

[Inquisitio]

2019. Nr. 5

<https://doi.org/10.25143/rsu-inquisitio-2019-05>



ISSN 2256-0424

RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES STUDENTU IZDEVUMS

RSU žurnālistikas studentes
lielais pētījums:

**Unikāla pieredze:
bankrotējusi aviosabiedrība
un tās klients!**

Re, izsekojām *Facebook* -
ko dara Latvijas karavīri
sociālajos medijos!?

**Sapņu profesija: es pelnišu YouTube!
Vai izdosies?**

Izrādes, filmas, koncerti... Cik pieejami
cilvēkiem ar īpašām vajadzībām?

Dzīvo Rīgā? Ko par pilsētas
drošību liecina noziedzības
statistika un iedzīvotāji



Nr.1

Reputācijas
līdere

*Kantar TNS Latvijas augstskolu
reputācijas pētījums, 2018*

Tu esi tas,
kur tu studē.

Pievienojies
RSU



Eiropas
studijas



Komunikācijas
zinātne



Tiesību
zinātne



Medicīna



Veselības
aprūpe



Zobārstniecība

Vairāk
informācijas

www.rsu.lv

Uzņemšana no 1. jūnija



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Pētnieciskās žurnālistikas žurnāls

Inquisitio

Nr. 5

2019.

Izdevējs:

Rīgas Stradiņa universitāte,
Komunikācijas fakultāte

Redaktore:

Anda Rožukalne

Rakstu un fotogrāfiju autores:

RSU bakalaura studiju programmas
“Žurnālistika”, un “Fotogrāfija” studentes
Krista Andersone, Zane Bērica, Betija Dūšele,
Agate Anna Grebže, Ieva Janelsiņa,
Kintija Krūzberga, Marina Latiševa,
Dana Popova, Rebeka Rimša, Aleksandra Zēberga

Literārā redaktore:

Indra Orleja

Uz vāka: Agate Anna Grebže

Foto: Emīls Liepiņš

Dizains un makets:

Modris Brasliņš

Kontakti:

+371 67409183, Dzirciema ielā 16, Rīgā, LV-1007

© Rīgas Stradiņa universitāte, 2019

Saturs

Redaktores sleja 2

Kāpēc vērts pētīt? 3

Liels pētījums

Bankrotējusi aviokompānija.
Cik reāli ir atgūt iztērēto naudu
par iecerēto lidojumu? 26

Sabiedrībai nozīmīgu jautājumu pētījumi

Kriminogēnie rajoni: videi jābūt tādai, lai noziegumus
paveikt nebūtu iespējams 6

Karavīrs digitālajā vidē:
ar nevainojamu stāju vai apšaubāmu tēlu? 12

Pieejami nepieejamā māksla cilvēkiem
ar īpašām vajadzībām 16

Pakalpojumu kvalitātes pētījumi

Lēti ceļot apkārt zemeslodei?! Pārbaudām mītus par to,
kā atrast lētākos lidojumus 30

Izglītības kvalitāte: privātskolas
pret valsts skolām 32

Nākotnē strādāsi par “influenceri”? Jā un nē! 34

Dzīvesstila jautājumu pētījumi

Mans eksperiments – vingroju, izmantojot mobilo
lietotni! Kur rezultāts? 40

Uzturs vegāniem – cik pieejams Latvijā? 45

Lielās idejas un mazās detaļas



Foto no personīgā arhīva

Viņas skaistās kurpes bija redzamas aptuveni pusotru sekundi – brīdī, kad viņa piecēlās, lai paklanītos. Mirklis, un līdz zemei garā kleita kurpes atkal apsedza. Kāpēc gan pianiste, kas vairāk nekā stundu spēlēja brīnišķīgu Mocarta klavierkoncertu, bija parūpējusies vēl arī par neticami skaistām korpēm? Koncertā viss bija tik neatkarājami, ka skaistās kurpes likās gandrīz vai nevajadzīgas, bez uzdevuma, jo neredzamas. Pieļāuju, pianistei tās bija vajadzīgas kā daļa no gatavošanās un daļa no koncerta. Iespējams, viņai nav vienalga, jo koncerts ir kas īpašs. Pat tad, ja skaņdarbu spēlē jau piecdesmito reizi, tas nav ikdienišķa vingrināšanās vai mācību stunda.

