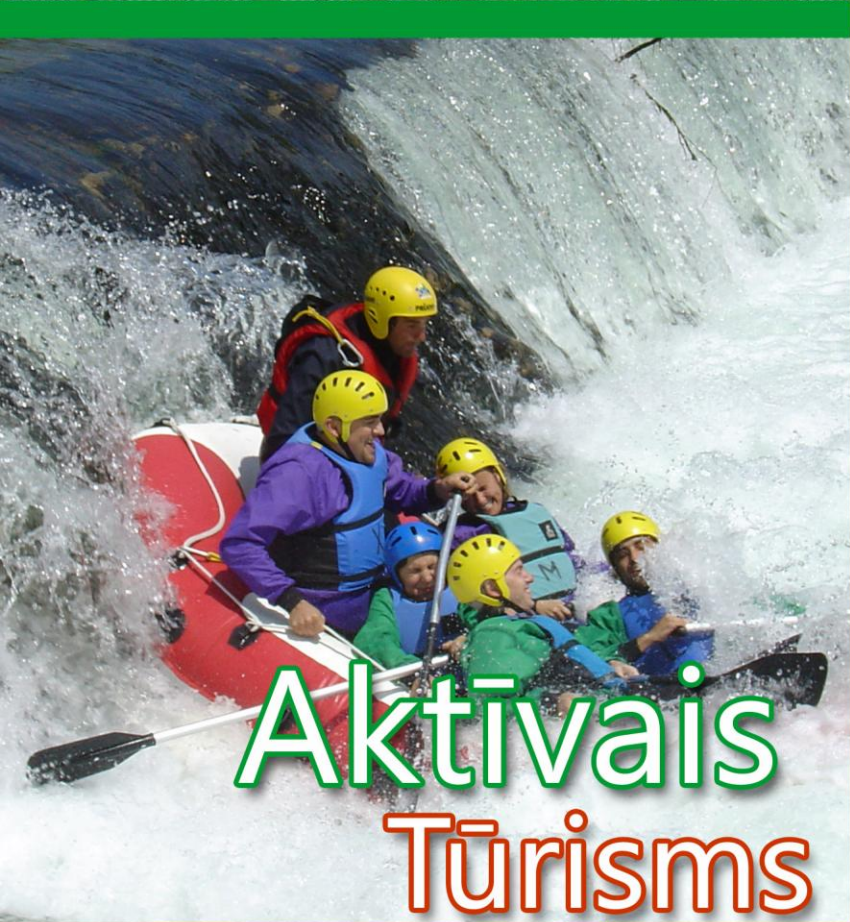




Education and Culture DG

Lifelong Learning Programme



Aktīvais Tūrisms



Rokasgrāmata

ACTour

Aktīvais tūrisms ilgtspējīgai attīstībai



Apmācību rokasgrāmata

Pateicības

Vēlamies pateikties visiem cilvēkiem un iestādēm, kas devuši ieguldījumu rokasgrāmatas tapšanā. Īpaši:

Active Tourism Enterprise of León GUHEKO S.L. (Spānija); Active Tourism Enterprise of León KAYAK PICO AZUL (Spānija); ADFC (Vācija); AEPGA - Association for the study and protection of the Ass Livestock (Portugāle); Aigar Liping (Igaunija); Annette Pereira (Spānija); Ariel Germán Marcosichi (Spānija); Canoeing Federation of Castilla y León (Spānija); Club Azibo Aventura (Portugāle); Cristina Martínez (Spānija); David Grant (Igaunija); David Rodríguez (Spānija); Diario de León (Spānija); Eesti Kaljuronimisklubi (Igaunija); Francisco Moralejo (Spānija); Graciela Fernández (Spānija); Jaan Künnap (Igaunija); Jesus Núñez (Spānija); João Castro (Portugāle); Kaidi-Mari Liping (Igaunija); Konrad Sühls (Vācija); Lorena Vázquez (Spānija); Marco Ferlemann Senden (Vācija); Margarida Lima (Portugāle); Marta Lombrana (Spānija); Mountaineering and Climbing Spanish Federation FEDME (Spānija); Municipality of Larissa (Grieķija); No Limits Sports (Spānija); NRC-APPC-Coimbra (Portugāle); Óscar Munir (Spānija); Patricia Martínez (Spānija); Peeter Pungar (Igaunija); Pissas Farm Ltd (Grieķija); Press Department of Pirena (Spānija); Press Department of the Municipality of Münster (Vācija); Roger Evans (Skotija); San Isidro Winter Station (León) www://san-isidro.net (Spānija); Sirpa Arvonen, Suomen Latu (Somija); Sixten Sild (Igaunija); Strandbad Wedau (Vācija); Susana Ferreira (Portugāle); Technological Educational Institute of Larissa (Grieķija); Toomas Holmberg (Igaunija).



Education and Culture DG

Lifelong Learning Programme

*Projekts finansēts ar Eiropas Komisijas atbalstu.
Publikācijas saturs atspoguļo autoru uzskatus un Vadošā iestāde nav atbildīga
par projekta partneru publicēto informāciju.*



Satura rādītājs

1. DAĻA

1. Ievads

1.1. Aktīvais tūrisms Eiropā	14
1.2. Aktīvā tūrisma projekts ilgtspējīgai attīstībai	15
1.3. Projekta partneri un aktīvais tūrisms Bulgārijā, Latvijā, Slovēnijā un Spānijā	15

2. Mantojuma interpretācija

2.1. Kas ir interpretācija?	18
2.2. Komunikācija un interpretācija	21
2.3. Interpretācijas plānošana: interpretācijas programma	27
2.4. Zaļais tūrisms	35
2.5. Izmantotā literatūra	40
2.6. Interneta resursi	40

3. Īpašās grupas

3.1. Aktīvā tūrisma pieprasījums	41
3.2. Seniori	41
3.3. Cilvēki ar invaliditāti	42
3.4. Izmantotā literatūra	47

4. Riska menedžments

4.1. Ievads	48
4.2. Likumdošana un āra aktivitātes	50
4.3. Risku vadīšana	51

5. Pirmā palīdzība

5.1. Ziņošana par negadījumu	53
5.2. Pirms negadījuma ziņošanas	53
5.3. Atdzīvināšana	53
5.4. Asiņošana	55
5.5. Šoks	55
5.6. Pirmā palīdzība	55
5.7. Lūzumi	55
5.8. Svešķermeņi elpceļos	56
5.9. Pirmā palīdzība, ja cietušais ir bezsamaņā	56
5.10. Atlabšanas pozīcija	57
5.11. Trīsstūra pārsēja lietošana	57

2.DAĻA

1. Vispārēja informācija

1.1. Aktīvā tūrisma jēdziens	60
1.2. Ilgtspējība	60
1.3. Ietekme uz dabas vidi	61
1.4. Vispārējie punkti aktīvā tūrisma pakalpojumu sniedzējiem	63

3. DAĻA

Aktīvā tūrisma aktivitātes

1. Uz sauszemes

1.1.	Kājnietu tūrisms. Pārgājieni ar kājām.....	68
1.2.	Nūjošana	73
1.3.	Velotūrisms. Braucieni ar velosipēdu.....	73
1.4.	Nodarbes ar zirgiem	81
1.5.	Ģeomedības (<i>geocaching</i>)	78
1.6.	Rodeļi	82
1.7.	Vasaras bobs.....	82

2. Ūdenī

2.1.	Ūdenstūrisms. Ceļojumi ar laivām	83
2.2.	Vindsērfings	90
2.3.	Kaitbords.....	91
2.4.	Daivings (Zemūdens niršana).....	91
2.5.	Snorkelings	92

3. Sniegā

3.1.	Distanču slēpošana.....	93
3.2.	Kalnu slēpošana	96
3.3.	Snovbords.....	96
3.4.	Pārgājieni ar sniega korpēm.....	97
3.5.	Somu kamanas.....	97

4. Gaisā

4.1.	Paraplanierisms	98
4.2.	Gaisa baloni	99
4.3.	Virvju trases	99

5. Kulinārais mantojums lauku tūrismā

5.1.	Kulinārais mantojums kā daļa no tūrisma piedāvājuma	100
5.2.	Ēdināšana un aktīvais tūrisms.....	102

PIELIKUMI

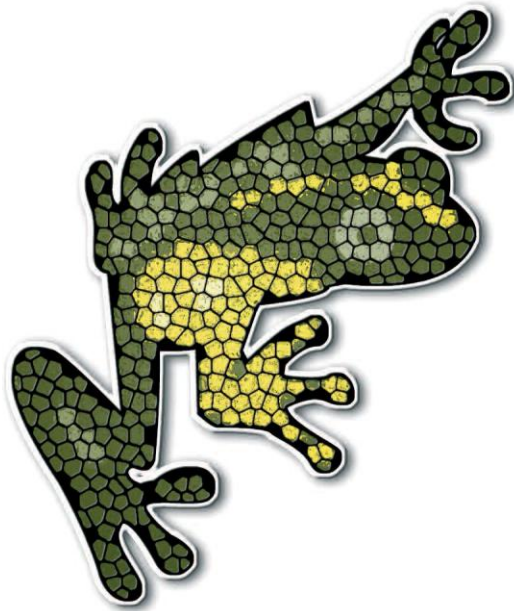
I. Apmācību programma

II. Aktīvā tūrisma terminu skaidrojums

 ACTour

Nodaļa

1



1.nodaļa

Ievads

2.nodaļa

Mantojuma
interpretācija

3.nodaļa:

Īpašās grupas

4.nodaļa:

Riska

Menedžments

5.nodaļa:

Pirmā palīdzība



Ievads

1.1 Aktīvais tūrisms Eiropā

»Aktīvais tūrisms ir atbildīgas ceļošanas veids, kur tūrists līdzdarbojas gan fiziski, gan garīgi un seko ilgtspējības, bioloģiskās daudzveidības un kultūras mantojuma aizsardzības principiem. Svarīgi aktīvā tūrisma elementi ir rekreācija un izglītība, cieņa un vērošana, kā arī aktīva līdzdalība..« (www.active-tourism.com)

Statistikas rādītāji liecina, ka tūrismam ir potenciāls sekmēt nodarbinātību un ekonomisko izaugsmi lauku apvidos, jo tas ir trešā lielākā sociālekonomiskā aktivitāte Eiropas Savienībā, nodrošinot aptuveni 12% no visām darba vietām. Iepazīstot tuvāk ar lauku tūrisma kvalitāti, var secināt, ka veiksmes faktors ir radoša attīstība un sadarbība.

Centrālajā un Austrumeiropā aktīvais, veselības, sporta un lauku tūrisms ir tūrisma industrijas svarīgākie jaunie sektori.

tūrismu, tematiskos parkus un kruīzus.

Reģionos, kur vietējo ekonomiku ir ietekmējušas izmaiņas, ekonomiskie un sociālie faktori, ir svarīgi sākumpunkti lauku tūrisma attīstībai, jo šis tūrisma veids palīdz dažādot lauku ekonomikas. Tas rada jaunas darba vietas, aizsargā un bagātina vietējo kultūru un tradīcijas. Lielākā daļa Eiropas valstu ir bagāta ar dabas resursiem (kalniem, ezeriem, upēm un mežiem); lauku dzīvi (vietējie amatnieku ražojumi, tradicionālā mūzika un nacionāli ēdieni) un lauku mantojumu (pilis, baznīcas un ciemati). Kombinējot iepriekšminētos resursus ar aktivitātēm, kā, piemēram, klinšu kāpšana, izjādes, makšķerēšana, velobraukšana, rodas pamats veiksmīgai lauku tūrisma attīstībai. Svarīga Eiropas vērtība ir lielākā tūrisma tirgus tuvums un augošais pieprasījums pēc autentiska lauku tūrisma produkta, kas ļauj cilvēkam būt mijiedarbībā ar vidi.

Tūrisma aktivitātēm jābūt tradicionālām un attiecināmām uz konkrēto reģionu, kā arī jārespektē vietējie likumi, prakse un paražas. Aktivitātēm ir jābūt izstrādātām tā, lai tiktu respektēta dzimumu līdztiesība, tām jāveicina cilvēktiesības, īpaši tiesības mazāk aizsargātām grupām – bērniem, senioriem un cilvēkiem ar invaliditāti, etniskajām minoritātēm un pamatiedzīvotājiem.

Ekotūrisms ir cieši saistīts ar ilgtspējību, kā arī ekonomisko, sociālo un vides ietekmi no tūrisma. Tas veicina to vietējo iedzīvotāju, kas piedalās plānošanas, izstrādes un darbības posmos, labklājības līmeņa celšanos. Tāpat

ekotūrisms veicina dabas un kultūras mantojuma saglabāšanu un interpretāciju.

Eiropas ilgtspējīga tūrisma stratēģija un darbības plāns nepieciešams, lai aizsargātu



Avots: Francisco Moralejo (Spānija)

Pasaules Tūrisma Organizācijas globālās prognozes, nosakot tirgus segmentus 2020.gadam, iekļauj: sporta tūrismu, piedzīvojumu, dabas un kultūras tūrismu, lauku

vidi un dzīves kvalitāti tūrisma galamērķos, kā arī reģionos, kurus ietekmē liela tūrisma transporta plūsma. Tie ir arī būtiski ilgtermiņa panākumi Eiropas tūrisma industrijā.

Aktīvais tūrisms var radīt lielu spiedienu uz vietējo kopienas, ja reģiona vides kapacitāte tiek pārsniegta. Galvenie faktori šajā kontekstā ir – teritorijas, kas tiek izmantotas nakšņošanai, satiksme, ko rada tūristu transports, ūdens patēriņš, kanalizācijas piesārņojums ūdenī, kā arī radītais atkritumu daudzums. Īpaši lielu noslodzi var radīt lieli tūrisma objekti un pasākumi, kā arī tūrisma aktivitātes, kurās intensīvi tiek izmantoti lauku apvidi (piemēram, slēpošana) vai motorizētās aktivitātes (piemēram, braukšana ar kvadracikliem).

Ja ekotūrisms un aktīvais tūrisms tiek pārvaldīts ilgtspējīgā veidā, tas var sniegt vērtīgas ekonomiskās iespējas vietējiem iedzīvotājiem. Šie abi tūrisma veidi var būt galvenais ienākumu avots aizsargājamās dabas teritorijās, kā arī atbalstīt vides saglabāšanu un ilgtspējīgu izmantošanu.

Vietējiem tūrisma attīstības plāniem jāietver stratēģija, lai ieguvēji būtu vietējie iedzīvotāji, ietverot fizisko, finansiālo un sociālā kapitāla attīstību, kā arī uzlabotu tehniskās informācijas pieejamību.

1.2 Aktīvā tūrisma projekts ilgtspējīgai attīstībai



AcTour projekts “Aktīvais tūrisms ilgtspējīgai attīstībai” ir Leonardo da Vinči Inovāciju pārneses projekts Mūžizglītības grupā un tiek realizēts 10 mēnešus (no 2011.gada oktobra līdz 2013.gada martam).

Tā laikā paredzēts pārnest 2003. un 2005.gadā Portugālē realizētā projekta „Aktīvais tūrisms: jauns profesiju profils” rezultātus. AcTour projekts paredzēts, lai nodrošinātu inovatīvus profesionālās apmācības risinājumus aktīvajā tūrismā, balstot tos uz darba tirgus vajadzībām un pieaugošajām iespējām cilvēkiem ar īpašām

vajadzībām un senioriem.

Galvenais projekta rezultāts, kas tiks pārnestis ir Aktīvā tūrisma projekta laikā izstrādātā „Aktīva Tūrisma Rokasgrāmata”, kas domāta, lai informētu tās lietotājus un mērķgrupas par nodarbinātības iespējām aktīvajā tūrismā. Katru dienu Eiropā pieaug pieprasījums pēc kvalificēta darbaspēka, kas attīstītu aktīvā tūrisma aktivitātes (izjādes ar zirgiem, laivošanu u.c.).

Pieredzes pārnese nepieciešama, lai strukturētu esošās zināšanas par projekta tēmu un risinātu dažas no nodarbinātības vajadzībām lauku apvidos. Inovāciju pārnese būs noderīga un ietekmēs dažādus sektorus.

1.3 Projekta partneri un aktīvais tūrisms Bulgārijā, Latvijā, Slovēnijā un Spānijā

AcTour projekta partnerība sastāv no profesionālās izglītības nodrošinātājiem, nevalstiskās organizācijas (organizācijas biedri ir tūrisma pakalpojumu sniedzēji), kā arī valsts iestādes un konsultāciju kompānijas. Visi partneri darbojas alternatīvā tūrisma jomā lauku teritorijās, daži ir LEADER programmas Vietējās rīcības grupas biedri ar ievērojamu pieredzi ne tikai projekta tēmā, bet arī starptautisku projektu īstenošanā.



Infocenter EOOD (Bulgārija)

Infocenter EOOD ir licencēts profesionālās izglītības centrs, kas sadarbojas ar plašu kvalificētu pieaugušo izglītības pasniedzēju tīklu. Centrs ietekmē profesionālās izglītības sistēmas uzbūvi, attīstību un kvalitāti Bulgārijā un Eiropā. Tā misija ir dot ieguldījumu vietējā ilgtspējīgā attīstībā, nodrošinot vietējās



apmācību vajadzības un veicinot grupu sadarbību, veidojot inovatīvu pieeju attīstībai. Infocenter atrodas pašā Bulgārijas centrā, kalnu pilsētā Trjavnā (Tryavna), kur vēsturiskais un mūsdienīgais pastāv līdzās. Trjavna zināma kā kokgriezēju un ikonu gleznotāju pilsēta, kas joprojām uztur 18. un 19.gadsimta garu. Tūristi izvēlas doties uz šo pilsētu dēļ svaigā kalnu gaisa, unikālās 19.gs. arhitektūras, senās amatniecības un mūsdienu mākslas. Pagājušā gadsimta 70. un 80.gados šajā reģionā tik izveidotas aizsargājamās dabas teritorijas. Trjavnu apbrīno cilvēki, kas iecienījuši kalnu pastaigas un gleznainos piedzīvojumus. AcTour projekta rezultāti atrisinās dažas no vietējām apmācību vajadzībām, kā arī veicinās ilgtspējīgu attīstību šajā teritorijā.



Latvijas Lauku tūrisma asociācija

“Lauku ceļotājs” (Latvija)

“Lauku ceļotājs” ir profesionāla lauku tūrisma asociācija, kas izveidota 1993.gadā. Asociācijas biedri ir vairāk kā 300 lauku tūrisma un saistīto servisu pakalpojumu sniedzēji Latvijā. “Lauku ceļotājs” ir biedrs Eiropas Lauku Tūrisma Federācijā “Eurogites”.

Viena no “Lauku ceļotāja” darbības jomām ir tieši aktīvais tūrisms, asociācija sadarbojas ar aktīvā tūrisma pakalpojumu sniedzējiem, pašvaldībām, vietējām iniciatīvas grupām, lai attīstītu un veicinātu brīvdienu aktivitātes, kā, piemēram, kājāmgājēju maršrutus, velobraukšanu, laivu maršrutus visos valsts reģionos. Visi asociācijas darbinieki ir āra aktivitāšu un dabas entuziasti, tāpēc visus aktīvā tūrisma maršrutus un produktus pārbauda paši. “Lauku ceļotājs” sagatavo kartes, ceļvežus un citas aktīvā tūrisma veicinošas publikācijas.

Atpūšoties Latvijas laukos iespējams piedzīvot dažādas aktivitātes, gan ceļojot grupās, gan vienatnē. Ceļotāji var izbaudīt pastaigas vai velobraukšanu gar smilšaino jūras krastu, mežos, kā arī pa dabas takām, doties laivu

braucienā, vērot putnus, zvērus vai pat kukaiņus nacionālajos parkos un citās dabas teritorijās, kā arī atklāt Latvijas laukus, izmantojot tur pieejamās dažādās aktivitātes. Pievienoto vērtību āra aktivitātēm noteikti piedod viesmīlība un veselīgs ēdiens, ko viesi var saņemt lauku tūrisma mītnēs. Populārākās aktivitātes brīvdienām Latvijā ir velobraukšana, pārgājieni, laivošana, izjādes ar zirgiem un slēpošana.



Attīstības Centrs Litija (Slovēnija)

Centrs darbojas kā vietējās un reģionālās attīstības aģentūra un administrē Centrālās Slovēnijas Attīstības Programmu. Organizācija ir Centrālās Slovēnijas apakšreģiona koordinators un vada vietējo LEADER programmas rīcības grupu.

Attīstības centrs “Litija” radījis galamērķa zīmolu “Slovēnijas sirds”, kas apvieno un popularizē 12 pašvaldības centrālajā Slovēnijā. Neskartā daba un labi saglabātais kultūras mantojums ir tas, kas aicina tūristus apmeklēt šo reģionu. Lai to atklātu ir neskaitāmas iespējas: ciemati ar senām tradīcijām un bagātu vēsturi, arheoloģiskā mantojuma vietas, baznīcas un varenas pilis, vecas ēkas, klētis un muzeju kolekcijas – tas viss joprojām atgādina par dzīvi kalnos, pie upes, raktuvēs, pilīs un pilsētās. Apmeklētāji var iepazīt mūsu vecvecāku mantojumu, apskatīt joprojām saglabātās lauku sētas, brīvdabas muzejus un vīna dārzu kotedžās.

Slovēnijas Sirdī pieejamas dažādas aktīvās atpūtas iespējas: velobraukšana, kas ir viens no populārākajiem atpūtas sporta veidiem, kā arī pārgājieni, izjādes ar zirgiem, sporta veidi ar augstu adrenalīnu, teniss, volejbols, bouldings, futbols, basketbols un golfs.



IRMA SL – Restaurācijas un Vides Institūts (Spānija)

IRM ir uzņēmums, kas specializējies apmācībā un lauku attīstības, dabas mantojuma aizsardzības un dabas resursu ilgtspējīgas izmantošanas projektu vadīšanā. Institūtam ir liela pieredze sadarbībai ar organizācijām, uzņēmumiem un iestādēm, kas saistīti ar lauku attīstību un tas ir darbojies sekojošās jomās: vide, ekoloģiskā lauksaimniecība, eko un aktīvais tūrisms, valriekstu un sēņu audzēšana u.c.

Uzņēmuma ir pieredze sadarbībai gan vietējā līmeņa, gan nacionālajos projektos, kas deva iespēju piedalīties „Aktīvā tūrisma” pilotprojektā un pašreizējā inovācijas projektā „AcTour”, turklāt IRM darbinieki ir pārliecināti, ka aktīvā tūrisma attīstība var sekmēt darba vietu radīšanu un lauku reģionu attīstību kopumā.

Castilla y León reģionā ir milzīga ainavas daudzveidība (upes, ielejas, stāvi kalni, alas un aizas, kā arī plašas pļavas), līdz ar to tā ir ideāla vieta, lai nodarbotos ar piedzīvojumu sporta veidiem un aktivitātēm. Neatkarīgi no ceļotāja fiziskām spējām, Castilla y León iespējamās dažādākās aktivitātes. Reģionā piedāvātā atpūtu, vidi un bagātu kultūras mantojumu, kā arī ļoti pievilcīgas vietas, kur nodarboties ar aktīvo tūrismu. Dažas no reģionā piedāvātajām aktivitātēm ir: lidošana ar gaisa balonu, paraglaidings, planēšana, pārgājieni, orientēšanās, velobraukšana, golfs, šaušana ar stopu, klinšu kāpšana, ūdensslēpošana, laivošana ar kanoe, kajakiem un plostiem, sērfošana, burāšana, snorkelēšana, slidošana, kāpšana pa ledus sienām, kalnu un distanču slēpošana, snovbords un braukšana kamanu suņu pajūgā.



Avots: Francisco Moralejo (Spānija)

[< Uz satura radītāju](#)



Mantojuma interpretācija

2.1. Kas ir interpretācija?

Jēdziens un definīcijas

Mantojuma interpretācija var tikt definēta kā informācijas tulkojums par vietējo mantojumu saprotamā valodā. Tas ir komunikācijas rīks, kas izveidojies par tehnikas grupu, ko izmanto skaidrojošos pasākumos.

Interpretācijas māksla vispirms attīstījās nacionālajos parkos darbā ar dabas resursiem, vēlāk to izmantoja arī kultūras resursiem, bet tagad bieži to min kā mantojuma interpretāciju.

Galvenie atslēgas vārdi jebkurai interpretācijas aktivitātei ir efektīva valoda.

Interpretācijas definīcijas iekļauj:

- “Interpretācija ir izglītojoša aktivitāte, kuras mērķis ir atklāt nozīmes un attiecības, izmantojot oriģinālus objektus, pieredzi no pirmavotiem, ilustrācijas, nevis vienkārši sniedzot faktu informāciju.” (Tilden, 1957).
- “Interpretācija ir māksla izskaidrot apmeklētājam vietas nozīmīgumu un izcelt saglabāšanas nozīmīgumu.” (Aldridge, 1975).
- “Mantojuma interpretācija ir komunikācijas līdzeklis idejām un sajūtām, kas palīdz cilvēkiem saprast sevi un vidi sev apkārt.” (Austrālijas Interpretācijas Asociācija, 2003)
- "Interpretācija ir komunikācijas process, kas rada emocionālu un intelektuālu savienojumu starp auditorijas interesēm un resursa raksturīgajām nozīmēm." (Nacionālās Interpretācijas Asociācijas direktoru padome, 2000)

Visas šīs definīcijas dalās ar komunikācijas procesu, kas palīdz cilvēkiem emocionāli un intelektuāli saprast dabas, kultūras vai vēstures mantojumu.



Avots: Francisco Meralejo (Spānija)

Vēlāk Ham (1992) sāka popularizēt jēdzienu “vides interpretācija”, lai skaidrotu tieši vides un tās saglabāšanas interpretāciju.

Interpretācijas mērķi

Sagatavojot interpretācijas plānu ir jābūt zināmiem mērķiem, kas mainīsies atkarībā no interpretācijas plāna mērķiem. Piemēram:

- **IZGLĪTĪBA**
- **ATPŪTA - IZKLAIDE**
- **TŪRISMA MENEDŽMENTS**
- **EKONOMSKĀ – LAUKU ATTĪSTĪBA**
- **MĀRKETINGS UN VEICINĀŠANA - PUBLICITĀTE**
- **VIETĒJĀS SABIEDRĪBAS IESAISTĪŠANA**
- **MANTOJUMA SAGLABĀŠANA – VIDES SAGLABĀŠANA**

Mērķiem jābūt skaidri definētiem, lai atskatoties uz izstrādāto programmu, varat būt pārliecināti, ka interpretācija darbojas precīzi un efektīvi.

Daži galvenie interpretācijas programmas mērķi varētu būt:

- Sniegt vispārēju informāciju par vietu.
- Palīdzēt cilvēkiem saprast evolūcijas procesus dabas teritorijās un kā cilvēks ietekmējis vidi.
- Palīdzēt saprast kā sociālās un ekonomiskās vajadzības ietekmējušas vidi.
- Radīt interesi par objektu vai vietu, lai veicinātu atkārtotu apmeklēšanu un ceļotājam atklātu jaunas rakstura īpašības par sevi.

Specifiski mērķi varētu būt:

- Izziņas mērķi – kas Jūsu apmeklētājam jāuzzina.
- Emocionālie mērķi – kas Jūsu apmeklētājam jājūt.
- Uzvedības mērķi – kas Jūsu apmeklētājam jādara.

Interpretācijas principi

Freeman Tildens (1957) ir formulējis šādus principus:

- Jebkura interpretācija, kurā nebūs iekļauta apmeklētāja personiska pieredze, būs veltīga.
 - Informācija nav interpretācija. Interpretācija ir atklājums, kas balstīts uz informāciju un tās ir pilnīgi atšķirīgas lietas. Tomēr visa interpretācija iekļauj informāciju.
 - Interpretācija ir māksla, kas sastāv no daudzām mākslām, neskatoties uz to vai prezentētie materiāli ir zinātniski, vēsturiski vai arhitektūras. Jebkura māksla zināmā mērā ir iemācāma.
 - Galvenais interpretācijas mērķis nav instrukcija, bet provokācija.
 - Interpretācija jāveido tā, lai aptvertu visu kopumu nevis tikai daļu, tai ir jāuzrunā plaša auditorija.



Source: Annette Pereira (Spain)





• Interpretācijai, kas vērsta uz bērnu auditoriju (piemēram, līdz 12 gadu vecumam) nevajadzētu būt pieaugušo prezentācijas daļām, ir jāpielieto fundamentāli cita pieeja. Vislabāk būtu bērniem veidot atsevišķu programmu.

Ir trīs vārdi, kas precīzi sasummē iepriekš minētos principus: provokācija, sasaiste, atklāšana:

- **Provocē zinātkāri un interesi**

Ievies jaunas idejas vai izpratni, iesaisti apmeklētājus, izmantojot izvēles iespējas, valodu un jautājumus.

- **Sasaisti ar apmeklētāju ikdienas pieredzi**

Lieto analogijas un metaforas, lai saistītu jaunas koncepcijas ar apmeklētājiem jau zināmām un saprotamām lietām.

- **Atklāj neizmirstamu vēsti**

Plānojot interpretāciju ir svarīgi identificēt lietas, ko vēlaties, lai apmeklētāji atceras:

Padomājiet kādu jaunu atklāsmi vai izpratni viņiem vajadzētu saņemt. Atrodiet tēmu, kas vieno visu stāstu. Tēmas identificēšana Jums palīdzēs atlasīt un organizēt informāciju, kā arī identificēt un nodot apmeklētājam galveno ziņu.

2.1. Komunikācija un interpretācija

Interpretācijas procesa dalībnieki

Interpretācijas pamats ir komunikācija, kas nodot ziņu tālāk no vienas personas nākamajai. Profesionālai interpretācijai ir daudz rīku un tehnikas ko pielietot, lai nodotu idejas mērķauditorijai.

Informācija nav interpretācija

Jums jāatceras, ka:

Lai komunikācija būtu efektīva interpretācijai:

- Jāļauj auditorijai justies viegli,
- Jāiekļauj plašai auditorijai saprotama informācija,
- Apmeklētājiem jāizraisa reakcija.

Interpretācijai jāiesaista visdažādākie līdzekļi, lai informācija būtu pēc iespējas vienkāršāka un labi saprotama.

Var tikt iesaistīti visdažādākie līdzekļi, ne tikai drukātie materiāli, bet arī jaunās tehnoloģijas un tradicionālie saskarsme veidi (dialogi) starp gidiem un apmeklētājiem.

Ir ļoti svarīgi iedrošināt auditorijas iesaistīšanos interpretācijas procesā. Līdzdalībai vajadzētu būt gan fiziskai, iesaistot kustības un maņas, gan provocējot caur pozitīviem jautājumiem.

Pat ja interpretācija sastāv no ļoti viegli nododamas ziņas, tai jābūt ar zinātnisku precizitāti.

Interpretācijas mērķgrupas

Svarīgs jautājums ir “kam ir domāta interpretācija?” Ir nozīmīga atšķirība starp cilvēkiem, kas vietu apmeklē atpūtas nolūkā un tiem, kas ierodas citu iemeslu dēļ, piemēram, izglītības.

Viens no jautājumiem, kas jāapsver plānojot interpretāciju, ir auditorijas profils. Pirms interpretācijas programmas izstrādes, nepieciešams izpētīt apmeklētāja profilu. Runājot par interpretācijas aktivitātēm aktīvajā tūrismā, apmeklētājs var negaidīt nekādu izglītojošo pasākumu, tomēr varat pielietot šo tehniku arī citiem grupu veidiem.

Izpētes laikā nepieciešams noskaidrot apmeklētāju skaitu un aktīvāko sezonu, kad tūristi ierodas. Lai iegūtu šo informāciju nepieciešams sākt ar naktsmītņu un citu tūrisma pakalpojumu sniedzēju aptaujāšanu.

Par savu auditoriju Jums jāzina dažas raksturīgās īpašības:

- Vecums – vai nepieciešams sagatavot īpašas programmas bērniem?
- Invaliditāte – vai tā ir pārejoša vai pagaidu? Vai ir nepieciešami integrācijas projekti?
- Pamatzināšanas - kādu līmeni uzņemsieties?
- Dzīvesvieta – no kurienes viņi ieradusies?
- Izbaukšanas vieta – cik laiku prasa atbraukt līdz šai vietai?

