīpas nobrauktuves.

Kritērijs:

Iekštelpas un durvju ailes ir plašas un bez sliekšņiem, lai pa tām varētu pārvietoties cilvēki ar funkcionāliem ierobežojumiem.

Skaidrojumi:

- 

Ceļā no autostāvlaukuma līdz ēkai dažādi brīvi stāvoši šķēršļi vai izvirzīti objekti, piemēram, pie sienām piestiprinātas zīmes, stabi, koki, piekaramie ziedu grozi un citi, **var radīt apdraudējumu** personām ar kustību un/vai redzes ierobežojumiem.
- 

No piebraucamā ceļa vai ietves līdz ārdurvīm ir jābūt brīvam ceļam bez pakāpieniem vai šķēršļiem. Ja ir pakāpieni, apsveriet iespēju uzstādīt uzbrauktuvi vai sliekšņa rampu. Ja iespējams, uzstādiet automātisko durvju atvērēju.
- 

Lēzenas **uzbrauktuves** ar cietu, neslīdošu segumu visos klimatiskajos apstākļos **vai panduss** pie ieejas ēkā. Svarīgs ir arī manevrēšanas laukums uzbrauktuves augšdaļā un apakšdaļā, kur cilvēks var atpūsties. Uzbrauktuve vai panduss var būt noderīgi arī tajos gadījumos, kad pakalpojuma izmantotājs vēlas ēkā ienest lielu bagāžu vai produktu piegādātājiem ikdienā ir jāpiegādā smagas kravas. Būtiski, lai **sliekšņi ir zemi vai arī to nav vispār**, lai netraucētu pārvietošanos. Kā viens no risinājumiem var būt **pieliekamās uzbrauktuves vai demontējamas metāla konstrukcijas** pēc vajadzības vai klienta lūguma/pieprasījuma.
- 

Durvīm (ja vien nav nodrošināts atbalsts - palīgs/asistents/pavadonis no personāla) ir jāatveras **automātiski** vai to atvēršanas slodzei jābūt mazākai par 2 kg.
- 

Durvju ailes **platumam jābūt vismaz 0,9 m**. Abpus durvīm ir jābūt brīvam manevrēšanas laukumam vismaz 1,5 m diametrā. Galvenajai ieejai ir jābūt pasargātai no lietus, sniega un vēja. Būtiski, lai sliekšņi ir zemi vai arī to nav vispār, lai netraucētu pārvietošanos.
- 

Pie ārdurvīm pēc iespējas jānodrošina **ieejas zvans vai namrunis** (domofons) saziņai ar personālu.
- 

Durvīm ir **sviras rokturi, nevis kloķi**. Ja nepieciešams, noņemiet visas nevajadzīgās durvis vai paplašiniet durvju ailes. Durvīm, kas ved uz norobežotām telpām, jāatveras uz ārpusi.
- 

Kāpnēm jābūt **drošām pret slīdēšanu**. Slīdēšana, visticamāk, notiks, ja lietotājs nevarēs uzlikt pilnu pēdu uz pakāpiena.
- 

Cilvēki ar redzes ierobežojumiem ir **īpaši pakļauti riskam paklupt vai zaudēt līdzsvaru**, ja viņi nezina par pakāpieniem vai ja pakāpieni ir neatbilstoši izveidoti. Viņi var justies nedroši, ja pakāpieni nav marķēti kontrastējoši.
- 



Spirālveida kāpnēs ir grūti izmantojamas cilvēkiem ar kustību un redzes ierobežojumiem.

4. Iekštelpas

Kritērijs: Iekštelpas un durvju ailes ir plašas un bez sliekšņiem, lai pa tām varētu pārvietoties cilvēki ar funkcionāliem ierobežojumiem.

Skaidrojumi:


Gaiteni:

  | Gaiteniem jābūt vismaz 90 cm platiem un bez šķēršļiem.


 | Visām durvīm un gaiteniem ir jābūt ratiņkrēsliem pietiekamā platumā.


 | Būtiska ir taktilā un kontrastējošā virsma uz kāpnēm.