Šis piedzīvotais mirklis atausa atmiņā, domājot par pētnieciskās žurnālistikas tapšanu. Žurnālistu pētījumi tiek radīti, kad tiek uzdoti svarīgi jautājumi, kad mediju profesionāļiem nav vienalga. Bet tie var izdoties, ja katrs sikums, katra detaļa ir svarīga.

Arī mums studiju procesā tā visgrūtākā daļa – pētnieciskā žurnālistika – ir ļoti svarīga, jo bez tās nesaprast nozīmīgas kopsakarības.

Mēs katru rudenī sākam ar lieliskām idejām. Tās ir arī lielas idejas. Tie ir milzīgi jautājumi, kas tiek uzdoti, lai mūsu kopīgajā sabiedrībā kaut ko atklātu, atrisinātu un, iespējams, mainītu.

Jo pētnieciskā žurnālistika spēj mainīt pasauli, tā var to padarīt labāku. Daudziem tas ir izdevies. Kāpēc lai mēs arī nevarētu?

Šajā žurnālā ir redzams gan ceļš no lielām pētnieciskās žurnālistikas idejām līdz rezultātam, gan atklājumi. Šajā ceļā mums nācās piepildīt katru ideju ar reāliem darbiem: informācijas meklējumiem, faktu pārbaudīšanu, šaubīšanos, salīdzināšanu, sapratni, ko izdevies izpētīt un kas palicis neskaidrs. Katrs no minētajiem darbiem tapa tikai tādēļ, ka bija lielā ideja. Katrs bija paveicams vai nepaveicams, ja ļoti svarīgiem, it kā neredzamajiem sīkumiem tika veltīts spēks, laiks un zināšanas. Lielākoties šie nepieciešamie

pieņēmumi neradīja apvērsumu, nezinātājam par tiem nav ne mazākās nojausmas. Savukārt neredzamajā daļā notika katra autora cīņa ar sevi, ar nevēlēšanos veltīt spēku daudziem it kā bezjēdzīgiem sīkumiem.

Bez šiem svarīgajiem, neredzamajiem darbiem nebūtu arī rezultāta. Lielā ideja būtu pazudusi pati sava lieliskuma miglā, palikusi tikai ideja, turklāt pārcēlusies no iedvesmas plaukta uz nenotikušo sasniegumu plauktu. Būsim godīgi, katra *Inquisitio* numura tapšanas laikā tiek papildināts lielo un nepiepildīto ideju klāsts. Jo visām nepietiek laika un spēka.

Tāpēc šajā žurnāla numurā aicinu ieraudzīt pētniecisko žurnālistiku visā tās realitātē. Aiz lielajām idejām un lielajiem rezultātiem saskatīt smago, garlaicīgo, sevis piespiešanu izdarīt arī visus mazos darbus. Katra mazā, piemirstā detaļa varēja kļūt par lielu risku, kuras dēļ pētījums izrādās nevērtīgs, tukšs. Tāpēc nācās izvēlēties ceļu, kas veda cauri sīkumiem, maziem darbiem, bez kuriem nebūtu lielo atklājumu. Tāda ir īstā lietu secība pētnieciskajā žurnālistikā.

Tieši tāpēc arī šoreiz varam priecāties un lepoties par lieliskiem rakstiem!

**KRISTA ANDERSONE**

Žurnāls *Inquisitio* ne vien ir lielisks starts jaunajiem žurnālistiem savā karjerā, lai gūtu jaunu pieredzi, bet arī pierāda, ka mēs domājam un runājam par tēmām, kuras ikdienā sabiedrībā netiek tik plaši apspriestas. Pētnieciskā žurnālistika liek saskarties ar šķēršļiem, kuri ir jāpārvar, lai sasniegtu rezultātu. Tāpēc iesaku izlasīt katru no šī žurnāla veiktajiem pētījumiem, jo mēs ieguldījām laiku, darbu un enerģiju, lai sasniegtu to, kas ir rakstīts nākamajās lappusēs!

**ZANE BĒRICA**

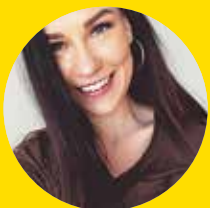
Pētniecisks raksts nav vienkāršs teksts, tajā slēpjas īsta izmeklēšana. Mērķis ir atklāt, atmaskot un sabiedrībai likt aizdomāties par ikdienišķām lietām un vietām, jo, iespējams, tieši tavas iemīļotās iestādes un cilvēki slēpj ko svarīgu. Žurnālista uzdevums – nepadoties meklēt, riskēt un atklāt. Lasītāja uzdevums – izlasīt, iepazīties un būt zinošākam.

