



# PTP-Cycle

PERSONALIZĒTA CEĻOJUMU  
PLĀNOŠANA RITENBRAUCĒJIEM

# Līderu resursu pakete

## Projektu vadītājiem



Izstrādājis Neils Smits [*Neil Smith*],  
*Sustrans*, Apvienotā Karaliste  
2016. gada februāris



Co-funded by the Intelligent Energy Europe  
Programme of the European Union

# Levads

## Par šo paketi

Šī līderu resursu pakete ir paredzēta projektu vadītājiem. Tajā ir īsumā izklāstīts, kā personalizētas ceļojumu plānošanas (*PTP*) projektā varētu iesaistīt brīvprātīgos (jeb „līderus”) un kāds varētu būt viņu ieguldījums, kā arī sniegts ieskats šādu brīvprātīgo atlasē un darbībās, ko viņi varētu veikt. Šīs paketes 1. pielikumā ir arī ietverts kontrolsaraksts, ko var izmantot, lai tiktu aptverta visa līderiem paredzētā informācija.

## Citi resursi

Šī pakete ir daļa no dokumentu kopuma, kas izstrādāts projektā “*Personalizēta ceļojumu plānošana riteņbraucējiem (PTP-Cycle)*” un kas ietver šādus dokumentus:

- plānošanas ceļvedis — plašāka informācija par *PTP* projekta darbības jomas noteikšanas un sagatavošanās darbu posmu;
- īstenošanas veidne — sīki izstrādāta veidne *PTP* projekta plānošanai;
- īstenošanas kontrolsaraksts — vienkāršs kontrolsaraksts projekta darbības jomas noteikšanas un sagatavošanās darbu posmam;
- metodika — pamatnostādnes par to, kā izstrādāt un īstenot *PTP* projektu darbavietā, augstskolā vai dzīvojamā vidē;
- apmācības rokasgrāmata — kā sniegt labus pārvietošanās padomus projekta īstenošanas laikā.

Šie resursi bez maksas ir pieejami vietnē [www.ptpcycle-europe.eu](http://www.ptpcycle-europe.eu).

## Kas ir līderi?

Līderi ir izraudzīti brīvprātīgie, kuri palīdz un sniedz atbalstu *PTP* projekta īstenošanā. Viņus var atlasīt stratēģiski vai no projekta mērķa teritorijas vai vietas. Līderiem jāpiemīt šādām īpašībām:

- aizrautība un entuziasms projekta mērķu sasniegšanā, piem., veselības veicināšanā, vides ieguvumu radīšanā, sociālajā kohēzijā u. c.;
- zināšanas par projekta mērķa teritoriju vai mērķauditoriju;
- viņiem jābūt ilgtspējīgu pārvietošanās veidu regulāriem izmantotājiem (kājāmgājējiem, riteņbraucējiem, sabiedriskā transporta lietotājiem).

Līderi var panākt ļoti būtisku ietekmi, lai *PTP* projekts būtu veiksmīgs jebkurā vidē — vai tā būtu vietējā sabiedrība, augstskolas vai darbavietas. Viņu īpašais ieguldījums izpaužas šādi:

- viņi ir paraugs citiem, jo viņi iedrošina un iedvesmo;
- viņi parāda, ka ir iespējams ieviest pārmaiņas pārvietošanās paradumos;
- viņi var sniegt tiešu atbalstu cilvēkiem, kuri vēlas izmēģināt alternatīvu pārvietošanās veidu.

PTP-Cycle projekta īstenošanas pirmajā posmā īstenošanas partneri piesaistīja līderus dažādu uzdevumu veikšanai, proti, līderiem bija jāveic popularizēšanas pasākumi vietējā mērogā, jāsniedz palīdzība pārvietošanās konsultantu (PK) apmācībā un faktiski pašiem jāsniedz pārvietošanās konsultācijas.

## Līderu uzdevums

Līderi ne tikai sniedz tiešu atbalstu projekta īstenošanā, bet arī vairo spēju mērķa teritorijā vai vietā turpināt aktivitātes arī pēc projekta beigām, tādējādi nodrošinot projekta pēctecību.

Nākamajā iedaļā ir aplūkoti divi līderu veidi:

- līderi—atbalstītāji;
- līderi—līdzgaitnieki.

### Līderi—atbalstītāji

Līderi—atbalstītāji var sniegt ieguldījumu projektā, izmantojot savas zināšanas par vienu vai vairākām ilgtspējīgas pārvietošanās izmantošanas jomām, vai arī viņi var būt zinoši vietējā transporta jautājumos vai var runāt ar cilvēkiem un iedvesmot viņus par projekta mērķiem.