Apmeklētāji, kas mērojuši tālu ceļu, lai piedalītos interpretācijas aktivitātēs būs daudz prasīgāki un var būt grūti apmierināt viņu vajadzības.

Jo vairāk informāciju varēsiet iegūt par saviem apmeklētājiem pirms viņu ierašanās, jo vieglāk būs sagatavot programmu, piemērotu interpretācijas tehniku un medijus, kas atbilstu viņu vajadzībām. Nepieciešams noskaidrot:

- Kādā līmenī ir viņu valodas zināšanas?
- Vai viņi dzīvo laukos vai pilsētā?
- Vai viņi dzīvo iekšzemē vai pie jūras/okeāna?

Lai pilnīgāk izprastu savu publiku un veiktu detalizētāku plānošanu, jāveic tālākā izpēte. Jautājumi, uz kuriem nepieciešams atbildēt:

- **Ko viņi sagaida un kāpēc vēlas apmeklēt šo vietu?**

Apmeklētājiem varētu būt iepriekšēja pieredze un zināšanas par to, ko viņi varētu sagaidīt. Daži var ierasties intereses un ziņkārības pēc, savukārt citi vēlas tikai pavadīt brīvo dienu svaigā gaisā un atpūsties. Lai analizētu atbildes uz šo jautājumu, nepieciešams uzzināt kā apmeklētāji ieguva informāciju par Jūsu tūrisma centru. Zinot šos faktus, varēsiet izvairīties no apmeklētājiem jau zināmas informācijas atkārtošanas.

- **Cik ilgi viņi paliks?**

Tas šķiet parasts jautājums, bet Jūs nevarat sagatavot aktivitātes ilgākam laika posmam kā apmeklētājs vēlas pavadīt konkrētajā vietā. Jums jāpielāgo savi mērķi reālajai situācijai un jānosaka interpretācijas aktivitāšu ilgums.



• Kāpēc viņi ierodas?

Plānošanas laikā ir svarīgi ņemt vērā faktoru, ka apmeklētāju skaits mainīsies pa dienām, nedēļām un mēnešiem. Atkarībā no laika analīzes, aktivitātes vajadzētu izdalīt pa darba dienām un nedēļas nogalēm, kā arī pa dažādiem mēnešiem. Protams, dažu pasākumu rīkošanas laiku noteikts arī dabiskie faktori, piemēram, laika apstākļi. Tā kā lielākā daļa tūristu ierodas nedēļas nogalēs, nevajadzētu plānot aktivitātes, kas aizņem vairākas dienas.

Vēl viena svarīga lieta, kas jāpārdomā ir apmeklētāju skaits, kas varētu ierasties, vai tās būs grupas un kāda veida. Šī informācija palīdzēs plānot Jūsu sniegtos pakalpojumus, kā arī materiālu daudzumu, kas jādrukā. Grupu lieluma un tipu pārzināšana Jums palīdzēs arī plānot interpretācijas programmu.

Plānojot interpretācijas programmu jāpārdomā:

- Aktivitātes, kas veicinās individuālo ceļotāju līdzdalību un dažādu grupu mijiedarbību.
- Lielu grupu gadījumā, centieties radīt aktivitātes, kas veicinās saskarsmi.
- Iekļaujiet aktivitātes ģimenēm ar bērniem.
- Ja grupa ir maza un tajā nav bērnu, koncentrējieties uz individuāliem ceļotājiem.
- Ja ierodas liela grupa, padomājiet par apmeklētāju menedžmentu.

Grupas identifikācija

- Intereses, gaidas, motivācija
- Iepriekšējās zināšanas
- Apmeklējuma biežums
- Atvēlētais laiks vizītei



Avots: Cristina Martínez (Spānija)

Apmeklētājus ne vienmēr varēs sagrupēt zem vienām un tām pašām kategorijām, jo katrs apmeklētājs interpretācijas aktivitātes izbaudīs citā veidā. Ir grūti radīt interpretācijas programmas, kas derētu ikvienam, tāpēc jāmeklē vidusceļš, lai apmierināts būtu vairākums. Interpretācijas plānošana ir sarežģīts uzdevums, bet daži kopēji aspekti var tikt pielietoti, lai identificētu apmeklētāju kategorijas.

Vietējie iedzīvotāji

Tā kā interpretācija ir komunikācijas process, tā vienmēr iekļaus cilvēku līdzdalību. Tieši tāpēc ir svarīgi saprast attiecību starp cilvēkiem un vietu, kur viņi dzīvo. Piedaloties aktīvā tūrisma pasākumos, izmantojiet interpretācijas tehnikas, lai identificētu nozīmīgākās lietas. Kvalitatīvas interpretācijas aktivitātes iekļaus vietējās sabiedrības kultūru, tradīcijas un vēsturi. Aktivitāti vajadzētu papildināt ar interpretācijas „pieskārienu”, lai tūrists par vietu atcerētos ko īpašu.

Interpretācijas plāna izstrādē būs jāstrādā ar dažāda veida cilvēkiem:

- Valsts pārvaldes darbiniekiem, dažu konkrētu jautājumu gadījumā.
- Asociācijām un grupām, kas strādā ar resursiem, ko vēlaties interpretēt.
- Vietējām kopienām, kas iesaistītas plānā.
- Interpretācijas ekspertiem.
- Darba devējiem, menedžeriem, zemes īpašniekiem u.c.

Pieņemtos lēmumus, protams, ietekmēs pie plāna strādājošo cilvēku dažādība. Tas bagātinās izstrādes procesu un var palīdzēt ieviest konkrētas aktivitātes, kur nepieciešama dažādu grupu līdzdalība.

- Vietējie iedzīvotāji būs nozīmīgi plānošanas procesā, tāpēc ir svarīgi, lai viņi identificētu sevi ar konkrēto vietu.
- Jums jāatceras, ka viņi atbalstīs iniciatīvas, no kurām būs ieguvēji, bet būs pret tām, kur labumu nesaņems vietējā sabiedrība.
- Plāna ilgtspējība var palīdzēt paaugstināt vietējo iedzīvotāju ilgtermiņa izpratni, jo bieži vien projekta nepārtrauktība noved pie reģiona turpmākās attīstības.
- Interpretācija vienmēr tiks bagātināta ar vietējām zināšanām un tradīcijām.
- Plāns var sekmēt vietējās kopienas attīstību, it sevišķi, ja cilvēki vēlas apgūt jaunas prasmes. Tad viņi jūtas vairāk iesaistīti un var uzņemties atbildību par plānu.



Avots: Todor Totev (Bulgārija)

Daži punkti, kas Jums jāatceras, ja izstrādājat interpretācijas aktivitātes kopā ar vietējiem iedzīvotājiem:

- 1) jo vairāk cilvēku iesaistīsiet, jo lielāks būs ieguldījums plāna izstrādē,
- 2) Jums vienmēr jānorāda ieguvumi dalībai plāna izstrādē.

Abi šie punkti ir skaidri, bet ne vienmēr tos ir viegli realizēt un sasniegt gaidītos rezultātus. Dažreiz cilvēkiem ir grūti uztvert jaunas idejas un pieejas, tāpēc ir nepieciešams radīt izpratni soli pa solim. To var darīt ar semināru, sarunu un darba grupu palīdzību, kuru laikā var iedrošināt dalībai un atklāt ieguvumu.



Interpretācijas plāns var palīdzēt vietējai sabiedrībai:

- Izmantojot interpretāciju, uzlabo apmeklētāju pieredzi.
- Ceļ apmeklētāju vides apziņu un sniedz labāku izpratni par konkrēto teritoriju.
- Rada apmeklētājiem lepnumu par reģiona kultūru un mantojumu.
- Rada izpratni caur izklaidi.
- Popularizē tūrisma piedāvājumu.
- Uzlabo teritorijas pārvaldību.
- Rada jaunas profesionālas aktivitātes un nodarbinātības iespējas.
- Motivē vietējo sabiedrību saglabāt, aizsargāt un uzlabot vietējo mantojumu.

Tūrisms – izdevīga aktivitāte valstīm un vietējai sabiedrībai

1. Vietējiem iedzīvotājiem jābūt saistītiem ar tūrisma aktivitātēm un jālīdzdarbojas ekonomikas, sociālās un kultūras attīstībā, it īpaši radot tiešo un netiešo nodarbinātību.

2. Tūrisma politikai būtu jāattīsta tā, lai reģionā celtu dzīves standartus un apmierinātu vietējo iedzīvotāju vajadzības. Tūrisma attīstības plānošana un izstrāde jāveic kopā ar vietējo kopienu, integrējot ekonomiskās un sociālās vajadzības. Naktsmītņu un ēku dizainam, kā arī izmantošanai jāņem vērā vietējie nosacījumi un cik vien iespējams, jānodarbina iedzīvotāji.

3. Tūrisms bieži vien rada attīstības iespējas vietās, kur tradicionālā ekonomikas samazinās. Īpaša uzmanība jāpievērš konkrētām problēmām piekrastes rajonos, salās, lauku vai kalnu reģionos.

*Avots: Raksts 5 – Tūrisma ētikas globālais kods
(Pasaules Tūrisma Organizācija)*

Profesionāla interpretācija

Profesionālam interpretētājam jāpiemīt plašam zināšanu lokam un prasmei veidot komunikāciju ar auditoriju. Jābūt zināšanām par:

- apmeklētāju
- uz vietas pieejamiem resursiem
- pieejamajiem mēdijiem.

Šķiet grūti vienai personai pārzināt visas šīs jomas, tāpēc vienmēr ir labāk strādāt komandā, vismaz plānošanas procesa laikā. Ekspertiem jābūt pieredzei izstrādes, plānošanas, pārvaldības vai aktivitāšu programmās.

Personai, kas darbojas kā interpretētājs, jāpiemīt labām komunikācijas prasmēm, lai varētu uzrunāt auditoriju, izmantojot interpretācijas aktivitātes. Viņiem jābūt vispārējām zināšanām par tehnikām un izmantojamiem resursiem, kā arī spējīgiem stimulēt auditoriju. Šis uzdevums prasa spēju izvēlēties pareizo tehniku, respektējot resursu un auditoriju.

Interpretētājam jāpiemīt šādām svarīgām spējām un prasmēm: (Interpretācijas Attīstības Programma, Nacionālais Parku Serviss)



Avots: Aigar Liping (Igaunija)



Avots: Cristina Martínez (Spānija)

Profesionālā atbildība:

- Skaidri definē atšķirības starp informāciju, izglītību un interpretāciju, katru tās lomu vēlamā mērķu sasniegšanai.
- Attīsta praktiskas zināšanas komunikācijā, visās metodēs un pasniegšanas veidos, nevis tikai tajās, kam dod priekšroku.
- Nepārtraukti uzlabo zināšanu un prasmju līmeni, lai būtu kompetents interpretācijas vidē;
- Izvēlas un izmanto atbilstošu transportlīdzekli, pamatojoties uz profesionālu spriedumu, nevis personīgajām vēlmēm;
- Saprot, ka profesija ir attīstījies laika gaitā un nepieciešama nepārtraukta izaugsme.

Sajūtu līmenis:

- Saprot, ka resursiem ir dažādas nozīmes;
- Auditoriju uzrunāšanai izmanto dažādas pieejas;
- Darbojas kā veicinātājs un motivētājs;
- Rada plaša mēroga interpretāciju, kas ir pieejama dažādi auditorijai gan intelektuāli, gan fiziski.

Analītiskā/vērtējošā:

- Pastāvīgi izvērtē programmu efektivitāti, mērķgrupu vajadzības un spējas, kā arī profesionāli pielāgo programmas atkarībā no vajadzības;
- Veic pašnovērtējumu.



Galvenā ziņa un tās izpratne

Ir jāpastāv tiešai saiknei starp resursu un auditoriju, tāpēc galvenā ziņa kalpo kā savienojums, sazinoties īpaša veidā. Ir ļoti svarīgi identificēt īsto ziņu, kas ļaus apmeklētājiem atklāt apmeklējamās vietas nozīmi.

Ja interpretācijas aktivitāšu galvenā mērķgrupa ir tūrists, kas ieradies atpūsties, komunikācijai jākoncentrējas šajā kontekstā. Lai noturētu auditorijas uzmanību interpretācijai jābūt saprotamai un patīkamai.

Pastāv arī citi punkti, kas jāievēro ziņai pielietojot interpretācijas pieeju:

- **Saistītā ziņa** (jēgpilna un personiska): cilvēkiem būs daudz interesantāk, ja ziņa būs saistīta ar viņu zināšanām un pieredzi. Lai to sasniegtu interpretētājam jālieto piemēri, salīdzinājumi un universāli jēdzieni.

- **Organizācija:** ievada, vispārējās informācijas un noslēguma izmantošana, ļaus auditorijai vieglāk uztvert un sekot ziņai. Galvenais ir informācijas pareiza organizēšana, nevis tās daudzums un veids. Cilvēki ir brīvdienās, viņi nevēlas pielikt daudz pūļu, ja ziņa būs grūti saprotama, tā neatstās uz viņiem nekādu iespaidu, tāpēc ir ļoti svarīgi noturēt uzmanības līmeni.

- **Tematiskā interpretācija** prezentējot informāciju, izmanto skaidru centrālo ideju vai interpretācijas tēmu. Šāds prezentācijas veids palīdz auditorijai un interpretētājam un šī ideja var tikt pielietota kā nosaukums. Tam jābūt kaut kam ko viegli atcerēties un kas vispārīgi paskaidro galveno tēmu.

Kā tēmas definēšana var palīdzēt interpretētājam un auditorijai?

- Interpretētājam tā palīdz orientēties un koncentrēties darbam, kas būs svarīgi plānojot aktivitātes un prezentācijas. Piemēram, pastaigas laikā interpretētājam ir ļoti daudz resursu un faktu, ko parādīt apmeklētājiem, bet ja viņam ir skaidri definēta viena ideja, tad var koncentrēties uz aspektiem, kas saistīti ar to. Tas palīdzēs strukturēt maršrutu, koncentrēties uz konkrētām apstāšanās vietām, kas saistītas ar tēmu.

- Tas palīdz auditorijai saprast ziņu, jo tad visa uzmanība tiek vērsta uz galveno tēmu un ar to saistītajiem faktiem.

Lai uzrakstītu galveno tēmu, interpretētājam jādomā radoši un jāatceras atšķirība starp tēmu un tematiku.

Kā aprakstīt tēmu: (“Vides interpretācija” Sam Ham)

1. Izvēlieties savu vispārējo tēmu (piemēram, "šī pils") un lietojiet, lai aizpildītu sekojošo teikumu:

“Kopumā, mana prezentācija (runa, izstāde, u.c. ir par_____.” (rakstiet šeit savu tēmu)

2. Norādiet savu tēmu konkrētākiem termiņiem un pabeidziet teikumu:

“Konkrētāk, es vēlos pastāstīt saviem klausītājiem par_____.” (rakstiet terminus šeit)

3. Tagad, izsakiet savu tēmu aizpildot sekojošo teikumu:

“Pēc manas prezentācijas noklausīšanās (vai izlasīšanas par izstādi u.c.), es gribētu, lai mana auditorija saprot:_____.” (rakstiet savu tēmu šeit)

2.3. Interpretācijas plānošana: Interpretācijas programma

Interpretācijas plānošanas koncepcija

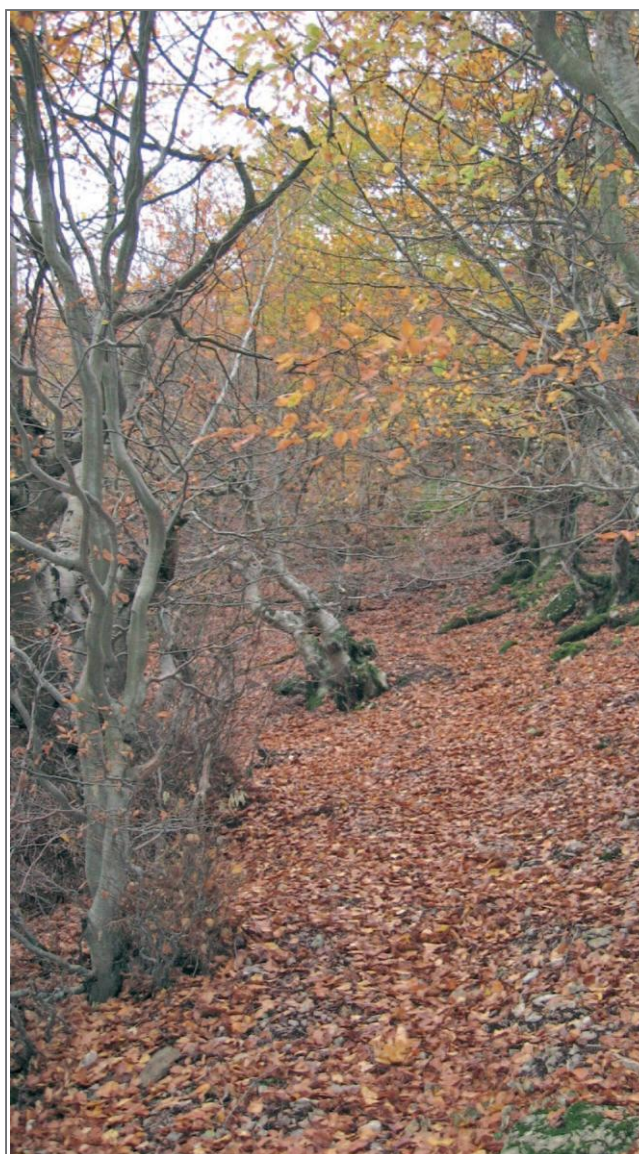
Ir neiespējami veikt interpretāciju bez plāna. Interpretācijas plānošana ir kā atslēga interpretācijas programmām un veiksmīgai tās darbībai. Nolemjot veikt interpretāciju ir vairāki faktori, kas jāņem vērā, jo tā nav tikai resursa pārzināšana un parādīšana apmeklētāju grupai. Ir jābūt skaidrai saiknei starp elementiem un tas kā tos savienos kopā, ir tikpat svarīgi kā pats saturs.

Pastāv dažāda mēroga interpretācijas plānošana. Liela mēroga plāniem plānošanas fāzes būs ilgākas, jo ir vairāk elementu, kas jāņem vērā lēmumu pieņemšanas laikā. Var būt dažāda veida plāni – reģionālie, vietējie vai specifiskai vietai, kā, piemēram, individuālais interpretācijas plāns apmeklētāju centram.

Zemāk minētie jautājumi, kalpos kā soļi interpretācijas plānošanas procesā:

- 1- Kāpēc Jums nepieciešama interpretācija?
- 2- Ko Jūs interpretējat?
- 3- Kam Jūs interpretējat?
- 4- Kādi ir Jūsu mērķi?
- 5- Kādu ziņu vēlaties nodot?
- 6- Kā, kad un kur tā tiks īstenota?
- 7- Kā veiksiet monitoringu un novērtēšanu?

Pirmais jautājums, kas jāpārdomā ir kāpēc vēlaties kaut ko interpretēt? Atbildes uz šo jautājumu liks saprast mērķus, vajadzības un interpretācijas nepieciešamību. Tāpat ir svarīgi zināt ieguvumus, ko vēlaties sasniegt, izmantojot interpretācijas procesu. Tie var būt vērsti uz vienu vai visiem šiem būtiskajiem mērķiem:



Avots: Francisco Moralejo (Spānija)

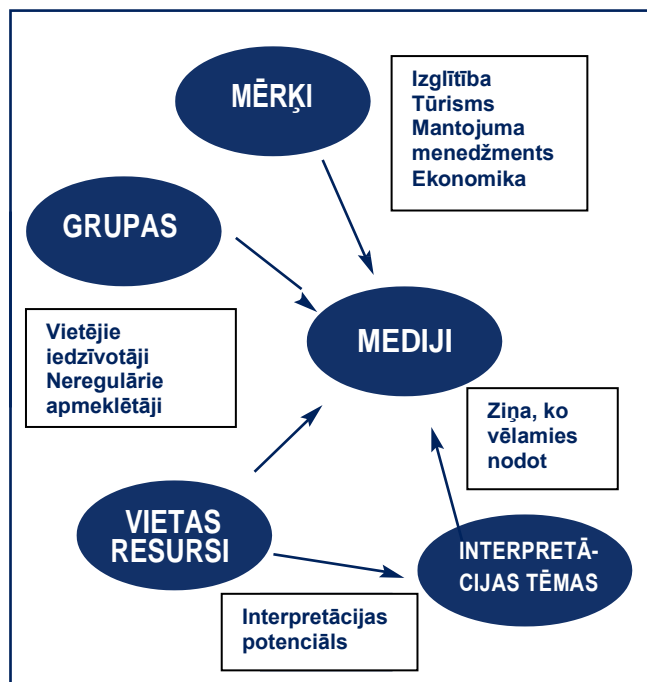
- Resursu menedžments.
- Vietējo iedzīvotāju dzīves līmeņa celšana.
- Lauku attīstība.

Tas ir svarīgi plāna attīstībai, monitoringam, kontrolei un novērtēšanai. Ja Jums nebūs mērķa, nevarēsiet noteikt vai plāns tiešām strādā.



Galvenie punkti

MĒRĶI
UZDEVUMI
GRUPAS
IESPĒJAS
TĒMAS
MEDIJI - TEHNIKAS



kas piesaista apmeklētājus, tomēr uzmanība jāpievērš arī citiem elementiem, kas varētu tikt iekļauti, lai paplašinātu loku. Šādā gadījumā noderīgs varētu būt vietējo iedzīvotāju viedoklis par to kā viņi redz un jūt vietu kur dzīvo. Atcerieties, ka interpretācijas doma ir atrast vietas būtību un šāda informācija nebūs atrodama grāmatās.

Jums jāsavāc informācija par citiem tūrisma pakalpojumu sniedzējiem reģionā, piemēram, aktīvā tūrisma, kurus varētu iepazīstināt ar savām idejām un iekļaut programmā. Tas ir īpaši svarīgi, ja domājat pielietot interpretācijas pieeju citām tūrisma aktivitātēm.

- Nepieciešama informācijas analīze. Iespējami vairāki potenciālie resursi, no kuriem izvēlēties. Faktori, kas jāņem vērā ir pieprasījums pēc šāda veida aktivitātēm, to pieejamība, apmeklētāju drošība, kapacitāte un saistība ar citiem reģionālajiem produktiem. Katrs faktors var būt noderīgs kā vienīgā komponente, kas beigās noteiks gala lēmumu. Rādītāju, kas balstīti uz dažādiem kritērijiem, izmantošana palīdzēs saprast elementu interpretācijas svarīgumu.

Plānošanas fāzes

Tiklīdz esat nolēmuši izstrādāt interpretācijas plānu, ir jāsāk plānošanas stadija:

Plānošanas komandai jāiesaista vietējā pašvaldība un iedzīvotāji, nevis jāstrādā vieni. No finansiālās puses Jums ir jāparedz budžets plānošanas darbiem un izstrādātas programmas īstenošanai.

Interpretācijas tēma:

Ko Jūs interpretēsiet?

- Vispirms Jums jāveic izpēte un jāsavāc informācija vietu/ informācijas centru. Noteikti būs kādas acīmredzamas lietas vai jautājumi,



Atsauce: www.livings.com



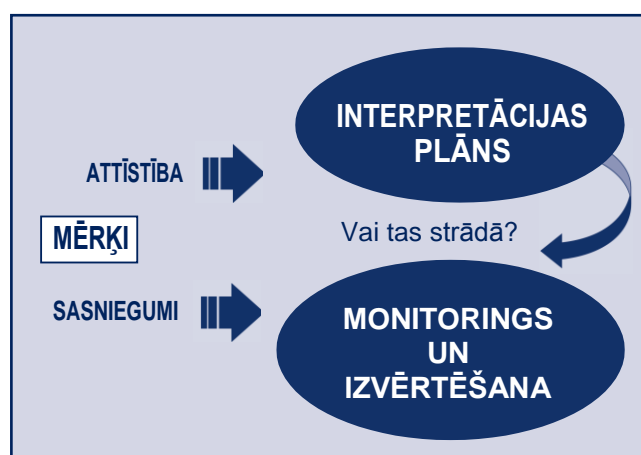
Avots: Jesús Núñez (Spānija)

Sīkāka informācija par pašreizēju un potenciālo auditorijas profilu.

- Iepriekšējās stadijās veiktā izpēte palīdzēs, jo vairāk iespaidus saņemsiet no cilvēkiem, lai noteiktu interpretācijas datus un intereses, jo vieglāk būs apmierināt apmeklētāju dažādās prasības. Iespējams, ka uzlabojot tūrisma produktu, palielināsies potenciālo tūristu skaits, kas apmeklēs Jūsu interpretācijas aktivitātes.

Jums jābūt gataviem noformulēt interpretācijas mērķus.

Ir svarīgi tos sasaistīt ar resursu analīzi; tas palīdzēs Jums nodēfinēt interpretācijas programmas saturu, kas tiks izdiskutēts izstrādes procesā.



Nākamais solis efektīvai interpretācijai ir analīze iespējamiem medijiem un tehnikai kā nodot ziņu publikai. Šobrīd jums jāizlemj kā, kad un kur apmeklētājus sasniegs interpretācijas ziņa

Nepieciešams izpētīt interpretācijas plānam ieteiktās ideja un viedokļus. Iespējams, ka ne visas no tām būs pielietojamas, ņemot vērā metodoloģijas un ekonomiskos apsvērumus.

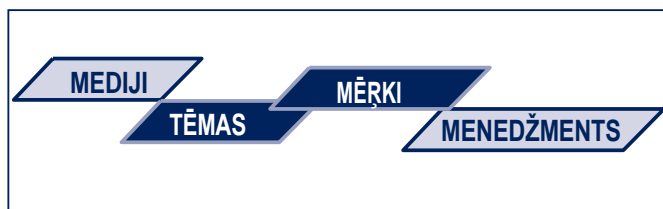
Iepriekšējā solī izdarītie secinājumi beidzot noved pie interpretācijas plāna, kas tiks īstenots nākamajā solī.

Pēdējais solis ir novērtēšana un monitorings, kam vajadzētu būt nepārtrauktam. Ja kāda no plāna daļām ir neapmierinoša vai neatbilst mērķiem, to var būt nepieciešams mainīt.

Interpretācijas mediji

Interpretācijas mediji ir kanāli, kas tiek izmantoti, lai komunicētu ar auditoriju un nodotu tai ziņu. Ja uzskatāt, ka galvenā doma ir stāsts, tā izstāstīšanai jāizmanto mediji, tikai jāizlemj, kuri no tiem jāpielieto.

Metodes, mehānismi, resursi vai instrumenti, kas pieejami idejas prezentēšanai apmeklētājiem, visbiežāk tiek iedalīti personalizētajos un ne-personalizētajos, ar personālu un bez personāla. Personalizētie mediji izmanto gida, kas darbojas kā interpretētājs mijiedarbību ar publiku. Pakalpojumi bez personāla izmanto ierīces vai objektus, kas apmeklētājam nodod ziņu.



Pirms izlemjat, kuru no medijiem izmantosiet interpretācijas radīšanai, ir jāņem vērā daži komunikācijas punkti:

- Interesants saturs - jānotur apmeklētāja uzmanība.
- Saprotama ziņa- pārliecinieties, ka ikvienam ir viegli uztverams.
- Informācija ir atbilstošam auditorijai.
- Informācijai jābūt strukturētai.

Lai noturētu auditorijas interesi, Jūsu ziņai ir jābūt interesantai un spējīgai noturēt uzmanību, it sevišķi gadījumos, ja stāsts ir garš. Ja netiks izmantota iztēle un īstie mediji, apmeklētājam var būt garlaicīgi. Kā piemēru var minēt drukāto materiālu ar atraktīvu dizainu un košās krāsās, bet ja stāsts būs neinteresants, uzmanību noturēt būs grūti. Tāpēc ir nepieciešams pārzināt medijus, lai varētu uz tiem atsaukties, plānojot interpretācijas aktivitātes. Izvēli varēsiet izdarīt nosakot mērķus, uzdevumus, resursus, tēmas, kā arī vietas īpašības.

Interpretācijas mediju klasifikācija (Stewart 1981)

Nepersonalizētie līdzekļi

a. Norādes un stendi:

Norāda virzienu, sniedz informāciju vai interpretāciju, un galvenokārt ir pastāvīgi objekti.

Priekšrocības	Trūkumi
<ul style="list-style-type: none"> • Skaidra un īsa informācija • Relatīvi viegli izgatavot • Zemas atjaunošanas izmaksas 	<ul style="list-style-type: none"> • Statiski objekti • Nesniedz detalizētu informāciju • Tikai viens informācijas līmenis • Var tikt pakļauti vandālismam • Iespējama negatīva vizuālā ietekme

b. Publikācijas

Šī grupa iekļauj drukāto informāciju: grāmatas, brošūras, ceļveži, kartes un plakāti.

Priekšrocības	Trūkumi
<ul style="list-style-type: none"> • Zemas izmaksas • Var tikt paņemtas kā suvenīri • Var tikt izlasītas citā brīdī • Vairāki lietotāji • Detalizēta informācija 	<ul style="list-style-type: none"> • Nav tiešs kontakts ar personālu • Nav atbildes uz specifiskiem jautājumiem • Var tikt izmests kā atkritumi • Nevar regulāri atjaunot

c. Masu mēdiji:

Šī grupa iekļauj radio, televīziju un presi (žurnāli un laikraksti).

Priekšrocības	Trūkumi
<ul style="list-style-type: none"> • Var aizsniegt plašu auditoriju • Var iedrošināt apmeklēt • Var reklamēt īpašas aktivitātes • Informācija dažādos līmeņos 	<ul style="list-style-type: none"> • Dārgi • Parasti apvienots ar mārketinga stratēģijām

d. Pastaiņu takas:

Šajās takās cilvēki izmanto brošūras, norādes un informācijas paneļus vai skaņas ierakstus, lai sekotu maršrutam.

Priekšrocības	Trūkumi
<ul style="list-style-type: none"> • Ērti apmeklētājiem • Koncentrējas uz teritorijas izmantošanu • Var stimulēt maņu orgānus • Iedrošina līdzdalībai 	<ul style="list-style-type: none"> • Bez gida neatbild uz specifiskiem jautājumiem • Var tikt pakļautas vandālismam • Grūti kontrolēt un uzturēt



Avots: Jesús Núñez (Spānija)

e. Automātiski audiovizuālie mehānismi:

Grupa iekļauj filmas, automātiskas slīdrādes, noklausāmus rakstus, ierakstus un citas audiovizuālas prezentācijas, kurās nav iesaistīti darbinieki.

Priekšrocības	Trūkumi
<ul style="list-style-type: none"> • Kvalitatīva informācija • Rada īpašu atmosfēru • Papildus informācija • Mudina cilvēkus apmeklēt 	<ul style="list-style-type: none"> • Dārgi • Nepieciešama strāva • Bez personāla, nesniedz atbildes uz specifiskiem jautājumiem • Nepieciešama pastāvīga kontrole

f. Izstādes:

Tie ir objekti vai kolekcijas, ko izstāda, lai ilustrētu vai izskaidrotu konkrēto subjektu vai tēmu. Izmanto gan āra, gan telpās esošas izstādes. Vajadzētu iekļaut elementus, kas iesaista visas maņas: jāintegrē taustāmi, smaržojami, apskatāmi, klausāmi objekti.

Priekšrocības	Trūkumi
<ul style="list-style-type: none"> • Īsti objekti • Apmeklētājs var apskatīt savā tempā • Var transportēt • Zemas izmaksas uzturēšanai 	<ul style="list-style-type: none"> • Statiski objekti • Neizskaidro visu stāstu • Nav atbildes uz specifiskiem jautājumiem • Parasti nav aptaustāmi



Personalizētie līdzekļi:**A. Ekskursijas****1. Ekskursijas gida pavadībā:**

Apmeklējumi, ko veic gida vai interpretētāja pavadībā un kurš seko iepriekš izstrādātam maršrutam, kaut tēma un prezentācijas līdzekļi var atšķirties.