**BETIJA DŪŠELE**

Kāpēc ir vērts lasīt tieši šo žurnālu? Tas atspoguļo aktuālas sociālas problēmas Latvijā. Tas ir interesants, jo mēs paši, studenti, to veidojam, ieliekot visu savu enerģiju un iedvesmu. Man šī pieredze piedalīties žurnāla veidošanā ir devusi daudz jauna. Tas ir izglītojošs, ar labu pētniecisko materiālu un foto atspoguļojumu.

**AGATE ANNA GREBŽE**

Ikviena no mums ir atšķirīgs, ar savām domām un pieredzes bagāžu. Ja mans stāsts var kādam citam likt aizdomāties vai palīdzēt, uzskatu par cilvēcīgu pienākumu ar to dalīties. Žurnālista darbs – krāt šos stāstus un nereti pašam iekulties sarežģītās situācijās, lai, daloties ar to, darītu pasauli kaut par kriptu godīgāku un cilvēci zinošāku.

**IEVA JANELSIŅA**

Pētnieciskā žurnālistika pieprasa vērot, saskatīt problēmu, izzināt, būt kritiskam pret jebkuru atrasto un saņemto informāciju, jo reizēm avotu sniegtā informācija ir pretēja realitātei. Faktu pārbaude ir būtiska visa darba procesā. Problēmu var saskatīt, tikai tajā iedziļinoties un analizējot. *Inquisitio* ir pierādījums tam, cik ļoti daudz var atklāt, uz notiekošo neraugoties virspusēji.

Kāpēc vērts pētīt ?



KINTIJA KRŪZBERGA

Es nemeklēju piedzīvojumus, tie paši mani atrod. Tāpat ir ar maniem darbiem. Fotografija rodas pēkšņi, un tikai pēc tam pie manis atnāk tās stāsts. Īpašs radās, arī piedaloties šī žurnāla tapšanā. Katrs darbs ļauj vaļu iztēlei un palīdz pierādīt sevi. Tāpēc Tu, lasītāj, lasi katru rindiņu, uztver domu un izjūti, ko katrs no mums ir vēlējis ar savu ielikto artaviņu teikt!



MARINA LATIŠEVA

Ja dzīvē viss būtu tik vienkārši, skaidri un saprotami, tad ikdiena nebūtu tik interesanta. Taču katru dienu mēs sastopamies ar lietām, par kurām ikdienas steigā varbūt pat neaizdomājamies. Piemēram, vai kultūras iestādes paredz, ka kādu dienu izstādi, izrādi, kino vai koncertu apmeklēs kāds cilvēks ar redzamu vai neredzamu invaliditāti? To nenoskaidros, ja vien tas netiks pētīts. Tā ir realitāte, kuru mēs nepazīstam, taču žurnālista loma tajā ir skaidra – no maldīšanās takas nokļūt līdz atklājumam. Mēs nonācām, un Tavs uzdevums ir uzzināt, ko mēs atklājam.



DANA POPOVA

Piedaloties žurnāla veidošanā, uzzināju daudz par pētniecisko žurnālistiku, piemēram, to, ka tas ir laikietilpīgs darbs, jo ir jātiek tālāk par informācijas 'virskārtu'. Lai arī tikt pie rezultātiem nebija tik viegli, taču mērķis ir sasniegts un jauna pieredze iegūta. Ir vērtīgi lasīt pētnieciskos rakstus, jo tajos tiek atklāta informācija, kuru nevarēs atrast ikdienas avīzē, tāpēc ieskaties mūsu komandas sagatavotajos materiālos!



REBEKA RIMŠA

*Lai pētītu un atklātu ko jaunu, ir uzmanīgi jāpavēro apkārt notiekošais. Problēmu varēs ieraudzīt tikai tad, ja spēsi uz lietām un situācijām paskatīties kritiski. Žurnālā **Inquisitio** uzzināsi, cik veselīgs ir vegānisks uzturs, kā arī, cik efektīvas ir vingrošanas lietotnes telefonā. Atšķir, izlasi un uzzini!*



ALEKSA ZĒBERGA

*Piedaloties **Inquisitio** numura radīšanā, sapratu, ka pētnieciskā žurnālista nav darbs vājuļiem. Ir jāatrod laiks un metodes, kā ievērot to, kas citiem paslīd gar acīm, vai pat to, ko citi atsakās ievērot. **Inquistio** komanda ir paveikusi lielu darbu, meklējot atbildes uz interesantajiem jautājumiem. Tāpēc negaidi ne mirkli un grāb atbildes ciet!*

Kāpēc vērts pētīt ?

sabiedrībai nozīmīgu jautājumu pētījumi

Rīgas bīstamo un drošo vietu kartes

Dižošanās sociālajos medijos?

