

Apmācības rokasgrāmata

uz vietas strādājošajiem darbiniekiem

Versija: 1.0
Datums: 01/06/2014

Autors: *Jenn Champion-Cope*

Satura rādītājs

[Ievads *PTP* 3](#_Toc395877162)

[1.1. Kas ir personalizēta ceļojumu plānošana (*PTP*)? 3](#_Toc395877163)

[1.2. *PTP* priekšrocības 4](#_Toc395877164)

[1.3. Process 5](#_Toc395877165)

[2. Pārvietošanās konsultantu apmācība 6](#_Toc395877166)

[2.1. Kad mēs veicam aģitēšanu? 6](#_Toc395877167)

[2.2. Ar ko mēs sazināmies? 6](#_Toc395877168)

[2.3. Kā mēs aģitējam? 6](#_Toc395877169)

[2.4. Ko ņemt līdzi 7](#_Toc395877170)

[2.5. Pārvietošanās konsultāciju mērķi 7](#_Toc395877171)

[2.6. Vai visas mājsaimniecības vēlēsies piedalīties? 7](#_Toc395877172)

[2.7. Saruna 8](#_Toc395877173)

[2.8. Pretargumentēšana 10](#_Toc395877174)

[2.9. Informācijas atlasīšana mājsaimniecībai 10](#_Toc395877175)

[3. Piegādes apmācība 11](#_Toc395877176)

[3.1. Pārskats 11](#_Toc395877177)

[3.2. Process 11](#_Toc395877178)

[3.3. Velopiekabju uzstādīšana 12](#_Toc395877179)

[3.4. Ko ņemt līdzi, dodoties prom 12](#_Toc395877180)

[3.5. Piegādes mērķi 13](#_Toc395877181)

[3.6. Pārvietošana ar rokām 13](#_Toc395877182)

[4.Biroja darbinieki 15](#_Toc395877183)

[4.1. Datu ievade 15](#_Toc395877184)

[4.2. Iepakošanas process 15](#_Toc395877185)

# Ievads *PTP*

## Kas ir personalizēta ceļojumu plānošana (*PTP*)?

#### Personalizēta ceļojumu plānošana ir iedibināta metode, kā mudināt cilvēkus domāt par to, kā viņi pārvietojas, un nodrošina viņiem informāciju, stimulus un motivāciju biežāk iet kājām, braukt ar riteni un izmantot sabiedrisko transportu. Cilvēki bieži brauc ar automašīnām tikai pieraduma pēc, kad faktiski daudzus maršrutus, jo īpaši īsākus, varētu viegli veikt kājām, ar riteni, autobusu vai vilcienu.

Personalizēta ceļojumu plānošana ir fantastiskā veidā ietekmējusi to, kā tajā iesaistītie dalībnieki pārvietojas pa pilsētu — ne tikai mudinot cilvēkus vairāk aktīvi pārvietoties, bet arī samazinot ar automašīnu veikto braucienu skaitu par pusmiljonu gadā.

#### Iedzīvotājiem paredzēto *PTP* projektu galvenie mērķi ir šādi:

#### sazināties (zvanot pie durvīm) ar visām mājsaimniecībām izvēlētajā projekta teritorijā;

#### motivēt cilvēkus domāt par to, kādi ir viņu pārvietošanās paradumi;

#### informēt cilvēkus par alternatīvām un

#### dot cilvēkiem iespēju izmēģināt ilgtspējīgus transporta veidus un apzināties to sniegtos ieguvumus.

#### Kāpēc *PTP* ir efektīva?

#### *PTP* uzsver pārvietošanās izvēles, par kurām daudzi cilvēki var nezināt, piemēram, riteņbraukšanas maršruti bez satiksmes, autobusu pakalpojumi, kājāmgājēju celiņi utt.

#### Aptuveni pusi no vietējiem maršrutiem, ko brauc ar automašīnu, var iet kājām vai braukt ar riteni vai sabiedrisko transportu. Piemēram, vidējais attālums līdz skolai parasti ir tikai nepilni pieci kilometri — tas ir attālums, ko daudzi cilvēki varētu braukt ar riteni.

#### *PTP* mērķis ir panākt nelielas, vienkāršas izmaiņas ikdienas maršrutu veikšanā. Cilvēkiem nav nepieciešams pilnībā mainīt savu dzīvesveidu.