Priekšrocības	Trūkumi
<ul style="list-style-type: none"> Personisks kontakts ar interpretētāju Kontakts ar resursu Var izmantot sajūtas Sniedz atbildes uz specifiskiem jautājumiem Tiešā pārvaldība resursu izmantošanā 	<ul style="list-style-type: none"> Rezultāti ir atkarīgi no gida Apmeklētāja ātrumam jābūt tādā pašam Ierobežots dalībnieku skaits (< 20)

2. Ekskursijas ar motorizētiem transportlīdzekļiem:

Tās ir organizētas ekskursijas ar transportlīdzekļiem pēc noteikta grafika vai maršruta.

3. Ekskursijas ar nemotorizētiem transportlīdzekļiem:

Tās ir riteņbraucēju vai zirgu izjāžu grupas, apmeklētāji ar kanoe, airu laivām, u.c., kur īpaša vērība jāpievērš apmeklētāju drošība.

B.

Priekšrocības	Trūkumi
<ul style="list-style-type: none"> Nepieciešamas dažādas spējas Maņu izmantošana Kontakts ar interpretētāju Resursu pārvaldība 	<ul style="list-style-type: none"> Laiks un maršruti ir ierobežoti Nevar tikt adaptēti dažādai publikai Atkarīgs no laika apstākļiem Īpaši drošības pasākumi Dzīvnieku turēšanas noteikumi

Audiovizuālā prezentācija

Prezentācijas, kur interpretētājs piedalās, lai izskaidrotu vai atbildētu uz jautājumiem un pielietotu audiovizuālās metodes. Var iekļaut lekcijas ar īsfilmām, slīdrādēm, projektoru izmantošanu un mikrofonu.

C. Specializētais personāls**1. Demonstrācijas:**

Parasti izstrādā profesionāļi, kas specializējas aktivitātēm ar prasmju iesaistīšanu, kā, piemēram, daiļamatniecība, apstrādes rūpniecība u.c.

2. Aktivitāšu attīstība:

Daži piemēri ir zirgu izjādes, klinšu kāpšana, fotografēšana vai kāda cita aktivitāte, kas parasti ļauj apmeklētājam aktīvi līdzdarboties.

Priekšrocības	Trūkumi
<ul style="list-style-type: none"> Ir persona, kas uztur Stimulē attīstīt prasmes Ceļ apmeklētāju pašapziņu Apmeklējumu atcerēsies 	<ul style="list-style-type: none"> Mazas grupas Nepieciešams aprīkojums Jābūt labiem instruktoriem

3. Konferences:

Vada eksperts, kas komentē vai stāsta savu pieredzi dažādos veidos, vai izskaidro savas zināšanas vienkāršā valodā, kas saprotama visai publikai.

D. Animācija:

1. Pasīvā animācija:

Persona teatrālā veidā "interpretē" ikdienas aktivitātes, izmantojot folkloru un apģērbu kā atainotajam tēlam. Galvenā ideja ir atdzīvināt faktus un tradīcijas, neiesaistot publiku.

2. Aktīvā animācija:

Aktivitātes, kur iesaistās publika un pielieto iepriekš iegūtas zināšanas vai apmeklējuma laikā iemācītas lietas. Šādas aktivitātēs var iekļaut lomu vai vides spēles, teatrālus uzvedumus, kā arī pielietot kādus rīkus izklaides nolūkā, nevis ar mērķi gūt zināšanas.

Priekšrocības	Trūkumi
<ul style="list-style-type: none"> • Interpretētājs var skaidrot koncepciju • Iedrošinoši un motivējoši • Stimulē atklāt jaunas spējas 	<ul style="list-style-type: none"> • Cilvēku reakcija noteiks izdošanos • Var pielietot mazām grupām • Prasa daudz laiku un personālu

E. Ikdienas pakalpojumi:

Iekļauj trīs veida pakalpojumus: informāciju, uzņemšanu un negaidītu palīdzību (jebkurā vietā un situācijā), lai gan nav tiešā veidā saistīti ar vides interpretāciju. Šie pakalpojumi bieži vien pilda sabiedrisko attiecību lomu, nevis tikai sniedz atbildes uz jautājumiem par naksmītnēm, ēdināšanas vietām u.c.

Interpretācijas novērtēšana

Izvērtēšana Jums nepieciešama, lai novērtētu progresu un interpretācijas aktivitāšu rezultātus. Novērtēšana ļaus Jums saprast vai mērķi ir sasniegti.

Mērķiem jābūt skaidri definētiem pirms interpretācijas novērtēšanas:

MĒRĶIS	Jautājumi
• Mācīšanās	• Ko cilvēki vēlas iemācīties?
• Emocionālais	• Kādas sajūtas vēlaties radīt?
• Uzvedība	• Ko Jūs vēlaties lai cilvēki darītu?

Tiklīdz ir identificēti mērķi, Jūs varat izlemt kad veikt novērtēšanu.

Novērtēšanas tipi iekļauj:

• **Pirmsākuma novērtēšana.** Veic tiklīdz ir noteikti mērķi, lai pielāgotu interpretāciju publikas zināšanām un vajadzībām.

• **Formatīvo novērtēšanu,** pielieto izstrādes stadijā, lai testētu kā apmeklētāji uztver dažādas interpretācijas aktivitātes. Piemēram, izstrādā dizainu dažādiem informācijas stendiem un novēro, kurš apmeklētājiem liekas vispiemērotākais. Iespējams veikt arī izpēti vai auditorija uztver galveno ziņu. Atkarībā no novērtēšanas rezultātiem, dizains vai saturs var tikt mainīts, lai sasniegtu komunikācijas mērķi.

• **Labošanas novērtēšana** Tiklīdz izstrāde un visi elementi ir pabeigti, nepieciešams pārbaudīt kā viss sader kopā. Tas ļaus saprast vai nepieciešami kādi uzlabojumi, lai nodrošinātu, ka visi izstrādātie elementi darbojas pietiekami efektīvi un ir saprotami.

• **Summatīvā novērtēšana** tiek veikta, kad projekts ir ieviests un ir iespējams noskaidrot vai interpretācija atbilst uzstādītajiem mērķiem. Šī informācija var tikt pielietota turpmākajā programmas izstrādē.





Avots: Jesús Núñez (Spānija)

Lai savāktu un novērtētu datus, iespējams izmantot divas pamatmetodes:

- 1- Kvantitatīvas metodes, kas dod skaitliskus datus. Skaita un novērtē konkrētās formās.
- 2- Kvalitatīvās metodes, kas sniedz informāciju par apmeklētāja viedokli, sajūtām, attieksmi un uztveri.

Skaitliskie dati var tikt statistiski analizēti ar datora palīdzību. Kvalitatīvās novērtēšanas analīze var būt sarežģīta un prasa rūpīgu izskatīšanu pirms noderīgas informācijas iegūšanas.

Apkopot kvalitatīvos/kvantitatīvos datus var būt laikietilpīgi un dārgi, citām tehnikām ir savas priekšrocības un trūkumi. Šī iemesla dēļ, lai

izvairītos no iespējamiem ierobežojumiem, nepieciešams apsvērt tehniku kombinēšanu. Ir dažādas tehnikas:

Novērošana

- Apmeklētāju attieksme: cik laiku pavada lasot stendu, vai atkārtu tekstu skaļā balsī, ...

Monitorings

- Kur publika dodas, kādu maršrutu ievēro, cik laiku pavada vienā vietā, kā izdalās pa kopējo platību...

Aptaujas

- Var iekļaut kvalitatīvu un/vai kvantitatīvu informāciju.

Intervijas - Fokusa grupas

- Lai analizētu konkrētu aspektu vairākām personām uzdod atvērtos jautājumus.

Ekspertu panelis

- Interpretācijas ekspertu kritika.

2.4. Zaļais Tūrisms

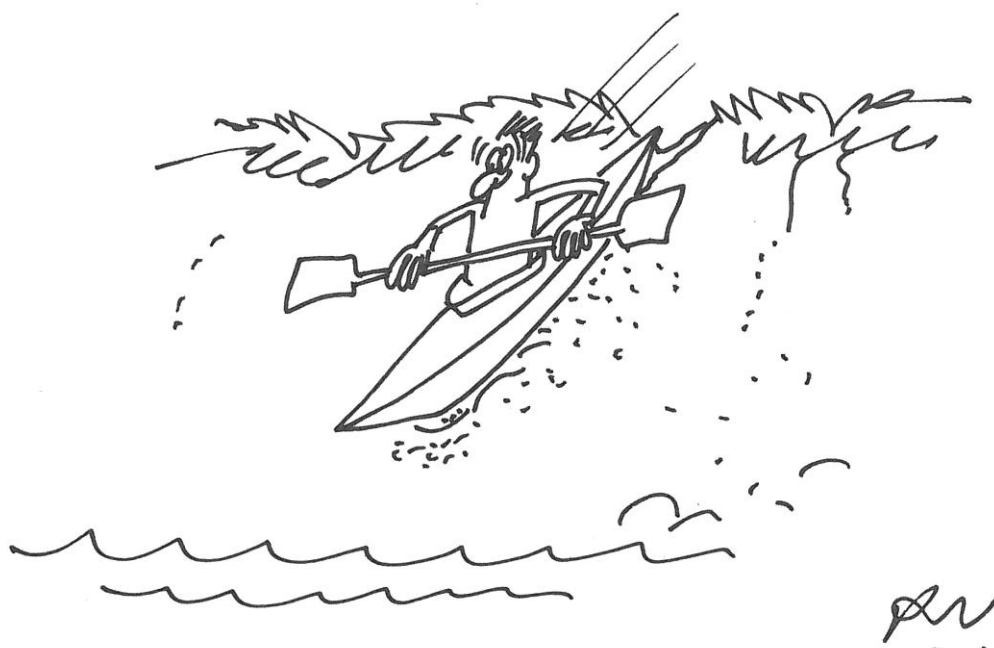
Viens no zaļā un arī aktīvā tūrisma galvenajiem resursiem ir dabas teritorijas un tās vērtības-ainava, aizsargājamas dabas teritorijas, augu sugas, dzīvnieki un citas sugas, tāpēc ir svarīgi, lai tūrisms būtu ilgtspējīgs un saglabātu dabas vērtības nākamajiem tūristiem un arī paaudzēm. Tā nodrošināšanai noder gidu pakalpojumi, kā arī vides izglītības pasākumi, kā, piemēram, Zaļie padomi dažādiem ceļošanas veidiem.

Piedāvājam īsu ieskatu Zaļajos padomos dažādām aktivitātēm:

Kas jāievēro īpaši aizsargājamās dabas vai Natura 2000 teritorijās

- Saudzēsīm dažādus unikālus dabas objektus, jo tas ir viens no iemesliem, kādēļ tos arī apmeklējam paši!
- Iepazīsties ar konkrētās teritorijas “iekšējās kārtības noteikumiem”. Iegriezies tūrisma informācijas vai nacionālā parka apmeklētāju centrā. Noskaidro neskaidros jautājumus.
- Ugunsgrāvis kurināsim tikai šim mērķim paredzētajā vietā un ievērosim ugunsdrošību, jo ugunsgrēka radītie zaudējumi dabai nav skaitļos aprēķināmi.
- Taupīsim dabas resursus pat tad, ja tie ir lēti un viegli pieejami, jo dabā paliek aizvien mazāk atjaunojamo resursu!
- Maksimāli izmanto vietējo cilvēku sniegtos pakalpojumus – iepērcies vietējā veikalā, maltīti ieturi kādā lauku krodziņā, paliec ceļošanai izvēlētajā teritorijā ilgāk nekā vienu dienu.

Zaļie padomi ceļojot ar laivām



- Laivošanu uzsāc vietā, kur viegli piekļūt ūdenim, neerodējot krasta nogāzes un netraucējot krasta iemītniekus.
- Atkritumus neatstāj krastā vai citur – ved tos līdz. Tad, kad sapratīsi, cik daudz tos saražo, sāksi domāt zaļāk. Neatstāj neko ūdenī, lai kas tas būtu.
- Saudzīgi izturies prēt ūdeņu krastos radīto infrastruktūru, jo aiz Tevis brauks vēl citi.
- Atceries - NATURA 2000 teritorijās drīkst nakšņot tikai šim mērķim paredzētās un labiekārtotās vietās – tūristu atpūtas vietās vai kempingos. Ja tādu nav, paliec lauku tūristu mītnē;

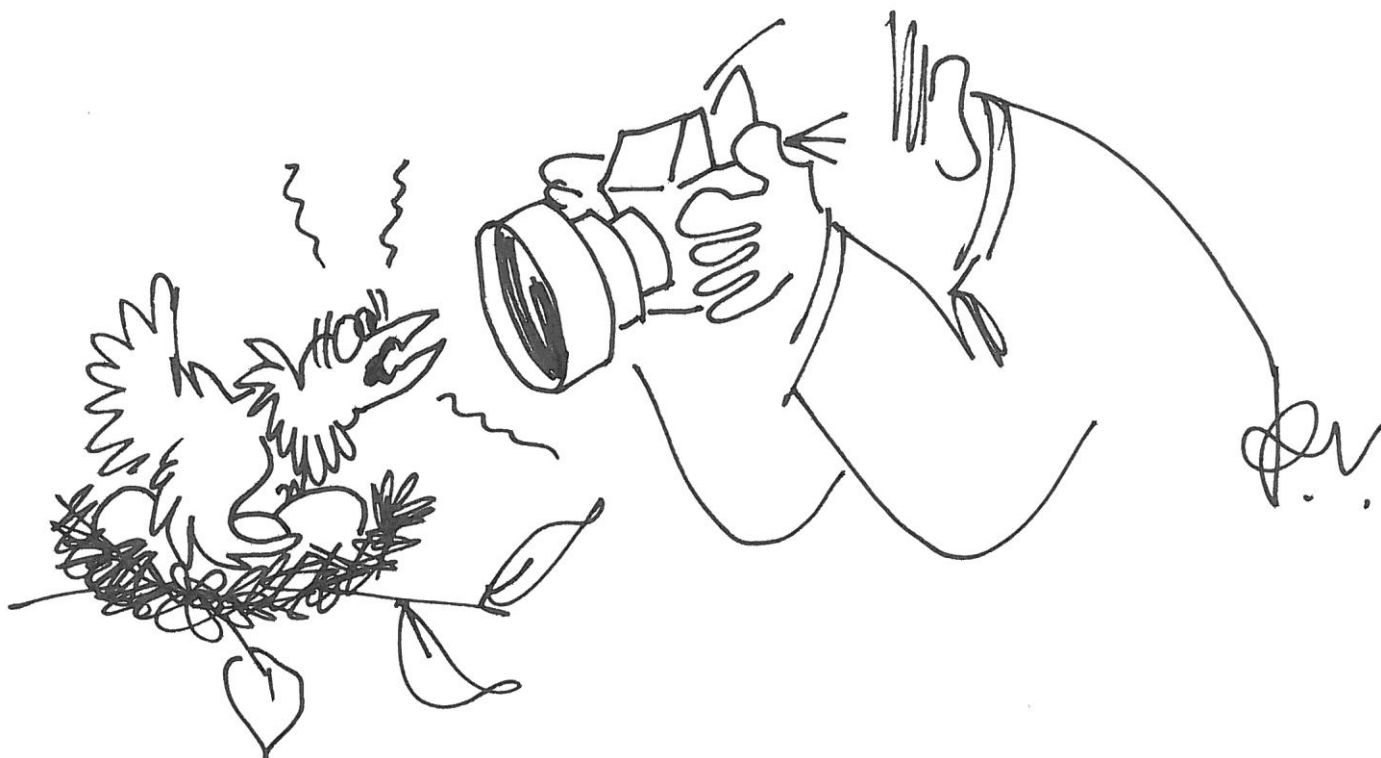
Zaļie padomi velobraukšanai

- Ceļojot ar videi draudzīgu transporta līdzekli – divriteni, Tu esi ne tikai tuvāk dabai, bet arī palīdzi saudzēt tās vērtības globālā mērogā!
- Nebrauc pa jūtīgu zemsedzi – sūnām, kāpām, krastu nogāzēm u.c. nepiemērotām vietām, jo velosipēds atstās dziļas sliedes, kas neizzudīs daudzu gadu garumā!
- Ar velosipēdu pārvietojies tikai pa takām, celiņiem un šim nolūkam piemērotām vietām
- Pirms krāmē ceļa somu vai iepērcies vietējā veikalā – padomā par to, cik daudz saražosi atkritumus, jo tie būs jāved līdz!

Zaļie padomi dabas vērošanai

- Dabu vēro ne tikai ar acīm, bet izmanto arī dažādas „palīgiekārtas” – tālskati, lupu, mikroskopu - ar tiem var saskatīt pavisam citu, bet blakus eksistējošu pasauli!
- Pat, ja esi ļoti erudīts, izmanto vides gidu sniegtos pakalpojumus – tie dos daudz jaunu zināšanu, turklāt Tev neierastā veidā!
- Ja Tu vēro putnus vai dzīvniekus, tad dari to no distances, netraucējot tos atpūtas vai ligzdošanas vietās. Izmanto tālskati. Dzīvnieku labklājība ir galvenais!
- Nekoncentrējies tikai un vienīgi uz retām augu un dzīvnieku sugām un to vērošanu. Dažkārt daudz interesantākas ir tās sugas, kas sastopamas bieži un mūsu tiešā tuvumā.
- Neapmeklē dzīvnieku, īpaši - retu sugu atradnes, to vairošanās, ligzdošanas vai ziemošanas periodā. Netraucē dzīvniekus to ierastajā vidē, kā tie netraucē mūs mūsu pašu mājās!
- Neņem līdzī dažādas dabas lietas un veidojumus kā suvenīrus – iežu paraugus, fosilijas, gliemežvākus. Arī tie, kaut nedzīvi, – ir ļoti būtiska dabas vides un ekosistēmas sastāvdaļa. Agri vai vēlū tāpat tos izmetīsi atkritumu urnā!
- Nevāc augus un dzīvniekus kolekcijām, herbārijam un citiem mērķim, jo šāda rīcība neattaisno iegūto rezultātu!





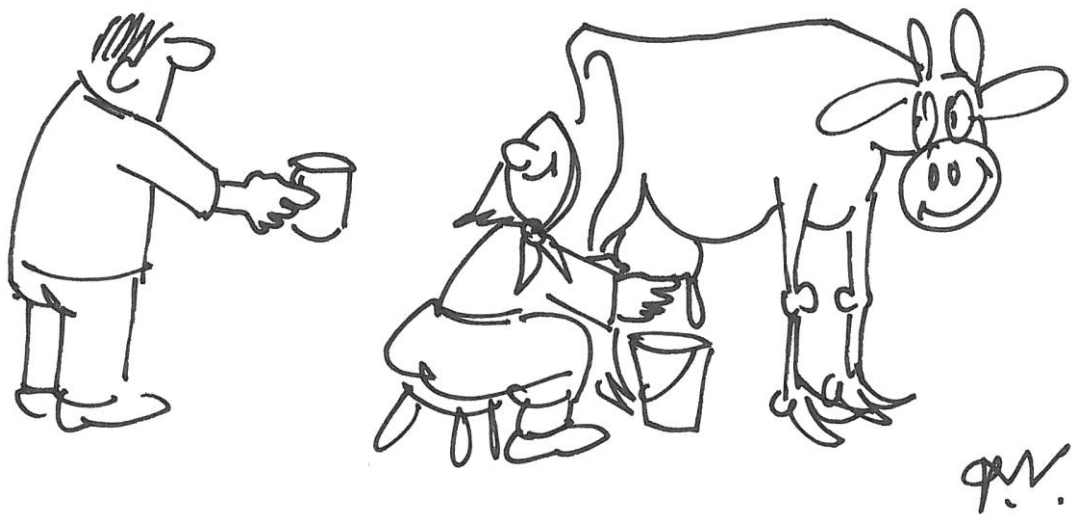
Zaļie padomi autobraucējiem

- Automašīnu novieto tikai atļautās vietās un tur, kur tā netraucē gājējiem, velobraucējiem un vietējiem iedzīvotājiem.
- Neesi starp tiem, kuriem tūrisma objekts ir jāapskata no automašīnas loga. Izkāp no mašīnas un aizej līdz tam ar kājām.
- Ja brauc ar auto, ik pa brīdim izkāp no tā. Paņem līdz divriteni, ziemā - slēpes. Nomā tās. Apvieno autotūrismu ar kādu no aktīvā tūrisma maršrutiem
- Atkritumus ved līdz uz mājām un izmet savā atkritumu urnā, par kuras izvešanu pats arī maksā.





- Atved mājās palikušajiem lauku labumus. Tie taču nav jāstiepj uz muguras, vai jāved velosomā.



Zaļiem padomi naktsmītnēm

- Nonākot lauku tūrisma mītnē vai viesnīcā, taupi visus resursus. Mēs par elektroenerģiju, siltumu un gāzi maksājam „Eiropas cenas”.



Zaļais sertifikāts

Zaļo tūrisma popularizē arī lauku tūrisma mītnēm piešķirtie ekosertifikāti. Latvijas tūrisma mītnu nacionālo ekosertifikātu „Zaļais sertifikāts” piešķir ar Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministra rīkojumu izveidota novērtējuma komisija. „Zaļais sertifikāts” ir vides kvalitātes zīme un apliecina, ka tūrisma uzņēmums saimnieko videi draudzīgi.

Sertifikāta galvenie uzdevumi ir sniegt praktiskus padomus saimniekiem resursu taupīšanā un videi draudzīgu tūrisma produktu veidošanā, kā arī dot papildus mārketinga iespējas, popularizējot videi draudzīgas naktsmītnes ar tūrisma produktu nosaukumu „Zaļās brīvdienas”. 2013.gadā Zaļais sertifikāts ir piešķirts 75 mājām.

Ilustrācijas: Romāns Vitkovskis



2.5. Izmantotā literatūra:

ALDRIDGE, D. 1975. Guide to Countryside Interpretation. HMSO for Countryside Commission and Countryside Commission for Scotland.

BECK, L. and CABLE, T. 1998. Interpretation for the 21st Century: Fifteen guiding principles for interpreting nature and culture. Sagamore Publishing. Champaign, Illinois.

CARTER, J. (ed.) 1997. A Sense of Place - an interpretive planning handbook. Tourism and Environment Initiative, Inverness

HAM, S. 1992. Environmental interpretation: a practical guide for people with big ideas and small budgets. North America Press. Golden, Colorado.

MORALES, J. 1997. Environmental, Historical, Cultural, Natural Interpretation: A Spanish view on heritage interpretation. Legacy 8(5): 10. USA

MORALES, J. 2001. Guía práctica para la interpretación del patrimonio - el arte de acercar el legado natural y cultural al público visitante. Dirección General de Bienes Culturales, Junta de Andalucía, y TRAGSA. Segunda edición.

TILDEN, F. 1957 Interpreting our Heritage. University of North Carolina Press, North Carolina.

VERVEKA, J.A. 1994. Interpretive Master Planning. Falcon Press Publishing Co. USA: Montana

2.6. Interneta resursi:

World Tourism Organisation
www.world-tourism.org

European network for heritage interpretation
www.interpret-europe.net

The National Association for Interpretation (US)
www.interpnet.com

Interpret Scotland
www.interpretscotland.org.uk

Association for Heritage Interpretation (UK)
www.ahi.org.uk

Interpretation Association (Australia)
www.interpretationaustralia.asn.au

Interpretation Canada
www.interpcan.ca

Spanish Association for Heritage (AIP)
www.interpretaciondelpatrimonio.com

Latvia Country Tourism Association "Lauku ceļotājs" (Latvija)
www.celotajs.lv

< Uz satura radītāju



Īpašās grupas

3.1. Aktīvā tūrisma pieprasījums

Aktīvais tūrisms ir kļuvis ļoti populārs, arvien vairāk cilvēki vēlas savās brīvdienās kādu piedzīvojumu un aktivitātes, kas balstītas uz dabas resursiem.

Informācijas pieejamība - brošūras, informācija internetā, ir padarījusi aktīvo tūrisma daudz pieejamāku dažādām patērētāju grupām.

Sociālās un demogrāfijas izmaiņas ir mainījušas arī tūrisma un tā tirgu. Aktīvi novecojoša sabiedrība, ģimenes, kurās abi ir pelnītāji, arvien vairāk pāru bez bērniem, kā arī individuālie ceļotāji ir izmainījuši ceļošanas un atpūtas pieprasījumu. Dažādiem aktīvā tūrisma patērētāju tipiem nepieciešami atšķirīgi piedāvājumi. Dažas aktivitātes ir kļuvušas daudz plašākas, tāpēc atšķirība starp tūristiem un profesionālajām grupām nav tik skaidra. Savukārt citas aktivitātes izgudrotas no jauna, lai apmierinātu tik dažādo pieprasījumu. Pastāv tendence iegādāties dažādu aktivitāšu paketi, kurā kombinēta daba, kultūra, reliģija, zināšanu ieguve, kā arī piedzīvojums dabā.

Aktivitātes un pieredze dabā būtu jāveicina un jāvada veidos, kas respektē dažādību un veicina vienlīdzību.

Aktīvā tūrista raksturojums

- Tūristus visbiežāk iedala pēc dzimuma, vecuma un nodarbošanās.
- Aktīvajā tūrismā iekļauj dažus faktorus: pieredzes veids un līmenis, zināšanas par savvaļu un attieksme pret dažādiem vadības stiliem.
- Tik dažādās aktīvā tūrisma aktivitātes nosedz plašās sociālās un ekonomiskās grupas, tāpēc ir grūti nedefinēt aktīvo tūristu.
- Piedzīvojumu tūristi galvenokārt ir vīrieši, vidēja vecuma, labi izglītoti, vadošos vai profesionālos amatos un turīgi.

- Aktīvie tūristi, galvenokārt ir vīrieši un sievietes, vidusslāņa vai virs vidusslāņa grupa, vecumā starp 18 līdz 50 gadiem.
- Piedzīvojumu ceļotāju profils atšķiras katrai aktivitātei, vietai un to patērētājs ar saviem ceļošanas ieradumiem tiek ietekmēts ar tūrisma industrijas mārketingu.
- Piedzīvojumu ceļotājiem ir specifiskas vajadzības un prasības ceļošanai, tūrisma produktiem, arī servisam.
- Tūristu rīcību ietekmē viņu pieredze, izglītība un uztvere par dabu un tās menedžmentu.
- Plānojot prioritātes, apmeklētāju informēšanu un viņu uzvedības maiņu ir svarīgi saprast savus apmeklētājus. Dažādas patērētāju grupas rada dažādas ietekmes.
- Aktivitātes dabā un dabas tūrisma ietekmē starptautiskās tendences, tehnikas attīstība un personīgā izvēle.
- Ir svarīgi noteikt dalībnieku attieksmi pret dažādām aktivitātēm, it īpaši jaunu cilvēku, jo viņi ir esošie un nākošie aktīvie tūristi.

3.1. Seniori

- Visā pasaulē iedzīvotāju vecuma grupa pēc 60 gadiem pieaug straujāk kā citas vecuma grupas. 2025. gadā būs 1.2 miljoni iedzīvotāju vecumā pēc 60 gadiem.
- Seniori pieaug gan skaita ziņā, gan nozīmīgumā, jo nākotnē viņi būs nozīmīgākā vecuma grupa. Tas ietekmēs arī ceļošanu un tūrisma.
- Senioru grupas ieradumi pat nav tik svarīgi, dēļ grupas lieluma un izaugsmes potenciāla. Senioru grupa ir nozīmīga, jo viņiem ir laiks un nauda ceļošanai. Tāpat viņi vēl jūtas pietiekami jauni ceļošanai un ir gatavi mainīt dzīvesveidu, kuram bija jāpielāgojas jaunībā.
- Seniori ceļo tālāk un paliek ilgāk kā citas tūristu grupas. Viņi ir aktīvi, interesējas par veselīgu un patīkamu dzīvesveidu, viņiem ir daudz brīva laika un ir atvērti jaunām pieredzēm. Tajā pašā laikā viņiem ir ierobežojumi, kas saistīti ar novecošanos vai sabiedrības viedokli par veciem cilvēkiem.





Avots: Sirpa Arvonen, Suomen Latu (Somija)

- Ceļošanas motivācija var būt: atpūta, ģimenes un draugu apciemojums, izglītība, fiziskas nodarbības, pašapliecināšanās.
- Pastāv faktori, kas liedz nodarboties ar tūrismu: izmaksas, laika trūkums, veselības ierobežojumi, ģimenes stāvoklis, bailes par drošību, intereses trūkums, spēju un aprīkojuma trūkums, informācija un nauda.
- Kaut arī tirgus ir liels, tam ir nianse, kā, piemēram, nepārtraukti mainās paudžu atšķirības un nevienādīgums. Vecums vairs nav precīzs kritērijs atšķirībām, jo veselības stāvoklis, līdzdalības līmenis un neatkarība atšķiras, pat ja cilvēki ir viena vecuma.
- Senioru grupa ietver dažādus dzīves stilus, intereses, attieksmes un patēriņa modeļus. Seniori nav viens viendabīgs segments - viņiem nav vienādas intereses un vēlmes piedalīties vienās aktivitātēs. Šī grupa var tikt diferencēta pēc vecuma, pieredzes un veselības.

- Šajā vecuma grupā ir dažādas ceļošanas priekšrocības. Lai parūpētos par šo augošo segmentu ir jābūt labām zināšanām par ceļošanas ieradumiem, lai produkti un servisi būtu piemēroti viņu vajadzībām.
- Aktīva tūrisma nodrošinātājiem ir jāpatur prātā vecāku cilvēku tiesības, vajadzības, vēlmes un spējas. Jābūt informētiem par motivējošiem faktoriem. Aktīvs dzīvesveids un dalība aktīvā tūrisma aktivitātēs uzlabo garīgo veselību, rada sociālos kontaktus un var kavēt novecošanos.

3.2. Cilvēki ar invaliditāti

Cilvēki ar invaliditāti ir liels aktīvā tūrisma potenciālais tirgus. Eiropā cilvēki ar invaliditāti ceļo par spīti informācijas trūcumam un iespējamai negatīvai pieredzei. Tiek lēsts, ka aptuveni 7.5 miljoni tūristi ar invaliditāti rada 156 miljoni gultas naktis. Šis skaits būtu daudz lielāks, ja piedāvātie produkti būtu piemērotāki viņu vajadzībām.

Tas ir augošs segments, jo:

- Ieradumi un attieksme kļūst pozitīvāka.
- Jaunās tehnoloģijas informāciju padara daudz pieejamāku un veicina aprīkojuma piemērošanu.
- Diskriminācijas likumi motivē šādu cilvēku uzņemšanu.
- Pieejami ienākumi.

Visbiežāk mēs invaliditāti saistām ar ratiņkrēslu, spieķi, kruķiem vai staiguli. Tomēr ir augsts procents slēptās invaliditātes, kā sirds problēmas, diabēts, aklums, astma, mācīšanās problēmas vai epilepsija, kas neietekmē mobilitāti. Cilvēkus ar invaliditāti var iedalīt sensorajos, fiziskajos, garīgajos, pašaprūpes vai mobilajos.



