



Slimību profilakses un kontroles centrs

**ĪETEIKUMI PAŠVALDĪBĀM
VESELĪBAS MARŠRUTU IZVEIDĒ**

**RĪGA
2016**

Ievads

Pasaules Veselības organizācija rekomendē pieaugušajiem veikt mērenas fiziskās aktivitātes vismaz 30 minūtes dienā vai 150 minūtes nedēļā, lai nodrošinātu organismam nepieciešamo minimālo fizisko aktivitāšu daudzumu.¹ Domājot par fizisko aktivitāšu iekļaušanu savā ikdienā, ir svarīgi apzināties, ka kopīgi darbojoties, ir vieglāk veidot un saglabāt savu un aktivitātēs iesaistīto cilvēku motivāciju regulāri nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm.

Veselības maršrutu izveide ir jauna un radoša pieeja veselības veicināšanā, kas nodrošina iespēju iesaistīties visa vecuma iedzīvotājiem kopā ar saviem tuviniekiem un līdzcilvēkiem, lai fiziski aktīvi pavadītu brīvo laiku un ieviestu vairāk kustību ikdienas gaitās.

Veselības maršruts ir brīvā dabā izveidota taka vai maršruta pielāgošana jau esošai takai, ar iekļautiem speciāli sagatavotiem vingrošanas vai uzdevumu veikšanas punktiem un norādītu maršruta sākuma un finiša vietu. Veiksmīgs piemērs ir Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) 2015. gadā organizētās kampaņas „Aktīva ik diena” ietvaros izveidotie Veselības maršruti piecās dažādās Latvijas pilsētās, lai veicinātu iedzīvotāju fizisko un garīgo veselību. Sadarbojoties ar pašvaldībām, Veselības maršruti tika izveidoti Ogrē, Jūrmalā, Tukumā, Varakļānos un Cēsīs.

Šo ieteikumu mērķis ir sniegt pašvaldībām atbalstu Veselības maršrutu izveidošanā, lai tās varētu īstenot iedzīvotāju veselības veicināšanas funkciju, veidojot veselību veicinošu, aktivitāšu īstenošanai atbalstošu vidi, uzrunājot vietējo sabiedrību un veicinot iedzīvotāju līdzdalību, tādējādi saglabājot pašvaldības iedzīvotāju veselību. Veselības maršrutu izveides mērķis ir dot iespēju visa vecuma cilvēkiem ar dažādu fizisko sagatavotību, būt fiziski aktīviem, izmantojot vietējās pašvaldības šim mērķim pielāgoto vidi.

¹ *Global Recommendations on Physical activity for Health. WHO, 2010*

Veselības maršruta vietas izvēle

Ņemot vērā ģeogrāfisko pieejamību, Veselības maršruta izveidi ieteicams plānot:

- ietverot pēc iespējas lielāku parku un zaļo zonējumu daļu;
- neizmantotās, neizkoptās teritorijās, kuras iespējams sakopt Veselības maršruta izveidei. Piemēram, kampaņas “Aktīva ik diena” ietvaros Ogrē daļa no Veselības maršruta tika izveidota līdz tam neizkoptā teritorijā²;
- pie jau esošajām takām iedzīvotāju iecienītās vietās, kuras līdz šim nav pielāgotas un vietās, kur maršruta izveidošana papildus aptvertu dabas objektus, kultūrvēsturiskos un arhitektoniskos pieminekļus. Pēc līdzīga piemēra augstākminētajam izveidoti Veselības maršruti Cēsīs un Pils parka teritorijā Varakļānos³.

Maršruta garums. Veselības maršruta garumu ieteicams plānot līdz 3 km garu, tādu, kurā nav nepieciešamas īpašas orientēšanās iemaņas, jo tam jābūt piemērotam plašai mērķauditorijai. Iespējams izveidot arī divus maršrutus – garo variantu (3 km) un īso variantu (1,5 – 2 km), tā, lai fiziskā slodze maršruta laikā būtu atbilstoša visām vecuma grupām. Ja Veselības maršruta teritorijā ir daudz koku, tos var marķēt ar krāsu atzīmēm uz kokiem, lai iedzīvotājiem būtu vieglāk maršrutā orientēties. Ja pašvaldība nav īpašnieks teritorijai, kurā plānots izvietot Veselības maršrutu, minētā darbība ir jāsaskaņo ar attiecīgās teritorijas īpašnieku vai apsaimniekotāju.