#### Šīs nelielās izmaiņas bieži vien var atvieglot dzīvi un padarīt pārvietošanos aizraujošāku.

#### Galvenie šķēršļi pārmaiņām ir informācijas trūkums par alternatīvām automašīnas izmantošanai un par to, kādas priekšrocības ir iešanai kājām un riteņbraukšanai.

#### Daudzi cilvēki ir gatavi mainīt savus pārvietošanās paradumus, ja viņiem ir nodrošināta vajadzīgā informācija un motivācija.

#### Lielāko daļu cilvēku satrauc satiksmes intensitātes palielināšanās, un viņi atbalsta iespēju palielināšanu iešanai kājām, riteņbraukšanai un sabiedriskā transporta izmantošanai.

## *PTP* priekšrocības

#### Ir daudz priekšrocību, ko var gūt, ja cilvēki retāk brauc ar automašīnu un biežāk iet kājām, brauc ar riteni vai izmanto sabiedrisko transportu. Ieguvums ir gan atsevišķām personām, gan sabiedrībai, gan arī videi. Dažas no priekšrocībām ir šādas:

#### satiksmes samazinājums – ja mēs visi vienu braucienu ar automašīnu nedēļā aizstātu ar iešanu kājām, riteņbraukšanu vai sabiedriskā transporta izmantošanu, autosatiksmes intensitāte mazinātos par 10 %;

#### drošāki ceļi un ielas ikvienam;

#### uzlabota vietējā gaisa kvalitāte;

#### oglekļa dioksīda emisiju samazinājums;

#### izmaksu ietaupījumi pilsētu domēm un pašvaldībām (jaunu ceļu ierīkošana izmaksā daudz vairāk nekā iespēju nodrošināšana, lai cilvēki pārietu uz ilgtspējīgiem pārveidošanas veidiem);

#### veselības uzlabošanās;

#### naudas ietaupījums cilvēkiem, jo īpaši ņemot vērā degvielas augstās cenas;

#### laika ietaupījums cilvēkiem, jo īpaši brīžos, kad ir vislielākie sastrēgumi;

#### var tikt veicināta sociālā mijiedarbība, mudinot cilvēkus retāk izmantot automašīnas;

#### var atbalstīt vietējos veikalus un iestādes, parādot cilvēkiem, cik daudz iespēju viņiem ir pieejamas vietējā apkaimē.

# 1.3. Process

### Saziņa

#### Ar visām mājsaimniecībām sazinās aģitatori, kuri dodas uz iedzīvotāju mājām. Mājsaimniecību locekļiem uzdod jautājumus, lai noskaidrotu, cik bieži viņi izmanto sabiedrisko transportu, iet kājām, brauc ar riteni un ar mašīnu, un tad, ņemot vērā viņu vajadzības, piedāvā bezmaksas informāciju par vietējas ilgtspējīgas pārvietošanās iespējām.

### Datu ievade

#### Informāciju, kas tiek savākta no mājsaimniecību apmeklējumiem, ievada datoros vietējā birojā.

### Iepakošana

#### Mājsaimniecību prasītie informācijas materiāli vietējā birojā tiek sapakoti mapēs un maisos.

### Piegāde

#### Informācijas materiālu pakas piegādā mājsaimniecībām ar riteni vai kājām.

## Pārvietošanās konsultantu apmācība

## Kad mēs veicam aģitēšanu?

Lai maksimāli efektīvi sasniegtu projekta mērķus, mums jāsazinās ar mājsaimniecību locekļiem tad, kad ir vislielākā iespējamība, ka viņi būs mājās. Šis brīdis katrā projektā un katrā apkaimē būs atšķirīgs, tomēr parasti vēlams aģitēt vēlā pēcpusdienā, vakarā un sestdienā. Maiņas parasti ilgst aptuveni četras stundas.

## Ar ko mēs sazināmies?

Mēs mēģināsim sazināties ar visām mājsaimniecībām, kas atlasītas dalībai projektā izlases kārtībā no projekta teritorijas.

Mums jāaģitē tikai cilvēki, kuri sasnieguši 18 gadu vecumu. Ja tad, kad jūs aģitējat mājsaimniecību, jums šķiet, ka persona, kura atver durvis, ir jaunāka par 18 gadiem, pārbaudiet to un vajadzības gadījumā sakiet, ka vēlaties runāt ar kādu no tās vecākiem vai citu pieaugušu mājsaimniecības locekli. Nesāciet interviju, ja persona ir jaunāka par 18 gadiem. Lai sazinātos ar vajadzīgo mājsaimniecību skaitu, gadījumā ja neviena no mājsaimniecības locekļiem nav mājās, aģitatoriem jāveic ne vairāk kā divi saziņas mēģinājumi.