Vai arī karavīriem tas atļauts?

Tik daudz mākslas notikumu!

Vai tie pieejami ratiņkrēslā,
ja tev ir kustību, dzirdes
vai redzes traucējumi?



Kriminogēnie rajoni: videi jābūt tādai, lai noziegumus paveikt nebūtu iespējams

Autores: Marina Latiševa, Aleksandra Zēberga

Kuras vietas Rīgā ir cilvēkiem nedrošākās? Pēc noziegumu skaita – Ķengarags, centrs, Latgales priekšpilsēta. Ko tas nozīmē? Pētām, kur jāsargā sevi, kur – savu mantu?

Katram Rīgas rajonam no noziedzības viedokļa ir sava specifika. Policijas darbinieki pielāgo darbības attiecīgai problēmai, bet visur ir kas kopīgs – narkomāni. Tas ir noziedzības sociālekonomiskais pamats. Jo vairāk tiek izplatītas narkotikas, jo vairāk palielinās zādzību, laupīšanu un citu noziegumu skaits. Taču noziedzības apkarošanai ir divas puses, un tikai viena no tām ir tehniskās palīgierīces un policijas patruļas. Bieži vien arī iedzīvotājiem ir nozīmīga loma apkāmes drošības īstenošanā.



Foto: Oskars Aleksandrs Krūmiņš, Sandijs Leicis

KUR JĀSARGĀ SEVI, KUR – SAVS ĪPAŠUMS?

Valsts policijas darba slodzi ietekmē iedzīvotāju skaits un konkrētā rajona specifika. Pēc Centrālās statistikas pārvaldes datiem, 2017. gadā Rīgas centrā ir reģistrēts 30 241 iedzīvotājs, Ķengaragā – 47 492, Maskavas forštatē – 24 875, Pļavniekos – 42 845, savukārt Imantā – 44 980, kas ir aptuveni 30 % no kopējā pilsētas iedzīvotāju skaita.

Lai gan precīzi dati par noziedzību 2018. gadā vēl nav apkopoti, 2017. gadā ir vērojama tendences – kopumā noziegumu skaits samazinājies. Tas gan noticis minimāli (pēc Valsts policijas statistikas datiem 2014. gadā tie bija aptuveni 45 908 noziedzīgie nodarījumi, 2017. gadā – 44 250). Valsts policijas Sabiedrisko attiecību nodaļas vadītāja Sigita Pildava skaidro, ka apdzīvojamās teritorijas rakturojums – cik tur ir iedzīvotāju, ar ko viņi nodarbojas, vai viņi strādā, vai tur ir ražošana, vai tur ir guļamrajoni vai izklaides – nosaka, kādi noziegumi tur varētu notikt visbiežāk: “Guļamrajonos iedzīvotāju blīvums ir milzīgs, un tur daudz kur var notikt zādzības. Ja viņi pa dienu brauc uz darbu, mājokļi paliek tukši. Mazturīgo rajonos biežāki būs sadzīves konflikti, alkohola un narkotiku lietošana. Centra rajonā pamatiedzīvotāju ir maz, bet visa Rīga un viesi brauc uz turieni atpūsties – tur ir krogi, izklaide, naktsdzīve.” Krimināllikuma 6. pantā noteikts, ka “par noziedzīgu nodarījumu atzīstams ar nodomu (tīši) vai aiz neuzmanības izdarīts kaitīgs nodarījums (darbība vai bezdarbība), kurš paredzēts šajā likumā un par kuru izdarīšanu draud kriminālsods”. Savukārt 7. pantā tiek skaidrots, ka noziedzīgie nodarījumi tiek klasificēti kriminālpārkāpumos un noziegumos. Pēdējie iedalāmi mazāk smagos, smagos un sevišķi smagos, par kuru izdarīšanu atbilstoši Krimināllikumam paredzēts sods:

- kriminālpārkāpums – likums paredz brīvības atņemšanu uz laiku no piecpadsmit dienām, bet ne ilgāku par trim mēnešiem;
- mazāk smags noziegums – likums paredz brīvības atņemšanu uz laiku, ilgāku par trim mēnešiem, bet ne ilgāku par trim gadiem;
- smags noziegums – likums paredz brīvības atņemšanu uz laiku, ilgāku par trim gadiem, bet ne ilgāku par astoņiem gadiem;
- sevišķi smags noziegums – likums paredz brīvības atņemšanu uz laiku, ilgāku par astoņiem gadiem, vai mūža ieslodzījumu.