Viņi var būt, piemēram, labi zināmi vietējās sabiedrības pārstāvji, vietējie politiķi vai profesionālās organizācijas, kuru darbība saistīta ar ilgtspējīgu pārvietošanos. Dažos gadījumos viņi var būt pat vietējās slavenības.

### Atlase

Līderus—atbalstītājus var izvēlēties projekta partnerību veidošanas ietvaros vai ar esošo sakaru starpniecību. Iepriekš veicot nelielu izpēti, ir noderīgi sazināties ar organizācijām un politiķiem, kuri iepriekš pauduši atbalstu projekta vērtībām, lai īsumā informētu viņus un iesaistītu projektā. Arī vietējie riteņbraukšanas/aktīvās atpūtas preču mazumtirgotāji var būt lieliski atbalstītāji.

### Darbības

Līderi—atbalstītāji parasti iesaistās projekta popularizēšanā, tā izstrādē vai palīdz citos projekta īstenošanas jautājumos. Daži piemēri:

- līderi var izmantot savas zināšanas par vietējo apkaimi (problēmām, piedāvātajiem pakalpojumiem, iestādēm utt.) pārvietošanās informācijas materiālu izstrādē, atvieglot piemērota biroja atrašanu darbam uz vietas vai apzināt iespējamus PK atlases avotus;
- līderi var izmantot savu atpazīstamību vai sakarus, lai ietekmētu vietējās ieinteresētās personas un veicinātu informētību, kā arī atbalstīt projektu un piešķirt tam identitāti;

- Līderi var sniegt profesionālu padomu PK viņu apmācības laikā, radot viņos pašpārliecinātību runāt par vislabākajām vietējām ilgtspējīgas pārvietošanās iespējām un to sniegtajiem ieguvumiem;
- Līderi var popularizēt projektu tā mērķa teritorijā vai vietā — izvietot reklāmplakātus, piegādāt skrejlapas.

## Piemērs: Rīga (Latvija)

*PTP-Cycle* projektā Rīgā savas zināšanas un pieredzi ieguldīja Viesturs Silenieks — Latvijas Riteņbraucēju apvienības valdes loceklis un Ceļu satiksmes drošības padomes loceklis.

Viesturs bija viens no *PTP-Cycle* projekta veicinātājiem un popularizētājiem vietējā sabiedrībā. Viņš vadīja iknedēļas radoraidījumu un izmantoja savu amatu, lai ietekmētu citus vietējās politikas veidotājus.

Viņš arī sniedza ļoti noderīgus padomus projekta pārvietošanās konsultantu apmācībā, stāstot par riteņbraukšanas radītajiem ieguvumiem un par to, kā pārvarēt problēmas.



## Līderi–līdzgaitnieki

Līderi–līdzgaitnieki ir brīvprātīgie no vietējās sabiedrības, darbavietas vai augstskolas, kuri jau regulāri izmanto ilgtspējīgu transportu un var dalīties sākotnējā pieredzē un sniegt padomus cilvēkiem, kuri apsver iespēju mainīt savus pārvietošanās paradumus.

## Atlase

Šos līderus var atlasīt, kad notiek pastiprināta informēšana par projektu, piemēram, pēc projekta reklamēšanas sociālo plašsaziņas līdzekļu kanālos.

Alternatīvi viņus var apzināt arī iesaistīšanas pamatposmā un atlasīt tieši no projekta mērķauditorijas. Turpmāk aprakstīti dažādi piemēri par to, no kādas vides var piesaistīt šos līderus.

### Dzīvojamā vide

- Ja, veicot sarunu pie mājas durvīm, PK redz, ka respondentam patīk braukt ar riteni, viņš var vaicāt, vai respondents vēlētos palīdzēt arī citiem izmēģināt šādu pārvietošanās veidu.

### Augstskolas

- Studenti vai ar projekta tematiku saistīta studiju virziena (piem., veselība, apkārtējā vide) mācībspēki u. c.
- Riteņbraukšanas klubu vai vides aktivistu pārstāvji.

### Darbavietas

- Par mobilitāti atbildīgais darbinieks vai pārvietošanās plānošanas koordinators.
- Darbinieks, kurš ir aizrautīgs riteņbraucējs, kājāmgājējs vai ilgtspējīgu pārvietošanās veidu atbalstītājs.