## Kā mēs aģitējam?

Teritorija, kurā mēs strādāsim (mērķa teritorija), ir iedalīta mazākās „partijās”. Mēs vēršamies pie vienas partijas nedēļā. Parasti jauna partija tiek sākta pirmdienā un tiek pabeigta līdz piektdienai, lai gan tā var tika pabeigta arī ātrāk (vai vēlāk).

Nedēļu pirms mēs sākam strādāt ar jaunu partiju tās mājsaimniecības, kas atlasītas dalībai, saņems paziņojuma pastkarti, ko piegādās uz vietas strādājošie darbinieki. Paziņojumā būs informācija par projektu un par to, ka mājsaimniecības var gaidīt, ka kāds no *Sustrans* zvanīs pie to durvīm. Tomēr vairākas mājsaimniecības nebūs izlasījušas pastkarti vai būs aizmirsušas to izlasīt.

## Ko ņemt līdzi

Pirms dodaties uz mājsaimniecībām, pārbaudiet vai jums ir līdzi:

* + - jūsu **formastērps**;
		- Jūsu **ID žetons** — aģitējot tam vienmēr jābūt jums līdzi;
		- mape ar **klātienes saziņas veidlapām** un **partijas karte**, kurā iezīmētas ielas, kas iekļautas jūsu izbraukumā;
		- pietiekams daudzums **pasūtījuma veidlapu** visam laikam, kamēr esat izbraukumā;

##### informatīvās pastkartes,

kā arī

* + - **mobilais telefons** ar kredītu (ja iespējams);
		- daži **atspirdzinājumi** (pārtika un dzērieni) — jūsu pašu labklājībai vienmēr ir galvenā prioritāte;
		- laikapstākļiem **piemērots apģērbs**;
* **D–veida slēdzene**.

## Pārvietošanās konsultāciju mērķi

No jums tiek gaidīts, ka jūs sasniegsiet mērķi — **4 saziņas gadījumi stundā**. Jums būs nepieciešams ātri nodibināt saziņu ar mājsaimniecībām, lai tās saprastu, uz ko projekts attiecas. Mērķis ir mudināt pēc iespējas vairāk mājsaimniecību atbildēt uz jautājumiem un pasūtīt informāciju, nepavadot pārāk ilgu laiku vienā mājsaimniecībā.

Turklāt jūsu rādītājam „N“ (nav ieinteresēts) jābūt pēc iespējas zemākam. Mēs vēlamies, lai informāciju par vietējām pārvietošanās iespējām saņem pēc iespējas vairāk cilvēku.

## Vai visas mājsaimniecības vēlēsies piedalīties?

Nē, dažas mājsaimniecības nebūs ieinteresētas, tomēr pārvietošanās konsultanta uzdevums ir panākt, ka to skaits ir pēc iespējas mazāks. Daži cilvēki nevēlēsies piedalīties projektā nekādā veidā, savukārt citi atbildēs uz aptaujas jautājumiem par to, kā viņi pārvietojas, bet nevēlēsies saņemt jebkādu informāciju, jo:

* + - viņiem nebūs laika;
		- viņi nevarēs vai nevēlēsies apsvērt iespēju biežāk iet kājām, braukt ar riteni vai izmantot sabiedrisko transportu;
		- viņi uzskatīs, ka viņiem jau ir visa vajadzīgā informācija;
		- viņi vienkārši nebūs ieinteresēti.

Jūsu pienākums ir mēģināt pārliecināt šos cilvēkus, lai viņi piedalās un pasūta informāciju projekta ietvaros. Pasūtījuma veidlapā ir ietverts plašs informācijas klāsts, tāpēc tajā noteikti ir kas tāds, kas interesē lielāko daļu cilvēku, piemēram, vietējo maršrutu ceļvedis.

## Saruna

Faktiski tās ir dažas pirmās minūtes, kas izšķir, vai saruna būs veiksmīga. Mēs nenorādīsim jums, kādas ir pirmās frāzes sarunas uzsākšanai, jo esam secinājuši, ka konsultantam ir jāizmanto savas stiprās puses un jāattīsta savas visietekmīgākās spējas.