Protams, lielu ietekmi uz sabiedrības grupām var atstāt nelabvēlīgi sociāli ekonomiskie apstākļi, kas veido pamatu ne tikai sabiedriski politiskām, bet arī noziedzīga rakstura darbībām. Tas nozīmē, ka šādos apstākļos evolucionē alkoholisms, narkomānija, kā arī var attīstīties atsevišķi noziedzības veidi (piemēram, slepkavības, laupīšanas, zādzības, seksuāla rakstura noziegumi).

ĶENGARAGA APKAIME: VISS MĀKSLĪGAIS CILVĒKU TIKAI IZNĪCINA

Ķengaraga galveno apbūvi joprojām veido bloku mājas, kuras savulaik tika būvētas lielo rūpnīcu strādniekiem. Vēl bijušās Padomju Savienības laikā šeit darbojās Rīgas Porcelāna rūpnīca, taču šobrīd daļa ēku ir pamestas, daļa tiek izmantota dažādiem birojiem un citām vajadzībām. Iedzīvotāju vidū ir daudzas sociāli nenodrošinātas vai maznodrošinātas ģimenes. Latvijas Republikas Iekšlietu ministrijas Informācijas centra informācijas sistēmas "Noziedzīgo nodarījumu reģistrs" un "Kriminālprocesa informācijas sistēma" dati liecina, ka 2017. gadā pirms Kriminālprocesa uzsākšanas tika reģistrēti aptuveni 662 noziedzīgi darījumi. Iespējams, problēma ir saistīta ar darba trūkumu vai ar nevēlēšanos strādāt par nelielu atalgojumu.

"Ja ģimene nevar nodrošināt savam bērnam atbilstošu izglītību un darbu, tad, protams, viņš nevis attīstās, bet degradējas," uzskata Rīgas Ķengaraga iecirkņa kriminālpolicijas priekšniece Inga Meikšāne. Viņa konstatē: "Te pulcējas visādi grupējumi, un to ir grūti apturēt, jo, tāpat kā demogrāfijā, arī noziedzībā ir kritums un pieaugums. Narkomānu skaits agrāk bija daudz mazāks, taču viņi izaug un skaits pieaug. Tie, kas sākuši lietot, tie, kas pārtraukuši un tad atkal atsākuši. No skaita pieauguma vērojam, kā pieaug nāves kāpņu telpās, mājās, neskaitāmās zādzības." "Krimināllikuma 175. pantā noteikts, ka par zādzību tiek uzskatīta svešas kustamas mantas slepena vai atklāta nolaupišana. Savukārt 176. pantā skaidrots, ka zādzība par laupīšanu pārtop brīdī, kad tā tiek saistīta ar vardarbību vai vardarbības piedraudējumu. Taču Inga Meikšāne ir pārliecināta – par upuriem kļūst fiziski vājākas būtnes. "Ja narkomāns redz vājāku būtni vai būtni, kura ir viegls guvums, viņš neies lūgties "ludzu, iedodiet". Viņš vienkārši iesitis, pagrūdis, izvilks, izmantos brīdī, lai prettiesiski iegūtu svešu īpašumu, kuru pēc tam varēs pārdot." Tādiem gadījumiem

ir paredzēts nosacīts risinājums – Metadona programma. Tā paredz samazināt opioīdu atkarību, stabilizēt narkomānu uzvedību un palīdzēt izvairīties no atgriešanās pie narkotiku lietošanas. Tomēr Meikšāne atzīst, ka šajā posmā rodas problēma – narkomāni ir iemācījušies sajaukt nelielu metadona devu ar nelielu narkotiku devu, kas dod vēlamo reibuma stāvokli.