Guļamistabas:

 | Ieteicamas gultas ar regulējamu augstumu.


 | Strāvas slēdžiem dzīvojamās telpās ir jābūt 90 - 140 cm augstumā, pielāgotiem ratiņkrēslu lietotājiem. Pie gultas jābūt arī centrālajam apgaismojuma slēdzim.


 | Telpā nepieciešami papildu āķi un pakaramie atbilstošā augstumā, lai tie atrodas ratiņkrēsla lietotāja sasniedzamībā.

 | Skapja pakaramo stieņiem ir jābūt ne vairāk kā 140cm augstumā. Nepieciešamības gadījumā ir vajadzīga arī nūja ar āķi, lai noceltu pakaramo. Skapja durvīm jābūt bīdāmām.


 | Guļamistabā jābūt pietiekami daudz vietas, lai tajā varētu pārvietoties ar ratiņkrēslu.


Virtuve:

 | Virtuvē jābūt uzstādītām apakšējām darba virsmām, izvelkamiem plauktiem un skapjiem ar ērti lietojamiem rokturiem.

 | Virtuvē esošajām ierīcēm jāatrodas piemērotā augstumā un jābūt viegli sasniedzamām.

 | Zem zemākajām darba virsmām jābūt brīvai vietai, lai cilvēki ratiņkrēslā varētu ērti piekļūt pie letes un sēdēt, lietojot ierīces vai gatavojot ēdienu.



 | Ja virtuves telpas ir šauras, tajās trūks pietiekamas manevrēšanas vietas cilvēkiem, kuri izmanto ratiņkrēslus.

 | Virtuve ar augstu novietotu darba virsmu un glabāšanas plauktiem nav pieejama cilvēkam ratiņkrēslā, un viņš to nevar izmantot patstāvīgi.

5. Izvietojums

Kritērijs: Cilvēki ar funkcionāliem ierobežojumiem pakalpojumus var saņemt pirmajā stāvā. Ja tas iespējams citos stāvos, tad ir pieejams lifts.

Skaidrojumi:

  | Cilvēkiem ar funkcionāliem ierobežojumiem nakšņošanas un uzturēšanās atpūtas iespējas ir jāparedz ēkas pirmajā stāvā, ja vien nav speciāli uz citu stāvu izveidots lifts vai pacelājs.

Kritērijs:

Sanitārās telpas, tualete un duša ir pielāgotas cilvēkiem ar funkcionāliem ierobežojumiem.

Skaidrojumi:

Veidojot vai pielāgojot sanitārās telpas, jāņem vērā dažādas vajadzības. Piemēram, cilvēkiem ratiņkrēslos un tiem, kuriem ir asistents, **nepieciešamas plašākas sanitārās telpas.**



Tualetei un mazgāšanās **telpām jāatrodas pirmajā stāvā** un jābūt pietiekami plašām, lai tajās varētu manevrēt ratiņkrēslā.



Tualetes durvīm jāveras uz ārpusi, lai nodrošinātu papildu iekšējo telpu un drošību avārijas situācijā.



Tualetes podam jāatrodas ratiņkrēslā sēdošam pieejamā augstumā. Tualetes izkārtojumam jābūt tādām, lai podam varētu piekļūt no sāniem, un tam **jābūt aprīkotam ar vertikālām un horizontālām atbalsta margām.**



Vannas istabā **nepieciešami atbalsta rokturi** blakus tualetes podam, dušai un vannai.



Izlietnes augstumam jābūt vismaz 70 cm, lai ratiņkrēsls varētu ietilpt zem tās. Izlietnei, ūdens krānam, spogulim un citiem piederumiem jābūt novietotiem tā, lai cilvēks ratiņkrēslā varētu tos aizsniegt.



Virs izlietnes jānovieto spogulis, izvairoties no pilna augstuma spoguļiem, jo tas varētu radīt ilūziju par sienas atvērumu.



Dušā nepieciešami **rokturi atbalstam un sēdekļi**. Ieteicama dušas kabīne ar iebūvētu sēdekli vai salokāmo sēdekli.



Dušas ieeja vēlama **bez sliekšņa**.



Vannas istabas **durvīm jāveras uz ārpusi**, lai nodrošinātu papildu vietu ratiņkrēslam.



Piederumiem, piemēram, roku dvieļiem, ziepēm, atkritumu tvertnēm, jābūt novietotiem tā, lai tos **viegli varētu aizsniegt un izmantot no sēdus stāvokļa.**



Sanitāro telpu durvīm jāparedz **iespēja tās atvērt no ārpusē**, gadījumā ja cilvēkam ir nepieciešams sniegt palīdzību.

Kritērijs:















Inventārs un aprīkojums ir ērts, funkcionāls, drošs un pieejams cilvēkiem ar funkcionāliem ierobežojumiem.