Tomēr šeit ir daži ierosinājumi, ko iepriekšējie konsultanti atzinuši par efektīviem:

###### „Labdien! Mani sauc XXX, un es pārstāvu XXX. Jūs droši vien esat saņēmuši pastkarti par personalizētas ceļojumu plānošanas projektu, kas šobrīd tiek īstenots šajā teritorijā. Mēs piedāvājam bezmaksas informāciju par iešanu kājām, riteņbraukšanu un sabiedrisko transportu. Man ir tikai daži īsi jautājumi par to, kā jūs pārvietojaties.”

###### „Es strādāju uzņēmumā XXX, un mēs īstenojam pārvietošanās iespēju projektu XXX uzdevumā. Neuztraucieties, mēs neprasām naudu; mēs tikai vēlamies sniegt jums bezmaksas informāciju par pārvietošanās iespējām.”

###### „Esmu ieradies(-usies) XXX uzdevumā. Mūsu mērķis ir mazināt sastrēgumus šajā teritorijā, un tāpēc es vēlos jums sniegt bezmaksas informāciju par pārvietošanās iespējām. Kādos vietējos braucienos jūs mēdzat doties?”

###### „Esmu ieradies(-usies) XXX uzdevumā, un mēs īstenojam pārvietošanās iespēju projektu šajā teritorijā. Vai jums ir kādi komentāri par vietējo transportu, ko jūs vēlētos, lai mēs darām zināmus padomei?”

##### Ja mājsaimniecības loceklis neatceras pastkarti:

###### „Neuztraucieties! Tā bija tikai pastkarte, kurā bija rakstīts, ka es ieradīšos. Mēs tik un tā varam turpināt mūsu sarunu.”

##### Ja mājsaimniecības loceklis nav ieinteresēts vai saka, ka nav laika...

Atspēkojiet atrunas

###### „Tas patiešām nebūs ilgi; tas aizņems tikai pāris minūtes!”

###### „Vai ir kāds cits mājsaimniecības loceklis, kurš var būt ieinteresēts vai kuram šī informācija varētu būt noderīga?”

###### „Vai jūs būtu ieinteresēti saņemt atlaižu karti, ko var izmantot vietējos kājāmgājēju un riteņbraucēju piederumu veikalos?”

###### „Kad es varētu vēlreiz atnākt pie jums?”

###### “Es necenšos neko pārdot — mēs piedāvājam bezmaksas vietējo informāciju.”

Pēc ievada frāzēm jūs vēlaties noskaidrot, kā mājsaimniecības locekļi pašlaik veic īsus vietējos maršrutus.

Centieties virzīt sarunu tā, lai būtu skaidrs, ka jūs vēlaties noskaidrot pašreizējos mājsaimniecības locekļu paradumus, lai pēc tam jūs varētu mēģināt sniegt individualizētu informāciju, pamatojoties uz dzirdēto. Jūs neesat ieradušies, lai pārmestu, nosodītu vai norādītu uz kļūdainu rīcību. Jūs esat ieradušies uzklausīt un piedāvāt informāciju un atbalstu, lai iedrošinātu izmēģināt kaut ko jaunu.

Atcerieties pielietot savas sarunu vadīšanas prasmes!

##### Aktīva un uzmanīga klausīšanās

* + - Brīva ķermeņa valoda.
		- Ļaujiet cilvēkiem runāt un klausieties, ko viņi saka.
		- Nepārtrauciet un neuzdodiet jautājumus, pirms izvaicājamais nav beidzis runāt.
		- Klausieties ļoti uzmanīgi.
		- Neizdariet pieņēmumus — šaubu gadījumā lūdziet precizēt.

##### Atvērtie jautājumi

Atvērtie jautājumi sākas ar šādiem vārdiem:

**Kurš** **Kas** **Kur** **Kāpēc** **Kad** **Kā**

Šādi jautājumi iedrošina cilvēkus izteikties un samazina iespējamību, ka viņi varētu neiesaistīties.

Izmantojiet atvērtos jautājumus, lai uzzinātu informāciju no mājsaimniecības locekļiem, vienlaikus saglabājot objektivitāti.

**PADOMS:** Atvērtā jautājuma uzdošana pēc ievada frāzēm mazina iespējamību, ka mājsaimniecības loceklis teiks „nē“ un aizvērs durvis. **Mēģiniet šādi:**

##### „Kādos vietējos braucienos jūs regulāri dodaties?”

## Pretargumentēšana

Turpmāk dotas dažas noderīgas īsas atbildes uz argumentiem, kāpēc netiek izmantoti ilgtspējīgi transporta veidi.