Veselības maršruta vienā vai vairākos posmos iespējams izveidot takas segumu no dažādiem dabas materiāliem, piemēram, oļiem, egļu un priežu čiekuriem, kastaņiem, keramzīta gabaliņiem, u.c. Augstākminētajam līdzīgs piemērs ir Valmierā un Tukuma novadā izveidotās “Baskāju takas”, kuru apmeklētāji vasarā ir aicināti doties izbaudīt taku basām kājām⁴.

² <http://aktivadiena.lv/2015/08/21/ogre-tiks-atklats-pirmais-veselibas-marsruts-latvija/>

³ <http://aktivadiena.lv/2015/09/28/veselibas-taka-ari-viesmiligajos-varaklanos-un-gleznainajas-cesis/>

⁴ <http://sajutuparks.lv/index.php/baskaju-taka>

Maršruta plānojuma un informatīvo stendu izveide

Starta un finiša vieta. Maršruta starta un finiša vietu ieteicams atzīmēt ar viegli pamanāmām un uzskatāmām norādēm, piemēram, izvietojot informatīvus standus (*skat. 1. att.*).



1. attēls. Informatīvs stends Cēsīs veselības maršruta finiša vietā.

Apstāšanās punkti. Katra Veselības maršruta ietvaros ieteicams izvietot apstāšanās punktus - vingrojumu vai dažādu uzdevumu veikšanai. Piemēram,

- informatīvus **vingrojumu izpildes** standus dažādām iedzīvotāju vecuma grupām (*skat. 2. att.*). Stenda vēlamie izmēri – augšējās malas platums – 1,5 m, augstums – 1,9 m, augšējais apaļkoks 100 mm diametrā, apakšējais apaļkoks – 50 mm diametrā (*skat. pielikumā*). Stenda materiālam – līmplēvei – jābūt laminētai un mitruma izturīgai.



Vingrojumu izpildi ieteicams pielāgot, piemēram, sekojošām vecuma grupām: 4 – 12 gadi, 13 – 18 gadi, 19 – 65 gadi, 66 gadi un vairāk. Atkarībā no vingrojumu izpildes sarežģītības un izpildes tehnikas, minētās vecuma grupas var tikt apvienotas vai sadalītas sīkāk. Uz informatīvā stenda ieteicams izvietot vingrojuma zīmējumu, shēmu un pareizu tā izpildīšanas tehniku, kā arī norādīt vingrojuma izpildīšanas reižu skaitu katrai vecuma grupai. Veselības maršrutā iekļautajiem vingrojumiem jābūt vienkārši izpildāmiem un pielāgotiem to izpildei turpat uz vietas;

- **brīvdabas trenāžierus**, uz kuriem ikviens neatkarīgi no vecuma un fiziskās sagatavotības var veikt dažādus vingrojumus. Brīvdabas trenāžieri ir izveidoti vairākās Latvijas pilsētās, piemēram, Ogrē (*skat. 3. att.*⁵).



3. attēls. Brīvdabas trenāžieri Ogrē dzīvojamo māju rajonā.

Veselības maršrutā brīvdabas trenāžieru pieejamība nodrošina iespēju veikt dažādus vingrojumus, sākot ar atsevišķas muskuļu grupas, līdz visas stājas stiprināšanai un koriģēšanai;

- **dažādus uzdevumus**, kurus atkarībā no maršruta lokācijas un tajā izvietotajiem objektiem, iespējams iekļaut Veselības maršruta apstāšanās punktos visā tā garumā. Piemēram, ja maršruts ir izveidots priežu mežā, uzdevumā var ietvert sadalīšanos komandās un 20 čiekuru savākšanu noteiktā laikā, kas atrodami apstāšanās punkta tuvējā teritorijā, par uzvarētāju nosakot to komandu, kura uzdevumu veikusi visātrāk. Var noteikt, ka līdzīgu uzdevumu izpilda katrs dalībnieks, kas veic Veselības maršrutu individuāli. Ja maršruta teritorijā atrodas kāpnes, uzdevumā var iekļaut uzskriešanu pa tām, palēcienus u.c. aktivitātes šī apstāšanās punkta dažādošanai.