Skaidrojumi:Inventārs:



Telpaugi jānovieto tā, lai tie **neatrstos pārvietošanās ceļā.**











Griestu gaismas ķermeņi un interjera priekšmeti **nedrīkst būt novietoti pārāk zemu**, lai neapdraudētu cilvēkus ar redzes ierobežojumiem.

-  | Virtuves ierīces **jānovieto piemērotā augstumā**, lai tās būtu pieejamas un izmantojamas stāvēt vai sēžot, un tām jābūt viegli saprotamām un lietojamām.
-  | Skapjiem, drēbju skapja pakaramajiem, darba galdam un plauktiem jābūt cilvēkam ratiņkrēslā **sasniedzamā augstumā vai ar regulējamu augstumu**.
-  | Mēbelēm, ieskaitot gultu, jābūt **pieejamām ratiņkrēslā**.
-   | Spoguļiem jābūt novietotiem **noteiktā leņķī** (10-15 grādi noliektiem uz priekšu).
-  | Visām pogām, spiedpogām un rokturiem jābūt **viegli atrodamiem un identificējamiem vizuāli** vai pieskaroties, kā arī viegli lietojamiem cilvēkiem ar ierobežotu roku veiklību.
-  | **Jānodrošina pakaramie āķi virsdrēbēm vai kruķiem** augstumā, ko var izmantot gan no stāvus, gan sēdus pozīcijas.
-  | **Strāvas slēdži un elektrības rozetes** jāuzstāda vismaz 40-120 cm augstumā no grīdas līmeņa.
-   | Nepieciešams **spilgts, vienmērīgs apgaismojums visā mājā**, īpaši gaitenēs, kāpņu telpās un citās intensīvas satiksmes vietās.
-   | Telpās jābūt **automatizētam apgaismojumam**: kustības sensora gaismas nodrošina, ka zonas tiek labi apgaismotas.
-   | Slēdžiem jābūt redzamiem tumsā.

Virsmas:

-   | Darba virsmām telpās **jāatbilst dažādu lietotāju vajadzībām**. Jāņem vērā virsmu izmantošana gan stāvēt, gan sēdus stāvoklī. Cilvēkiem, kuri izmanto ratiņkrēslus, galda virsmai jābūt tādā augstumā, lai nodrošinātu ērtu pārvietošanos un pietiekamu vietu ratiņkrēslam.

Skaņas, vizuālā un taktilā informācija:

-  | Lai cilvēki ar redzes ierobežojumiem varētu orientēties un pārvietoties, **nepieciešama atbilstoša skaņas un taktilā** (taustāmā, piemēram, Braila raksts) **informācija**.
-   | Klientiem pieejamās telpas ieteicams aprīkot ar labi uztveramām, **kontrastējošām un labi izgaismotām zīmēm un norādēm**, kas novietotas 1,4 m augstumā no grīdas līmeņa.
-   | Līmeņu maiņas, pandusa vai uzbrauktuves sākumu un beigas, kā arī kāpņu pirmo un pēdējo pakāpienu un kāpņu laukumiņu ieteicams **marķēt ar kontrastējošu krāsu**.
-  | Ciparus un citu informāciju **ieteicams aizvietot ar simboliem** (informatīviem apzīmējumiem). Atbilstoši izveidoti simboli ir noderīgi ne tikai cilvēkiem ar redzes ierobežojumiem, bet arī palīdz vairumam cilvēku ātrāk uztvert informāciju, kā arī ļauj viesiem no citām valstīm vieglāk orientēties.
-  | Taktilajiem uzrakstiem Braila rakstā valsts valodā jābūt **kontrastējošiem ar pamatni**.
-  | **Audio skaidrojumi** par vidi vai pakalpojumiem ir lielisks veids, kā veicināt piekļūstamību.

8. Personāla iesaiste un palīdzība

Kritērijs:

Uzņēmuma darbinieki iespēju robežās var palīdzēt cilvēkiem ar funkcionāliem ierobežojumiem, dot padomu, asistēt.

Skaidrojumi:



Personālu vēlams apmācīt darbam ar cilvēkiem ar dažāda veida ierobežojumiem, lai nodrošinātu pieejamību visiem klientiem, tostarp tiem, kas izmanto kruķus, staiguļus, ratiņkrēslus, kā arī cilvēkiem ar redzes un dzirdes traucējumiem. Tāpat jāņem vērā, ka līdz ar to palielinās arī pavadošo ceļotāju skaits.