Avots: AEPGA (Portugāle)

Pasaules Veselības organizācija norāda atšķirības starp traucējumiem, fiziskiem trūkumiem un invaliditāti:

- **Traucējumi:** pastāvīgi vai pagaidu psiholoģiski, fizioloģiski, anatomiski zaudējumi vai patoloģijas ķermeņa uzbūvē vai funkcijās.
- **Invaliditāte:** traucējumi, kas izraisa ierobežojumus vai samazina spējas veikt aktivitātes parastā veidā, kas raksturīgs veselam cilvēkam.
- **Fiziski trūkumi:** trūkumi, kas kavē un ierobežo lomu izpildi, kas būtu normāla atkarībā no vecuma, dzimuma, sociālajiem un kultūras faktoriem (Abeyrane, 1995)

Pateicoties speciālam aprīkojumam daudzās valstīs attīstās sporta aktivitātes cilvēkiem ar īpašām vajadzībām. Tomēr, joprojām to skaits ir ierobežots. Cilvēks ar vizuāliem traucējumiem vai daļēju paralīzi varētu būt spējīgs airēt kanoe laivā, slēpot ziemā vai pat mēģināt nirt. Labākās

¹Ir speciāli veidots aprīkojums kā:

ORWC (Off Road Wheelchair) jeb bezceļu ratiņkrēsls, kuram ir 3 vai 4 riteņi, disku bremzes un iespējami amortizātori. Tie nodrošina iespēju cilvēkiem ratiņkrēslā ceļot patstāvīgi pa pietiekami platām takām vai meža ceļiem, tikai lejup. Gidi var izmantot kalnu divriteņus. Pats krēsls ir galvenais, tomēr arī labas riepas, vilkšanas iekārta, kāju aizsargaudums u.c. arī var būt noderīgi.

Jolette - ir ļoti viegls krēsls ar vienu riteni un šarnīra stabiem priekšā un aizmugurē. To izgudroja Dienvidalpu kalnu gids Joël Claudel. Divi gājēji nes personu ratiņkrēslā kā nesēji nestuves un to pat var veikt šaurās takās. Lai izmantotu šo aprīkojumu noteikti jābūt pārgājienam grupā un nesējiem, kas var mainīties.

iespējas joprojām ir doties pārgājienos vai nodarboties ar kalnu sportu.

Dažiem sporta veidiem ir nepieciešami speciāli pielāgojumi, lai nodrošināt specifiskās vajadzības:

- Niršanas laikā, cilvēki, kas ikdienā lieto ratiņkrēslu, neizmanto pleznas.
- Lai veiktu „pastaigas” ratiņkrēslam varētu būt vajadzīgi uzlabojumi ¹.
- Lai veiktu lielāko daļu sporta veidu, jābūt labai sapratnei starp partneriem un spējai komunicēt dažādos veidos. Akliem cilvēkiem vienmēr jābūt perfektā harmonijā ar gidu vai palīgu un jākomunicē gan ar īpašām zīmēm, gan pieskārieniem.
- Alpīnisms personām ar aklumu vai vienu kāju kļūst mazāk neparasts. Daži cilvēki ar invaliditāti gūst panākumus klinšu kāpšanā, izmantojot virvju tehniku.
- Laivošanas laikā jābūt zināšanām un pieredzei kā pareizi airēt, kā arī piemērotam aprīkojumam, lai laivā varētu ērti iekāpt.



Aktīvā tūrisma pavadoņi cilvēkiem ar invaliditāti ir kā vadītājs integrācijai, darba, sociālās un kultūras dzīves pieejamībai. Cilvēkiem ar invaliditāti ir daudz ko iegūt no āra aktivitātēm. Neskaitot prieku viņi iegūst arī uzticību, pašpaļāvību un sasnieguma sajūtu, kas ir svarīgi, lai motivētu viņus iesaistīties dažādās aktivitātēs.

Šobrīd ir pieejamas daudz vairāk atpūtas iespējas kā jebkad agrāk, tomēr vietējā līmeņa atpūtas pakalpojumu sniedzējiem bieži vien nav piemērotu piedāvājumu un apmācīta darbspēka, lai apmierinātu cilvēku ar invaliditāti daudzveidīgās vajadzības.

Pastāv šādi šķēršļi, lai piedalītos aktivitātēs:

- Personiskie faktori: zināšanu un informācijas trūkums, veselības problēmas (fiziskas vai psiholoģiskas).
- Faktori, kas izriet no personas mijiedarbības ar apkārtējo vidi (slikta komunikācija).
- Ārējie faktori (ēku arhitektūra vai negatīva attieksme).

Fiziskās barjeras var novērst ar nelieliem naudas līdzekļiem vai radošu domāšanu. Negatīvu attieksmi un stereotipus par cilvēkiem ar invaliditāti ir daudz grūtāk pārvarēt. Bieži vien tiek uzskatīts, ka šai grupai nepieciešami izdevumi, lai uzstādītu rampas, speciāli pielāgotas telpas, kā arī dārgas tehnoloģijas vai aprīkojums.

Terapeitiskā atpūta

Terapeitiskā atpūta jeb atpūtas terapija ir atpūtas vai izklaides pakalpojumu sniegšana cilvēkiem ar invaliditāti. Šis atpūtas veids palīdz cilvēkiem ar invaliditāti veiksmīgi integrēties vietējā kopienā. Indianas Universitātes Terapeitiskās atpūtas profesors un koordinators Deivids Ostins saka: „Terapeitiskā atpūta ir mērķtiecīga iejaukšanās, kas izmanto atpūtu, lai panāktu veselības uzlabošanu...(un) ir potenciāls, lai uzlabotu veselību un radītu augsta līmeņa labsajūtu.”

Terapeitiskā atpūta palīdz cilvēkiem ar īpašām vajadzībām apmierināt emocionālās,



Avots: NRC-APPC - Coimbra (Portugāle)

un sociālās vajadzības. Tā palielina informētību par atpūtas iespējām caur izglītošanu un speciālā aprīkojuma izmantošanu dalībai aktivitātēs.

Adaptētais sports

Adaptētā sporta filozofija ir, ka jebkurš sporta veids var tikt pārveidots, lai atbilstu individuālajām vēlmēm.

Adaptētā slēpošana izmanto aprīkojumu, kurā iekļauts vienas sliedes slēpes, bi - slēpes (ragavām līdzīga ierīce, kurā slēpot var sēdus pozīcijā), trīs sliežu slēpes slēpotājiem, kuriem ir viena kāja, bet divas rokas; un četru sliežu slēpes slēpotājiem, kuriem ir amputācijas, pēc poliomiēlīta stadija vai paralizēta viena ķermeņa puse. Outriggers (apakšdelma kruķi ar slēpju galiem) var tikt izmantoti balansam un pagriezieniem.

Klinšu kāpšana, airēšana un burāšana arī ir pielāgojama cilvēkiem ar invaliditāti un amputācijām.

Ūdensslēpošana un veikbords ir populārs veids treniņiem, iepriecināšanai un sociālajai mijiedarbībai. Pielāgotais ūdensslēpošanas aprīkojums dod iespēju cilvēkiem ar kustību ierobežojumiem vai citiem traucējumiem baudīt un gūt prieku no ūdenssporta. Tā kā pielāgotā ūdensslēpošana vēl ir jauns un augošs sporta veids, tas vēl nav īsti pieejams. Ūdens sporta veidu sniegtajai brīvībai un fiziskajiem ieguvumiem būtu jābūt pieejamiem neatkarīgi no spējām un invaliditātes.



Avots: AEPGA (Portugāle)

Dalība ārā aktivitātēs cilvēkiem ar invaliditāti palīdz uzlabot pašcieņu, atpūtas un sociālās iemaņas, kā arī personas izaugsmi.

Daba veicina labklājību un atjaunošanos. Aprīkojuma ražotāju mērķis ir cilvēkiem ar kustību traucējumiem padarīt dabu pieejamāku un sniegt nepieciešamo patstāvīgumu.

Dalība „adaptētajos piedzīvojumos” var palīdzēt:

- celt patstāvīgumu un pašcieņu;
- uzlabot spēku, lokanību un balansu;
- uzlabot ķermeņa fizisko sagatavotību;
- uzlabot emocionālo labsajūtu;
- celt izziņas iemaņas;
- palīdzēt koriģēt invaliditāti;
- radīt uzticēšanos un personiskas attiecības;
- uzlabot komunikācijas spējas un atmiņu;
- vienot ģimeni;
- palielināt paškontroli;
- samazināt sirds un plaušu slimību risku;
- uzlabot lēmumu pieņemšanas spējas;
- samazināt sociālo izolāciju, uzlabot dzīves kvalitāti un personisko produktivitāti;
- uzlabot kopējo veselības stāvokli.

Tas var arī palielināt atbalsta tīklu un veicināt integrāciju sabiedrībā.

Aktīvā tūrisma pieredze var:

- attīstīt informētību un izpratni par sevi un attiecībām ar citiem;
- veicināt pašmācību;
- veidot kopības sajūtu;
- attīstīt izpratni un cieņu pret vidi;
- veidot spēju atpūsties mērķtiecīgi;
- uzlabo dzīves kvalitāti.

- Cilvēki ar invaliditāti ir tādi paši dalībnieki kā citi. Viņi paši grib izvēlēties vēlamu atpūtas programmu un veikt aktivitātes, kas patīk ģimenei un draugiem.

Cilvēku ar invaliditāti aktivitātes ārā un daba piesaista tieši tādu pašu iemeslu dēļ, kā cilvēku bez invaliditātes. Kempingu un cita āra aktivitāšu popularitātes pieaugums radījis dažādus piedāvājumus arī cilvēkiem ar invaliditāti.

Ir svarīgi veidot jauktas dabas tūrisma grupas, gan cilvēkiem ar, gan bez invaliditātes, lai radītu draudzīgumu un novērstu domu, ka aktivitāte domāta tikai cilvēkiem ar invaliditāti.

Jauns, piemērots aprīkojums paver iespējas cilvēkiem ar invaliditāti veikt arvien jaunas aktivitātes.

Avots: NRC-APPC - Coimbra (Portugāle)





Avots: AEPGA (Portugāle)

Tomēr, sakarā ar specifiskajām individuālajām vēlmēm šīs aktivitātes var būt krietni dārgākas. Profesionāļiem izaicinājums ir pielāgoties tehniski un garīgi šīs grupas speciālajām vajadzībām un grupas vadībai, kā arī iegūt pilnīgas zināšanas par izmantoto aprīkojumu un cilvēku vajadzībām.

Tūristam ar individualitāti daudz vairāk nepieciešama individuāla uzmanība, speciālas konstrukcijas un aprīkojums. Viņi rod prieku un dzīves jēgu sevi izaicinot kādā no pasaules klasiskajiem kalnos kāpšanas maršrutiem vai takām. Šķēršļi cilvēkiem ar invaliditāti var atņemt iespēju izbaudīt dažādus atpūtas veidus, kas var uzlabot viņu dzīves kvalitāti.

Nākotnes attīstības vīzija

Lai nodrošinātu, ka cilvēkiem ar invaliditāti ir pieejama informācija par sporta un atpūtas iespējām, kā arī pasākumiem, būtu nepieciešams:

1. Cauru gadu pieejamas sporta un rekreācijas aktivitātes cilvēkiem ar dažādām spējām: kalnu un distanču slēpošana, atpūta ar teltīm, makšķerēšana, velobraukšana, airēšanas sports, burāšana un braukšana ar sniega motocikliem, ūdensslēpošana un veikbords, kā arī komandas sporta veidi un piedzīvojumu ceļojumi.
2. Aprīkojums, tikšanās vietas un apmācības, lai atbalstītu šīs aktivitātes.
3. Izglītība vietējā kopienā, lai palielinātu informētību par invaliditāti un iespējām, kas pastāv.
4. Lielāks dalībnieku skaits, skolotāji un lomu piemēri invalīdu sabiedrībā.
5. Stipendiju iespējas privātpersonām, kuri nespēj atļauties adaptētā sporta un atpūtas iespējas, to augsto izmaksu dēļ.

Sabiedrībai būtu jāapņemas padarīt daudz pieejamāku cilvēku ar īpašām vajadzībām dalību āra un aktīva dzīvesveida izbaudīšanā.

Tas viņiem ir izaicinājums iegūt jēgpilnu pieeju sportam un piedzīvojumiem. Āra aktivitāšu piedāvājumi, ekspedīcijas un sports bieži vien tiek piedāvāts tikai standarta veidos, kas nozīmē, ka cilvēki ar atšķirīgām vajadzībām tiek vienkārši izslēgti no potenciālo dalībnieku loka. Tiektais uz jēgpilnu pieeju nozīmē apstrīdēt tehniskās, loģistikas un cilvēku barjeras, to visu ceļot uz labās prakses piemēriem.

Daudzi uzņēmumi attīsta resursus, lai padarītu ārā aktivitātes un aktīvo dzīvesveidu daudz pieejamāku. „Equal Adventure Developments” („Vienlīdzīgu Piedzīvojumu Attīstība”) ir radījusi dažādus specializētos produktus. Tie iekļauj „kite” klinšu kāpšanu, kas nodrošina daudz lielāku pieejamību aktivitātēm ar virvēm cilvēkiem ar vizuālajiem, sensorajiem, mācīšanās un fiziskiem traucējumiem. „Aquabac” nodrošina atbalstu ūdens sporta veidu dalībniekiem ar līdzsvara problēmām. Tā nodrošina nepārtrauktu balansu, bet neierobežo mugurkaula kustību.

3.3. Izmantotā literatūra

Beedie, Paul, Hudson, Simon (2003): Emergence of Mountain-based Adventure Tourism, in Annals of Tourism Research, vol.30, n°3, pp. 625-643.

Burnett, John J. and Baker, Heather Bender (2001): Assessing the Travel-related Behaviours of the Mobility-disabled Consumer, in Journal of



Avots: NRC-APPC - Coimbra (Portugāle)

Travel Research, vol.40, August, pp.4-11

Heberlein, Thomas A., Fredman, Peter (2002): Motivation, Constraints and Visits to the Swedish Mountains, European Tourism Research Institute.

Scholl, K. G; McAvoy, L. H; Rynders, J. E; Smith, J. G. (2003): The influence of an inclusive outdoor recreation experience on families that have a child with a disability, Therapeutic Recreation Journal, First Quarter.

www.equaladventure.co.uk

SUNG, Heidi H. (2004): Classification of Adventure Travellers: Behaviour, Decision Making and Target Markets, Journal of Travel Research, May 2004, pp. 343-355.

Sellick, Megan Cleaver (2004): Discovery, Connection, Nostalgia: Key Travel Motives Within the Senior Market, in Journal of Travel & Tourism marketing, vol.17 (1), pp.55-69.

Trindade, Maria Nazaré (2004): A Pessoa Portadora de Deficiência como Turista, in Revista Turismo e Desenvolvimento, vol.1, n° 1, pp. 73-79.

WHO (2002): Active ageing: a policy framework, pp.59.

[< Uz satura radītāju](#)



Riska menedžments

4.1 Ievads

Aktīvais tūrisms kļūst populārāks, jo arvien vairāk cilvēki meklē aktivitātes brīvdienām tuvu mājām. Uzņēmējiem jāpievērš uzmanību aktivitātes, kas ir drošas, bet tajā pašā laikā pievilcīgas klientiem.

Riski un apdraudējumi

Risku un apdraudējumu izprašana ir svarīga drošības sastāvdaļa. Šī izpratne ir nepieciešama, lai veiktu riska novērtējumu un vadību.

Dažādi apdraudējumi pastāv mums apkārt ikdienas dzīvē. Bojāts elektrības kabelis uz zemes, pārslogoti grāmatplaukti un virtuves naži - ir apdraudējumi, kas sastopami daudzās māsaimniecībās. Tomēr vieni paši tie nerada nekādu risku.

Apdraudējuma definīcija

Apdraudējums ir situācija vai apstākļu kopums, kas var radīt kaitējumu cilvēkiem, materiāliem, aprīkojumam, zemei u.c.

Kad šajā vienādojumā tiek pievienots cilvēks, tiek pieļauta iespēja, ka kādam var tikt nodarīts kaitējums un tad tas pārvēršas par risku.

Riska definīcija

Risks ir iespēja, ka kādam vai kaut kam var tikt nodarīts kaitējums dēļ apdraudējuma.

Potenciālais risks pret faktisko risku

Viens faktors, kas atdala piedzīvojumu tūrisma no citiem tūrisma veidiem ir iedomātais risks. Ir cilvēki, kas speciāli meklē aktivitātes, kas saistās ar risku. Bieži vien jo riskantāka šķiet aktivitāte, jo pieprasītāka tā ir. Kādēļ gan vēl cilvēkiem vajadzētu dot priekšroku braukšanai ar laivām pa krācēm, nevis laivošanai pa mierīgai ezeru?

Potenciālais risks - ir risks, kad cilvēki tic, ka tas ir saistīts ar konkrēto aktivitāti, neatkarīgi no tā vai ir jebkāda risku pārvaldība. Piemēram, gumijlēšanai ir augsts iedomātais risks, jo cilvēki lec no augstām vietām, tomēr realitātē ir zems risks savainoties, ja vien tiek ievēroti noteikumi.

Faktiskais risks - ir reāls risks, kas pastāv un var nodarīt kādam kaitējumu. Piemēram, braukšana ar plostiem pa kalnu upēm ir riskanta, pat ja braucēji ir pareizi apģērbusies un tos pavada gids. Tas ir tāpēc, ka ūdens īpašības var strauji mainīties - var gadīties peldēt, sākt slīkt, ja nenotiek momentāna glābšana.

Attiecība starp potenciālo un faktisko risku

Augsts			
Potenciālais risks			
Zems			
	Zems		Augsts
	Faktiskais risks		

	Zems reālais risks/ augsts iedomātais risks – ļoti pievilcīga darba vide
	Galvenā joma, kurā notiek piedzīvojumu tūrisms, ko veido vidēja līmeņa potenciālais risks (mierīgie piedzīvojumi) un augsts faktiskais risks (kam nepieciešama rūpīga pārvaldība), abi vidējā līmenī.
	Zems reālais risks/ augsts iedomātais risks – ļoti pievilcīga darba vide.

Avots: Grant (2001)



Iepriekšējā diagramma parāda jomas, kurās vajadzētu būt piedzīvojumu un aktīvā tūrisma piedāvājumiem. Operatoriem vajadzētu piedāvāt tūrisma produktus, kuriem ir zems faktiskais risks, bet tajā pašā laikā augsts potenciālais risks. Piedāvājums ar augstu faktisko risku un zemu potenciālo risku nebūs pieprasīts un būs grūti pārdodams. Pastāv piedzīvojumu/ aktīvā tūrisma piedāvājumi ar augstu riska kategoriju, kā, piemēram, Everesta ekspedīcijas, kurām nepieciešama augsta apdrošināšanas maksa.

Lai gan pastāv saistība ar faktisko un potenciālo risku, jāatceras, ka potenciālais risks pastāv tikai personas prātā. Aktivitātei nav jābūt ar augstu faktisko risku, lai tā būtu riskanta.

Piedzīvojumi un risks

Jums jāpatur prātā, ka tas ir subjektīvs novērtējums, jo kas vienam liekas piedzīvojums, citam var nelikties nekas aizraujošs. Ideālā gadījumā tūroperātoram būtu jāveido piedāvājumi cilvēku grupām ar līdzīgām vēlmēm.

Drošība

Veismīgs ceļojums bez problēmām var būt pateicoties labai plānošanai un drošībai, kā arī labai veiksmei. Visbiežāk negadījumi notiek sliktas plānošanas un neveiksmju dēļ. Kamēr daži cilvēki uzskatīs, ka veiksmē nepastāv un no negadījumiem var izvairīties, iegūstamā pieredze liksies svarīgāka. Bieži vien tieši nezināmais padara aktivitāti aizraujošu un iekārojamu.

Klienti lielākoties tic, ka, lai gan aktivitāte šķiet bīstama, tā patiesībā ir droša. Drošība bieži tiek slēpta no klientiem, jo tie tic, ka produktu pērk no ekspertiem. Tomēr kāds pierādījums viņiem ir, ka

tā ir taisnība? Lielbritānijā pastāv obligātā licencēšanas sistēma piedzīvojumu aktivitātēm „Piedzīvojumu Aktivitāšu licencēšanas maksa” (Adventurous Activities Licensing Bill). Tomēr, tā attiecas tikai uz atsevišķām aktivitātēm un bērniem līdz 18 gadu vecumam.

Drošības procedūrām būtu jābūt daudz redzamākām klientiem. Atsauce uz nacionālo likumdošanu un labās prakses piemēriem ir labs pārdošanas veicinātājs. Operatori, kuri pārdod drošību kļūs par tirgus līderiem, kuriem citi būs spiesti sekot. Drošība būtu jāpieprasa patērētājiem, it sevišķi vietās, kur darbojas vairāki piedzīvojumu pakalpojumu sniedzēji. Galvenās problēmas pastāv vietās, kur ir tikai daži piedāvātāji un trūkst labās prakses piemēru.

Drošības nākotne

Jo vairāk aktivitātes būs pieejamas plašākai cilvēku grupai, jo drošībai būs jābūt acīmredzamākai. Drošība būs tieši klientu veicināta, jo arvien vairāk izvēlēsies tieši tos produktus, kas būs droši.

Brīvā daba kļūst arvien pieejamāka un piedzīvojumi galvenokārt drošāki. Tas notiek pateicoties tūroperātoru zināšanu līmeņa augšanai, kā arī augstākiem drošības un vadības standartiem. Augstāki standarti pastāv pateicoties tirgus spiedienam un soda sankcijām pēc nelaimes gadījumu iestāšanās.

Piedzīvojumu pieredzes kvalitāte ir vairāku faktoru kombinācija, kas sastāv no:

- potenciālā riska;
- redzamām drošības procedūrām – drošībai nebūtu jābūt slēptam elementam, kas var pārtraukt labas brīvdienas.



4.2. Likumdošana un ārā aktivitātes

Lai nodrošinātu piedzīvojumu aktivitātes, jābūt pamata zināšanām par nozares likumdošanu. Ikvienam, kas strādā ar aktivitāšu organizēšanu jābūt informētiem par to ko un kā viņi dara. Tāpat ir jāpatur prātā tiesvedības iespējamība, pat ja viss ir veikts rūpīgi! Uzņēmuma mikroautobusa vadītājs, šefpavārs, kas gatavo pusdienas, instruktors, kas vada grupu un aprīkojuma ražotājs – katram jāievēro likuma normas.

Kompensācijas

- Civiltiesību pārkāpums galvenokārt saistīts ar kompensāciju pēc negadījumiem.
- Kompensācijai jāatgriež cietušais tādā stāvoklī, kādā bijis/-usi pirms negadījums notika.
- Tiesa izlems vai piespriet atbildētājam atlīdzināt kaitējumu, ko izdarījis cietušajam.
- Kaitējumam pat nav jābūt tīšam.

Nolaidība

Piedzīvojumu aktivitāšu industrijā nolaidība ir viena no galvenajām jomām tiesas prāvās. Vai instruktors bija pietiekami kvalificēts, lai darbotos ar grupu? Vai viņš/viņa pārbaudīja laika prognozi pirms pieņēma lēmumu? Vai gids pieņēma lēmumu pamatojoties uz vispārpieņemto labo praksi? Visi šie ir neuzmanības jautājumi, ar kuriem jāsaskaras katru dienu.

Nolaidība attiecas uz rīcību, kas ir zem vajadzīgā standarta.

Lai konstatētu nolaidību, jāpierāda pieci elementi:

- Cietušajam ir jābūt traumai;
- Atbildētājs ir bijis atbildīgs, lai nerastos traumas;

Atbildētāja rīcība ir bijusi zem juridiski noteiktajiem standartiem;

- Traumas galvenais iemesls ir atbildētāja rīcība;
- Ja cietušajam ir bijusi kāda loma traumas gūšanā, piemēram, nevajadzīga riska uzņemšanās, viņa kompensācija var tikt samazināta.

Pienākums rūpēties

Lai kādu vainotu par trauma gūšanu, viņa pienākums bija rūpes par šo personu. Tas nozīmē, ka viena persona bija atbildīga par otras pasargāšanu.

- Likumdošana par nolaidību neatzīst, ka jārūpējas par visām personām;
- Tā atzīst, ka jārūpējas par cilvēkiem, kuriem var tikt nodarīts kaitējums.
- Tas iekļauj klientus, kā arī citus par kuriem instruktors ir atbildīgs.
- Ir iespējams, ka instruktors var savainot citus cilvēkus, kas nav klienti.
- Klients var būt atbildīgs par cita klienta savainošanu.

Standarti

Likumdošana nosaka minimālos standartus, tāpēc zināšanu un apmācību trūkums nepasargā no atbildības. Tiesa piemēro vienus un tos pašus standartus vai esat vai neesat profesionālis un analizē vai veiktās darbības atbilst standartiem. Tas tiek darīts lai izlemtu vai aktivitātes vadība ir darījis visu, lai parūpētos par cietušo.

Latvijas likumdošanas standarti dažādām aktīvā tūrisma aktivitātēm sīkāk apskatīti 3.nodaļā.



4.3. Risku vadīšana

Riska menedžments

Risks ir nozīmīga piedzīvojumu aktivitāšu industrijas sastāvdaļa. Bieži vien risks vai potenciālais risks ir tas, kas piesaista cilvēkus aktivitātei. Piedzīvojumu aktivitāšu piedāvātājiem ir jābūt labai riska menedžmenta sistēmai. Riska menedžments nav riska likvidēšana, bet tā rašanās iespēju samazināšana.

Riska menedžmentu var definēt kā:

- Īpašuma bojāšanas, iznīcināšanas novēršanu;
- kaitējuma cilvēkiem samazināšana vai novēršana;
- programmas, lai samazinātu un novērstu zaudējumus;
- mehānismu izmantošana, lai novērstu zaudējumus, kas nevar tikt kontrolēti citādāk.

Riska menedžmenta mērķis ir samazināt ciešanas un cilvēku zaudējumu. Tam būtu arī jāparāda klientiem kā daudz drošāk piedalīties aktivitātēs. Iedomājieties savus ģimenes locekļus un tad pajautājiet: „Kādam pēc manām domām jābūt instruktora profesionālajam līmenim un zināšanām par pirmo palīdzību?” Profesionālie aktivitāšu sniedzēji galvenokārt koncentrējas uz tehnisko spēju pilnveidošanu un cenšas iegūt dažādus sertifikātus. Riska menedžmentam un tā administrēšanai arī jābūt nepieciešamai prasmei.

Iespējams izmantot četras pieejas, lai kontrolētu riskus:

Izslēgšana - vai nu izvairīties no konkrētās aktivitātes vai programmā to nepiedāvājat.

Pārcelšana - aktivitāti pārceliet pie cita pakalpojumu sniedzēja.

Saglabāšana - turpiniet aktivitāti un iekšēji tieciet galā ar finansiālajiem zaudējumiem. Citiem vārdiem sakot, novirziet naudas

līdzekļus uzkrājumiem, kurus varētu būt jāmaksā kompensācijai. Tā kā tam nepieciešams budžets, tad visbiežāk to var izdarīt tikai organizācijas ar lieliem ienākumiem un diez vai attieksies uz aktīvā tūrisma industriju.

Samazināšana - veiciet darbības cik droši vien iespējams, centieties samazināt negadījumus. Visbiežāk tas tiek darīts kopā ar vienu vai vairākām iepriekšminētajām pieejām, lai kontrolētu risku.

Willa Leverette Riska menedžmenta vienkāršošana sešos soļos

- Izstrādājat veidu kā pierādīt, ka viesi bija pietiekami brīdināti un informēti.
- Jebkura drošības garantija, kas tiek dota mārketinga materiālos vai biznesa literatūrā ir iespēja tikt iesūdzētam tiesā.
- Visiem darbiniekiem jābūt apmācītiem veikt pirmo palīdzību.
- Jābūt izstrādātiem rakstiskiem evakuācijas plāniem visās telpās un aktivitātēs.
- Viens labs liecinieka ziņojums ļaus daudz lētāk izvairīties no tiesas kā jebkas cits.
- Biznesam ir jāizmanto rūpīgi sagatavota darbības atbildības forma.

Lai samazinātu risku, risku novērtējums jāveic katrai aktivitātei, pirms darbinieku iesaistīšanas tajā. Personālam jābūt tehniskajiem ekspertiem, jo viņi ir atbildīgi pie klientu drošību. Savukārt organizētājam ir jāpārliecinās, ka darbinieki ir atbilstoši kvalificēti, pieredzējuši un informēti. Darbiniekiem vienmēr jābūt atbilstoši apmācītiem veicamajiem uzdevumiem. Pirms aktivitāšu sākšanas pārbaudiet pašreizējo labo praksi.



Risku novērtēšana

Notikuma iespējamība	Notikuma smagums
Augsta – 3 Vidēja- 2 Zema - 1	Augsts- 3 Vidējs - 2 Zems - 1

Riska menedžmentā tiek pielietotas dažādas metodes, kas balstītas uz sekojošo:

- Bīstamības identificēšana.
- Saistīto risku identificēšana (kas varētu notikt).
- Identificēt negadījuma notikšanas iespējamību.
- Identificēt incidenta iespējamo smagumu.
- Identificēt darbības, kas jāveic, lai samazinātu negadījumu iespējamību.

Skaitis	Iespējamība	Darbība
1-2	Zema	Varat veikt šīs aktivitātes izmantojot piemērotu riska menedžmentu
3-4	Vidēja	Varat veikt šīs aktivitātes izmantojot piemērotu riska menedžmentu, bet papildus nepieciešama pienācīga uzmanība un rūpes
6-9	Augsta	Varat veikt šīs aktivitātes izmantojot piemērotu riska menedžmentu, bet papildus nepieciešama pienācīga uzmanība un rūpes

Paturot šos punktus prātā, iespējams sagatavot sistēmu, kas palīdzētu riska menedžmentam. Cipari var tikt lietoti lai apzīmētu iespējamību un smagumu.

Apdraudējums	Riska smagums (skaidrot un novērtēt augsts, vidējs, zems)	Iespējamība (augsts, vidējs, zems)	Darbība	Ieteikumi
Slidošs paklājs	Klupšana rada savainojumus - vidējs	Vidēja	Nostiprināt paklāju	Izsaukt meistarū, kas nostiprinās paklāju
Tehniski bojājumi mašīnai	Trieciens – augsts Palikt uz ceļa - vidējs Nokavēt svarīgu tikšanos - vidējs	Zema Vidēja Augsta	Sazināties ar auto evakuācijas dienestu	Visiem šoferiem darba laikā jābūt līdz mobilajiem telefoniem
Studenti ārzemju ekskursijā	Uzbrukums individuāliem studentiem - augsts	Vidēja	Izvairieties no situācijām, kad studenti ir vieni paši vai bīstamās teritorijās	Personālam un studentiem jāizskaidro un jāsaprot potenciālie apdraudējumi un riski pirms
Skaļa tehnika	Kurlums no trokšņa - augsts	Augsta	Trokšņa aizsardzība	Visiem darbiniekiem, kas strādā ar skaļu tehniku jābūt piemērotai trokšņu aizsardzībai

Piemēram, rezultāts aktivitātei ar vidēju iespējamību un vidēju smagumu būtu: Vidēja iespējamība =2 Vidējs smagums= 2 2 x 2 = 4

Jums jāizlemj ko darīt ņemot vērā iegūtos rezultātus. Augšējā tabula parāda kā identificēt apdraudējumu, risku, nepieciešamās darbības, lai samazinātu negadījuma iespējamību.

[< Uz satura radītāju](#)



Pirmā palīdzība

5.1. Ziņošana par negadījumu

Vienmēr ziņojiet par nelaimes gadījumu cik ātri vien iespējams. Lai sniegtu pēc iespējas precīzāku informāciju, centieties zvanīt pats, neiesaistot starpniekus.

5.2. Pirms negadījuma ziņošanas

1. Identificējiet kas ir noticis un kur jūs esat?
2. Vai tas ir negadījums vai saslīmšana?
3. Vai cilvēki ir apdraudēti?
4. Pārliedzieties vai cietušais ir pie samaņas jeb nepieciešama mākslīgā elpināšana?
5. Piezvaniet uz glābšanas dienesta telefonu – vienmēr uzziniet kāds tas ir konkrētajā valstī!
6. Īsi paskaidrojiet kas ir noticis.
7. Nosauciet precīzu adresi vai koordinātes.
8. Klausieties uzmanīgi un atbildiet uz visiem jautājumiem.
9. Sekojiet dotajām instrukcijām.
10. Esiet gatavs, ka Glābšanas dienests vēlēšies runāt ar cietušo.
11. Nenolieciet telefona klausuli pirms Glābšanas dienests jums to nav atļāvis.
12. Nodrošiniet, ka ir kāds, kas var sagaidīt glābējus un atvest līdz cietušajam.
13. Pārliedzieties, ka vieta kur atrodas cietušais ir viegli atrodama.
14. Zvaniet atkārtoti glābšanas dienestiem, ja cietušā stāvoklis kļūst sliktāks.
15. Ilgstoši nerunājiet pa telefonu.