⁵ <http://www.latvijacentrs.lv/lv/100/1963>

Veselības taka Ozolnieku mežā pie Lielā kalna ir labs piemērs, kā dažāda veida apstāšanās punktus izvietot viena maršruta ietvaros, iekļaujot vingrošanas rīkus, šūpoles, virves, informatīvus plakātus u.c. (skat. 4. att.⁶).



4. attēls. Veselības taka Ozolnieku mežā.

Papildus fiziskajām aktivitātēm Veselības maršrutā iespējams iekļaut arī **prāta vingrinājumus un uzdevumus**. Piemēram, ceļā līdz nākamajam apstāšanās punktam, spēlējot vārdu nosaukšanas spēli, kas sākas ar noteiktu burtu; stāsta veidošanas spēli, katram maršruta veicējam saucot pa vārdam, tā kopā veidojot loģiskus teikumus; minot mīklas, u.c. Prāta vingrinājumus un uzdevumus iespējams norādīt uz apstāšanās punktos izvietotajiem informatīvajiem stendiem.

Speciālistu iesaiste. Vingrojumu kompleksa un izpildāmo uzdevumu izstrādē ieteicams sadarboties ar fizioterapeitiem, kā arī izmantot jau gatavus materiālus un to paraugus. Iespējams izmantot kampaņas „Aktīva ik diena!” ietvaros sagatavotos vingrojumu kompleksus (elpošanas vingrojumi, sānu un iegurņa muskulatūrai, sānu muskulatūras stiepšanai, rumpja muskulatūrai, plecu joslas muskulatūrai, kāju muskulatūrai, koordinācijai, līdzsvaram, augšstilba un apakšstilba muskulatūras stiepšanai), kuri pieejami mājas lapā www.aktivadiena.lv sadaļā “Vingrojumu kompleksi”⁷. Vingrojumu kompleksus un uzdevumus ieteicams izstrādāt tā, lai tie būtu

⁶ <http://www.ozolnieki.lv/component/content/article/14-informacija/1298-aktiva-atputa>

⁷ <http://aktivadiena.lv/vingrojumu-kompleksi/veselibas-marsruta-komplekss/>

atbilstoši iedzīvotājiem visos vecumos, neatkarīgi no iepriekšējās fiziskās sagatavotības. Informatīvajam stendam otrā pusē ieteicams izvietot informāciju par fizisko aktivitāšu nepieciešamību un to nozīmi veselības saglabāšanā un uzlabošanā, motivējošu un iedrošinošu citātu vai kādu citu informāciju, kuru maršruta veidotāji uzskata par atbilstošu. Informācijas sagatavošanā iesakām izmantot SPKC sagatavotos informatīvos materiālus veselības veicināšanā, kurus var apskatīt mājas lapā www.spkc.gov.lv sadaļā “Informatīvie izdevumi”⁸. Lai saņemtu izstrādāto vingrojumu kompleksu un/ vai informatīvo materiālu drukas formāta failus, jānosūta pieprasījums uz SPKC – veseligapasvaldiba@spkc.gov.lv.

Veselības maršruta izveidei nepieciešamās atļaujas un saskaņošana

Lai nodrošinātu veiksmīgu Veselības maršruta izveidi pašvaldības teritorijā, ir jānodrošina nepieciešamās dokumentācijas sekmīga aprīte un apstiprināšana.