Jautājiet klientam, vai ir nepieciešama jūsu palīdzība.



Atpazīstiet klientu vēlmes un vajadzības, jo ne visiem cilvēkiem ar funkcionāliem ierobežojumiem ir vajadzīga vienāda veida palīdzība un pielāgojumi.



Lielākos uzņēmumos ir lietderīgi apmācīt kādu no darbiniekiem par atbalsta personu, kas var sniegt nepieciešamo palīdzību un informāciju cilvēkiem ar funkcionāliem ierobežojumiem, lai pakalpojumi būtu ērtāki un vieglāk izmantojami.



Ja iespējams, piedāvāiet tehniskos un servisa palīglīdzekļus, piemēram, papildus lietus apmetņus mainīgu laika apstākļu gadījumā (vējš, brāzmas, lietus) vai atstarotājus tumšākam diennakts laikam.

9. Suņi-pavadoņi

Kritērijs:

Iekštelpās ir iespējams uzņemt cilvēku ar suni – pavadoni.

Skaidrojumi:



Suns-pavadonis parasti pavada cilvēkus ar redzes ierobežojumiem, taču speciāli apmācīti suņi var palīdzēt arī cilvēkiem ar dažādiem funkcionāliem ierobežojumiem, piemēram, kustību traucējumiem, epilepsiju, autismu, trauksmes traucējumiem utt.



Suns-pavadonis ir īpaši apmācīts veikt uzdevumus, lai mazinātu cilvēka funkcionēšanas ierobežojumus, uzlabojot viņa mobilitāti un/vai neatkarību.



Sunim-pavadonim ir izsniegta īpaša apliecība, kas apstiprina suņa atbilstību veicamajam darbam. Tas nēsā aksesuārus (piemēram, kakla siksnu, iemauktus, apmetnīti) ar atstarojošiem elementiem un uzrakstu "Suns-pavadonis" (vairāk informācijas skatiet Ministru kabineta noteikumos Nr. 338 "Prasības sociālo pakalpojumu sniedzējiem").



Ja jūsu klientam ir suns-pavadonis, jānodrošina īpaša vieta, kur dzīvniekam var novietot ūdens un ēdiena traukus, lai viņš netraucētu pārējiem apmeklētājiem un nebūtu priekšā durvīm vai pārvietošanās ceļiem.



Cilvēkiem ar suni-pavadoni ir grūti izmantot turniketis un virpuļdurvis.



Sunim-pavadonim jānodrošina iespēja padzerties. Ūdenim jābūt svaigam, vēsam un tīram.



Suns-pavadonis nav mīldzīvnieks; tas atrodas darbā, un suns nav jātraucē. Svešām personām nav jākomunicē ar suni, un tas nav jāglauda.

Kritērijs:

Nepieciešamības gadījumā cilvēki ar funkcionāliem ierobežojumiem var droši evakuēties no telpām paši un saņemt darbinieku palīdzību.

Skaidrojumi:Evakuācija:

Ēkas evakuācijas plānā **jāparedz atbildīgās personas un metodes**, kā ātri, droši un cieņu neaizskaroši evakuēt cilvēkus ar funkcionāliem ierobežojumiem. Īpaša uzmanība jāpievērš tiem cilvēkiem, kuri funkcionālo traucējumu dēļ paļaujas uz citu palīdzību. Skaņas un vizuālie trauksmes signāli ir būtiski, lai ārkārtas situācijas laikā ikviens ēkas iemītnieks un lietotājs būtu informēts par notiekošo un spētu droši evakuēties.



Nepaceliet cilvēku ratiņkrēslā. Celšana rada augstu risku gan glābējiem, gan cilvēkam ratiņkrēslā (piemēram, muguras savainojumi, ratiņkrēsla un tajā esošā cilvēka vadības zaudēšana, pakļupšana vai krišana).



Ratiņkrēslos ir daudz kustīgu daļu, kas nav konstruētas, lai izturētu celšanas slodzi (piemēram, sēdekļa stienis, kāju plāksnes, riteņi, pārvietojamie roku balsti), tāpēc **pārvietošana jāveic īpaši rūpīgi.**



Lai palīdzētu cilvēkam ar redzes ierobežojumiem, **pastāstiet viņam ārkārtas situācijas būtību** un piedāvāriet savu palīdzību evakuēties.