Īsa pamācība negadījuma pieteikšanā

- Piezvani glābšanas dienestam un izstāsti, kas ir noticis un kur cietušais atrodas
- Skaidri atbildi uz uzdotajiem jautājumiem
- Seko dotajām instrukcijām
- Nepārtrauc sarunu pirms Glābšanas dienests to nav atļāvis darīt
- Nerunā pa telefonu pirms nav atbraukuši glābēji
- Atstāj savu numuru dienestam

5.3. Atdzīvināšana

Pieaugušo atdzīvināšana.

Ja persona pēkšņi zaudējusi samaņu un šķiet bez dzīvības pazīmēm:

1. Pārliedzieties vai viņam/ viņai vajag atdzīvināšanu.

- Vispirms pārbaudiet vai samaņu neatgūst viegli pakratot un runājot.
- Jautājiet: „Vai viss kārtībā?“, „Kas noticis?“
- Acīmredzamas sirds apstāšanās gadījumā katra minūte ir svarīga.

2. Ja persona neatgūst samaņu

- Sauciet pēc palīdzības vai zvaniet glābšanas dienestam.
- Sekojiet dotajām instrukcijām.



Sekojošos gadījumos Jums jāveic atdzīvināšana vismaz 1 minūti pirms zvanīšanas glābšanas dienestiem:

- Ja cietušais ir slīcis, ticis žņaugts vai guvis elektrotraumu.

- Ja cietušais ir pirmsskolas vecuma.

3. Pārbaudiet vai cietušais elpo.

- Paceliet cietušā zodu ar vienas rokas 2 pirkstiem.
- Uzlieciet vienu roku uz cietušā pieres un atlieciet galvu atpakaļ tādējādi atverot cietušā muti.
- Pārbaudiet vai personas krūškurvis cilājas.
- Pārbaudiet vai cietušais elpo: pārbaudiet ar savu vaigu vai plauktas iekšdaļu vai arī, klausoties vai cietušais elpo caur muti vai degunu.
- Elpošanu pārbaudiet maksimums 10 minūtes.

Ja cietušais elpo, pagrieziet viņu uz vienu pusi, lai nodrošinātu elpošanu un pārbaudiet sirdsdarbību.



Ja cietušais neelpo:**4. Sāciet elpināšanu caur muti.**

- Ātri attīriet mutes dobumu: ja nepieciešams pagrieziet cietušo uz vienu pusi un pēc tīrīšanas atpakaļ uz muguras.
- Atveriet elpceļus uzmanīgi atliecot galvu atpakaļ.
- Aiztaisiet cietušā degunu, aizspiežot nāsis ar īkšķi un rādītājpirkstu.
- Cieši novietojiet lūpas pie cietušā mutes un iepūtiet viņa/viņas plaušās divas reizes. Tajā pašā laikā pārbaudiet vai krūškurvis cilājas.
- Ja pūšana nepalīdz, attīriet cietušā muti vēlreiz, uzmanīgi noregulējiet galvu un vēlreiz iepūšat divas reizes.

Pēc diviem veiksmīgiem pūtiem:**5. Izvērtējiet cietušā elpošanas pazīmes.**

- Elpošana, klepošana, rīstīšanās ir elpošanas pazīmes.
- Elpošanas pārbaudi veiciet max. 10 sek.

**Ja elpošanas pazīmes ir, turpiniet elpināšanu****Ja elpošanas pazīmes nav vai neesat pārliecināts:****6. Sāciet krūškurvja masāžu**

- Nometies ceļos pie cietušā un atklāj viņa krūškurvi. Cietušajam jābūt uz cietas virsmas.
- Lai atrastu īsti vietu kur jāspiež: izmēriet divu pirkstu platumu uz augšu no zemākās ribas.
- Novietojiet delnu uz krūškurvja īstajā vietā un pa virsu otru delnu.
- Ar taisnām rokām uzspiediet krūškurvim 15 reizes, ritmā it kā minūtē būtu 100 spiedienu.

Īstais spiediens vidusmēra garuma pieaugušajam ir kad krūškurvis iekrītas aptuveni par 4-5 centimetriem.



NB! Minūtē ir jāspiež 100 reizes. Pirmās palīdzības sniedzēji parasti spiež daudz lēnāk kā domā.

7. Turpiniet no mutes mutē elpināšanu un krūškurvja masāžu (2 elpināšanas un 15 krūškurvja masāžas, attiecība 2:15) tik ilgi, kamēr ierodas palīdzība vai vairs fiziski nevarat to izdarīt.

ATDZĪVINĀŠANAS RITMS VIENMĒR IR 2 ELPINĀŠANAS UN 15 SPIEDIENI NEATKARĪGI NO TĀ CIK CILVĒKI TO DARA.

NB! Pastāv jautājumi vai krūškurvja masāža viena pati ir pietiekama cietušā atdzīvināšanai. Glābšanas dienests dos instrukcijas atdzīvināšanai, ja zvanītājs nevarēs veikt atdzīvināšanu un atteiksies pielietot no mutes mutē elpināšanu.

**DROŠA ATDZĪVINĀŠANA**

No mutes mutē elpināšana ir visefektīvākā bez jebkādu papildus līdzekļu pielietošanas. Mutes aizsardzības līdzekļu pielietošana ir ieteicama tikai profesionāļiem. Līdz šim nav reģistrēts neviens B hepatīta vai HIV vīrusa inficēšanās gadījums veicot no mutes mutē elpināšanu.

Lai samazinātu infekciju riskus līdz minimumam, apmācību elpināmās lelles būtu jādezinficē pēc katra apmācāmā, kā arī nodarbības noslēgumā. Ir svarīgi lai atdzīvināšanas apmācības iekļautu tēmu par reālas atdzīvināšanas sekām. Stress un bailes ir normālā reakcija. Glābējs var justies noguris un nedrošs pēc atdzīvināšanas veikšanas. Tas pat var novest pie depresijas, kurai nepieciešama ārstēšana.

NEBEIDZIET ATDZĪVINĀŠANU KAMĒR CIETUŠAIS NEIZRĀDA DZĪVĪBAS PAZĪMES.



5.4. Asiņošana

Lai apturētu smagu ārējo asiņošanu, dariet sekojošo:

1. Nekavējoties noguldiet cietušo guļus stāvoklī.
2. Paceliet augstāk cietušo daļu.
3. Aizspiediet brūci ar pirkstiem vai plaukstu.
4. Uzlieciet apsēju uz brūces, pie pirmās izdevības nomainiet pret kompresijas pārsēju
5. Novērojiet vai cietušajam nav iestājies šoks.

Lai apturētu deguna asiņošanu:

1. Apsēdiniet cietušo, galvu atliecot atpakaļ.
2. Ar pirkstiem aizspiediet nāsis uz aptuveni piecām minūtēm.
3. Uzlieciet kaut ko aukstu uz deguna, pieres un pakauša.

5.5. Šoks

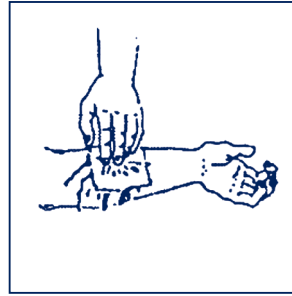
Šoka galvenais iemesls ir **stipra asiņošana, atūdeņošanās, sirdsdarbības problēmas un elpas trūkums.**

Šoka pazīmes ir:

1. Ātrs un vājš pulss.
2. Bāla āda un auksti sviedri.
3. Ātra elpa.
4. Nemiers, trauksme.
5. Slāpes un nelabums.
6. Apziņas zudumi.

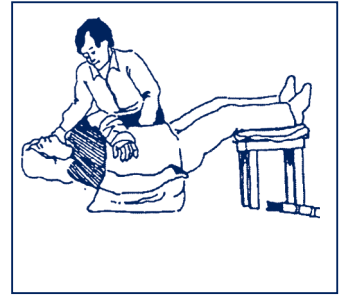
5.6. Pirmā palīdzība

1. Noguldiet cietušo un paceļat kājas 25 – 30 grādi augstāk.
2. Apturiet ārējo asiņošanu un uzlieciet šinas lūzumiem.
3. Izvairieties no sāpju nodarīšanas.
4. Rūpējieties, lai cietušajam būtu silti.



Asiņošanas apturēšana

Avots: EESTI-MAAUTURISM (Igaunija)



Noguldiet cietušo un paceliet kājas

Avots: EESTI-MAAUTURISM (Igaunija)

5. Nedodiet cietušajam šķidrumus.
6. Nomieriniet cietušo.
7. Nogādājiet cietušo slimnīcā stundas laikā. Izvairieties no kratīšanās transportēšanas laikā.

5.7. Lūzumi

Ir atvērtie un vienkāršie lūzumi. Atvērtā lūzuma gadījumā ir brūce un ārēja asiņošana, savukārt vienkāršu lūzumu var atpazīt pēc vizuālajām izmaiņām konkrētajā ķermeņa daļā.

Pirmā palīdzība lūzuma gadījumos ir uzlikt šinu cietušajai vietai, nenovelkot drēbes.

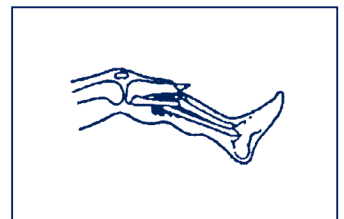
Valēja lūzuma gadījumā, pirmā palīdzība jāsniedz šādi:

1. Apturiet ārējo asiņošanu uzliekot nospiedošu apsēju.
2. Ja nospiedošs pārsējs nav pieejams, uzlieciet visparastāko pārsēju.
3. Nemēģiniet izņemt kaula daļas vai citus priekšmetus no brūces.
4. Uzlieciet šinu.
5. Nogādājiet cietušo slimnīcā.



Vienkāršs lūzums

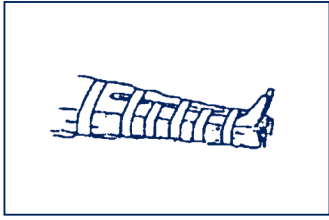
Avots: EESTI-MAAUTURISM (Igaunija)



Valējais lūzums

Avots: EESTI-MAAUTURISM (Igaunija)





Šina

Avots: EESTI-MAAUTURISM (Igaunija)

Šinai jābūt cietušā locekļa garumā un nosaitētai divās vietās – virs un zem lūzuma. Augšstilba vai pleca lūzuma gadījumā, šina tiek likta trīs locītavām. Šina tiek nofiksēta ar saitī vai trīsstūra apsēju.

Ja gadījumā šina nav pieejama, lauza roka jāpiesien pie krūškurvja, savukārt ja lauza kāja, tad piesien pie otras kājas.

5.8. Svešķermeņi elpceļos

Augšēju elpceļi pieaugušajam var tikt nosprostoti iesprūstot ēdienam gabalam starp bals saitēm.

Ja cietušais ir bērns, svešķermeņi var būt iesprūduši zemāk par bals saitēm.



Ja svešķermenis ir nosprostojis elpceļus un cietušais nevar parunāt:

- Noskaidrojiet vai cietušais ir aizrijies.
- Lieciet viņam/viņai klepot.

Ja situācija kļūst sliktāka un viņš/viņa nevar paklepot:

- Sauciet pēc palīdzības vai zvaniet uz Glābšanas dienestu pats un sekojiet dotajai instrukcijai.
- Nostāieties aiz cietušā.
- Palieciet cietušā ķermeni uz priekšu un uzsitiet piecas reizes starp lāpstiņām.

Ja tas nepalīdz, pielietojiet Heimliha paņēmieni.

- Ar rokām, kas saliktas dūrē, aptveriet cietušo no mugurpuses, rokas novietojiet starp nabu un vietu, kur savienojas ribu loki, izdariat 6 līdz 10 rāvienus uz augšu un iekšu.
- Ja nepieciešams izdariat to 5 reizes.
- Kā alternatīvu var minēt 5 uzsitienus starp lāpstiņām un 5 Heimliha manevrus.



5.9. Pirmā palīdzība, ja cietušais ir bezsamaņā

1. Noskaidro kāda pirmā palīdzība cietušajam ir nepieciešama.

- Mēģiniet viņu pamodināt viegli pakratot.
- Jautājiet: „Vai viss kārtībā?”, „Kas noticis?”.

2. Ja cietušais nepamostas

- Sauciet pēc palīdzības vai zvaniet Neatliekamajai palīdzībai pats.
- Sekojiet dotajām instrukcijām.

3. Pārbaudiet vai cietušais elpo

- Paceliet cietušām zodu ar vienas rokas diviem pirkstiem.
- Atveriet cietušā elpceļus, uzliekot vienu roku uz pieres un uzmanīgi atgāžot galvu.
- Pārbaudiet vai cietušā krūškurvis cilājas.
- Ar savu vaigu/ plaukstu pārbaudiet vai cietušās elpo. Klausieties vai nav dzirdama elpošana.
- Pārbaudei veltiet maksimums 10 sekundes.



Ja cietušais elpo:

4. Pagrieziet bezsamaņā esošo, bet elpojošo uz vieniem sāniem, lai nodrošinātu elpošanu.

5. Novērojiet cietušo un mēģiniet atmodināt līdz ierodas palīdzība.



Sakārtojiet cietušo, lai viņš/viņa justos komfortabli.

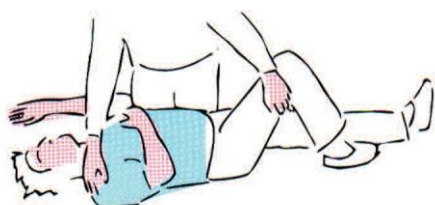
**5.10. Atlabšanas pozīcija**

Ja cietušajam ir pulss un elpošana, viņu var pagriezt atlabšanas pozā, kamēr ierodas palīdzība.

Sekojošo foto avots: EESTI-MAAUTURISM (Igaunija)



Sev tuvāk esošo cietušā roku salieciet, otru uzlieciet uz krūtīm.



Sev tuvāk esošo kāju iztaisnojiet, salieciet otru kāju.



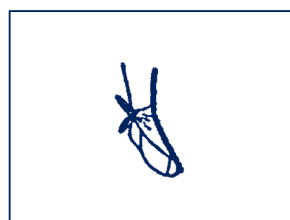
Pārveliet cietušo uz savu pusi.

Turiet cietušā galvu pagieztu uz sāniem. Novērojiet elpošanu un vai paliek labāk.

5.11. Trīsstūra pārsēja lietošana

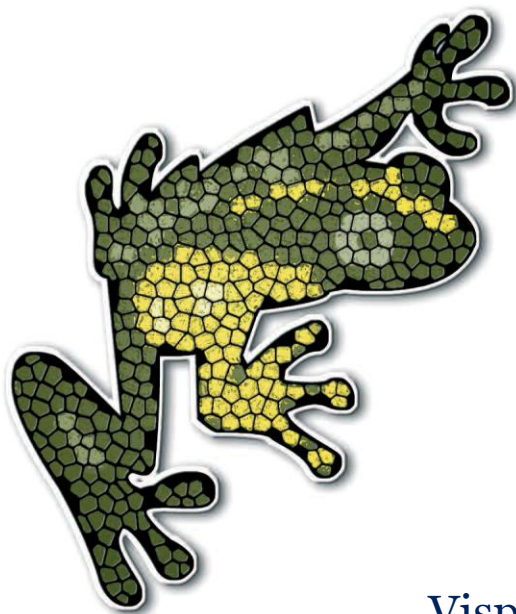
Trīsstūra pārsējam ir vairāki pielietojumi, kurus var redzēt zemāk.

Sekojošo foto avots: EESTI-MAAUTURISM (Igaunija)



< Uz satura radītāju





Vispārējā informācija



1.1. Aktīvā tūrisma jēdziens

Aktīvais tūrisms ir fiziskas aktivitātes dabas teritorijās, kas apvieno sportu, kultūru un piedzīvojumus oriģinālā tūrisma produktā. Jau vairāk kā 150 gadus tūristi savu brīvo laiku ir pavadījuši veicot aktivitātes unikālās dabas teritorijās. Sākumā šīs aktivitātes iekļāva kāpšanu kalnos un lidošanu ar gaisa baloniem, tomēr laika gaitā tās kļuva arvien dažādākas. Mūsdienās pieejams plašs aktivitāšu loks: trekings lielā augstumā, plostošana pa krāčainām upēm, gumijlēkšana, lidošana ar paraplānu, kalnu riteņbraukšana, kā arī safari braucieni. Visas šīs aktivitātes var tikt pasūtītas pa vienai, vai arī kombinējot kompleksā produktā.

Šāds aktivitāšu klāsts piesaista visdažādākos klientus, kas meklē piedzīvojumus, jaunu pieredzi, personīgo gandarījumu un pieredzi dabā. Cilvēku vēlme pavadīt laiku dabā un pieaugošais aktivitāšu skaits, palielina aktīvā tūrisma nozīmi lauku reģionu attīstībā.

Aktīvais tūrisms nākotnē kļūs arvien svarīgāks, jo šai tūrisma nozarei būs nepieciešami arvien jauni eksperti, lai nodrošinātu klientu vajadzības.

1.2. Ilgtspējība

1987. gadā Brundtland ziņojums (World Commission on Environment & Development) noteica, ka ilgtspējīga attīstība nodrošina šodienas vajadzību apmierināšanu, neradot draudus nākamajai paaudžu vajadzību apmierināšanai. Tas nozīmē, ka radot jaunu tūrisma produktu, ir jāpārdomā tā ietekme uz vidi, vietējo kultūru un sabiedrību. Aktīvā tūrisma attīstībai lauku reģionos būtu jābūt ar pozitīvu ietekmi uz vietējo ekonomiku. Tomēr ir jāņem vērā dažas lietas. Tūrisms, it sevišķi aktīvais, balstās uz cilvēku vēlmēm apmeklēt kādu reģionu un piedalīties konkrētajās aktivitātēs. To visu ietekmē tendences un mode, kas mainās ātri. Tāpēc jebkuram lauku tūrisma biznesam jāmainās laicīgi, lai izvairītos no zaudējumiem. Apmeklētāju skaita izmaiņas ietekmēs ne tikai vienu tūrisma uzņēmēju, bet visu kopēju tūrisma infrastruktūru – naktsmītnes, restorānus, gidus u.c.

Aktīvā tūrisma ekspertam jāatceras par ilgtspējību.

- Ir jāsaprot attiecība starp tūrisma un tā lomu ilgtspējības veicināšanā.
- Ilgtspējīga tūrisma veicināšana iekļauj dabas resursu aizsargāšanu un apsaimniekošanu, kas ir pamats ekonomiskai un sociālai attīstībai.
- Tūrisma attīstībā pielietojiet vidi, bet tajā pašā laikā rūpējieties par būtiskiem ekoloģiskiem procesiem, lai saglabātu dabas mantojumu un daudzveidību.
- Cieniet vietējo kultūras mantojumu un tradicionālās vērtības. Tas sekmēs starpkultūru sapratni un toleranci.

Lai veicinātu vietējo cilvēku iesaistīšanos ilgtspējīga tūrisma attīstībā, jāinformē un jāiesaista ikviens.

- Lai sasniegtu ilgtspējīgu tūrisma, jāveic pastāvīgs ietekmju monitorings.



- Ja nepieciešams jāveic preventīvi un/ vai uzlabojumu pasākumi.
- Ilgtspējīgam tūrismam jānodrošina klientam augsts apmierinātības līmenis un jēgpilna pieredze. Tam jāveicina klienta informētība par ilgtspējību un jāsekmē ilgtspējīga tūrisma izmantošana nākotnē.
- Piedaloties aktivitātēs, klientiem jāuzzina par mijiedarbību starp vidi, vietējo sabiedrību un savu klātbūtni.

1.3. Ietekme uz dabas vidi

No tūrisma attīstības ilgtspējības viedokļa būtiski ir apzināties, ka katrai tūrisma vietai jeb objektam ir sava vides ietilpība jeb kapacitāte. To varētu raksturot kā vietas spēju uzņemt noteiktu skaitu apmeklētāju, nenodarot sev pāri. Tātad runa ir par vietas vai objekta nolietošanos. Ideāli vides kapacitāte var tikt novērtēta trīs līmeņos:

- psiholoģiskā kapacitāte;
- sociālās un kultūras vides kapacitāte;
- vides fiziskā kapacitāte.

Psiholoģiskā kapacitāte ir līmenis, kur tūrisma attīstība un apmeklētāju skaits ir pamatā psiholoģiskam klimatam starp tūristiem un vietējiem iedzīvotājiem, kā arī starp pašiem tūristiem.

Sociālās un kultūras vides kapacitāte ir līmenis, kādā tūrisma attīstība un viesu skaits ietekmē vietējo iedzīvotāju dzīves veidu.

Vides fiziskā kapacitāte raksturo gan maksimāli pieļaujamo apmeklētāju skaitu, gan dabas vides noturību jeb toleranci pret tūrisma spiedienu jeb slodzi. Ja salīdzinām, piemēram, pļavu un smilts liedagu, vides fiziskā kapacitāte noteikti lielāka būs pēdējai no minētajām vietām.

Vides ietilpība mainās arī atkarībā no apmeklētāju aktivitātēm. Pasaules tūrisma organizācija (PTO) publicējusi sekojošus vidējos rādītājus (pieļaujamo apmeklētāju skat. aitu) dažādām aktivitātēm, kas apkopoti tabulā nākamajā lapaspusē.

Vieta/darbības veids	Apmeklētāju skaits dienā uz 1 ha
Meža parks	15
Piepilsētas dabas parks	15-70
Atpūtas/piknika vieta ar lielu blīvumu	300-600
Atpūtas/piknika vieta ar mazu blīvumu	60-200
Golfs	10-15
Makšķerēšana un burāšana	5-30
Braukšana ar motorlaivām	5-10
Braukšana ar ūdensslēpēm	5-15
Slēpošana	100 (uz trases hektāru)
Kājnietu tūrisms brīvā dabā	40 (uz taku kilometru)
Izjāde ar zirgiem brīvā dabā	25-80 (uz taku kilometru)



Lai katrs tūrisma objekta apsaimniekotājs varētu izvērtēt, vai viņa tūrisma resurss netiek pārāk nolietots un ekspluatēts, t.i., cik ilgtspējīgs ir viņa business, zemāk dota vienkāršota darbības shēma.

Pirmais solis: nosaka objekta/vietas vides ietilpību (kapacitāti). Šai nolūkā izvēlas vietu raksturojošus indikatorus (izmērāmas lietas) un nosaka šiem indikatoriem maksimāli pieļaujamo robežvērtību jeb tolerances līmeni.

Ilustrācijai dažu indikatoru piemēri attēloti nākamajā tabulā.

Indikators	Mērvienība
Augsnes nomīdījuma pakāpe 50 cm uz abām pusēm no takas malām	Procenti (%)
Augsnes nomīdījuma pakāpe ugunsкура vietās 2 m rādiusā ap ugunsкура vietu	Procenti (%)
Autostāvvietās atstāto transporta līdzekļu skaits	Automašīnas dienā
Apmeklētāju atstāto atkritumu daudzums gar taku 1 km garumā	Svara (kg) vai tilpuma (l)
Atkritumu daudzums uz teritorijas platības vienību (ha vai km ²)	Vienība dienā vai mēnesī
Tūristu skaits, kas ierodas peldētavā	Apmeklētāji dienā

Tolerances līmeņa noteikšanai var izmantot īpaši veiktu pētījumu rezultātus vai vienkārši pieņemt par pamatu kādu noteiktu līmeni, piemēram, esošo situāciju, vai situāciju citā līdzīgas dabas objektā vai teritorijā.

Otrais solis: monitorings, kura uzdevums, pirmkārt, ir novērtēt, vai tolerances līmenis netiek sasniegts vai pārsniegts, un, otrkārt, nodrošināt ar informāciju sekojošās plānošanas procesā.

Trešais solis: turpmākā rīcība. Pamatojoties uz monitoringa rezultātiem, iespējams pieņemt lēmumu par turpmāko rīcību.

Pirmkārt, nepieciešams izvērtēt, vai agrāk pieņemtais tolerances līmenis tiešām ir piemērots esošajā situācijā. Tas jāsamazina, ja ietekme izrādījies pārāk liela. Ja tolerances līmenis bijis noteikts nepamatoti zems, to var arī paaugstināt.

Ja tolerances līmenis tiek pārsniegts un nav pamata to samazināt, tas nozīmē, ka nepieciešams veikt pasākumus vai nu tūristu skaita samazināšanai, vai esošās vietas vides ietilpības palielināšanai.

Tūristu skaitu iespējams samazināt dažādos veidos:

- sadalot vai novirzot tūristu plūsmu;
- nosakot maksimālo pārdodamo biļešu skaitu;
- regulējot pieprasījumu ar cenu mehānisma palīdzību;
- samazinot reklāmu, u.c.



Pasākumiem psiholoģiskās, kā arī sociālās un kultūras vides kapacitātes palielināšanai jābūt vēršoties kā uz tūristiem, tā arī uz vietējiem iedzīvotājiem. Attiecībā uz tūristiem šie pasākumi lielākoties vēršoties uz to nevēlamās uzvedības maiņu. Tūristu uzvedības maiņai izmantojami sekojoši pasākumi:

- izglītošana un informēšana;
- gidu apmācība (jo gidiem var būt ievērojama ietekme pār vadītās grupas uzvedību);
- citas uzvedības piedāvājumi jeb aicinājumi;
- izglītojošu kampaņu jeb akciju organizēšana.

Vides fiziskās kapacitātes palielināšanai izmantojami sekojoši pasākumi un infrastruktūras elementi:

- celiņi jeb takas, tai skaitā arī laipas, tiltiņi, kāpnes un tml.;
- piebraucamie ceļi;
- autostāvvietas;
- informatīvās un izglītojošās zīmes;
- apmeklētāju centri;
- labiekārtotas atpūtas un ugunsкура vietas;
- komunālie pakalpojumi.

Praktiski gan dabas, gan sociālās un kultūras vides pasargāšana no tūrisma izraisītas degradācijas ir ļoti sarežģīts jautājums, uz kuru reti kad ir gatavas universālas atbildes. Parasti katrai situācijai jāmeklē savs individuāls risinājums.

1.4. Vispārējie punkti aktīvā tūrisma pakalpojumu sniedzējiem

Aktīvā tūrisma pakalpojumu sniedzējiem ir jāpārzina reģions un tā vide, kurā strādā:

- Jāpazīst vietējā teritorija un jābūt zināšanām par galvenajām mērķgrupām un to aktivitātēm.
- Ir jābūt plašām zināšanām par potenciālā klienta rīcību.
- Jābūt spējīgam plānot, attīstīt tādu aktīvā tūrisma piedāvājumu, kas ir piemērots konkrētajam reģionam un patērētājam, paturot prātā viņu specifiskās vajadzības un individuālās iespējas.
- Jābūt spējīgam pielāgot aktīvā tūrisma piedāvājumu īpašajām mērķgrupām, kā, piemēram, senioriem un cilvēkiem ar īpašām vajadzībām.
- Ir jāpiemīt starpkultūru komunikācijas prasmēm.
- Ir jāspēj risināt problēmas un konfliktus, ja tādi rodas.



Avots: Annette Pereira (Espanja)



Avots: AEPGA (Portugal)



Aktīvā tūrisma pakalpojuma sniedzējam ir jābūt organizētam un jāpiemīt pamatzināšanām par piedāvātajām aktivitātēm un ar tām saistīto aprīkojumu:

- Jābūt spējīgam organizēt piedāvātās aktivitātes, paturot prātā:
 - 1) Dalībnieku skaitu.
 - 2) Katrai aktivitātei veltīto laiku.
 - 3) Vietu, kur notiek aktivitātes un tās pieejamību.
 - 4) Sadalīt grupu atbilstoši dalībnieku iemaņām
 - 5) Klientu vecuma atšķirības.
- Jābūt prasmēm lietot modernos komunikācijas līdzekļus.
- Jābūt pamata un/vai profesionālām svešvalodu prasmēm.
- Lai gan tehniskajam darbiniekam ir jābūt detalizētākām zināšanām par specifiskām aktīvā tūrisma aktivitātēm, to aprīkojumu un uzturēšanu, arī aktīvā tūrisma pakalpojumu sniedzējam ir jābūt pamatzināšanām par šo visu.
- Jābūt zināšanām kā sniegt pirmo palīdzību.
- Jābūt atvērtiem jaunām zināšanām un prasmju iegūšanai.



Avots: Aktīvā tūrisma projekts

Aktīvā tūrisma pakalpojumu sniedzējam ir jābūt zināšanām par tirgu un savu biznesu, un jābūt informētam par konkurenci:

- Ir jāpiemīt uzņēmēja prasmēm.
- Ir jāpārziņa potenciālais tirgus un konkurenti, lai varētu izlemu kurus produktus piedāvāt potenciālajiem klientiem.
- Ir jāspēj atrast specifisks tirgus, kas dotu pietiekamus ieņēmumus un tajā pašā laikā ļautu piedāvāt kvalitatīvus produktus un servisu.
- Ir jādomā kurām specifiskajām grupām piedāvās savu produktu.
- Aktīvā tūrisma pakalpojumu sniedzējam ir jāpielāgojas patērētāja vēlmēm un vajadzībām.
- Jāatceras, ka tehniskais pārākums nav pietiekams nosacījums, lai nodrošinātu veiksmīgu biznesu.
- Specializācija nodrošina kvalitāti un pieprasījumu.
- Ir jābūt elastīgam, spējīgam pielāgoties un atbildēt dažādu mainīgu situāciju gadījumā.
- Jāapgūst dažādas pārliecināšanas un pārrunu metodes.
- Jāizstrādā piemērota mārketinga stratēģija, paturot prātā sekojošus kritērijus:
 - 1) Potenciālo klientu dzimums, vecums, statuss un profesija.
 - 2) Potenciālo klientu viedokļi, intereses un dzīves stils.
 - 3) Patērētāju uzvedība.
 - 4) Potenciālo klientu dzīvesvieta, daudzums un sociālā struktūra.
 - 5) Stiprās un vājās puses attiecībās ar klientiem.
- Jāizstrādā skaidra un efektīva publicitātes stratēģija.
- Jādefinē ilgtermiņa stratēģija, lai noturētu klientu interesi un veiksmīgi darbotos jaunā biznesa vidē.



Aktīvā tūrisma pakalpojumu sniedzējam jābūt zināšanām par menedžmentu un finanšu jautājumiem:

- Jābūt pamatzināšanām par menedžmentu un biznesa organizēšanu.
- Jāprot rīkoties ar modernām komunikāciju ierīcēm.
- Jābūt svešvalodu zināšanām pamata vai profesionālā līmenī.
- Jābūt zināšanām par laika menedžmentu.
- Jāapgūst dažādas vadības un komandas darba metodes.
- Jābūt izstrādātam Riska Menedžmenta Plānam.
- Jābūt zināšanām par grāmatvedību, lai plānotu sākotnējās izmaksas un veiktu sava biznesa priekšizpēti.
- Ir jābūt specifiskām zināšanām par izmaksu ciklu projekta laikā, kas ļaus prognozēt nākotnes ieņēmumus un izdevumus.
- Plānojot izmaksas, jāņem vērā:
 - 1) Darba algu izmaksas.
 - 2) Materiālu izmaksas.
 - 3) Ārējā darbaspēka izmaksas.
 - 4) Komunikāciju izmaksas.
 - 5) Kapitāla izmaksas.



Aktīvā tūrisma pakalpojumu sniedzējiem jābūt zināšanām par likumdošanu un vides aspektiem:

- Jāīsteno videi draudzīgi pasākumi, lai nodrošinātu sava uzņēmuma ilgtspējīgu attīstību.
- Jāpārzina un jāievēro likumdošana, kas attiecas uz uzņēmuma piedāvātajām aktivitātēm.