ĶENGARAGA IECIRKNIS: DARBS, KURĀ NAV NEKĀ POZITĪVA

Policijas prioritātes ir pret bērnu un cilvēka veselību vērsti noziegumi, ģimenes skandāli, ekonomiskie noziegumi un narkotiku aprīte. Vienam izmeklētājam jāstrādā ar aptuveni 1100 lietām. Bieži vien saka: pievērsieties smagākiem noziegumiem, bet kā tad ar vieglākajiem? Protams, tiek meklēti risinājumi, jo šķiet absurdi nodot tiesai cilvēku, kurš izdarījis noziegumu – nozadzis kaut ko par 3,50 eiro. Tiesai tas tiek sūtīts gadījumā, ja tiek savākti vismaz 10 līdzīgi gadījumi.

nestāsta, ka šī sieviete vērsās policijā sakarā ar to, ka viņai no tā vīrieša ir bail, bet prioritāra šādās situācijās ir iesniedzēja griba – ko jūs vēlaties no policijas? Nevienā brīdī nebija teikts: pasargājiet sievieti no viņa. Sieviete vēlējas, lai bijušo draugu tikai brīdina, un rezultāts bija diezgan traģisks. Tagad tajā vaino policiju." Pierādījumi būtu acīmredzami, ja ar videokamerām būtu aprīkoti arī citi rajoni, ne tikai centrs, taču šobrīd – kā pierādīt pārkāpumu, ja nav nekā, izņemot kāda cilvēka pieņēmumu?

LATGALES PRIEKŠPILSĒTAS IECIRKŅA APKAIME – RĪDZINIEKU BIEDS

Kur cilvēki visbiežāk konstatē dokumentu un naudas maku pazušanu vai zādzību? Latgales priekšpilsētas Centrārtīgū, kur visai bieži sabiedriskā transporta pieturas soliņus apsēdušas nosacītas personu grupas, kuras savā starpā "sarunājas". Vienotais faktors – kopā iedzer. Maskavas forštate lielākoties asociējas ar Daugavpils un Maskavas ielu.

Guļamrajonos iedzīvotāju blīvums ir milzīgs, un tur zādzības ir iespējamās daudzās vietās. Ja strādājošie pa dienu brauc uz darbu, mājokļi paliek tukši. Mazturīgo rajonos kaut kādā mērā būs sadzīves konflikti, alkohola un narkotiku lietošana. Centra rajonā pamatiedzīvotāju ir maz, bet visa Rīga un viesi brauc uz turieni atpūsties – tur ir krogi, izklaide, naktsdzīve.

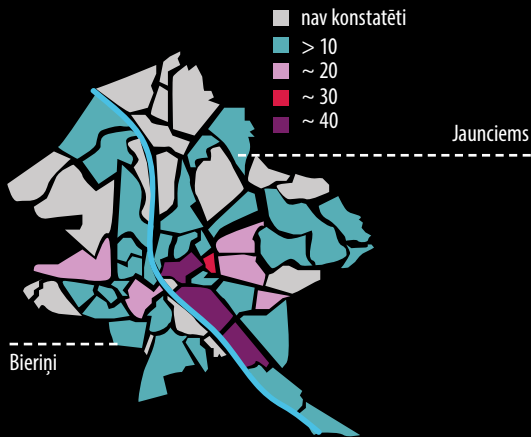
Rīgas Ķengaraga iecirkņa kriminālpolicijas priekšniece Meikšāne atzīst, ka problēmas sagādā arī nepieciešamais tehniskais aprīkojums: "Pašvaldības policijai vienmēr ir GoPro kamera, un tas ne tikai disciplinē darbinieku, bet viņš arī jūtas pasargāts no tā, ko dara otra puse. Vārds pret vārdu, jo policijas darbiniekiem ne vienmēr tic. Taču mums tāda tehniskā aprīkojuma nav." Kā piemēru Meikšāne min pērn Ziemassvētkos notikušo gadījumu – kādai sievietei Ķengaragā uzbrūcis bijušais draugs. Sieviete pēc sešus gadus ilgām attiecībām bija pieņēmusi lēmumu šķirties no vīrieša, un tas, atriebību meklējot, uzbrūcis ar nazi un pārdūris plaušas, izkropļojis. "Neviens

Padomju laikā tas skaitījās viens no kriminogēnākajiem Rīgas rajoniem, un Latvijas Republikas Iekšlietu ministrijas Informācijas centra informācijas sistēmas "Noziedzīgo nodarījumu reģistrs" un "Kriminālprocesa informācijas sistēma" dati liecina, ka 2017. gadā pirms Kriminālprocesa uzsākšanas tika reģistrētas 35 laupīšanas, 75 kabatzādzības un 559 ar narkotikām saistīti pārkāpumi. Pļavniekos – 15 laupīšanas un 209 ar narkotikām saistīti pārkāpumi.