Citi drošības aspekti:

Grīdas segumam jābūt **neslīdošam**, lai novērstu kritienus.



Vietās, kur ir tendence uz mitrumu, neslīdošs grīdas segums ir **obligāts**. Paklāji jānostiprina ar neslīdošiem paliktņiem vai jānoņem pilnībā.

Atsauces un noderīga informācija

- **Best of Bodø (2024)**

Universal design for active and social lives. The Northern Norwegian city of Bodø.

<https://www.ks.no/fagomrader/velferd/universell-utforming/best-of-bodo/>

(<https://www.ks.no/contentassets/611d263e8a5d43788b4d51ee76bf7987/UUhefteBodo.pdf>)

- **For a World with Zero Barriers**

Part 1 <https://www.youtube.com/watch?v=9uJrOuLF5u8>

Part 2 <https://www.youtube.com/watch?v=jO-KoVp1lbQ>

- **Into the wild (2022)**

Universal design and outdoor recreation

<https://www.ks.no/contentassets/894de8ed84d246aabd2d2699b0224288/IntoTheWild.pdf>

- **Keeping active (2022)**

Universal design of outdoor recreation close to urban areas and cultural heritage sites

<https://www.ks.no/contentassets/894de8ed84d246aabd2d2699b0224288/KeepingActive.pdf>

- **KS films with English subtitles**

The Norwegian Association of Local and Regional Authorities (KS) is the organisation for all local governments in Norway.

<https://vimeo.com/user/2001023/folder/2836992>

- **Necessary for some, good for everyone (2018)**

Best practices of universal design in Norwegian municipalities and counties

<https://www.ks.no/fagomrader/velferd/universell-utforming/necessary-for-some-good-for-everyone/>

(<https://www.ks.no/contentassets/47b42e9d95424974bd7cfa7055519608/engks-universellutforming-web-1-.pdf>)

- **Norwegian Nature is for Everyone (2023)**

Universal Design and Outdoor Recreation

<https://www.ks.no/contentassets/894de8ed84d246aabd2d2699b0224288/NorwegianNatureIsForEveryone.pdf>

<https://www.ks.no/om-ks/ks-in-english/norwegian-nature-is-for-everyone/>

- **Pushing boundaries together (2024)**

For 10 years, Norwegian municipalities and county authorities have exchanged ideas and solutions through a universal design network, to foster more inclusive local communities

<https://www.ks.no/fagomrader/velferd/universell-utforming/pushing-boundaries-together/>

(<https://www.ks.no/contentassets/92307d8aca5f4b07a69e8d15d6e457ea/UUhefteEngelskjubileumshefte.pdf>)

- **The Importance of Sharing (2021)**

<https://www.ks.no/globalassets/The-Importance-of-Sharing.pdf>

- **2017. gada 13. Jūnija Ministru kabineta noteikumi Nr. 338 "Prasības sociālo pakalpojumu sniedzējiem".**

- **2021. g. 19. oktobra Ministru kabineta noteikumi Nr. 693 "Būvju vispārīgo prasību būvnormatīvs LBN 200-21",**

<https://likumi.lv/ta/id/326992-buvju-visparigo-prasibu-buvnormativs-lbn-200-21>

- **Krāsu kombinācijas vājredzīgajiem WebAIM: Contrast Checker**

- **Labās prakses vadlīnijas vides pieejamībā tūrisma un kultūras jomā. Izstrādāva nodibinājums "Invalidu un viņu draugu apvienība "Apeirons"" un Kurzemes plānošanas reģions. (2024)**

- **Labklājības ministrijas prezentācijas par vides un informācijas piekļūstamību**

www.lm.gov.lv/lv/labas-prakses-piemeri-2 (2024)

- **Mapeirons: atpūtas vietas un objekti dabā, kas ir iekārtoti cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem**

<https://mapeirons.eu/?pn=1>



BĒRNIEM DRAUDZĪGS

Pretendējot uz zīmi "Gājējam draudzīgs", uzņēmējs var iegūt arī papildu specializāciju Bērniem draudzīgs.