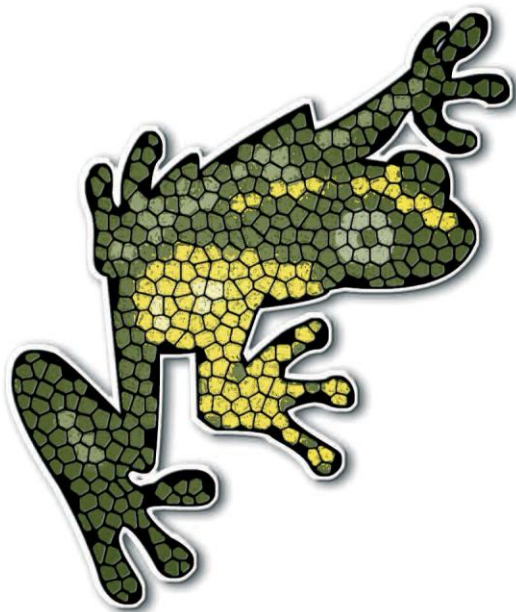


- Jāpārzina un jāievēro drošības un veselības aizsardzības noteikumi, tāpat arī apdrošināšanas polišu pieteikšanas kārtība.

[< Uz satura radītāju](#)



Daļa



Aktīvā tūrisma aktivitātes

1.nodaļa

Uz sauszemes

2.nodaļa:

Ūdenī

3.nodaļa:

Sniegā

4.nodaļa:

Gaisā

5.nodaļa:

Kulinārais
mantojums
aktīvā tūrismā



1. Uz sauszemes



1.1. Kājnieku tūrisms. Pārgājieni ar kājām

1.1.1. Ievads

Kājnieku tūrisms ir aktīvā tūrisma veids, kur pārvietošanās notiek g.k. ar kājām pa iepriekš izvēlētu vai dabā nospraustu (marķētu) maršrutu.

Pārgājiens¹ tiek definēts kā organizēta tūristu grupas pārvietošanās ar kājām pa noteiktu maršrutu.

Mūsdienu mainīgajā pasaulē dažādas cilvēka veiktās darbības ir grūti ielikt šaurā definīcijas rāmī, tādēļ iespējamas arī citas kājnieku tūrisma un pārgājienu formas un nosacījumi, kādos tie tiek īstenoti:

- Pārgājieni var būt īsi, vienas dienas vai vairākdienu gari;
- Pārgājienu maršruti var būt apļveida, lineāri, radiāli (vairāki maršruti no viena punkta);
- Pārgājieni var notikt šķēršļotā apvidū ar orientēšanās elementiem vai „sekot” līdzī kādai ģeogrāfiskai „līnijai” – jūras krastam, upes malai, ceļam, pamestam dzelzceļam u.t.t.;
- Pārgājieni var notikt individuāli (vienatnē), grupās vai gidu pavadībā;
- Pārgājienu dažkārt mēdz kombinēt ar citiem aktīvā tūrisma un atpūtas veidiem – laivu braucieniem, velobraucieniem, zirgu izjādēm, slēpņošanu (*geocaching*) u.c.;

¹ Tūrisma un viesmīlības terminu skaidrojošā vārdnīca (LR Ekonomikas ministrija, 2008.)

- Pārgājienus vienlīdz labi var īstenot gan dabas, gan kultūrvidē;
- Pārgājienu laikā var izmantot arī nūjas (nūjošana, sk. tālāk);
- Pārgājienu veikšanas mērķis var būt visdažādākais – dabas un kultūrvides izziņa, dabas vērošana, jau minētā slēpņošana, savas fiziskās formas uzturēšana vai vienkārši – atpūta no ikdienas rutīnas.

Specifisks kājnieku tūrisma veids ir **kalnu pārgājieni**. Tā kā Latvijā (klasiskā izpratnē) nav kalnu, šī pieredze detālāk netiks aplūkota.

Kājnieku tūristu tipi²

Kājāmiešanai nav nepieciešams specifisks inventārs (laiva, velosipēds), tādēļ pārgājieni ir uzskatāmi par ļoti demokrātisku tūrisma un aktīvās atpūtas veidu, ar ko var nodarboties ikviens. Kājnieku tūristus var klasificēt pēc dažādiem kritērijiem - mērķa, motivācijas, ceļošanas veida u.c. Tālāk sniegts vienkāršots – biežāk novērojamo kājnieku tūristu tipu uzskaitījums. Ja pazīstam dažādus kājnieku tipus, atbilstoši to vajadzībām varam veido specifisku nišu produktu.

Sportiskais. Tāds, kam galvenais iešanas mērķis ir pats iešanas process. Sekundāra nozīme ir videi, kurā tas norit (dabas, kultūrvidē). Iet ar mugursomu plecos, kurā ir pats nepieciešamākais. Bieži iet vairāku dienu ilgā pārgājienā, vienas dienas laikā veicot 15 – 20 vai pat vairāk kilometrus. Nakti nereti pārlaiž savā guļammaisā un/vai paša darinātā „naktsmītņē” (guļamtiņā, zaru būdā, citur). Iegriežas vietējos veikalos un ēdināšanas vietās. Ceļo nelielās domubiedru grupās, nereti – „vientuļais vilks”, kam labāk patīk būt vienatnē.

² Avots: Juris Smaļinskis



„Vientuļais vilks” Kurzemes jūrmalā.

Foto: Juris Smaļinskis

Novadpētnieks, lokālās dzīves izziņātājs. Ļoti mērķtiecīgs, ar diezgan konkrētu, iepriekš izstrādātu rīcības plānu un mugursomu plecos. Tāds, kam interesē dabas (biologs, ģeogrāfs) vai kultūras (ģeogrāfs, vēsturnieks, filologs u.c.) iepazīšana. Līdz izziņamajai teritorijai var nokļūt ar automašīnu vai sabiedrisko transportu. Tālāk iet ar kājām, nereti pa bezceļiem un maz apdzīvotām vietām. Labprāt izmanto vietējo cilvēku sniegtos pakalpojumus, jo dažkārt arī tā ir daļa no izziņas procesa. Ceļo viens („vientuļais vilks”) vai ļoti mazās domu biedru grupās. Ar kājām veiktais attālums var būt dažāds atkarībā no izvirzītā mērķa.



Studenti - novadpētnieki pie informācijas stenda Ainažos. Foto: Juris Smaļinskis

Staigātājs. Kājāmiešana tam nav galvenais pārvietošanās veids, jo bieži izmanto autotransportu. Veic nelielus –



radiālus izgājienus, apskatot ievērojamas vietas vai teritorijas. Iecienījis dabas takas un īsus, apļveida vai lineārus maršrutus. Izmanto ļoti plašu tūrisma pakalpojumu spektru. Parasti ceļo ģimenēs, interešu grupās. Skaitliski – vislielākā staigātāju daļa, tādēļ pakalpojumu sniedzējam – visinteresantākā. Pie šī pieskaitāmas ģimenes ar maziem bērniem, jo tās parasti nevar veikt lielākus attālumus.



Cenas tīrēja izziņas takā. Foto: Juris Smalīnskis

Balsotājs. Ceļotājs, kuram ir konkrēts galamērķis un pārvietošanās veids – *nobalsots* autotransports. Grūti plānojams ceļošanas veids (laika, maršruta, apskatāmo objektu ziņā). Balsotāji bieži pārvietojas vienatnē vai divatā, jo lielākām domubiedru grupām ir grūtāk nobalsot piemērotu autotransportu. Par nakšņošanas vietām visbiežāk izvēlas jauniešu mītnes, telti vai draugu piedāvāto pajumti. Savu iedzīvi „nes” uz muguras un salīdzinoši maz tērē citiem pakalpojumiem (g.k. ēšanai un naksmītnē). Pēdējos mēdz dēvēt arī par mugursomniekiem. Ar kājām dienas laikā veiktais attālums nav pārāk liels.



Balsotājs. Foto: Laura Melkera personīgais arhīvs

1.1.2. Īss vēsturisks ieskats

Pirmo *klasisko* kājnieku tūrisma ceļveža autors **pirmās neatkarīgās Latvijas** laikā bija Kārlis Vanags (pagājušā gs. 30. gadi), kurš bija ir arī nacionālā mēroga akcijas „*Apceļo dzimto zemi*” iniciators un koordinators.



Apceļo dzimto zemi! Pasta atklātne. 1937. g.



Padomju laikā kājnieku tūrisms un pārgājieni ir ļoti populārs aktīvā tūrisma veids, taču tas g.k. bija saistīts ar PSRS kalnu reģioniem, tādēļ drīzāk uzskatāms par kalnu tūrismu. Populārākie galamērķi šajā laikā bija Hibīni, Karpati, Krimas pussala (Krimas kalni), Urāli, Kaukāzs, Altajs, Sajāni, Pamirs, Kamčatas pussala u.c. reģioni.

Mūsdienas. Pēc „dzelzs priekšvara” krišanas un valsts neatkarības atgūšanas ir būtiski mainījušies ceļojumu virzieni un līdz ar to galamērķi un to mērogs. Ievērojami palielinās privāto automašīnu skaits, bet samazinās daudzu sabiedriskā transporta līniju un reisu skaits. Tas ir viens no iemesliem, kādēļ pārgājieni ir drīzāk kļuvuši par kombinēto ceļojumu sastāvdaļu un tiek īstenoti kā atsevišķs ceļojumu elements. Arī mūsdienās (Eiropas mērogā) populāri pārgājēju galamērķi ir kalnu reģioni - Alpi, Tatri, Pireneji, Balkāni, Karpati u.c. Mūsdienās vairākdienu pārgājēju ar mugursomām kalnu apvidos sauc par trekingu.

*Mūsdienas. Pārgājēns gar Vidzemes piekrasti.
Foto: Juris Smajlinskis*



1.1.3. Inventārs

Atkarībā no pārgājiena norises būtiskākais (specifiskais) inventārs ir:

- Piemēroti apavi (botas, zābaki);
- Piemērots (pretlietus, pretvēja) apģērbs;
- Apvidus karte;

- Orientēšanās rīki (kartes, kompass, GPS)
- Mugursoma
- Vairākdienu maršrutos:
 - Telts;
 - Guļammaiss;
 - Siltā un maiņas veļa.

1.1.4. Pamatmetodes un zināšanas

Kājnieku tūrista vajadzības

Ja zinām klienta vajadzības, varam veidot atbilstošu vidi un piedāvājumu minētajai ceļotāju grupai. Tālāk uzskaitītas svarīgākās kājnieku tūrista pamatvajadzības. Ja tās būs nodrošinātas vietā, kur apmetas vai pakalpojumus izmanto šāda tipa tūristi, varēsīm runāt par kājnieku tūristam draudzīgu uzņēmumu.

Sausas drēbes u.c. inventārs.

Cilvēks, kas daudz staigā pa āru, novērtēs speciālu vietu (telpa) ar radiatoru, kur var izžāvēt drēbes un apavus, nepieciešamības gadījumā – arī guļammaisu, telti u.c. lietas

Ēdiens, dzēriens. Kājāmgājējam vienmēr svarīgs (īpaši – vasaras sezonā) ir svaigs ūdens, brokastis un vakariņas, jo savā gaitā ne vienmēr var sasniegt tuvāko maltītes ieturēšanas vietu, kas var atrasties vairāku desmitu kilometru attālumā. Turklāt, - ejot lielākus attālumus ar kājām, tiek rēķināts katrs mugursomas grams.

Atpūta. Cilvēkam, kas visas dienas garumā veicis fiziskas aktivitātes ļoti svarīgs ir miers, klusums un silta naktsmītne.

Informācija par tuvākajā apkārtnē esošajām tūristu piesaistēm, citiem tūrisma maršrutiem un pakalpojumiem. Tūristu mītnē vai ēdināšanas uzņēmumā tā varētu būt viegli pieejama mape vai plaukts, kurā



ievietotas apkaimes kartes, tūrisma ceļveži, interesantāko objektu apraksti un atrašanās vietas (ar koordinātām), aktuāla informācija par sabiedriskā transporta kursēšanas laikiem, tuvāko pieturu (autobusu, vilcienu) atrašanās vietas un attālumus, tuvākās dabas takas un maršruti.



Koka laipu taka Ķemeru nacionālajā parkā. Foto: Juris Smaļinskis

Citas pārvietošanās iespējas. Tā kā kājnieku tūrists ir samērā ierobežots attiecībā uz vienā dienā veicamo attālumu, uzņēmējs var piedāvāt savus transporta pakalpojumus, aizbraucot pretim uz maršruta sākuma/beigu (vai jebkuru citu punktu), palīdzēt ar mantu transportu, atvest pusdienas u.c.

Inventārs Kājnieku tūrisms ir ļoti demokrātisks ceļošanas veids, tādēļ nav nepieciešams tūristu mītnē uzturēt tiem domātu inventāru. Ja ir pieprasījums, var piedāvāt nūju īri nūjotājiem, lai gan „īsti” nūjotāji parasti izmanto savējās.

1.1.5. Drošība un likumdošana

Drošība

Ja pārgājienam notiek maz šķēršļotā apvidū, tas saistīts ar salīdzinoši

nelielu risku. Kā galvenie riska momenti ir jāmin:

- Apmaldīšanās, lai gan Latvijas mērogos tas ir ļoti relatīvs jēdziens;
- Ērču un kukaiņu kodieni, čūskas kodieni (bīstamākais ir to rezultātā radies anafilaktiskais šoks);
- Traumas – visbiežāk izmežģījumi, sasitumi, pārpūles izraisīts nogurums, saules vai karstuma dūriens u.c.;
- Dehidratācija – ūdens trūkums organismā;
- Riski, kas saistīti ar kāda fiziska šķēršļa pārvarēšanu (upe, purvs);
- Pārgājieni gar autoceļu malām saistīti ar satiksmes drošības aspektiem.

Likumdošana

Latvijā nav spēkā Skandināvijas valstīs tik ierastā „brīvā pieeja dabas videi”, tādēļ jāreķinās ar *privātām zemēm*. Valsts un pašvaldības mežos ikviens var brīvi pārvietoties, vērot dabu, lasīt meža veltes – sēnes un ogas. Ja privāta meža saimnieks nevēlas, lai viņa teritorijā pārvietotos citas personas, tam meža robežas jāiemarķē ar informatīvām zīmēm.

Ja kājāmgājējs pārvietojas pa apdzīvotām teritorijām un gar autoceļiem, viņš kļūst par ceļu satiksmes dalībnieku, tādēļ tam jāievēro ceļu satiksmes noteikumi.

1.1.6. Organizācijas / nozīmīgākie avoti

- www.ezi.lv
- www.pargajieni.lv
- www.luzumpunkts.lv



1.2. Nūjošana

Nūjošana kā patstāvīgs sporta un aktīvās atpūtas veids pasaules mērogā sāka attīstīties pagājušā gadsimta astoņdesmito gadu sākumā. Latvijā nūjotāji parādās pirms nedaudz vairāk kā vienas desmitgades.



Nūjotāji Svētciema piekrastē. Foto: Juris Smaļinskis

Nūjošana tāpat kā pastaigas un pārgājieni ir ļoti demokrātisks aktīvās atpūtas veids, ar ko var nodarboties

ikviens, tādēļ pasaulē un Latvijā aizvien pieaug nūjotāju skaits. Nūjošanas atšķirība no kājām iešanas ir līdzīgu darbošanās ar nūjām, tādējādi kustībā iesaistot ap 90% no cilvēka muskuļiem. Nūjot var turpat, kur staigāt, tādēļ šai nodarbei ir maz fizisko, apvidus u.c. veida šķēršļu, kā arī tā nav saistīta ar lielu risku, ja vien tā nenorisinās gar autoceļa malu.

Nūjotāju vajadzības ir līdzīgas kā kājnieku tūristiem un tiem, kas dodas īsākos vai garākos pārgājienos (sk. 3.1.).

- Starptautiskā nūjošanas federācija: <http://inwa-nordicwalking.com/>
- www.nujo.lv
- www.nujotajiem.lv
- www.nujotajs.lv.

1.3. Velotūrisms. Braucieni ar velosipēdu

1.3.1. Ievads

Velotūrisms ir aktīvā tūrisma veids, kur galvenais pārvietošanās līdzeklis ir velosipēds.

Velotūrists brauc pa noteiktu maršrutu aktīvas atpūtas un/vai izziņas nolūkā. Par velotūristiem riteņbraucējus saucam tad, ja tie dodas vismaz divu vai vairāku dienu ilgos braucienos (ar nakšņošanu).

Jāatceras, kas bez velotūristiem ir arī tādi velosipēda lietotāji, kas braucamo izmanto par ikdienas transporta līdzekli, dodoties uz darbu, skolu vai citās darīšanās. Šajā gadījumā mēs runājam par **velotransportu** un **velotransporta** lietotājiem.

Velosportisti (vai dažādu velosporta – sacensību, maratonu u.c. pasākumu dalībnieki) ir vēl viena velosipēdu lietotāju grupa.

Katra no iepriekš minētajām grupām atšķiras gan pēc tā, kādu velosipēda tipu tie lieto un kā pārvietojas, gan arī kādus attālumus un ar kādu ātrumu tos veic. To pašu var teikt arī par šo atšķirīgo lietotāju motivāciju (atpūtas, transporta vai sporta līdzeklis) un to vajadzībām.

Dažkārt ir grūti novilkt precīzas robežas, kur beidzas viens un sākas otrs lietotāja tips, taču tas arī ne vienmēr ir tik būtiski un nepieciešams.



Arī velosipēda definīcija jau tuvākajā laikā būs jāpārskata, jo pamazām aprītē „ienāk” uz baterijām darbināmie elekto – riteņi.

Velotūristu tipi³

Sportiskais. Maršrutu uztver kā trasi ar noteiktiem sprinta kāpinājumiem un sportiskais izaicinājums dominē arī kopumā. Labprāt vēlas zināt dažādus rekordus, ko iespējuši citi. Velosipēds vienmēr ir aprīkots ar ometru, gan maksimālā ātruma uzņemšanai, gan distances mērīšanai. Par savu riteņi rūpējas vairāk, nekā citi tipi. Labprāt izmanto kvalitatīvu atpūtu vakarā un ēšana ir tik pat būtiska. Veic lielākus maršruta attālumus, tādēļ darbojas ar citu „soli” - attālumu starp naktsmītnēm un ēšanas vietām.



Sportiskais Gaujas senlejā. Foto: Juris Smaļinskis

Baudītājs. Prasīgs pret maršruta estētisko pusi, ainaviskumu un iespējām interesanti atpūsties. Principi veikt visu maršruta posmu tikai ar velosipēdu nav vadošie – labprāt

izmanto arī pārbraucienus ar vilcienu, ja tas ir ērti kombinējams. Nobrauktajam attālumam un ātrumam nav tik lielas nozīmes, taču patīk pats braukšanas process. Biežāk brauc kompānijās. Naktsmītnē un baudīt ēdienu ieradīsies agrāk, nekā sportiskais vai novadpētnieciskais tips.



Baudītāji jūras krastā. Foto: Juris Smaļinskis

Novadpētnieciskais. Izziņa un vietējo apstākļu iepazīšana ir viens no galvenajiem braukšanas motīviem. Ir gatavs mērot sānceļu kilometrus, nost no galvenā ceļa (maršruta), lai sasniegtu kādu zīmīgu apskates objektu. Labprāt izvēlas nelielas naktsmītnes un ir gatavs komunikācijai ar vietējiem. Izmanto vietējo gidu pakalpojumus, neželē naudu ieejas biļetēm apskates vietās un izziņas materiāliem. Daudz fotografē, mēdz pierakstīt. Šķērso apvidu arī vietās, kur nav ceļu.



Novadpētniekam šķērslis nav arī upe palu laikā. Foto: Juris Smaļinskis

³ Avots: Andris Klepers



Pasākumu līdzdalībnieks. Ikdienā ar riteni nebrauc, taču tas ir novietots mājas bēniņos vai tiek iznomāts uz vajadzīgo brīdi.

Piedalās velobraucienos, piedzīvojumu sacīkstēs, akcijās. Ir svarīga līdzdalība un kopā būšana ar pārējiem. Labprāt izmanto dažādus papildu pakalpojumus. Pasākumu organizēšana var piesaistīt daudzskaitlīgus maršruta lietotājus, kas veicina pakalpojumu pārdošanu un popularizē maršrutu. Par pasākumiem bieži uzzina no plašsaziņas līdzekļiem.

Ekoveselīgais. Pieaugošs segments. Ekoveselīgie ir cilvēki, kas velobraukšanā saskata jēgpilnu nodarbi (īpaši garīgā darba darītāji) veselības veicināšanai.

Vienlaicīgi braukšanu ar riteni uztver kā ekoloģisku un pietiekami ātru pārvietošanās līdzekli, kas atbilst viņu dzīves pārlicēbai. Dod priekšroku arī līdzīga stila produktiem un pakalpojumiem visā maršrutā – gan ēšanai, gan naktsmītnes izvēlei.



Daugavas loku dabas parka ainava. Foto: Juris Smaļinskis

Vietējais ikdienas braucējs. Skola, darbs, neliels atpūtas izbrauciens. Viņš bieži lieto noteiktus maršruta posmus, taču praktiski neiesaistās speciālo velotūrisma pakalpojumu pirkšanā. Reizēm kļūst par īstu „kravas-riteni”, pārvadājot visu iespējamo, sākot ar

izkaptīm, līdz pat mēbelēm un pāris bērniem uz stūres ragiem vai bagāžnieka.



Velosipēds tiek izmantots kā transporta līdzeklis. Foto: Juris Smaļinskis

Modīgais. Brauc tikai populārākos maršruta posmus, kur ir pietiekami daudz cilvēku kam atrādīties vai posmi ir izteikti ainaviski, lai par piedzīvoto pēc tam stāstītu citiem un demonstrētu bildes (īpaši – sociālajos tīklos). Piešķir lielu nozīmi sīkumiem, tādēļ svarīgs ir riteņa modelis, dizains, krāsa, mūsdienīgi spilgts velobraucēja apģērbs, arī citi aksesuāri. Tā kā modes ritenis ir daudz lētāks par auto – šādu braucēju Latvijā varētu būt daudz vairāk, taču tradīcija vēl nav pilnībā iesakņojusies. No šādiem cilvēkiem „pārtiek” veloveikali un dizaineri. Attiecīgs komforts arī citās lietās ir pašsaprotams.

Atbalsta grupa. Nereti jebkuru no veloceļotāju tipiem, īpaši, ja tās ir draugu grupas, maršrutā pavada atbalstītāji. Viņi paši ar velosipēdiem nebrauc, taču palīdz vajadzības gadījumā un piedalās kopīgā vakara pavadīšanā vai noteiktu objektu kopīgā apskatē. Viņu pārziņā var būt gan daļa no bagāžas, gan atpūtas vietu izvēle un labiekārtošana, gan komunicēšana ar tūrisma pakalpojumu sniedzējiem. Labprāt iesaistās ar velosipēdiem nesaistītu tūrisma pakalpojumu pirkšanā.



1.3.2. Īss vēsturisks ieskats

Laikā no 1886. - 1963. gadam Latvijā darbojās 9 lielražotāji un vairāk nekā 30 mazo uzņēmumu Rīgā un citās Latvijas pilsētās, kas kopumā saražo ~ 10 000 kvalitatīvus velosipēdus gada laikā.⁴

1926. gadā tiek nodibināta Ērenpreisa velosipēdu fabrika, kas ir tā laika lielākais ražotājs. No 1929. - 1940. gadam tā saražo 182 000 velosipēdus (~ 70% no visiem tajā laikā Latvijā saražotajiem velosipēdiem).⁵



No 1928. gada Gustavs Ērenpreiss aizstāja iepriekšējo sevis ražoto velosipēdu zīmolu „Omega” ar jauno tirdzniecības marku „G.Ērenpreis Original”

Velobraukšanas popularitāti tautas vidū veicināja t.s. Vienības braucieni, kuru organizēšana sākas **1936. g.** ar Valsts prezidenta Kārļa Ulmaņa atbalstu. Vienības braucienā piedalījās > 5300 dažāda vecuma riteņbraucēji!⁶ Tajā pat gadā Kārlis Vanags raksta, ka „Strādnieku saimē ļoti izplatīti ceļojumi ar divriteņi (..)”.⁷

Padomju gados velotūrisms ir iecienīts aktīvā tūrisma veids. Tajā laikā Latvijas velotūristi dodas

braucienos pa Igauniju (Saremā), Lietuvu, Karpatiem, Krimu u.c.

Mūsdienās velotūrisms un velotransports Eiropā ir atdzimis citā kvalitātē, pateicoties velosipēdu tehnisko risinājumu un infrastruktūras (tiesa, ne visās Eiropas valstīs) attīstībai. Atrodams ziņas, ka Nīderlandē (~ 16 mlj. iedzīvotāji) ir 18 mlj. divriteņu. Populāra ir **EUROVELO** iniciatīva, kuras rezultātā Eiropu „caurvij” **EUROVELO** maršrutu tīkls. Arī Latvijā velobraukšana šobrīd ir viens no iecienītākajiem aktīvā tūrisma un atpūtas veidiem.



Mūsdienas. Pilnībā ekipēts velobraucējs.
Foto: Juris Smaļinskis

1.3.3. Inventārs

Velosipēdu tipi

Ja plānojat izveidot velosipēdu nomu, piedāvāt tos klientiem vai iegādāties velosipēdu ceļojumiem, vērts padomāt, ko man īsti vajag un kādu mērķi es vēlos sasniegt? Pirmajā gadījumā (noma) ir vērts parēķināt, cik ilgā laikā šāds pasākums atmaksāsies (ja velosipēds nav domāts kā papildus piesaistes elements, piemēram, viesu

⁴ Liepiņš E., Seregins J. (2008). No Leitnera līdz Ērenpreisam. Rīga: Latvijas industriālā mantojuma fonds;

⁵ Ērenpreisa velosipēdu fabrika. (2003). Latvijas Enciklopēdija. 2.sējums. 439. lpp. Rīga: V. Belokoņa izdevniecība;

⁶ Latvijas Riteņbraukšanas federācija. Vēsture (2010). Skatīts: <http://www.lrf.lv/federacija/vesture/>;

⁷ Vanags K. (1937). Vasaras ceļojumi. Rīga: Latvijas Darba kamera.

namam), otrajā – kādā veidā un pa kurieni grasāties ceļot. Pērkot divriteni, ir jāņem vērā, ka ļoti lēts velosipēds visdrīzāk nebūs labs velosipēds. Tālāk norādītās cenas gan ir domātas vairāk kā savstarpēji salīdzinošs elements.

BMX. Velosipēds ar zemu rāmi un mazu riteņu diametru, bez ātruma pārslēgiem. Domāts treniņiem skeitparkos, braucieniem pa rampām, dažādu triku izpildei.

Velotūrisma braucieniem (un velotransportam) nederīgi, jo ar tiem nevar veikt garas distances, pārvietoties apvidū un reljefā. Sākot no 100 Ls.

Freeride. Ar mazu rāmi, bet ar biezākām riepiņām. Ir ātrumi. Paredzēts jau iepriekš sagatavotai videi – trasēm, nobraucieniem pa kalniem, trampīniem u.c. Līdzīgi kā BMX gadījumā – nav piemērots velotūrisma braucieniem. Sākot no 200 Ls.

Kalnu (MTB) velosipēds. Velosipēds ar pietiekami biežām riepiņām, masīvāku rāmi, daudzām ātrumu kombinācijām un iespēju uzlikt bagāžnieku ar velosomu. Kā jau liecina nosaukums – tas ir *apvidnieks*. Latvijas apstākļiem piemērotāks, ja plānotais maršruts iet pa lauku, meža, zemes un grantētajiem ceļiem. Ilgstoša braukšana pa asfaltu gan biezo riepu dēļ var būt nogurdinoša 150 – 300 Ls un vairāk.

Komforta (atpūtas) velosipēds. Konstruēts tā, lai braucējs justos ērti. Domāts mierīgiem un atpūtas braucieniem – parasti pa asfaltu un veloceliņiem. Piemērots nelielām distancēm. Pie šiem var pieskaitīt arī pludmales riteņus, ar kuriem var braukt pa smiltīm, jo tiem ir platākas riepas. Velotūrisma braucienos nederīgi tikai tad, ja plānots veikt nelielus un

radiālus izbraucienus naktsmītnes apkārtnē. Šajā gadījumā gan nepieciešama pietiekami kvalitatīva ceļu infrastruktūra. 170 – 370 Ls un vairāk.

Šosejas velosipēds. Ar vieglu rāmi, plānām riepiņām un lielu riteņu diametru - paredzēts g.k. ātrai braukšanai, savu sportisko rezultātu pilnveidošanai. Derīgs tikai tad, ja maršruts ved pa labas kvalitātes asfaltētiem ceļiem. Šiem riteņiem parasti nav velosomas, tādēļ līdzīgi ņemamā mantība ir jātransportē citādā veidā, vai jābrauc tikai ar pašu nepieciešamāko mugursomā. Braukšana pa apvidu var sagādāt nepatīkamus mirkļus un neskaitāmas kameru mainīšanas. 400 – 1000 Ls un vairāk.

Pilsētas velosipēds. Pietiekami masīvs ar dažādu rāmju formu, aprīkots ar bagāžnieku vai mantu grozu, vidēji platām riepiņām. Piemērots braukšanai pa apdzīvotām vietām. Noderīgs tad, ja ar to ir plānots salīdzinoši īss (līdz 5 – 10 km) brauciens pa pilsētām vai citām apdzīvotām vietām. 100 – 300 Ls un vairāk

Tūrisma velosipēds. Atšķirībā no kalnu (MTB) – ar nedaudz lielāku riteņu diametru. Latvijā būs vispiemērotākais, ja maršruts mijas ar gariem asfaltētiem posmiem un nav plānoti tikai un vienīgi apvidus ceļi. 300 – 500 Ls un vairāk.

Citi. Pie tādiem var pieskaitīt saliekamos riteņus, tandēmus, vienrata riteņus, kravas velosipēdus un riteņus ar piekabēm u.c. Diezin vai būtu laba ideja Latvijas situācijā iegādāties un ceļot ar šādiem riteņiem. Un nevar nepieminēt arī jaunu iniciatīvu, kas drīz vien ienāks mūsu dzīvē – **elektro - riteņus**.



Velotūrisma (vai vienkārši – neliela izbrauciena) gadījumā ir jāatceras arī par cita, visnotaļ svarīgu inventāra klāt – esamību.

Inventārs

- Velopumpis;
- Rezerves riepa;
- Veloaptieciņa;
- Veloatslēga, ar ko pieslēgt braucamo;
- Atstarojoša veste;
- Veloķivere.

1.3.4. Pamatmetodes un zināšanas

Velobraucējam draudzīgs uzņēmums

Ja grasieties uzņemt velotūristus, vai piedāvāt savā apkaimē izbraucienus ar velosipēdiem, būtiski ir ievērot īpašu draudzīgumu pret šo mērķauditoriju, kam ir jāizpaužas kā:

- drošas velosipēda novietošanas iespējas (atsevišķa un noteikti aizslēdzama telpa);
- vienkāršu instrumentu vai velo detaļu pieejamība (piem., riepu kameras vai velo „aptieciņa” nelielu remontu veikšanai) pieejamība;
- siltas telpas ar iespēju mazgāt un žāvēt apģērbu, apavus, inventāru, t.sk. velosipēdu;
- gatavība piedāvāt relatīvi neliela attāluma transporta pakalpojumus ar velo vai inventāra pārvadāšanu;
- Īpaša ēdienkarte (un līdzīgi ņemamās brokastis vai pusdienas), piemērota velotūristiem u.c. Ja esi visu dienu nominies, gribēsies arī kārtīgi paēst!
- saprotoša un draudzīga attieksme, nevis dažviet dzirdēta: „*tie velobraucēji jau ir „ekonomiskie” – no tiem neko nevar nopelnīt un nav vērts pat iesākt*” (sk. velobraucēju tipus un no tā izrietošo);

- Jāatceras, ka dažkārt velotūrists (īpaši – ārvalstu) sava ceļojuma laikā iztērē krietni vairāk (izmanto pakalpojumus), nekā autobraucējs;
- Īpaša priekšrocība būs saimnieku vai darbinieku socializēšanās ar velosipēdistu kopienu arī ārpus savas uzņēmējdarbības – dalība velo pasākumos, iesaiste tematiskajās interešu grupās globālajā tīmeklī.