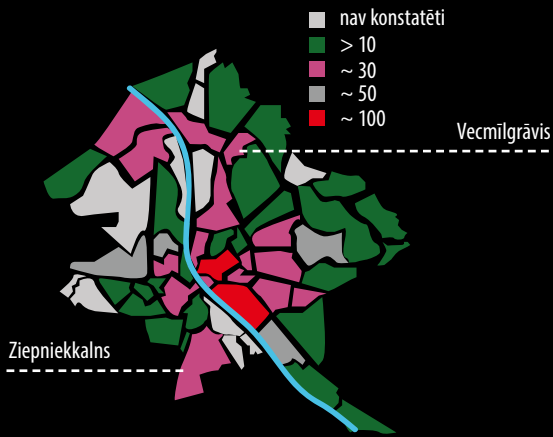
Valsts policijas Latgales priekšpilsētas iecirkņa priekšnieks Vladimirs Stoļarovs skaidro, ka Latgales priekšpilsētas iecirkņa teritorija ir problemātiska, īpaši universālveikals "Lubāna"

Noziegumu statistika Rīgā 2017. gadā

Ar laupīšanu saistīti noziegumi

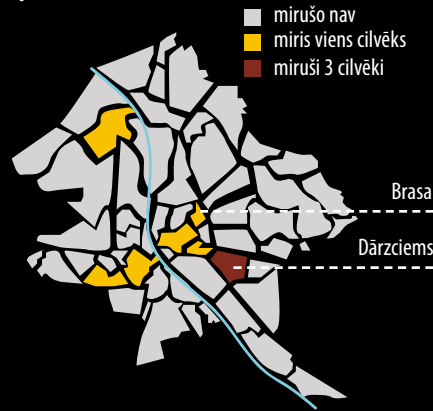


Huligānisma gadījumi

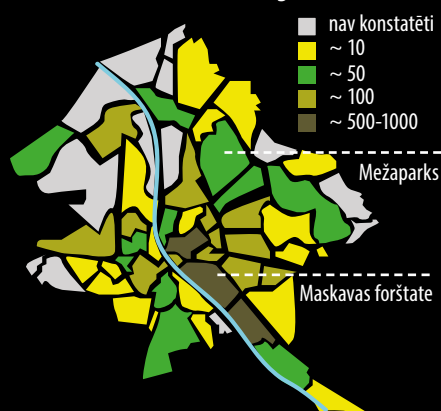


▶ Statistika nav pieejama par Beberbekiem, Kleistiem, Vecdaugavu, Sužiem, Vecākiem, Voleriem, Katlakalnu, Kundziņsalu

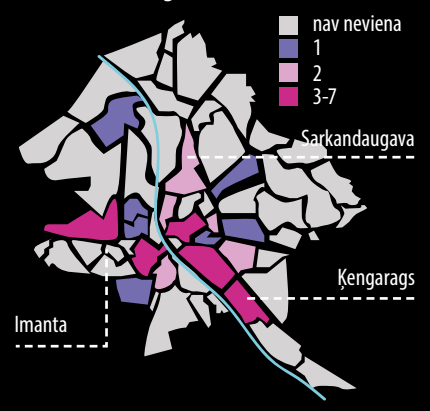
Slepkavību intensitāte



Ar narkotikām saistīti noziegumi



Dzimumnoziegumu skaits



Avots: <http://www.ic.iem.gov.lv>

un Maskavas forštates apkārtnē, turklāt bieži vien trūkst arī darbinieku, lai operatīvi reaģētu uz noziegumiem: “Visi zina, kur var iegādāties narkotikas, – *Lubančikā*. Tie cilvēki, kas narkotikas tirgoja pirms 15–20 gadiem, jau sen nomiruši, viņu bērni, kuri arī tirgoja, nomiruši. Bet citi zina, ka ar tirgošanu var nopelnīt.” Turpinot sarunu, viņš stāsta, ka problēmas risinājums būtu šis tirgus un nelegālo tirgošanās vietu slēgšana. Ir jācinās ne tikai ar tiem cilvēkiem, kuri lieto, bet arī tiem, kas tirgo, lai narkotikas līdz *točkam* nonenāktu. Un tur, kur ir tirgotavas, ir lielāka iespēja, ka cilvēki to apkaimē atrodas reibumā.