Bērniem draudzīgs

ZĪMES "GĀJĒJAM DRAUDZĪGS" BĒRNIEM DRAUDZĪGS KRITĒRIJI

1.	Uzņēmuma reklāmas un informatīvajos materiālos ir norādīts, ka uzņēmums ir bērniem draudzīgs.	
2.	Pie pakalpojuma sniegšanas vietas ir piemērots autostāvlaukums ar norādi "Ar bērniem". Tiek pieņemts, ka šī stāvieta paredzēta automašīnām, kurās atrodas bērnu autosēdekļi.	
3.	Ēkas ieeja ir piemērota iebraukšanai ar bērnu ratiem, ir uzbraucamā rampa, nav augstu sliekšņu.	
4.	Sanitārās telpas pielāgotas maziem bērniem – ir bērnu podiņš un pakāpiens, lai aizsniegtu izlietni.	
5.	Inventārs un aprīkojums - telpas aprīkotas ar drošiem elektrības kontaktiem, mēbelēm ir aizsardzības elementi uz asiem stūriem, kukaiņu aizsargtīkli logiem un durvīm, guļamistabā pieejama bērnu/ zīdaiņu gulta, virtuvē pieejams bērna barošanas krēsls un ēdiena uzsildīšanas trauki.	

Bērniem draudzīgs kritēriju skaidrojumi

1. Informācija

Kritērijs: Uzņēmuma reklāmas un informatīvajos materiālos ir norādīts, ka uzņēmums ir bērniem draudzīgs.

Skaidrojumi:

Izmantojiet vides pieejamības **apzīmējumus simbolu veidā** sava uzņēmuma informācijas materiālos: mājaslapā, ceļvežos, bukletos, sociālajos tīklos un citur.

Veicot rezervāciju, **svarīga ir sākotnējā informācija** par bērniem draudzīgu vietu.

Ēkas, ieejas, interjera un eksterjera **fotogrāfijas palīdzēs potenciālajiem** viesiem izprast vides piekļūstamību un sagatavoties apmeklējumam.

Jo patstāvīgāk cilvēks **spēs izprast informāciju**, jo patstāvīgāks viņš būs arī piedāvāto pakalpojumu izmantošanā.

Mājaslapā ieviesiet opciju "Bērniem draudzīgs", kur norādītas īpaši bērniem pielāgotās lietas, piemēram, bērnu gultiņa vai barošanas krēsls, bērnu ēdienkarte, iespēja uzsildīt bērnu ēdienu.

2. Autostāvlaukums

Kritērijs: Pie pakalpojuma sniegšanas vietas ir piemērots autostāvlaukums ar norādi "Ar bērniem". Tiek pieņemts, ka šī stāvvieta paredzēta automašīnām, kurās atrodas bērnu autosēdekļi.

Skaidrojumi:

Auto novietošanas vietai, kas paredzēta viesiem ar bērniem, **jāatrodas iespējami tuvu** pakalpojuma sniegšanas vietas galvenajai ieejai.

Autostāvlaukumā jābūt norādēm un apzīmējumiem, norādot vietas, kas paredzētas viesiem ar maziem bērniem.

Auto stāvvietai **ieteicamais platums - vismaz 3,5 m**, lai iespējams ērti izcelt bērnu no automašīnas un izņemt ratus.

Autostāvlaukuma **seguma virsmai jābūt cietai un līdzenai**, bez līmeņu maiņām, vai arī jāizveido slīpas nobrauktuves.

3. Ēkas ieeja

Kritērijs: | Ēkas ieeja ir piemērota iebraukšanai ar bērnu ratiem, ir uzbraucamā rampa, nav augstu sliekšņu.

Skaidrojumi:

Ceļā no autostāvlaukuma līdz ēkai dažādi brīvi stāvoši šķēršļi vai izvirzīti objekti, piemēram, pie sienām piestiprinātas zīmes, stabi, koki, piekaramie ziedu grozi un citi, var radīt apdraudējumu viesiem ar bērnu ratiem.

No piebraucamā ceļa vai ietves līdz ārdurvīm ir jābūt brīvam ceļam bez pakāpieniem vai šķēršļiem. Ja ir pakāpieni, apsveriet iespēju uzstādīt uzbrauktuvi vai sliekšņa rampu. Ja iespējams, uzstādiet automātisko durvju atvērēju.

Uzbrauktuvei vai pandusam pie ieejas ēkā jābūt lēzenam, ar cietu, neslīdošu segumu visos klimatiskajos apstākļos. Sliekšņiem jābūt zemiem, vai arī tiem nav jābūt vispār, lai netraucētu pārvietošanos.

Durvju ailes platumam jābūt vismaz 0,9 m. Apus durvīm ir jābūt brīvam manevrēšanas laukumam vismaz 1,5 m diametrā. Galvenajai ieejai ir jābūt pasargātai no lietus, sniega un vēja.