Velobraucējam draudzīga uzņēmuma īpašniekam un darbiniekam ir jābūt informētam par tuvākajiem velo veikaliem un veloservisa iespējām, kā arī jābūt pieejamai plašas, detalizētai informācija par reģionu, maršrutu aprakstiem un kartēm un interesantākajiem apskates objektiem, kas ir sasniedzami ar velosipēdu. Vēlama interneta pieeja.

Arī pirts vai karsta vanna vakara atpūtai būs vērtējama kā papildus priekšrocība. Velotūrists noteikti dos priekšroku tām mītnēm, kurām tīmeklī vai uz ceļa zīmēm dabā būs norādīta velobraucējiem draudzīga simbolika.



Velobraucējiem draudzīga zīme: aizliegts braukt, izņemot velosipēdu vadītājiem. Foto: Juris Smajlinskis

1.3.5. Drošība un likumdošana

Ar **drošību** saistītos noteikumus un principus ir vērts pārvērst visiem saprotamā un draudzīgā formātā, piemēram šādi:

- Drošības nolūkos pilsētā (vai apdzīvotā vietā) brauc pa **ietvēm** un esošajiem **veloceliņiem!** Pilsētās ir salīdzinoši maz tādu vietu, kur līdztekus ielām nebūtu izveidotas ietves;
- Cik vien iespējams, **izvairies no „maģistrālajām” ielām un ielām ar intensīvu satiksmes plūsmu.** Ja tas nav iespējams, tad brauc pa ietvi;
- Neatkarīgi no tā – vai brauc pa ielu vai ietvi, uzmanīgi **vēro, kas notiek aiz Tevis.** Pieliec velosipēdam **spogulīti;**
- **Braucot grupā** – ar „acu kaktiņiem” vēro un izvērtē arī citu braucēju un satiksmes dalībnieku plānotos manevrus un trajektorijas;
- Braucot pa ietvi vai ielu, ievēro **drošas braukšanas ātrumu.** Tas ir tāds, lai jebkurā mirklī varētu strauji apstāties, neapdraudot savu un citu satiksmes dalībnieku veselību un mantu;
- Ievēro **adekvātu distanci** no citiem satiksmes dalībniekiem;
- **Mainot braukšanas virzienu** vai veicot kādu citu manevru, vienmēr „pamet aci” atpakaļ un pārlicinies par to, kas notiek aiz mugurē;
- Braucot garām **sabiedriskā transporta pieturām,** esi īpaši uzmanīgs, jo cilvēki var negaidīti izkāpt no transporta līdzekļa, bet stāvošie - strauji mainīt savu atrašanās vietu;
- Arī gājējs vai cits velobraucējs var **ātri mainīt savu līdzšinējo taisnvirziena kustību!** Rēķinies ar to;
- Braucot cauri **parkiem** un **skvēriem,** esi īpaši uzmanīgs, jo šeit pastaigājas ģimenes ar maziem bērniem. Tas pats attiecas uz **bērnu spēļu laukumiem** un to tuvējo apkārtni;
- Pieliec zvaniņu. Ar to Tu varēsi savlaicīgi brīdināt citus satiksmes dalībniekus;
- **Suņiem** (arī pavadā) labāk apbrauc ar līkumu;
- Ja iespējams, nebrauc tuvu **stāvošām automašīnām** – to šoferis vai pasažieri **var negaidīti atvērt durvis;**
- Uzmanies no **tuneļiem** – vietām, kur no **slēgtiem ēku pagalmiem** var negaidīti izbraukt automašīnas;
- Garākos izbraucienos, kas ir saistīti ar atpūtu un pilsētas izziņu labāk dodies **brīvdienās un agrākās rīta stundās,** kad pilsētas ielās ir mazāk citu satiksmes dalībnieku;
- **Dzelzceļa līnijas un automaģistrāles** šķērso tikai šim mērķim atļautās vietās, izmantojot gājēju tiltus vai speciāli iezīmētās gājēju pārejas. Tas pats attiecas uz ielām (šosejām) ar trīs joslu autotransporta kustību;
- Brauciena laikā **ar austiņām** neklausies **mūziku** vai ko citu. Velobraucējam dzirde ir tikpat svarīga, cik redze. Ar ausīm Tu „redzi” to, kas notiek aiz mugurē. Ar „austiņām” nevarēsi droši šķērsot krustojumus un dzelzceļa pārbrauktuves. Labāk atstāj mājās.
- Braucot diennakts tumšajā laikā, pārlicināsies, ka Tevi varēs redzēt! Lieto apģērbu, kuram ir daudzi un labi atstarotāji;
- Pat ja esi iegādājies skaistu un krāsainu velotērpu, tumšākā laikā potenciāli bīstamākās vietās uzvelc **dzeltenus atstarojošus vestus.** Pateicoties tai, Tu būsi labāk pamanāms. Kāds autobraucējs varbūt pat piebremzēs, jo noturēs Tevi par kārtības sargu!
- Lieto **ķiveri,** it īpaši tad, ja savu algu pelni „ar galvu”!



- Ja Tev līdzī brauc **bērni**, esi divtik modrs!
- **Nomātam divritenim** (tāpat arī kā savējam) vispirms pārbaudi **tehnisko stāvokli** un tikai tad brauc. Novērtē priekšējā riteņa bremžu efektivitāti.
- Velosomā ieliec **aptieciņu** sev un braucamajam. Labāk gan, lai tā paliek neizmantota.
- Neizaicini likteni un nekad un nekādos apstākļos **neatstāj savu braucamo bez uzraudzības** vai nedrošā vietā!

Arī **Ceļu satiksmes noteikumos** iekļautās normas var „ietērt” lietotājam draudzīgākā formātā:

- Atcerieties, ka ar velosipēdu pa **ielas braucamo daļu** vai **nomali** vari braukt tikai tad, ja Tev ir **12 vai vairāk gadi**;
- Neaizmirsti paņemt līdzī velosipēda vai cita mehāniskā transporta līdzekļa **vadītāja apliecību**. Bez tās Tu nevari piedalīties ceļu satiksmē!
- Atceries, ka pa **ielas braucamo daļu** var braukt **bērni**, kas **nav jaunāki par 7 gadiem**, taču tad tos ir jāpavada **pilngadīgai personai** un bērnam galvā ir jābūt **aizsprādzētai ķiveri**;
- Seko līdzī sava divriteņa tehniskajam stāvoklim! Tam ir jābūt aprīkotam ar labām **bremzēm**, **skaņas signālu** un **atstarotājiem**. Notīri tos!

- **Ja brauc tumšajā laikā**, Tavam velosipēdam priekšā ir jābūt iedegtam **baltās**, bet aizmugurē – **sarkanās krāsas lukturim**;
- Ar velosipēdu vari **vest bērnu līdz 7 gadu vecumam** tādā gadījumā, ja tas sēž speciālā **sēdeklītī** (neaizmirsti piesprādzēt!), kam ir **kāpšļi kāju atbalstam**;
- Ja Tavā maršrutā ir **veloceliņš**, Tev jābrauc pa to, nevis ielas braucamo daļu vai gājēju ietvi;
- Nesēdies pie stūres, ja esi lietojis **alkoholu**. Nav svarīgi, cik esi dzēris un cik Tavās asinīs ir promiles (nedrīkst pārsniegt 0,5);
- Nebrauc, **neturoties pie stūres**. Pat ja esi profesionālis, var gadīties no Tevis neatkarīgi apstākļi;
- Ja uz ietves atstāj savu braucamo, skaties, lai tas netraucē pārējos.

1.3.6. Organizācijas/nozīmīgākie avoti

- Latvijas Velo informācijas centrs <http://bicycle.lv/>
- Eiropas riteņbraucēju īstenotais projekts *EUROVELO*, www.eurovelo.org
- Velotūrisma plānotāja un pakalpojumu sniedzēja rokasgrāmata (autoru kolektīvs: J. Smaļinskis, A. Klepers, I. Grīnfelde), izdevējs – Vidzemes tūrisma asociācija, 2010. gads;
- www.veloriga.lv.



1.4. Nodarbes ar zirgiem

Latvijā ar zirgiem saistītais piedāvājums ir ļoti plašs. Tās g.k. ir vietas, kur piedāvā īsas (vienas līdz dažu stundu ilgas) izjādes ar zirgiem. Salīdzinoši mazāk ir saimniecības, kas organizē izbraucienus ar ratiem (kāzu u.c. svinību, pasākumu ietvaros), bet ziemā – ar kamanām. Zirgu sēta „Klajumi” ir viena no retajām, kuras piedāvājumā ietilpst vienas un pat vairākdienu pārgājieni ar zirgiem. Tie notiek gleznainā apvidū – Daugavas loku dabas parkā.



Vizināšanās ar kamanām Turaidā. Foto: Juris Smaļinskis

Gan izjāžu, gan pārgājienu ar zirgiem laikā svarīgi ir ievērot visus ar drošību

un dzīvnieku labturību saistītos aspektus. Lai pasargātu klientu no negadījumiem, tas ir jāiepazīstina ar drošības noteikumiem (t.sk. žurnāls ar klienta parakstu) un labas jāšanas prakses padomiem.



Izbrauciens ratos zirgu sētā „Klajumi”. Foto: Juris Smaļinskis

- www.leflatvia.lv - Latvijas jātnieku federācija
- www.lszaa.lv - Latvijas šķirnes zirgu audzētāju asociācija
- www.klajumi.lv
- www.untumi.lv

1.5. Ģeomedības (Geocaching)



"Ģeomedības Ziemeļgaujienas piekrastē" Foto: Juris Smaļinskis

Pēdējā desmitgadē (līdz ar GPS pieejamību) aizvien vairāk cilvēki

iesaistās tūrisma – orientēšanās un slēpņu meklēšanas spēlē, ko latviski dēvē par ģeomedībām. Ģeomedību slēpņi šobrīd ir izvietoti > 180 valstīs visos Pasaules kontinentos.

Spēles pamatā ir dabas vai kultūrvidē noslēpta mikro – makro objekta atrašana, izmantojot GPS palīdzību.

Šo nodarbi ir grūti ielikt kaut kādos „rāmjos”, jo cilvēki, kas ar to nodarbojas ir ļoti dažādi un dažāda ir arī to motivācija. Līdz ar to, minētajai mērķauditorijai ir grūti veidot kādu konkrētu tūrisma pakalpojumu.



Nodarbojoties ar ģeomedībām, ir jāatceras, ka gan izvietojot, gan meklējot slēpņus un tos popularizējot, ir svarīgi ievērot ģeomedību ētikas kodeksu.

Tas nozīmē, ka nedrīkst bojāt dabas vai kultūrvēsturiskās vērtības, kā arī

slēpņus izvietot dabas rezervāta zonās vai pie „jūtīgiem” objektiem.

- www.geocaching.com.

1.6. Rodeļi

Šobrīd Latvijā ir trīs vietas, kur piedāvā nobraucienus ar rodeļiem. Visas trīs trases veidotas upju (Abava, Gauja) ieleju nogāzēs.

- www.ramkalni.lv
- www.tarzans.lv
- www.zviedrucepure.lv.



Vizināšanās ar rodeļiem Siguldā. Foto: Juris Smaļinskis

1.7. Vasaras bobs

Pa Siguldas bobsleja un kamaniņu trasi laikā no maija līdz septembrim var nobraukt ar bobu, kam piestiprināti riteņi. Vienā bobā var braukt 2 – 3 personas un tas nobrauciena laikā sasniedz ātrumu līdz 80 km/h. Brauciens ilgst ~ 1 minūti.

Vairāk informācijas www.bobtrase.lv.



Vizināšanās ar vasaras bobu Siguldā. Foto: Juris Smaļinskis

[< Uz satura radītāju](#)



2. Ūdenī



2.1. Ūdenstūrisms. Ceļojumi ar laivām

2.1.1. Ievads

Ūdenstūrisms ir aktīvā tūrisma veids, kur galvenais pārvietošanās līdzeklis ir dažāda veida bezmotoru laivas. Ūdenstūrisma braucieni var noritēt upēs, ezeros un jūrā, vai arī maršrutā kombinējot dažādas ūdenstilpes.

Ūdenstūrisma ceļojumu norise var būt ļoti atšķirīga gan pēc pārvietošanās stila, laivas tipa, mērķa u.c. parametriem:

- Tie var būt vienas vai vairākdienu gari ceļojumi;
- Tie var notikt upēs, ezeros vai jūrā (arī kombinēti varianti);
- Pēc organizācijas un tehniskajiem parametriem ļoti atšķirsies pavasara (palu) un vasaras (mazūdens periods) braucieni pa upēm;
- Upju nobraucienos (lineāri maršruti), vienmēr ir jādomā par loģistiku (kā nokļūt līdz starta punktam, vai kādā veidā turpināt ceļu no maršruta galapunkta);
- Braucieni var notikt dažāda lieluma grupās, gidu pavadībā vai individuāli;
- Laivu braucienus reti kombinē ar citiem aktīvā tūrisma veidiem, jo tas saistīts ar smagā un liela gabarīta inventāra transportu vai tā



atstāšanu bez uzraudzības (inventāra drošības aspekti).

Ūdenstūristu tipi⁸

Tālāk sniegts biežāk raksturīgo ūdenstūristu tipu uzskaitījums un skaidrojums. Skaitliski lielākā daļa Latvijas ūdeņus izmanto vasaras mēnešos. Tās g.k. ir upes, retāk ezeri un jūra. Ja mēs pazīstam ūdenstūristu tipus un viņu vajadzības, varam pielāgoties un piedāvāt attiecīgu produktu to vajadzību nodrošināšanai.

Ekstrēmāis. Brauc pavasara palu laikā gan pa „klasiskajām” ūdenstūristu upēm (Ogre, Amata), gan tādām, kas citā laikā ūdens trūkuma dēļ nav braucamas (Raunis, Renda u.c.) vai neparādās kā braucamas dažādos informācijas avotos. Laivošanu pa upi bieži apvieno ar sportiskiem elementiem – lēkšanu pa ūdenskritumiem, dažādu šķēršļu pārvarēšanu u.c. Visbiežāk izmanto savu inventāru, ir pietiekami mobils. Koncentrējas ekstrēmu upju posmu vai šķēršļu tuvumā. Stipra vēja laikā sērfo ar jūras laivām. Parasti – vienas, retāk - divu dienu ceļotājs (atkarībā no galamērķa attāluma). Savu inventāru nekad neatstāj bez uzraudzības! Labi ekipēts – ar ķiveri, hidrotērpu u.c. elementiem, kas palīdz īstenot galveno braukšanas mērķi – gūt ekstrēmu upes baudījumu.



⁸ Avots: Juris Smaļinskis

Pavasaris Amatā. Foto: Elīna Kalēja

Sportiskais. Tāds, kam nozīmīgs faktors ir nobrauktais attālums – gan dienā, gan arī visa brauciena laikā veikto kilometru skaits. Šāds tips „kolekcionē” ne tikai kilometrus, bet arī nobrauktās upes, apmeklētās ezeru vai jūras salas vai cita veida ar ūdeņiem saistītus objektus. Mobils. Visbiežāk pats plāno un organizē savu braucienu un inventāru. Labi orientējas apvidū. Parasti – vairāku dienu braucējs, tādēļ guļ teltī vai izmanto naktsmītnes. Laivo ar kanoe un kajaku tipa laivām. Savu inventāru nekad neatstāj bez uzraudzības.



Jūras laivā maršrutā Saulkrasti – Zvejniekiems. Foto: Juris Smaļinskis

Pētnieks – izzinātājs. Ļoti mērķtiecīgs. Tāds, kam interesē savvaļas daba, vēstures un kultūras pieminekļi. Upe tam ir tikai „ceļš”, bet laiva – pārvietošanās līdzeklis konkrētā mērķa sasniegšanai. Parasti ceļo vienatnē vai pavisam nelielā domubiedru pulkā. Laivu biežāk nomā, izmanto uzņēmēju sniegtos pakalpojumus. Labi orientējas dabā, labs plānotājs. Parasti – vairāku dienu braucējs. Bieži nakšņo teltī, uzslieņ zaru būdu. Laivo ar kanoe vai kajaku. Līdzī ir tālskatis, foto – videokamera, GPS u.c. tehniskas ierīces. Savu inventāru neatstāj bez uzraudzības. Šis un iepriekš minētie divi tipi pārstāv salīdzinoši nelielu daļu no kopējā



braucēju skaita.



Tikai pētnieks būs gatavs daļu no sava ceļojuma laivu nest uz muguras. Foto: Juris Smaļinskis

Nesteidzīgais – baudītājs (plezīrists). Pārstāv lielāko braucēju daļu. Braucienus pa upi uztver lielākoties kā atpūtas, izklaides un socializēšanās pasākumu. Pārvietojas salīdzinoši lēni, bieži makšķerē, aktīvi komunicē ar biedriem. Upe un nobraukto kilometru skaits nav būtisks, jo brauciena mērķis ir paša brauciena norise. Nereti laivo ar gumijas laivu vai plostu. Izmanto visu ar ūdenstūrisma pakalpojumiem saistīto piedāvājuma spektru: laivu transportu, inventāra tīri, ēdināšanu, teltsvietas un naktsmītnes, tādēļ – izdevīgs klients. Pats braucienus neplāno, samērā slikti orientējas konkrētajā telpā un situācijā. Vakaru pavada pie ugunsкура un ar dziesmām. Dažkārt brauciena laikā pārmērīgi lieto alkoholu, tādēļ no pakalpojumu sniedzēja viedokļa – riskants klients. Par inventāru īpaši nerūpējas un var atstāt to bez uzraudzības.



Gaujas plostotāji. Foto: Juris Smaļinskis

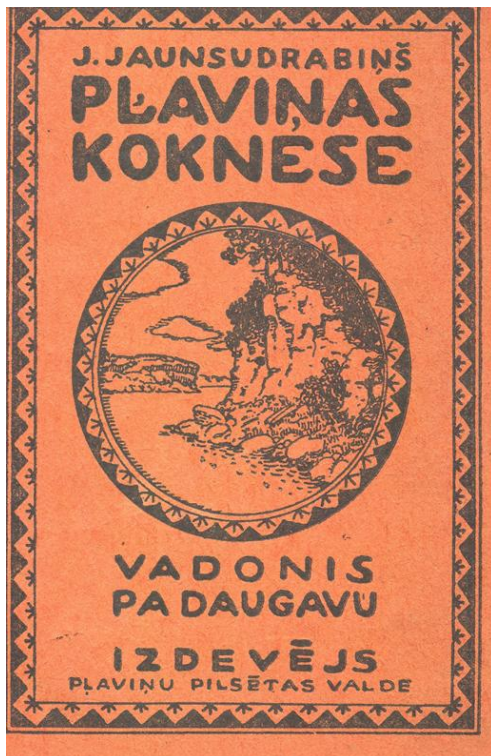
2.1.2. Īss vēsturisks ieskats

Pirmās neatkarīgās Latvijas Republikas laiks. Mūsdienas izpratnē šajā laikā notiekošās aktivitātes ir grūti nodēvēt par ūdenstūrisma *klasiskā* izpratnē. Tie ir g.k. īsi braucieni ar koka laivu pa lielākajām Latvijas upēm – Daugavu, Gauju, Lielupi, Ventu. Te vēlreiz jāpārlasa Jāņa Jaunsudrabiņa brauciens ar koka laivu starp Pļaviņām un Koknesi, kura rezultātā top arī viens no pirmajiem Latvijas ūdenstūrisma braucienus aprakstiem.



Ekskursanti Daugavas krastā laivās pie Staburaga. 20. gs. sākums. Autors nezināms (Aizkraukles muzeja krājums AiVMM 10424.)





1930. gadā izdots tūrisma ceļvedis pa Daugavu

Padomju laikā ūdenstūrisms ir ļoti iecienīts aktīvā tūrisma veids. Īpaši populāras ir kalnu upes ar dažādu kategoriju maršrutiem, tādēļ populārākie galamērķi ir Karēlija, Karpati, Urāli, Altajs un Tālie austrumi. Latvijā Amatas un Ogres mači kļūst par masveida sporta un brīvā laika pavadīšanas pasākumiem. Ūdenstūrisma līdzīgi kā citos aktīvā tūrisma veidos pastāv kategorijas un stingri reglamentēta kārtība, kā tās var iegūt. Biežāk izmantotie peldlīdzekļi ir gumijas laivas, smailītes, katamarāni un plosti. Tie ir smagi un grūti transportējami.

Mūsdienas. Būtiski mainījusies laivas forma, masa, laivu tipi (kanoe, kajaki, jūras laivas, sērfošanas laivas u.c.), to izgatavošanas materiāli un transportēšanas iespējas, kā arī ūdenstūrisma inventārs, ko ļoti ietekmējusi mūsdienu zinātnes un tehnoloģiju attīstība. Mantas vairs nav jāliek polietilēna maisos, kuru gali jākausē ar gludekļa palīdzību, bet mugurā nav jāvelk hidrotērpi, kas ir

smagi un bieži vien apdraud braucēja drošību! Līdz ar pierobežas režīma zonas atcelšanu (pagājušā gs. 90. – to gadu sākuma) kļūst pieejamas Kurzemes piekrastes upes un Baltijas jūra. Ūdenstūristi aizvien biežāk sastopas ar tādiem jēdzieniem un reālām situācijām kā tauvas josla, privātīpašums un privātie ūdeņi.



Mūsdienas. Brauciens gar Vidzemes piekrasti ar jūras laivām. Foto: Juris Smaļinskis

2.1.3. Inventārs

Galvenais priekšnosacījums ūdenstūrisma pasākumā ir sauss inventārs un drēbes. Īpaši svarīgs šis apstāklis ir dažādām elektroniskām iekārtām (tālruņi, GPS, pulksteņi u.c.). Tā kā šis tūrisma veids notiek atšķirīgā - ūdens vidē (daudz risku) no tās, kurā ikdienā pārvietojas cilvēks, tam nepieciešams specifisks inventārs. Ilgstošos braucienos (arī vasaras laikā) ūdenstūrists var būt pakļauts atdzišanas (hipotermijas) riskam.

Kam ir jābūt līdzī ūdenstūrisma brauciena laikā? Tālāk sniegts šis inventāra vienību uzskaitījums.

Informācija:

- Ūdenstūrisma ceļvedis;
- Cita rakstura aktuāla informācija par upi vai konkrēto ūdenstilpi;
- Apvidus kartes;
- Meteoroloģiskā prognoze (īpaši svarīga tiem, kas dodas ceļojumā pa lieliem ezeriem un jūru);



- Skaidra nauda;
- Glābšanas dienesta tālruņa numurs.

Īpašos hermētiskos maisos iepakoti priekšmeti:

- Fotokamera ar uzlādētiem akumulatoriem;
- Mobilais telefons (uzlādēts);
- GPS (uzlādēts);
- Lukturītis (pie pieres liekams)
- Pase (pierobežā) vai divu valstu robežupēs.

Laivas lietas:

- Airi;
- Laivas remonta komplekts;
- Glābšanas veste;
- Aizsargķivere (palos, ekstrēmos);
- Cimdi (ūdens necaurļaidīgi);
- Garie gumijas vai neoprēna zābaki;
- Padibene (uz kā sēdēt);
- Sausās drēbes (2 kārtas, vēl viena automašīnā);
- Liels sūklis ūdens savākšanai;
- Šķiltavas;
- Nazis;
- Metamais maisiņš ar virvi (biedra izvilkšanai no ūdens).

Drēbes:

- Cepure;
- Lietus jaka;
- Vairāki zeķu pāri;
- Otrais apavu pāris.

Ēdiens/dzēriens:

- Termoss ar siltu dzērienu;
- Dzeramais ūdens (siltā laikā);
- Sagatavots ēdiens vienai – divām reizēm.

Veselībai:

- Medicīniskā aptieciņa un plāksteri;
- Tualetes piederumi;
- Roku krēms;
- Pretiedeguma krēms;
- Pret insekticīdu līdzeklis;
- Diegs un spirts ērcu koduma vietas dezinfekcijai.

Jāņem vērā apstākļi, ka inventārs papildināsies ar citām lietām, ja plānots nakšņot ūdenstūristu apmetnē un teltī.

Ja brauciens norit lielākā grupā, jāplāno gan individuālais, gan kolektīvais inventārs.

Kolektīvos braucienos vērts paņemt grilu ar oglēm vai gāzes pīrumsu, lai varētu ātri un ērti sagatavot siltas pusdienas, nekaitējot dabas videi.

Dažādu laivu tipu īss raksturojums.

Kanoe laivas. Latvijas upju gadījumā – ļoti laba izvēle. Viegli vadāmas, ātras, relatīvi vieglas (atkarībā no modeļa) un stabilas. Vajadzības gadījumā divvietīgas – trīsvietīgas laivas divi cilvēki var nest arī kādu brīdi gar krastu.

Piepūšamās laivas. Vasarās piemērotas īsiem atpūtas braucieniem ūdeņos, kas nav aizauguši un mierīgā (bezvēja) laikā. Nav piemēroti lielākās upēs ar mazu straumes ātrumu, pretvēju un stipru aizaugumu. Ar lielākiem bortiem piepūšamās laivas (rafta laivas) ir izmantojamas pavasara upju nobraucieniem. Piepūšamām laivām pastāv dažādas modifikācijas. Piemēram, - tās var būt ar plūdlīnijas formu, kas atvieglo braukšanu.





Amata pēc pavasara paliem. Foto: Elīna Kalēja

Plosti. Piemēroti atpūtas braucieniem lielākās kompānijās pa upēm, kurās nav blīvs aizaugums un koku sagāzumi. Dienas laikā nobraukto kilometru skaits gan nebūs pārāk liels.

SitOnTop laivas. Piemērotas braucieniem pa jūru un ūdenskrātuvēm, kurās ir/var būt spēcīga viļņošana, bet tikpat labi izmantojamas arī braucieniem pa upēm, t.sk. palos. Stabīlas un nenogremdējamas, jo tajās ir hermētisks gaisa slānis. Izmantojamas garākiem ceļojumiem pa jūru vai jūras krastu. To modifikācija ir sērfošanas laivas, ar kurām var izbaudīt viļņus jūrā stipra vēja laikā.

2.1.4. Pamatmetodes un zināšanas

Ūdenstūristu vajadzības

Ūdenstūristi (kā jau minēts iepriekš) ir ļoti atšķirīgi, taču tos vieno kopējas vajadzības, kuru apmierināšanā var piedalīties uzņēmējs – tūrisma produkta veidotājs.

Inventāra drošība. Jāatceras, ka „normāls” ūdenstūrists nekad neatstāj bez uzraudzības savu personīgo inventāru – laivu, airus, drošības vestes, ūdens maisus u.c. mantas.



SinOnTop laivas Saulkrastu pludmalē. Foto: Juris Smaļinskis

Kajaki. Ātras laivas, kas piemērotas braucieniem pa t.s. „gludūdeņiem” vai jūrā (jūras kajaki). Kā lielākais šo laivu trūkums ir jāmin ne - stabilitāte, tādēļ tās ir domātas profesionālākiem braucējiem, nevis iesācējiem.



Jūras kajaki Norvēģijas fjordā. Foto: Juris Smaļinskis
Likumsakarīgi, citu pakalpojumu (naktsmītne, nometnes un ugunsкура vieta, ēdināšanas vieta) sniegšanas vietām ir jāatrodas tiešā upes tuvumā, vai arī jābūt nodrošinātam mantu transportam un to drošai glabāšanai. Jāņem arī vērā fakts, ka ūdenstūristi reti dodas garākos radiālos pārgājienos no upes, atstājot savu inventāru, izņemot, ja to paliek kāds pieskatīt.

Siltums. Tā kā šis ir ar ūdeni (bieži vien – ar zemēm temperatūrām) saistīts aktīvā tūrisma veids, agri vai

vēlu (atkarībā no meteoroloģiskiem, lietotā inventāra u.c. apstākļiem) rodas vajadzība pēc siltas un sausas vietas, kas aizsargā no lietus, sniega un vēja. Novērtēta būs gan lapene upes krastā, gan „dzīvā uguns”, kā arī silts dzēriens un zupa.

Sausas drēbes u.c. inventārs. Mūsdienās aizvien grūtāk iedomāties vairākdienu ūdenstūristus nakšņojam teltīs, tādēļ ūdenstūristiem ir nepieciešama vieta, kur var ātri un ērti izžāvēt mitrās drēbes un inventāru. Šī ir viena no ūdenstūristu pamata vajadzībām, īpaši – vairākdienu braucienos. Tūristu mītnē tā var būt atsevišķa apsildāma telpa ar striķiem, radiatoriem vai citām siltām virsmām.

Ēdiens, dzēriens. Upju tiešā tuvumā ne vienmēr atrodas veikali vai ēdināšanas uzņēmumi, tādēļ ēdiens un dzēriens var izrādīties par aktuālu problēmu, ja maltītes ieturēšanas vietas nav iepriekš iepļānotas. Igaunijā (Ahjas upe) zupas katls ūdenstūristiem tiek pievests pie krasta noteiktā vietā un laikā, par ko notikusi iepriekšēja vienošanās.

Atpūta. Ietver arī personīgās higiēnas pamatvajadzības. Īpaši aktuāla vairākdienu braucienos.

Aktuāla informācija par veicamo maršrutu. Ūdenstūrisma aktivitātes ir ļoti atkarīgas no gadalaika, meteoroloģiskajiem apstākļiem un konkrētās upes fizikāli – ģeogrāfiskajām īpatnībām (kritums, caurplūdums, šķēršļi, aizaugums u.c.). Šo iemeslu dēļ brauciens pa vienu un to pašu upi dažādās situācijās un gadalaikos var būt kardināli atšķirīgs,

Attālums no krasta. Visu laiku seko līdz krasta līnijai un krasta orientieriem. Nepārvērtē savas prasmes un braucat tik tālu, lai tiktu

tādēļ ūdenstūristiem ir būtiska informācija par aktuālo stāvokli upē tieši šodien un rīt, nevis pirms nedēļas vai mēneša.

Informācija uz upes. Braucot pa ūdeņiem, nereti ir salīdzinoši grūti orientēties. Ne vienmēr ir pamanāmas un zināmas izkāpšanas un nometņu vietas, takas, kas aizved uz tuvējo veikalu, ēdnīcu vai kādu citu pakalpojumu sniedzēju. Upes krastā uzstādīts neliels koka mietiņš ar norādi (izkāpšanas vieta, veikals, cits) nevis nodarīs ļaunumu dabai, bet gan organizēs tūristu plūsmu upes krastos!

Inventāra transporta iespējas. Braucot ar savu laivu, ļoti būtisks ir loģistikas risinājums – kādā veidā nokļūt atpakaļ uz maršruta sākumu. Te uzņēmējs var piedāvāt laivas transporta pakalpojumus. Šim nolūkam nepieciešama piekabe (vairākas laivas) vai jumta bagāžnieks (vienas laivas transportam).

3.1.5. Drošība un likumdošana

Drošība

Tālāk dots instrukcijas piemērs, ar kādu uzņēmējs var iepazīstināt savus klientus, kas dodas braucienā ar jūras laivu. Profesionāļi varbūt par šādu instrukciju pasmaidīs, taču cilvēks bez pieredzes iegūs nenovērtējamu informāciju. Līdzīgu instrukciju var sagatavot arī braucienam pa upi, ezeriem vai konkrētam ūdenstūrisma maršrutam.

Kā ceļot droši?

Vējš. Neattālinies no jūras krasta, īpaši tad, ja vējš pūš no krasta puses. atpakaļ līdz krastam.

Migla. Ja ir aizdomas par miglu, brauc tuvu krastam. Ja tas nav iespējams, lietojiet *GPS*.



Negaiss. Ja tuvojas negaiss, labāk to nogaidi krastā.

Zvejnieku tīkli. Izvairies no zvejnieku tīklu pludiņiem un pašiem tīkliem.

Airi. Nekādā gadījumā nešķiries no sava aira. Tas ir vienīgais instruments, ar kura palīdzību vari vadīt laivu!