* **„Man ir pārāk daudz, ko ņemt līdzi”** Nelielus priekšmetus, piemēram, dokumentus, klēpjdatorus vai maiņas apģērbu/apavus un citas personīgās lietas, ejot kājām vai braucot ar riteni, var vest mugursomā vai plecu somā. Braucot ar riteni, lielākus priekšmetus var pārvadāt mantu somā (somā, ko piestiprina pie rāmja pāri aizmugurējam ritenim). Ir pat iespējams iegādāties mantu somas, kas īpaši paredzētas uzvalku vešanai!

Ja Jums jāpārvadā lielāki priekšmeti, kāpēc neapsvērt iespēju iegādāties velopiekabi?

Lielākus iepirkumu braucienus, ko veic ar automašīnu, piemēram, pārtikas iegādei, var sadalīt vairākos mazākos iepirkšanās pasākumos, uz veikalu dodoties kājām vai ar riteni, izmantojot mantu somas vai mugursomu.

* **„Man nav pārliecības”** Sākšana ar īsiem maršrutiem un braucieniem kopā ar draugu var vairot pārliecību.

Ja brauc ar riteni, sākšana pa ārpusceļu maršrutiem var atvieglot riteņbraukšanas uzsākšanu, vairojot pārliecību.

Ļoti iespējams, ka pārliecību var vairot piedalīšanās riteņbraukšanas prasmju apmācībā. Riteņbraucēju apmācība daudzviet ir pieejama bez maksas vai par zemām izmaksām.

Iešana kājām un braukšana ar riteni kā brīvā laika pavadīšanas veids var palīdzēt vairot pārliecību un vēlāk dot cilvēkiem iespēju sagatavoties aktīvai regulārai braukāšanai uz darbu, skolu, koledžu vai citiem galamērķiem.

* **„Tas aizņems pārāk daudz laika”** Cilvēki parasti pārvērtē to, cik ilgi ir jāiet kājām vai jābrauc ar riteni, un pārāk zemu novērtē to, cik ilgi aizņem brauciens ar automašīnu. Jūs varat nobraukt gandrīz 13 km stundā ar riteni un noiet gandrīz 5 km stundā kājām.
* **„Ir pārāk dārgi izmantot sabiedrisko transportu”** Tas var būt lētāk, nekā Jums šķiet (īpaši tarifi, atlaides, vairāku braucienu biļetes utt.). Salīdziniet ar degvielas, stāvvietu un automašīnas tehniskās apkopes izmaksām. Nodrošiniet, ka jums līdzi ir kustības sarakstu informācija, lai varētu kopīgi izskatīt iespējas. Svarīgi ir arī atcerēties, kāda ir reālā cena braukšanai ar automašīnu — ietekme uz vidi un mūsu veselību.

## Informācijas atlasīšana mājsaimniecībai

Nākamais uzdevums ir atlasīt no pasūtījuma veidlapas lapām materiālus, kas palīdzēs mājsaimniecībai īstenot izmaiņas.

Pamatprincipi:

* + - atlasiet tikai materiālus, kas ir būtiski mājsaimniecībai;
		- materiāli palīdz pārvarēt šķērsli vai saplānot maršrutu;
		- neaizmirstiet piedāvāt visus stimulus, kas pieejami jūsu projektā!

# Piegādes apmācība

## Pārskats

* + - Mēs piegādājam informācijas pakas mājsaimniecībām, cik drīz vien iespējams pēc pasūtījuma veidlapas saņemšanas un vēlākais 7 dienu (5 darbdienu) laikā.
		- Mēs arī cenšamies pēc iespējas vairāk piegāžu veikt personīgi. Tas ne vienmēr ir iespējams, tāpēc, ja mājās neviena nav, informācijas paku iemet pastkastītē vai atstāj pie kaimiņiem. Galējais variants — ja paku nevar ielikt pastkastītē vai atstāt pie kaimiņiem, to nogādā atpakaļ vietējā birojā, lai nosūtītu mājsaimniecībai pa pastu.
		- Veicot piegādi, **neejiet** iekšā mājā.
		- Parasti mēs izvēlamies nenodot pakas bērniem. Ja jums šķiet, ka persona, kura atver durvis, ir jaunāka par 18 gadiem, sakiet, ka vēlaties runāt ar vecākiem vai kādu citu pieaugušu mājsaimniecības locekli.