4. Sanitārās telpas

Kritērijs: | Sanitārās telpas pielāgotas maziem bērniem – ir bērnu podiņš un pakāpiens, lai aizsniegtu izlietni.

Skaidrojumi:

Tualetes pods ērts, piemērots bērna augumam, vai arī ir bērna podiņš vai poda virsmas uzlika.

Izlietnei un piederumiem, piemēram, rokas dvieļiem, ziepēm, atkritumu tvertnēm jābūt novietotiem tā, lai tos viegli varētu sasniegt un izmantot arī bērni. Ir paliktnis vai bērnu kāpslis, uz kura pakāpties.

Pārtinamā virsma / galds zīdaiņiem.

Kritērijs:

Inventārs un aprīkojums - telpas aprīkotas ar drošiem elektrības kontaktiem, mēbelēm ir aizsardzības elementi uz asiem stūriem, kukaiņu aizsargtīkli logiem un durvīm, guļamistabā pieejama bērnu/ zīdaiņu gulta, virtuvē pieejams bērna barošanas krēsls un ēdiena uzsildīšanas trauki.

Skaidrojumi:Viesistaba, guļamistaba:

Virsmām ar asiem stūriem jābūt aprīkotām ar aizsardzības elementiem.

Pakaramo stienim skapī vēlams būt arī bērna augumam piemērotā augstumā, ap-
tuveni 1 m.

Guļamistabā ir jābūt **pieejami daudz vietas**, lai tajā novietotu bērnu/ zīdaiņa gultu.

Elektrības slēdžiem un rozetēm jābūt **drošiem bērniem**.

Kukaiņu aizsargtīkli logiem un durvīm.

Virtuve:

Virtuvē ir iespēja sagatavot vai uzsildīt ēdienu zīdaiņiem.

Virtuvē pieejams **bērnu barošanas krēsls**.

Elektrības slēdžiem un rozetēm jābūt **drošiem bērniem**.

Mēbelēm **aizsardzības elementi** uz asiem stūriem.

Virtuvē pieejami **bērnu trauki**, piemēram, šķīvis vai bļoda ar neslīdošu pamatni un bērnu karotītes.

Inventārs:

Telpaugi ir jānovieto tā, lai tos **nevarētu aizsniegt mazie bērni**, jāizvairās no indīgiem telpaugiem

Vispārējie drošības aspekti iekštelpās:

Grīdas segumam ir jābūt **neslīdošam**, lai novērstu kritienus.

Vietās, kur ir tendence uz mitrumu, obligāti nepieciešams **neslīdošs grīdas segums**.

Paklājiem jābūt nostiprinātiem ar neslīdošiem paliktņiem vai pilnībā noņemtiem.

Visai bērniem pieejamai elektrotehnikai jābūt **bērniem drošai**.

Jāuzstāda **norobežojumi vai brīdinājumi** augstuma un ūdenstilpņu tuvumā, kāpņu norobežojumi.

Evakuācija:

Ēkas evakuācijas plānā ir jāparedz **atbildīgie un veids, kā ātri un droši evakuēties** viesiem ar bērniem, atgādinot to, ka pieaugušajiem pirmajiem jāparūpējas par sevi, lai spētu parūpēties par bērnu.

Evakuācijas plānā jābūt ugunsdrošības noteikumiem atbilstošā vietā un daudzumā.

Pakalpojumu, pārgājienu aprīkojums:

Atpūtas pakalpojumu sniegšanā jāievēro **drošības noteikumi un nosacījumi**, kas īpaši attiecas uz bērniem. Ieteicams izmantot attiecīgas norādes, simbolus, infografikas.

Ieteicams sagatavot **sarakstu ar svarīgākajām lietām**. Šis saraksts palīdzēs pakalpojumu sniedzējiem sagatavot viesus ar bērniem drošam pārgājenam.