Plānojot Veselības maršruta izveidi, jāņem vērā:

- ja teritorija, kurā plānots izvietot Veselības maršrutu, nav pašvaldības īpašumā, nepieciešams saņemt atļauju no nekustamā īpašnieka vai, ja tāda nav, no tiesiskā valdītāja vai lietotāja par maršruta ierīkošanu;
- nepieciešamības gadījumā jāveic būvatļaujas saskaņošana būvvaldē;
- nepieciešamības gadījumā jāiesniedz pieprasījums saskaņojumam VAS “Latvijas ceļi” par informatīvo stendu izvietojumu.

Ja pašvaldība Veselības maršruta izveidē izmanto SPKC izstrādātos vingrojumu kompleksus, infografikas vai citus materiālus, SPKC logo, vai vēlas lietot nosaukumus “Veselības maršruts”, “Aktīva diena” vai “Aktīva ik diena”, lūdzam to saskaņot ar SPKC, rakstot uz veseligapasvaldiba@spkc.gov.lv. Ja pašvaldība Veselības maršruta izveidē izmanto pašu izstrādātus vingrojumu kompleksus, aicinām arī tos saskaņot ar SPKC, rakstot uz e-pastu veseligapasvaldiba@spkc.gov.lv.

Papildus ieteicams veikt Veselības maršrutā iekļauto informatīvo stendu vai citu objektu (piemēram, brīvdabas trenāžieru) apdrošināšanu gadījumiem, ja rodas kādi bojājumi vai negadījumi (piemēram, laikapstākļu vai huligānisma rezultātā).

⁸ <http://www.spkc.gov.lv/informativie-izdevumi/970/>

Iedzīvotāju informēšana un iesaiste

Veselības maršruta atklāšana. Veselības maršruta atklāšanas pasākumam ieteicams izvēlēties ar veselības veicināšanu saistītas tematiskās dienas, piemēram,

- 5. maijs – Pasaules sporta diena;
- 15. maijs – Pasaules ģimenes diena, akcentējot tematu - fiziski aktīvs dzīvesveids visai ģimenei;
- 29. septembris – Pasaules sirds diena;
- 8. oktobris - Latvijas veselības diena.

Plašāks tematisko dienu saraksts pieejams SPKC mājas lapā (<http://www.spkc.gov.lv/tematiskas-veselibas-dienas-pasaule/>) un idejas tematisko dienu aktivitātēm – metodiskajā materiālā “Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā”⁹. Pašvaldība var brīvi izvēlēties arī kādu citu piemērotu un pasākumam atbilstošu dienu, piemēram, maršruta atklāšanu iekļaut pilsētas svētku programmā, atklāšanas pasākumu apvienot ar sporta dienu u.c.

Veselības maršruta atklāšanas pasākuma programmā ieteicams iekļaut:

- Pašvaldības amatpersonas uzrunu un SPKC pārstāvja uzrunu, kā arī vietējā vai plašākā sabiedrībā pazīstamas personas uzrunu, kurā tiek akcentēta fizisko aktivitāšu nozīme ikdienā veselības veicināšanā un saglabāšanā;
- Veselības maršrutā iekļauto vingrojumu vai uzdevumu pareizas izpildes paraugdemonstrējumus, piemēram, fizioterapeita vadībā;
- konkursa izsludināšanu iedzīvotāju iesaistes veicināšanai, piemēram, par fiziski aktīvāko ģimeni, aicinot iesūtīt fotogrāfijas, kurās attēlota visa ģimene, veicot Veselības maršrutu;
- Veselības maršruta atklāšanas pasākuma dalībnieku kopīgu maršruta veikšanu (*skat. 4.attēlu*).

⁹ <http://www.spkc.gov.lv/vadlinijas-par-veselibas-veicinasanu/>



4. attēls. Vingrošanas nodarbība Veselības maršruta atklāšanā Jūrmalā.