Drošības līdzekļi. Hidrotērps pasargās no pārlieku lielas atdzišanas, bet glābšanas veste turēs virs ūdens. Tā ir neatņemama brauciena sastāvdaļa.

Ja viļņošanās ir ļoti spēcīga, Tevi var piemeklēt **jūras slimība**. No tās var izvairīties, ik pa brīdim piestājot krastā.

Apgāšanās. Ko darīt, ja apgāžas divvietīgā laiva?

- Abi braucēji (viens no priekšgala, otrs – pakaļgala) – apgriez laivu pareizā virzienā;
- Priekšējais braucējs laivu aptver ar kājām un rokām, kamēr aizmugurējais braucējs pa pakaļgalu ierāpjas laivā un apguļas maksimāli tuvu laivas dibenam;
- Laivā pa tās priekšgalu ierāpjas priekšējais braucējs;
- Abi turpina ceļu vai piestāj krastā;
- Ja līdzās ir citas ekipāžas, tās var palīdzēt (neriskējot pašas apgāzties) nelaimē nokļuvušajiem biedriem.

2.2. Vindsērfings

Vindsērfings ir ūdens sporta un aktīvās atpūtas veids, kura laikā izmanto dēli ar tam piestiprinātu buru, ko uz priekšu virza vējš. Ziemas apstākļos izmanto speciālu ledus dēli.

Latvijā vindsērfinga vēstures pirmsākumi ir meklējami pagājušā

Apģērbs

- Hidrotērps un glābšanas veste ir obligātas apģērba sastāvdaļas;
- Atkarībā no laika apstākļiem – zem hidrotērpa pavelc silto apakšveļu;
- Kaut arī kājas būs slapjas, uzvelc siltas zeķes un, ja nepieciešams, (zemas temperatūras, vējš, akmeņaina gultne) – apavus (botas, kedas, iešļūcenes);
- Ja nepieciešams, virs hidrotērpa uzvelc plānu vējjaku, kas pasargās no vēja un slapjuma;
- Ūdensnecaurlaidīgos maisos paņem līdzī otru (sausu) apģērba kārtu.

3.2.6. Avoti

- J. Smalinskis, A. Ziemele. Ūdenstūrisma uzņēmēja rokasgrāmata. Izdevējs: Vidzemes plānošanas reģions, 2006. g.
- www.campo.lv
- www.juraslaivas.lv
- www.seakayak.lv
- www.laivaslatgale.lv
- www.mežmalaslaivas.lv
- www.ramkalni.lv
- www.makarabirojs.lv
- www.baili.lv

gadsimta septiņdesmitajos gados.

Vindsērfingā izmanto lielākas ūdenstilpes – ezerus, HES ūdenskrātuves, jūras piekrasti, kur ir lielākas atklātās platības un līdz ar to arī - vējš. Ekstrēmāku izjūtu baudītāji ir iecienījuši Ragaciema ragu,



Kolkasragu un Baltijas jūras krastu, kur ir stiprāki valdošie vēji un lielāki viļņi.

Vindsērfingā būtiska klientu vajadzība ir inventāra transports un uzglabāšana (vieta, kur to var droši atstāt), kā arī labiekārtota vieta, kur pietiekami tuvu ūdenskrātuvei var piebraukt ar automašīnu, ar kuru tiek nodrošināts

inventāra transports.

Līdz šim katru gadu septembra sākumā Kolkā notika Latvijas mēroga sacensības.

- www.vindsurfings.lv.

2.3. Kaitbords

Kaitbords ir pārvietošanās pa ūdeni ar dēli, kam pievienots pūķis. Pūķi un dēli ar tā vadītāju uz priekšu virza vēja spēks. Kaitbords īstenojams tad, ja vēja stiprums pārsniedz 6 m/s. Ar kaitbordu var nodarboties arī ziemā, kad ir aizsalušas ūdenstilpnes.



Kaitbordists Nidas piekrastē. Foto: Juris Smaļinskis

Latvijā un pasaulē šis ir samērā jauns sporta un aktīvās atpūtas veids, kas iegūst aizvien lielāku popularitāti.

Kaitbordā līdzīgi kā vindsērfinga gadījumā būtiska klienta vajadzība ir vieta, kur var uzglabāt inventāru (dārgs, tādēļ svarīga drošība) un labiekārtota vieta ūdenstilpnes krastā, kur var piebraukt ar autotransportu.

Zemesragos (Kolkasragā, Ragaciemā, Akmensragā) kurus ieskauj jūra veidojas viļņi, kas piemēroti šim sporta un atpūtas veidam. Kolkasragā piemēroti ir visi vēju virzieni, izņemot dienvidrietumu vējš.

- www.dde.lv.

2.4. Daivings (zemūdens niršana)

Pasaulē (g.k. tropu – ekvatoriālajā zonā) populārs aktīvās atpūtas, dabas un vēstures izziņas veids. Latvijas upes, ezeri, Baltijas jūras un Rīgas jūras līča ūdeņi ir maz piemēroti šai nodarbei (g.k. – mazās ūdens caurredzamības un zemās temperatūras dēļ), taču ir atsevišķas vietas, kas piesaista zemūdens niršanas entuziastus. Viena no tādām ir Kolkasrags, kas nirējiem (un zemūdens arheologiem) izraisa

interesi kā viena no Baltijas jūras lielākajām kuģu kapsētām, kurā „atdusas” kuģi, sākot jau no vikingu un kuršu laikiem.

Nodarbojoties ar niršanu, ir jāņem vērā ne tikai visi ar drošību saistītie aspekti, bet arī apstākļi, ka niršanu un zemūdens mantas meklēšanu regulē normatīvie akti. Nirstot pie nogrimušajiem kuģiem, jāievēro arī savs ētikas kodekss.



Nirēji (Latvijā – neliels iesaistīto skaits) parasti pašorganizējās, tādēļ mūsu situācijā tiem grūti piedāvāt kādu specifisku produktu.

Latvijā tiek piedāvātas zemūdens niršanas apmācības, taču ar niršanu

saistīta tūrisma produkta šī brīža piedāvājumā nav.

- www.nirejs.lv
- www.daivings.lv

2.5. Snorkelings

Populārs zemūdens pasaules izziņas un aktīvās atpūtas veids, kas iecienīts g.k. reģionos ar cilvēka ķermenim tīkamu ūdens temperatūru, pietiekami lielu ūdens caurredzamību un zemūdens faunas un floras daudzveidību.

Latvijas iekšējo ūdeņu – upju un ezeru, kā arī jūras ūdens caurskatāmība eitrofikācijas u.c. apstākļu dēļ ir minimāla (metra robežās). Arī ūdens temperatūra komforta apstākļus sasniedz tikai dažas dienas vai

nedēļas gadā, tādēļ ar snorkelingu nodarbojas drīzāk atsevišķi entuziasti, izmantojot arī hidrotēpus, lai novērstu ķermeņa atdzišanu. Latvijā šobrīd nav radīts arī atbilstošs produkts. Tajā pat laikā, atsevišķu upju posmi vasaras periodā (kad nav ilgstoši bijušas lietavas, kas ienes ūdenī mazas smilšu u.c. daļiņas) varētu būt piemēroti šādai īslaicīgai nodarbei.

[< Uz satura radītāju](#)



3. Sniegā



3.1. Distanču slēpošana. Pārgājieni ar slēpēm

3.1.1. Ievads

Distanču slēpošana ir viens no aktīvās atpūtas veidiem, kur pārvietošanās notiek ar slēpju un nūju palīdzību.

Pārgājieni ar slēpēm ir vienas vai vairāku dienu ilgi pasākumi apvidū.

Distanču slēpošanas veidi un motivācijas var būt ļoti atšķirīgas.

- Visbiežāk cilvēki slēpo jau pa ievilkto „špūri” – trasi vai arī nereti to ievilk paši;
- Skaitliski mazākā daļa slēpo pa „bezceļiem”, apvienojot sportiskās nodarbes ar apkaimes izziņu;
- Pārgājieni ar slēpēm var notikt dažāda lieluma grupās, gidu pavadībā vai arī individuāli.

Distanču slēpotāju tipi⁹

Sportiskais. Izmanto g.k. jau izveidotas trases, savas sportiskās formas uzturēšanai un personīgā laika grafika uzlabošanai. Šiem slēpotājiem svarīgs ir laiks, kurā tiek veikts kāds noteikts attālums vai viens aplis. Parasti tie ir sportisti vai sportiski noskaņoti ļaudis, kas piedalās sacensībās un dažāda veida sportiskos pasākumos. Tiem ir labs (moderns) inventārs, kas vizuāli atšķirams no pārējiem. Bieži pārvietojas ar savu autotransportu un izmanto savas (ne īrētas) slēpes.

⁹ Avots: Juris Smaļinskis





Sportiski noskaņoti distanču slēpotāji Rīgā (Uzvaras parks). Foto: Juris Smaļinskis

Ziemas prieku baudītājs. Distanču slēpošana viņiem ir jauks (un viens no) brīvā laika pavadīšanas veids. Slēpošanu vairāk uztver kā izraušanos no ikdienas rutīnas un veselībai noderīgu sportisko nodarbi. Laika grafiks un nobraukto kilometru skaits nav būtisks. Drīzāk svarīga ir vieta, apkāmes ainava, reljefs un apkārtnē pieejamo pakalpojumu (silts ēdiens, dzēriens, kafejnīca) klāsts, kurus arī labprāt izmanto.

Mēdz nomāt inventāru. Ja ne sev, tad bērniem, jo izbraucienos var doties ar visu ģimeni. Parasti izmanto zināmas, jau citu slēpotāju iecienītas vietas un trases, vai tās, kas atrodas vistuvāk dzīves vietai. Šis un iepriekšējais tips sastāda lielāko distanču slēpotāju daļu.

Bezceļnieks, piedzīvojumu meklētājs. Visbiežāk jauns un aktīvs cilvēks, kam neinteresē „tūristu” iebrauktās trases. Pats plāno un izdomā savu maršrutu, slēpojot „pēc azimuta”. Šķērso aizsalušus purvus, ezerus, upes, meža masīvus u.c. dabiskus šķēršļus, kas citos gadalaikos nav vai ir grūti pieejami.

Izmanto savu inventāru, lieto GPS, bet labprāt iemalko kādu karstu dzērienu (ja kāds tādu piedāvā), vai pusdienu ceļojuma laikā.



Bezceļa slēpošana Ķemeru purvos. Foto: Juris Smaļinskis

Gadījuma slēpotājs. Tāds, kas izvilcis savas vecās koka slēpes (dažkārt – no padomju vai pat senākiem laikiem), lai izmestu kādu loku un „izkustinātu vecos kaulus”. Slēpo „mūsdienu izpratnē” nepiemērotā apgērbā, bremzē kopējo trases plūsmu. Slēpo vienu vai dažas reizes gadā vai pat reizi vairākos gados.

3.1.2. Īss vēsturisks ieskats

20. gs. pirmā puse. Jau Kārļa Vanaga tūrisma ceļvežos atrodam slēpošanas maršrutus. Kaut arī distanču slēpošana ir pazīstama sporta veids, domājams, ka slēpes (luģes) vairumā gadījumu lauku teritorijās tomēr kalpo kā funkcionāls pārvietošanās līdzeklis.



Vācu sporta biedrība „Kaiserwald” 20. gs. sākuma atklātne (avots: Latvijas Nacionālā bibliotēka)

Padomju laikā populāri ir vienas – vairākdienu pārgājieni ar slēpēm un nakšņošana tā laika tūristu bāzēs. Pārgājieni notiek ne tikai tādās „līdzenumu teritorijās” kā Latvija (g.k.

gan augstienēs), bet arī kalnu reģionos (Karpati, Hibīni, citi). Šajā laikā pārgājieni ar slēpēm ir viens no iecienītākajiem ziemas aktīvās atpūtas un tūrisma veidiem.



Kalnu pārgājiens ar „Beskid” koka slēpēm Karpatos (1992. gads). Foto: Juris Smaļinskis

Mūsdienās, attīstoties tehnoloģijām, pilnveidojies gan inventārs, gan arī slēpošanas prasmes. Kā „labais tonis” kļuvusi slēpošana slidsolī. Deviņdesmito gadu sākumā gan distanču slēpotāju skaits ievērojami samazinās, jo lielāku popularitāti iegūst kalnu slēpošana Eiropas kalnu kūrortos. Pēdējo gadu laikā novērojams, ka atkal pieaug interese par distanču slēpošanu.



Mūsdienas. Klasiskā un slidsoļa trase Saulkrastos. Foto: Juris Smaļinskis

3.1.3. Inventārs

Var izdalīt šādus distanču slēpju tipus:

- Slidsoļa slēpes, kas paredzētas slēpošanai slidsolī pa sagatavotu trasi vai sērsnu;

- Klasiskā soļa slēpes, ar kurām slēpo klasiskā solī g.k. pa ievilkto slēpju trasi;
- Universālās slēpes, ar kurām var slēpot gan klasiskā, gan slidsolī;
- Pārgājienu slēpes, kas piemērotas pārgājieniem pa bezceļiem (klasiskā solī).

3.1.4. Pamatmetodes un zināšanas Distanču slēpotājam draudzīga vieta

Tā būs vieta (tūristu mītne, bāze, noma, krodziņš, cits), kur tiek apmierinātas šīs mērķauditorijas pamatvajadzības:

- Slēpotājs var droši un bez bažām uz ilgāku laiku (arī nakti) atstāt savu inventāru (slēgta telpa);
- Var izžāvēt drēbes, zeķes un slēpju zābakus (speciālas žāvētavas vai vieta ar pietiekamu gaisa temperatūru);
- Pieejams elementāri instrumenti slēpju sīkam remontam (skrūvgriezis, slēpju smērs);
- Atrodama informācija par tuvākajām distanču slēpošanas trasēm un bezceļa slēpošanas iespējām apkaimē;
- Ir vieta, kur var sasildīties un ieturēt siltu maltīti.

3.1.5. Drošība un likumdošana

Raugoties no likumdošanas viedokļa, distanču slēpotājam (kas dodas apvidus braucienā) ir jāievēro tādas pašas tiesību normas kā gājējam.

Lielākie riski ir saistīti ar zemu gaisa temperatūru un nobraucieniem no stāvākām reljefa formām.

3.1.6. Organizācijas, avoti

- Latvijas slēpošanas savienība
- www.infoski.lv
- www.gribuslepot.lv



3.2. Kalnu slēpošana

Latvijas kalnu slēpošanas aizsākumi ir vēl ir izpētes vērtā tēma, taču kā viena no pirmajām un populārākajām vietām bija Gaiziņkalna trases – Golgāta, Dāmu paradīze u.c. Padomju laikā no Rīgas uz Ērgļiem kursēja speciāls vilciens „Sniedzīgs”, kas veda slēpotājus uz sniegotajiem Vidzemes pakalniem.

Pēc valsts neatkarības atjaunošanas un slēpošanas inventāra attīstības, pagājušā gadsimta deviņdesmito gadu sākumā – vidū būtiski mainījās Latvijas kalnu slēpošanas ģeogrāfija un virzieni. Šis laiks iezīmējās arī ar jauniem slēpošanas kalniem. Šobrīd Latvijā varētu būt ap 30 vietas, kas piedāvā kalnu slēpošanu. Visblīvākā trašu koncentrācija ir Gaujas senlejas Siguldas – Cēsu posmā un Vidzemes augstienē.



Siguldas trasē. Foto: Juris Smaļinskis

Kalnu slēpotājam draudzīgs uzņēmums būs tāds, kas līdzīgi kā distanču slēpošanas aprakstītā piemēra gadījumā zinās klienta vajadzības (sk. 5.1.).

- www.kalniem.lv
- www.slalom.lv

3.3. Snobords

Salīdzinoši – jauns sporta un aktīvās atpūtas veids, kas Latvijā lielāku masveida raksturu ieguva pagājušā gadsimta deviņdesmito gadu pirmajā pusē (astotdesmito gadu beigās – ar pašdarinātiem dēļiem) un joprojām ir ļoti iecienīts, īpaši jauniešu vidū.

www.lssia.com – Latvijas slēpošanas un snoborda instruktoru asociācija.



Siguldas trasē. Foto: Elīna Kalēja



3.4. Pārgājieni ar sniega korpēm



Pārgājiens ar sniega korpēm. Foto: Rihards Vidzickis

Latvijas piedāvājumā – jauns tūrisma produkts, kas parādījies 2012. – 2013. gada ziemā. Interesenti var iznomāt sniega kurpes (čībās) un individuāli vai vietējā gida pavadībā doties īsākos –

garākos pārgājienu pa tuvējo apkaimi.

Šobrīd sniega kurpes piedāvā trīs vietās: Valguma atpūtas bāzē, Jaunmoku pilī un Vienkoču parkā.

Pēc šāda produkta baudījuma, lieti noderēs silta tēja, silta telpa, kur pārgērbties un nomainīt apavus.

- www.jaunmokas.lv
- www.valgumapsaule.lv
- www.vienkoci.lv

3.5. Somu kamanas (*Kicksled*)

Latvijai neparasts piedāvājums - Skandināvijā iecienītās Somu kamanas, kas ir tradicionāls un drošs pārvietošanās līdzeklis pa ziemas ceļiem. Interesenti var izbraukt Lielo un Mazo apli. Informācija: Gaujas

Nacionālā parka apmeklētāju centros, www.gnp.lv.

[< Uz satura radītāju](#)



4. Gaisā



4.1. Paraplanierisms



Paraplanierisma treniņi bijušā Rumbulas lidlaukā.
Foto: Juris Smaļinskis

Paraplanierisms ir aktīvās atpūtas un sporta veids, kur pilots, izmantojot īpaši izgatavotu spārnu – paraplānu un augšupejošās gaisa plūsmas, veic dažāda garuma un augstuma lidojumus. Latvijā paraplanierisms sāka attīstīties pēc valsts neatkarības atjaunošanas un šobrīd darbojas vairāki klubi, kas piedāvā pilotu apmācību un lidojumus gan individuāli,

gan tandēmā ar pilotu. Parasti apmācības un lidojumi notiek bijušo vai esošo lidlauku teritorijās. Paraplanierisms ir no meteoroloģiskiem apstākļiem, pilota prasmēm un apvidū esošiem šķēršļiem (vadi, koki, ēkas u.c.) ļoti atkarīgs aktīvās atpūtas veids.



Paraplanierisma vietas Latvijā no www.paraglidingearth.com

- www.paragliding.lv – Latvijas paraplanierisma federācija
- www.adrenalins.lv
- www.wings.lv.

4.2. Gaisa baloni

Pirmie lidojumi ar gaisa balonu Latvijā notikuši jau 19. gs. Padomju laikā tie bija aizliegti, tādēļ atsākās tikai pēc valsts neatkarības atgūšanas. Šobrīd Latvijā ir vairāki klubi, kas piedāvā lidojumus ar gaisa baloniem, kā arī gaisa balonu pilotu apmācību.

- www.ballooning.lv – Latvijas gaisa balonu federācija
- www.alitus.lv
- www.balticballooning.lv
- www.balticballoon.lv
- www.gaisabaloni.lv.

*Lidojums virs Gaujas senlejas.
Foto: Juris Smaļinskis*



4.3. Virvju trases

Latvijā ir izveidoti vairāki tematiskie parki, kur piedāvā dažādas grūtības virvju trases, kas piemērotas dažādiem vecumiem un fiziskajai sagatavotībai. Šobrīd plašākais piedāvājums ir Tarzāna šķēršļu parks, kur ir 9 trases ar > nekā 100 kokos izveidotiem šķēršļiem. Tā kā virvju trases atrodas vairāku metru vai pat desmitu metru augstumā virs zemes, īpaši svarīgi ir ar drošību saistītie aspekti.

- www.tarzans.lv
- www.godelpols.lv
- www.kakiskalns.lv
- www.ocventspils.lv.

*Virvju trase Siguldā.
Foto: Juris Smaļinskis*



[< Uz satura radītāju](#)



5. Kulinārais mantojums aktīvā tūrismā



5.1. Kulinārais mantojums kā daļa no tūrisma piedāvājuma

Ēdināšana ir viens no svarīgākajiem tūristu motīviem apmeklēt kādu galamērķi. Papildus atpūtai un izklaidei, cilvēki vēlas gūt autentisku pieredzi vietējā vidē un atklāt reģiona īpatnības.

Tādēļ, kulinārā mantojuma iekļaušana tūrisma piedāvājumā, kļūst par populāru tendenci.

Ir vismaz divi iemesli, kādēļ kulinārā mantojuma produktiem tūrismā ir labas izredzes:

1. Sabiedrības interese par veselīgu dzīvesveidu un bioloģisku tīru pārtiku, ko bieži saista ar nelielās lauku saimniecībās audzētiem produktiem;



Bioloģiski tīri āboli Latvijas laukos. Foto: Elīna Kalēja

2. Tūristu interese par autentisko un unikālo, atšķirīgo valsti un reģionā.

Lauku un pilsētas mijiedarbībā no svaigiem, augstas kvalitātes, laukos audzētiem produktiem, izmantojot tradicionālās receptes un adaptējot tās mūsdienu prasībām, pasniedzot ēdienus radoši un eleganti, iespējams radīt veiksmīgus kulinārā tūrisma



produktus. Senās receptes tiek uzlabotas un atgriežas restorānu ēdienkartēs jaunā kvalitātē.

Lai izdotos labs piedāvājums, nepieciešami vismaz trīs nosacījumi:

- Ēdienam vai produktam, no kā tas gatavots jābūt labi pazīstamam Jūsu apvidū;
- Saimniekam pašam jābūt entuziasmam un pārliecībai, ka vietējā virtuve ir lieliska;
- Prasmīga ēdiena prezentēšana – skaidrojums, stāsts, noformējums, pasniegšana un atbilstoša cena.



Latviskie ēdieni „Braslas krogā” ar saimnieces stāstījumu. Foto: Juris Smajinskis

Sniedzot ēdināšanas pakalpojumus lauku tūrisma uzņēmumos, ieteicams pievērst uzmanību trīs aspektiem:

1. Ēdiena un produktu kvalitāte:

- Izmantojiet svaigus produktus no pašu vai kaimiņu dārza;
- Iepērciet meža ogas un sēnes no vietējiem iedzīvotājiem – tā Jūs dažādosiet ēdienkarti un atbalstīsiet vietējo ekonomiku;
- Ja produkti jāpērk- atrodi labu piegādātāju. Iespējams, jūsu apkārtnē kāda saimniecība audzē un piegādā produktus restorāniem.



Kazas siera degustācija saimniecībā „Līcīši”. Foto: Elīna Kalēja

2. **Stāsts.** Tam, kurš apkalpo viesus un pasniedz ēdienu, jāprot izstāstīt, no kā un kādā veidā ēdiens gatavots.

- Apkopojiet vietējos stāstus un jokus, kas saistīti ar ēdieniem, to izcelsmi, nosaukumiem, ēšanas un gatavošanas tradīcijām;
- Labs stāsts pieder pie nemateriālā kultūras mantojuma un ir labs papildinājums ēdienam.

3. Ēdiena pasniegšana un apkalpošana.

- Mazāk pazīstamus vai specifiskus nacionālos ēdienus



piedāvāviet nelielās porcijās pagaršošanai;

- Izveidojiet papildu piedāvājumu, kas saistīts ar kulināro mantojumu (piem. sēņošanas tūres, nēģu zveja).

5.3. Ēdināšana un aktīvais tūrisms

Ēdināšanas piedāvājuma nozīmīgums aktīvajā tūrisma kontekstā līdz šim maz izcelts. Iegādājoties aktīvā tūrisma paketi, visbiežāk piedāvājumā ir iekļauta arī ēdināšana.

Lai pakalpojumu nodrošinātu atbilstoši klientu vēlmēm, jāpārzina aktīvo tūristu ceļošanas paradumi un prasības, turklāt vajadzības mainīsies arī atkarībā no tūrisma veida.

Zemāk uzskaitīsim lietas, kas varētu noderēt plānojot ēdināšanas pasākumus aktīvā tūrisma grupām:

- Aktīvā tūrisma pakalpojumu izmantotāji, piemēram, velobraucēji vienmēr gribēs saņemt sārtigas, trīs ēdienu vakariņas, lai atjaunotu enerģiju.
- Putnu vērotāju grupām būs svarīga iespēja brokastis saņemt agri, pat 4:00 – 5:00 no rīta, lai pēc iespējas agrāk būtu novērošanas vietā. Bieži vien brokastis nepieciešams sagatavot līdzņemšanai. Šādām grupām līdzņemšanai nepieciešams termoss karstiem dzērieniem – tējai, kafijai. Būtu vēlams iegādāties mazu saliekamo galdu, kuru iespējams grupai iedot līdzņemšanai.
- Ja aktivitātes plānotas visas dienas garumā tiek pasūtītas arī pusdienu paciņas līdzņemšanai,

tas it sevišķi svarīgi velobraucējiem, jo maršruts bieži vien ved caur neapdzīvotām teritorijām. Tajās visbiežāk iekļauj dzērienu, kādu augli, sviestmaizes un dārzeņus – tomātus, gurķus, atkarībā no pieejamības.

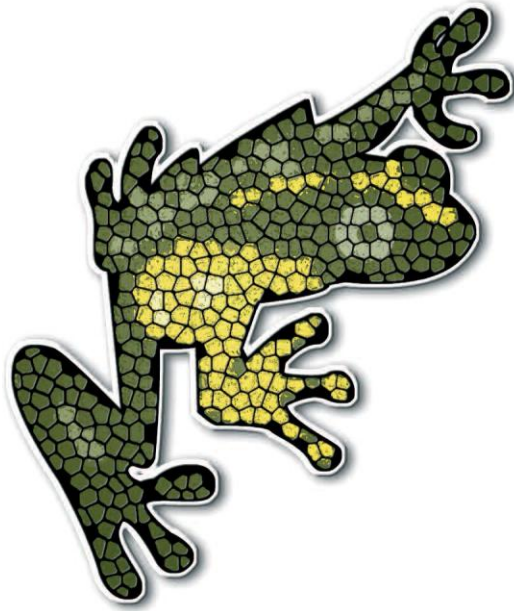
- Noteikti būs grupas, kas varētu pasūtīt pikniku maršruta viduspunktā, it sevišķi laivu braucienu gadījumā. Visbiežāk šādos gadījumos ēdienu gatavo iepriekš, bet uz vietas pasniedz sildītu uz ugunsкура (piemēram, zupu), kas rada īpašu atmosfēru.
- Aktīvā tūrisma grupām vakariņas var ielgt, jo cilvēki gribēs savā starp pārrunāt dienā pieredzēto.



Aktīvā tūrisma grupa iestiprinās viesu namā "Pītagi"
Foto: Juris Smajlinskis

[< Uz satura radītāju](#)





Pielikums 1.

Apmācību programma: www.macies.celotajs.lv



Šī apmācību programma vispirms tika izstrādāta Leonardo da Vinči pilotprojekta “Aktīvais Tūrisms: jauns profesionālais profils” laikā.

“AcTour: Aktīvais tūrisms ilgtspējīgai attīstībai – inovatīvu profesionālās darba apmācības risinājumu un metodoloģijas pārnese” (LL2011-1-BG1-LEO05-05043) ir jauns Leonardo da Vinči inovāciju pārneses projekts, kas tiek realizēts, lai uzlabotu un papildinātu apmācību materiālu, kā arī pielāgotu partneru vajadzībām Bulgārijā, Spānijā, Latvijā un Slovēnijā.

Jaunais materiāls ir papildināts ar detalizētu aktīvā tūrisma menedžera, instruktora vai koordinatora profesionālā profila aprakstu, kā arī iekļauts jauns modulis par Zaļo tūrismu. Materiāla autori centušies optimizēt apraksta teorētisko un praktisko saturu.

Programmas mērķis ir atbalstīt pasniedzējus tādu aktīvā tūrisma apmācību sagatavošanā, kas balstītas uz studentu vajadzībām. Mācību materiāls izstrādāts balstoties uz divām aptaujām. Pirmā tika veikta aptaujājot lauku tūrisma pakalpojumu sniedzējus Bulgārijā, Spānijā, Latvijā un Slovēnijā, savukārt otrās laikā apzināts aktīvā tūrisma pakalpojumu sniedzēju viedoklis šajās pašas valstīs. Atsaucoties uz pirmās aptaujas rezultātiem, projekta partneri izstrādāja „Prasmju karti”, lai uzskaitāmi parādītu galvenās un specifiskās prasmes, kas nepieciešamas aktīvā tūrisma menedžeriem un/vai koordinatoriem. Apmācību rokasgrāmatā iekļauti galvenokārt tie moduļi, kas tik identificēti „Prasmju kartē”. Savukārt otrās aptaujas rezultāts ir detalizēts profesijas profils, kurā iekļauts profesionālo uzdevumu un aktivitāšu apraksts, nepieciešamie rīki un aprīkojums, profesionālās prasmes un personiskās īpašības.

Programma sastāv no astoņiem moduļiem, kuru apguvei nepieciešamas 700 -900 stundas, atkarībā no studenta vajadzībām. Tā ir balstīta uz nepieciešamību izstrādāt vienotu sistēmu un ir paredzēta esošajiem un topošajiem tūrisma pakalpojumu sniedzējiem. Vietējo aptauju rezultāti un identificētās prasmes, deva iespēja projekta partneriem pielāgot rokasgrāmatu Eiropas lauku reģionu prasībām, ņemot vērā to dabas, kultūras un vēsturisko potenciālu.

Izstrādājot apmācību programmu, prātā ir paturētas mērķgrupas:

- Jauni cilvēki- bezdarbnieki;
- Jaunieši un seniori – uzņēmēji lauku reģionos: viesu māju saimnieki, ģimenes viesnīcu īpašnieki, kalnu gidi, sporta instruktori, mantojuma interpretētāji, nacionālo parku darbinieki, u.c.

Apmācību programmas mērķis ir nodrošināt zināšanas un prasmes cilvēkiem, lai varētu nodibināt un vadīt aktīvā tūrisma biznesu vai atrast darbu šajā jomā kā instruktori vai aktīvā tūrisma koordinatori.

[< Uz satura radītāju](#)

Pielikums 2.

Terminu skaidrojums

- **Kājnieku tūrisms** - aktīvā tūrisma veids, kur pārvietošanās notiek g.k. ar kājām pa iepriekš izvēlētu vai dabā nospraustu (marķētu) maršrutu.
- **Pārgājiens** - organizēta tūristu grupas pārvietošanās ar kājām pa noteiktu maršrutu.
- **Velotūrisms** - aktīvā tūrisma veids, kur galvenais pārvietošanās līdzeklis ir velosipēds. Velotūrists brauc pa noteiktu maršrutu aktīvas atpūtas un/vai izziņas nolūkā.
- **Ģeomedības** - orientēšanās un slēpņu meklēšanas spēle.
- **Ūdenstūrisms** - aktīvā tūrisma veids, kur galvenais pārvietošanās līdzeklis ir dažāda veida bezmotoru laivas. Ūdenstūrisma braucieni var noritēt upēs, ezeros un jūrā, vai arī maršrutā kombinējot dažādas ūdenstilpes.
- **Vindsērfings** - ūdens sporta un aktīvās atpūtas veids, kura laikā izmanto dēli ar tam piestiprinātu buru, ko uz priekšu virza vējš.
- **Kaitbords** - pārvietošanās pa ūdeni ar dēli, kam pievienots pūķis. Pūķi un dēli ar tā vadītāju uz priekšu virza vēja spēks.
- **Snorkelings** - populārs zemūdens pasaules izziņas un aktīvās atpūtas veids, kas iecienīts g.k. reģionos ar cilvēka ķermenim tīkamu ūdens temperatūru
- **Distanču slēpošana** - viens no aktīvās atpūtas veidiem, kur pārvietošanās notiek ar slēpju un nūju palīdzību.
- **Paraplanierisms** - aktīvās atpūtas un sporta veids, kur pilots, izmantojot īpaši izgatavotu spārnu – paraplānu un augšupejošās gaisa plūsmas, veic dažāda garuma un augstuma lidojumus.

[< Uz satura radītāju](#)

ACTour