## Process

* + - Jūs ierodaties vietējā birojā uz savu maiņu ar darba kārtībā esošu riteni, slēdzeni, vajadzības gadījumā nodrošinot, ka jūsu ritenim ir velogaismas.
		- Paņemiet planšeti ar piegādes veidlapu, karti un piestiprinātām pildspalvām. Aplieciniet, ka zināt, kurp dodaties.
		- Piekabiniet ritenim velopiekabi.
		- Veiciet velopiekabes drošības pārbaudes (sk. nākamo sadaļu).
		- Piekabiniet piekabi ritenim, ielieciet piekabē maisu ar piegādājamām pakām un sāciet piegādes maiņu.
		- Mērķis ir piegādāt pakas personīgi, ja iespējams. Tomēr, ja neviena nav mājās, jums jāmēģina ielikt paka pastkastītē.
		- Ja paku nevar ielikt pastkastītē, jums jāmēģina tā atstāt pie kaimiņiem. Ja to nevar izdarīt, norādītā adresāta pastkastītē jāiemet pastkarte, kurā norādīta kaimiņu adrese, kur atstāta paka.
		- Tā pati pastkarte darbiniekam jāiemet adresāta pastkastītē, ja nevar atrast kaimiņus, kas varētu saņemt paku, un tādā gadījumā paka jānogādā atpakaļ uz vietējo biroju un jānosūta mājsaimniecībai pa pastu (šis ir galējais variants).

## Velopiekabju uzstādīšana

Piegādes darbiniekiem jānodrošina, ka viņi pārzina velopiekabes, pirms tiek sākta maiņa. Katrā maiņā viņiem arī jāveic šādas pārbaudes:

* + - vai vārpstas tapa, kas notur piekabes āķi pie riteņa, ir nostiprināta;
		- vai piekabes riepās ir pietiekams spiediens;
		- vai piekabē ir caurdurtu riepu remonta komplekts un vai tai ir pakaļējās gaismas;
		- vai asis, ar kurām riteņi piestiprināti pie piekabes, turas stingri.

## Ko ņemt līdzi, dodoties prom

Pirms dodaties uz mājsaimniecībām, pārbaudiet vai jums ir līdzi:

* + - formastērps (ieskaitot mugursomu) — jums tas vienmēr jāvalkā, veicot piegādes;
		- jūsu ID žetons — veicot piegādes, tam vienmēr jābūt jums līdzi;
		- piegādes planšete ar piegādes veidlapām un partijas karti, kurā atzīmētas ielas, kas iekļautas jūsu izbraukumā;
		- piegādes pastkartes;
		- piekabe! kā arī:
		- mobilais tālrunis;
		- D-veida slēdzene;
		- atspirdzinājumi (piegāde ir smags darbs, un jūsu labklājība ir vissvarīgākā);
		- laikapstākļiem piemērots apģērbs;
		- pildspalva;
		- riteņa tehniskās apkopes instrumenti: pumpis, instrumenti u. c.

## Piegādes mērķi

##### No jums tiek gaidīts, ka jūs sasniegsiet mērķi — 8 veiksmīgas piegādes stundā.

## Pārvietošana ar rokām

Ievērojiet piesardzību, nesot piegādes maisus, un vajadzības gadījumā prasiet citu darbinieku palīdzību. Piegādājiet tikai tik daudz materiālu, cik jūs varat pavilkt ar velopiekabi.

Apdraudējumi un riski

1. Pārliecinieties, ka jūsu ceļā nav klupšanas draudu.
2. Izmantojiet maisu ratiņus, lai maisus nevajadzētu nest ar rokām.

Padomājiet arī par šādām iespējām:

1. kravas sadalīšana mazākās daļās.