## Darbības

Kad brīvprātīgie ir apzināti, svarīgi ir nekavējoties apstiprināt viņu uzdevumus un atbildības jomas, lai viņi nezaudētu interesi. Tādējādi tiks nodrošināta skaidrība par darbībām, kurās viņi tiks iesaistīti (ieskaitot attiecīgu apmācību), un par to, kā notiks viņu darba pārvaldība. Daži līderu darbību piemēri:

- dalās savā pieredzē, uzstājoties kādā pasākumā vai prezentācijā;
- sniedz padomus par riteņu apkopi;
- piedāvā braucienus ar riteni vai pārgājienus speciālista pavadībā;
- pārvalda projektam veltītos sociālo plašsaziņas līdzekļu kanālus, kā arī atbild uz mērķauditorijas jautājumiem un ieteikumiem;
- palīdz lomu spēlē PK apmācībā vai sniedz būtiskākos padomus par pārvietošanos. Šīs paketes 2. pielikumā ir ietvertas dažas faktu lapas par iešanas kājām un riteņbraukšanas radītajiem ieguvumiem, kuras izstrādātas *PTP-Cycle* projekta gaitā un kuras var izmantot līderi.

### **Piemērs: Antverpene (Beļģija)**

*PTP-Cycle* projekts Antverpenē tiek īstenots darbavietās, un tā ietvaros ir izdevies veiksmīgi piesaistīt attiecīgo darbavietu mobilitātes speciālistus līdera uzdevumu veikšanai.

Vispirms līderis nosūta darbiniekiem ievada e-pastu, kurā iepazīstina ar projektu. Ir pierādījies, ka tā ir efektīva metode cilvēku iesaistīšanai, jo iniciatīva nāk no kolēģa (līdzgaitnieka), nevis vadības.

Līderis palīdz PK apmācībā, vadot lomu spēles un sniedzot iespēju PK praktizēt sarunu prasmes.

Projekta gaitā un pēc tam līderis darbojas kā kontaktpersona, pie kuras darbinieki var vērsties jautājumu gadījumā un kura palīdz paplašināt atbalstu projektā un projekta ietekmi.



# 1. pielikums. Līderiem paredzētās informācijas kontrolsaraksts










Zemāk norādīts kontrolsaraksts, ko var izmantot, lai nodrošinātu, ka ir aptverta visa līderiem paredzētā informācija. Protams, to var pielāgot individuālu projektu specifikai.

1. Paldies, ka iesaistāties!
2. Kas ir *PTP*?
3. Īsumā par projektu (mērķi, vietējais politiskais konteksts)
4. Tās teritorijas vai vietas raksturojums, kur notiek iesaistīšana projektā
5. *PTP* tehniskie aspekti, piem., konteksts, darbības joma/mērķi, termiņi
6. Kas ir līderis, un kāda ir Jūsu loma
7. Darbības, kurās jāiesaistās
8. Vajadzīgā apmācība, piem., par attiecīgo darbību veikšanu, veselību un drošību, datu aizsardzību
9. Jūsu domas par iesaistīšanos
10. Pieejamie resursi, kas Jums var būt noderīgi (cieto kopiju formātā un tiešsaistē), piem., reklāmas, informācijas materiāli, braucienu plānotāji un lietotnes
11. Vajadzīgais aprīkojums
12. Atgriezeniskā saite — gan no cilvēkiem, ko iesaistāt, gan personīgā līmenī
13. Informācija par jebkādu saziņas plānu vai multivides protokolu. Iespējams, informācija par zīmola izstrādi un piekļuvi sociālo plašsaziņas līdzekļu kontiem/to izmantošanu.
14. Noderīga kontaktinformācija projektā iesaistītajiem cilvēkiem, piem., projekta vadītājam, uz vietas strādājošās darba grupas vadītājam, partneriem.
15. Papildu literatūras avoti



## 2. pielikums. Faktu lapas līderiem

# WHY CYCLE?


### HEALTH

Cyclists enjoy fitness levels of those 10 years younger

On average cyclists live 2 years longer than non-cyclists

Riding your bike for 30km a week reduces your risk of heart disease to less than half that of non-cyclists




Going by bike firms your thighs and bottom 😊




Cycling raises your metabolic rate, helping you stay at a healthy weight

### LOCAL ENVIRONMENT

Going by bike, instead of by car, lowers your carbon emissions making your local environment nicer and the air you breathe cleaner






Cycling reduces traffic jams means you get to your destination on time




Cycling in cities can be twice as fast as driving - you don't get stuck in traffic