Iedzīvotāju iesaistes veicināšana. Lai Veselības maršruts kļūtu atpazīstams un apmeklētāju iecienīts, ir nepieciešams informēt iedzīvotājus par Veselības maršruta izveidi, atklāšanu un turpmāk īstenotiem pasākumiem,

- izvietojot **informāciju medijos**, izmantojot dažādus informācijas kanālus, piemēram, reģionālo televīziju, radio, drukātos laikrakstus, interneta vidi, t. sk. sociālo mediju platformas (mājas lapas, reklāmas banerus, publikācijas ziņu portālos u.c.). Pašvaldībām par izveidotajiem Veselības maršrutiem ir jāinformē SPKC, sūtot informāciju par maršrutu uz e-pastu veseligapasvaldiba@spkc.gov.lv. SPKC iekļaus informāciju par pašvaldības izveidoto Veselības maršrutu mājas lapā www.aktivadiena.lv. Jau šobrīd mājas lapā ir pieejama informācija par Veselības maršrutiem un fizisko aktivitāšu iespējām pašvaldībās;
- ja tiek plānoti vai īstenoti pasākumi, kuru ietvaros ietilpst arī Veselības maršruta veikšana, par tiem vēlams izvietot aktuālo informāciju tūrisma informācijas centrā, pašvaldības mājaslapā, veidojot izdales materiālus u.c.;
- iekļaujot Veselības maršruta veikšanu kā vienu no aktivitātēm pašvaldības oficiālajos pasākumos (pieredzes apmaiņas, vizītes u.c.);
- organizējot dažādas veselības veicināšanas aktivitātes kā, piemēram, nūjošanas un vingrošanas nodarbības pašvaldības iedzīvotājiem;
- nodrošinot mērķtiecīgu **darbu ar dažādām mērķauditorijām**, informācijas nodošanu plānojot tā, lai tiktu sasniegti un uzrunāti visu vecuma grupu iedzīvotāji, piemēram,

- pirmsskolas un vispārējo izglītības iestāžu audzēkņiem izsludināt konkursu par tēmu “Fizisko aktivitāšu iespējas Veselības maršrutā”, aicinot veikt Veselības maršrutu un pēc tam iesniedzot zīmējumus par maršruta laikā izpildītajiem uzdevumiem. Pusaudžiem pēc iepriekš minētā piemēra ieteicams izsludināt *pašbilžu* (“*selfiju*”) konkursu, uzņemot fotogrāfijas Veselības maršruta veikšanas laikā. Tāpat Veselības maršrutā iespējams novadīt sporta stundu vai maršruta veikšanu piemērot citu mācību stundu tēmām, piemēram, bioloģijas mācību priekšmetā par augu daudzveidību, ekoloģiju u.c.;
- Veselības maršruta atpazīstamības veicināšanai jauniešu vidū maršrutā ieteicams izvietot slēpņošanas jeb geocaching punktus, kas ir visā pasaulē populāra ģeolokācijas spēle¹⁰. Tāpat arī Veselības maršrutu iespējams iekļaut kā vienu no punktiem orientēšanās sacensībās;
- informējot sociālo dienestu, pašvaldību teritorijā esošās ārstniecības iestādes, nevalstiskās u.c. organizācijas par iespēju doties pastaigās pa Veselības maršrutu, aktīvi pavadīt brīvo laiku.

Veselības maršruta uzturēšana un apsaimniekošana

Lai nodrošinātu Veselības maršruta uzturēšanu un efektīvu apsaimniekošanu, ieteicams:

- vietās, kur Veselības maršruts ir izveidots līdz tam neizkoptās un neapsaimniekotās teritorijās, nodrošināt **atkritumu tvertņu izvietojumu**, kā arī rūpēties par šo atkritumu tvertņu regulāru iztukšošanu;
- katru dienu apsekot Veselības maršrutu un nodrošināt **maršruta teritorijas regulāru sakopšanu**, piemēram, sniega tīrīšanu ziemas mēnešos vai lapu grābšanu rudenī. Veselības maršrutā ieteicams plānot pavasara – rudens **talkas**, iesaistot pašvaldības iedzīvotājus;
- veikt Veselības maršrutā iekļauto informatīvo stendu vai citu objektu (piemēram, brīvdabas trenažieru) apdrošināšanu gadījumiem, ja rodas kādi bojājumi vai negadījumi (piemēram, laikapstākļu vai huligānisma rezultātā).

¹⁰ <http://abc.geoforums.lv/>

STENDS