Padomi kā sagatvoties pārgājienam kopā ar bērnu

+	Mugursoma — pārlicinieties, ka tā ir viegla, taču pietiekami izturīga, lai nestu līdzī visas nepieciešamās lietas.
+	Mīksts mugursomas turētājs vai mugursomas turētājs ar rāmi — ļoti svarīgi, ja dodaties pārgājienu ar zīdaiņiem vai mazuļiem.
+	Ūdens pudeles — ūdens uzņemšana ir svarīga, īpaši aktīviem maziem pārgājieniem. Paņemiet līdzī vairāk, nekā domājat, ka jums būs nepieciešams!
+	Uzkodas — ņemiet līdzī dažādas enerģiju palielinošas uzkodas, lai mazinātu izsalkumu.
+	Aizsardzība pret sauli — cepures, saulesbrilles, pretiedeguma krēms un viegls apģērbs, lai pasargātu no saules.
+	Pirmās palīdzības komplekts — iekļaujiet tajā plāksterus, pārsējus, antiseptiskas salvetes, insektu atbaidīšanas līdzekli un nepieciešamos medikamentus.
+	Roku dezinfekcijas līdzeklis — pārtraukumos vai ēdienreizēs turiet rokas tīras.

Apģērbs:

+	Svarīgi izvēlēties daudzslāņainu un vieglu apģērbu gan sev gan bērniem. Ģērbt bērnus elpojošās kārtās, lai pielāgotos mainīgajiem laikapstākļiem. Merino vilnas izstrādājumi ir lieliska izvēle.
+	Izturīgi apavi — ērti pārgājienu zābaki vai apavi ar labu protektoru, lai nodrošinātu saķeri ar virsmu.
+	Ūdensnecaurīdīgas jakas un bikses, lai neparedzētu lietusgāžu gadījumā nesamirktu.
+	Papildu apģērbs — ņemiet līdzī rezerves apģērbu, lai būtu maiņas drēbes, ja tomēr gadītos samirkt.

Navigācija:

+	Karte un kompass — pat ja esat iepazinušies ar maršrutu, ir svarīgi, lai jums būtu navigācijas rīki un jūs zinātu, kā tos izmantot.
+	GPS ierīce — apsveriet iespēju ņemt līdzī GPS ierīci vai viedtālruni ar uzticamu kartes lietotni.

Izklaide:

+	Binokļi — veiciniet zinātkāri un savvaļas dzīvnieku un gleznaino skatu vērošanu.
+	Dabas ceļvedis — identificējiet augus, dzīvniekus un ģeoloģiskās iezīmes gar taku.
+	Piezīmju bloknots un zīmuļi — veiciniet radošumu un mudiniet bērnus dokumentēt savu pārgājienu pieredzi.
+	Spēles — ņemiet līdzi nelielu spēli vai kāršu komplektu pārtraukumiem vai piknika laikā.

Drošības aspekti pārgājienā:

+	Ārkārtas kontaktinformācija — ņemiet līdzi ārkārtas kontaktpersonu sarakstu un tuvāko medicīnisko iestāžu kontaktinformāciju.
+	Svilpe — iemāciet bērniem lietot svilpi gadījumam, ja viņi nošķiras vai pazūd.
+	Galvas/ kabatas lukturītis gadījumam, ja būsiet ārā ilgāk, nekā plānots vai nonākat nezināmā vietā.
+	Savvaļas dzīvnieki— izglītojiet bērnus par drošību attiecībā uz savvaļas dzīvniekiem.
+	Neatstājiet aiz sevis atkritumus — māciet saviem bērniem par atbildīgu ētiku brīvā dabā, tostarp par pareizu atkritumu savākšanu un iznīcināšanu.

Atsauces un noderīga informācija

- **Mapeirons:** atpūtas vietas un objekti dabā, kas ir iekārtoti atpūtai ar maziem bērniem, bērnu ratiņiem
<https://mapeirons.eu/?pn=1>
- **Pārgājienā ar bērniem, kā sagatavoties**
<https://www.mymountainsandme.com/blog/hikings-with-kids-checklist>
- **Sagatavošanās pārgājienu kopā ar bērniem**
<https://www.austria.info/de/aktivitaeten/wandern-und-alpen/wandern-mit-kindern>

Papildu zīmes tiek izstrādātas projektā "Mežtakas un Jūrtakas pārgājienu taku pieejamības uzlabošana dažādām sociālajām grupām" (EE-LV00013). Projekts tiek īstenots ar Eiropas Savienības Interreg Igaunija-Latvija programmas 2021-2027 finansētu atbalstu. Šis materiāls atspoguļo autora viedokli. Programmas vadošā iestāde neatbild par tajā ietvertās informācijas iespējamo izmantošanu.

Interreg



**Līdzfinansē
EIROPAS SAVIENĪBA**

Igaunija – Latvija



WWW.BALTICTRAILS.EU