Dodging traffic jams means you get to your destination on time



Physical activity has been proven to overcome and prevent depression and anxiety

Going by bike prevents you from getting stuck in traffic



Cycling burns calories not fuel, so going by bike saves you money

The average cost of a car is €340 a year compared to €90 for a bike

car is €340 a year compared to €90 for a bike

safer for children, pedestrians, and cyclists

at your destination on time

cutting the edge of the cycling revolution

KĀPĒC BRAUKT AR RITENI?			
VESELĪBA			
<p>Riteņbraucēju fiziskās sagatavotības līmenis atbilst 10 gadus jaunāka cilvēka fiziskās sagatavotības līmenim</p> <p>Riteņbraucēji dzīvo vidēji divus gadus ilgāk nekā iedzīvotāji, kuri nebrauc ar riteni</p>	<p>Nobraucot ar riteni 30 km nedēļā, sirds slimību risks samazinās līdz mazāk nekā pusei no šāda riska, kāds ir iedzīvotājiem, kuri nebrauc ar riteni</p> <p>Braukšana ar riteni nostiprina augšstilbu un sēžas muskuļus</p>	<p>Braukšana ar riteni uzlabo vielmaiņu, palīdzot saglabāt veselīgu svaru</p>	
APKĀRTĒJĀ VIDE			
<p>Braukšana ar riteni tā vietā, lai brauktu ar automašīnu, samazina oglekļa dioksīda emisijas, tādējādi apkārtējā vide kļūst patīkamāka un gaiss, ko elpojam — tīrāks</p> <p>Riteņbraukšana mazina satiksmes sastrēgumus, tādējādi padarot ielas drošākas bērniem, kājāmgājējiem un riteņbraucējiem</p>	<p>Braucot ar riteni pilsētās, galamērķī var nokļūt divreiz ātrāk nekā ar automašīnu — nav jāsež sastrēgumos</p> <p>Satiksmes sastrēgumu apbraukšana nozīmē, ka galamērķī parasti nokļūsiet laikus</p>	<p>Ir pierādīts, ka fiziskās aktivitātes palīdz pārvarēt un novērst depresiju un trauksmi</p> <p>Braucot ar riteni, jūs kļūstat par daļu no riteņbraukšanas „revolūcijas”</p>	<p>Riteņbraukšana sadedzina kalorijas, nevis degvielu, un tādējādi ļauj ietaupīt naudu</p> <p>Automašīnas uzturēšanas vidējās izmaksas ir EUR 340 gadā salīdzinājumā ar EUR 90, kas vajadzīgi riteņa uzturēšanai</p>

# WHY WALK?



## HEALTH

Good news!  
Walking burns as many calories as jogging over the same distance.



Going for a walk will strengthen your muscles, bones and joints

Regular walking is great for your heart and lungs

Walking regularly can greatly reduce your risk of a stroke

Whether you are going to school, work or just out visiting friends, making your journey by foot means you will arrive alert and ready to make the most of your day

## LOCAL ENVIRONMENT

If we all swapped one journey a week from car to foot, we could reduce traffic levels by 10%



Local shops are easy to reach on foot and using them helps support the local economy



Walking allows you to use shortcuts and save time

Around a third of all the journeys we make are less than a mile - that's about a 20 minute walk



Walking can improve your mood and boost your self-esteem

Walking is free, easy to start and produces no carbon



Going by foot gives you a better knowledge of your local area

Joining a walking group can help you get fitter and make friends

KĀPĒC IET KĀJĀM?			
VESELĪBA			
<p>Labas ziņas! Ejot kājām, tiek sadedzināts tikpat daudz kaloriju kā skrienot to pašu attālumu</p>	<p>Pastaiga nostiprina muskuļus, kaulus un locītavas</p> <p>Regulāra iešana lieliski uzlabo sirds un plaušu veselību</p> <p>Regulāra iešana kājām var ievērojami samazināt sirdstrieķas risku</p>	<p>Neatkarīgi no tā, vai dodaties uz skolu, darbu vai apciemot draugus, ejot kājām, jūs galamērķī ieradīsieties mundri un uzņēmuši enerģiju visai dienai</p>	
APKĀRTĒJĀ VIDE			
<p>Ja mēs katrs nedēļā vienu braucienu ar automašīnu aizstātu ar iešanu kājām, mēs varētu samazināt satiksmes intensitāti par 10 %</p> <p>Līdz vietējiem veikaliem var viegli aiziet kājām, un, iepērkoties šādos veikalos, mēs atbalstām vietējo ekonomiku</p>	<p>Iešana kājām ļauj izvēlēties īsāko ceļu un ietaupīt laiku</p> <p>Aptuveni trešdaļa no visiem mūsu maršrutiem ir īsāki par 1,5 km, ko var noiet kājām aptuveni 20 minūtēs</p>	<p>Iešana kājām var uzlabot garastāvokli un pašvērtējumu</p> <p>Iešana kājām ir bez maksas, to ir viegli sākt, un tā nerada oglekļa dioksīda emisijas</p>	<p>Ejot kājām, rodas iespēja labāk iepazīt vietējo apkaimi</p> <p>Pievienošanās soļotāju grupai var palīdzēt uzturēt labu fizisko formu un iegūt draugus</p>

Par šīs publikācijas saturu atbild vienīgi tās autori. Tajā ne vienmēr ir atspoguļots Eiropas Savienības viedoklis. Ne EASME, ne Eiropas Komisija neatbild par jebkādu šajā dokumentā ietvertās informācijas izmantojumu.