Ja no tā nevar izvairīties — APSTĀJIETIES un PADOMĀJIET:

1. Vai zināt, kāds ir aptuvenais slodzes svars?
2. Maksimālā ierobežojuma nav, bet, ja svars pārsniedz 20 kg, jāveic sīkāka plānošana.
3. Vai jūs varat viegli satvert maisu?
4. Vai iepriekš esat cēluši vai pārvietojuši līdzīgus priekšmetus?
5. Vai jūs varat pārbaudīt vai aptuveni nojaust slodzes svaru? Vai jūsu ceļā nav šķēršļu? Laba prakse
	* + Padomājiet, pirms ceļat/pārvietojat. Plānojiet celšanu. Vai var izmantot celšanas palīgrīkus? Kur krava ir jānovieto? Vai būs vajadzīga palīdzība kravas pārvietošanā? Novāciet šķēršļus, piemēram, izlietotus iesaiņošanas materiālus. Ja nesīsiet kravu lielā attālumā, apsveriet iespēju pusceļā atpūsties pie galda vai apsēsties uz krēsla, lai kravu paņemtu otrā rokā.
		+ Turiet kravu tuvu viduklim. Ceļot turiet kravu tuvu ķermenim, kamēr vien tas ir iespējams. Gādājiet, lai kravas vissmagākā puse atrastos blakus jūsu ķermenim. Ja nav iespējams kravu pārvietot, to turot tuvu sev, mēģiniet to pavilkt virzienā uz sevi, pirms mēģināt to pacelt.
		+ Ieņemiet stabilu pozu. Kājām jābūt mazliet atstatus vienai no otras, un vienai kājai jābūt mazliet izvirzītai uz priekšu, lai saglabātu līdzsvaru (vienā līmenī ar kravu, ja tā neatrodas uz zemes). Esiet gatavi pārvietot kājas celšanas laikā, lai saglabātu līdzsvaru. Izvairieties vilkt ciešu apģērbu vai nepiemērotus apavus, kas var apgrūtināt celšanu.
		+ Cieši satveriet kravu. Ja iespējams, krava būtu jāsatver pēc iespējas tuvāk ķermenim. Tā var būt labāka pieeja nekā tās cieša turēšana tikai ar rokām.
		+ Sāciet celt, ieņemot stabilu pozu. Celšanas sākumā vēlams nedaudz saliekt muguru, gurnus un ceļgalus, lai pilnībā saliektu muguru (pieliekšanās) vai pilnībā saliektu gurnus un ceļus (pietupšanās).
		+ Celšanās laikā muguru vairāk nesalieciet. Tas var notikt, ja kājas sāk iztaisnoties, pirms sākt celt kravu.
		+ Izvairieties no muguras izmežģīšanas vai liekšanās uz sāniem, jo īpaši kad mugura ir saliekta. Pleciem jābūt vienā līmenī un vērstiem vienā virzienā ar gurniem. Labāk ir pagriezties, pārvietojot kājas, nevis vienlaicīgi sagriezties un celt.
		+ Ceļot kravu, turiet galvu uz augšu. Kad krava ir stingri satverta, skatieties uz priekšu, nevis lejup uz kravu.
		+ Kustieties vienmērīgi. Kravu nedrīkst raut vai grūst, jo tas var apgrūtināt kontroli un palielināt ievainojuma risku.

# Biroja darbinieki

## Datu ievade

Kad pārvietošanās konsultanti pēc ierašanās mājsaimniecībā ir uzzinājuši pārvietošanās un pasūtījuma informāciju, tā ir jāievada datubāzē.

Informācija, kas jāievada:

* + - kā notika sazināšanās ar mājsaimniecību;
		- vai mājsaimniecības locekļi bija ieinteresēti piedalīties projektā;
		- kā mājsaimniecības locekļi pašlaik pārvietojas;
		- vai viņi varētu mainīt kādu no maršrutiem, ko viņi brauc ar automašīnu;
		- vai mājsaimniecībai pieder ritenis;
		- kādu informāciju mājsaimniecības locekļi ir pasūtījuši;
		- vai mājsaimniecības locekļi vēlas, lai ar viņiem atkal sazinās, lai aizpildītu anketas aptauju, kad projekts būs beidzies — kāds ir tās e-pasts / tālruņa numurs.

Katram projektam būs sava datubāze.

## Iepakošanas process

Kad ir veikta datu ievade, datubāze sagatavos iepakošanas veidlapas, kurās būs norādīts, kādu informāciju katra mājsaimniecība ir pieprasījusi. Tās tiks izdrukātas, lai iepakošanas darbinieki varētu tās izmantot paku nokomplektēšanai.

Izmantojot iepakošanas veidlapu, darbinieki iet ap iepakošanas galdiem un nokomplektē prasītos informācijas materiālus mapē, tādējādi izveidojot vietējās pārvietošanās informācijas paku.

Izvietojiet materiālus uz galdiem tādā pat kārtībā, kādā tie norādīti iepakošanas sarakstā, lai atvieglotu iepakošanu, ejot telpā gar galdiem.