Valsts policijas Latgales priekšpilsētas iecirkņa priekšnieks iesaka pabraukt kādreiz pa Daugavpils ielu. No ārpusē izskatās pieņemami, taču, ieejot kāpnu telpā, ir jūtama smaka – cilvēki nokārtojas liftā, jo tā grib un dara, un tādu cilvēku Maskavas forštātē ir daudz. Bieži vien tie cilvēki, kuri nāk no darba uz mājām nakts laikā, sastop kādas

kompanijas, kas uzsauc: “Iedod uzsmēķēt! Iedod piezvanīt! Nāc šurp!” Tas nozīmē, ka tie cilvēki vai nu dzīvo blakus, vai kaut ko dara – pārkāpj likumu un izdara noziegumu. Stoļarovs uzskata, ka cīnīties var, taču ne visu var uzlabot: “Var uzlikt posteni, vienu cilvēku aizturēt, atvest, taču trīs pārējie paliks un turpinās iesākt. Pie katra stūra policiju nepieliks, un tad pie katras mājas būtu jānodrošina video novērošana un patruļas. Bet tas neizslēgtu, ka dzīvokļos notiek vardarbība. Tie mehānismi jau ir: nošķiršana, informācijas nodošana sociālajai tiesai, bāriņtiesai, policijai. Taču ir momenti, kad nenoreagē vai reaģē novēloti, un noziegums jau izdarīts.”

Valsts policijas Sabiedrisko attiecību nodaļas vadītāja Sigita Pildava apgalvo, ka viss atkarīgs no tā, kādi cilvēki tur dzīvo: vai viņiem ir vizija par apkaimi, vēlme kaut ko mainīt. Viens risinājums guļamrajonos – ja redzat pie mājas divainu cilvēku, tad sveiciniet to, savukārt svešu cilvēku kāpnēs iepazīstiet.

Jebkuram zaglim ir bailes tikt identificētam, savukārt iedzīvotājiem ir jāstāsta un jāskaidro par kolektīvo drošību. Tā sākas jau no kāpnu telpas, kaimiņu bušanas un no apkārtējās vides.

CENTRS: NAV IZKLAIDES BEZ HULIGĀNISMA UN ZĀDZĪBĀM

Papētot dzīvokļu tirgu, redzams, ka Ķengaragā, Maskavas forštātē, Pļavniekos un citos lielajos guļamrajonos dzīvokļi vienmēr būs lētāki nekā citur. Šis faktors savukārt piesaista attiecīgo iedzīvotāju slāni. Lai arī, pēc Centrālās statistikas pārvaldes 2017. gada datiem, centrā ir reģistrēti 30 241 iedzīvotājs, taču pamatiedzīvotāju tur ir maz. Ir ļoti daudz izīrējamo istabu, dzīvokļu, hosteļu, kur cilvēks pāris dienas padzīvo un aizbrauc. Apkārtnei ir komerciāls raksturs, un dzīvokļa iegāde prasa prāvu naudas summu. “Ikdienu sastāv no mazām zādzībām, pa dienu varbūt kādi pieci gadījumi, kas saistīti ar veikaliem, – aptiekā,

“Drogās” kaut kas nozagts. Ir arī laupīšanas un miesasbojājumi, bet tie vairāk saistīti ar izklaides vietām – Vecrīgā sadzēras un sakaujas,” par ikdienu pārvaldāmā apkaimē stāsta Valsts policijas Rīgas reģiona pārvaldes Centra iecirkņa priekšnieks Mārcis Mežavilks.

Latvijas Republikas Iekšlietu ministrijas Informācijas centra informācijas sistēmas “Noziedzīgo nodarījumu reģistrs” un “Kriminālprocesa informācijas sistēma” dati liecina, ka 2017. gadā pirms Kriminālprocesa uzsākšanas tika reģistrēti 262 huligānismi, 52 laupīšanas, 50 kabatzādzības un 831 ar narkotikām saistīts pārkāpums.

Potenciālā noziedznieka profils varētu būt: 25–30 gadi, vīrietis, narkomāns. Narkotiku lietošana un izplatīšana ir lielākais klupšanas akmens, kas padara sliktāku kopējo ainu – palielinās zādzību, laupīšanu un citu noziegumu skaits. Tomēr nav izslēgtas arī zādzības no valsts iestādēm un gadījumi ar nepilngadīgajiem noziedzniekiem. Valsts policijas Rīgas reģiona pārvaldes Centra iecirkņa priekšnieks Mežavilks norāda, ka ir arī tādi, kas līdz savai pilngadībai ir “nopelnījuši” tik daudz kriminālprocesu, bijuši tiesās, sodīti – agri vai vēl pienāks brīdis, kad draudēs arī brīvības atņemšana. “Tie bērni, kas tiek aizturēti, nav šī rajona iedzīvotāji, un tos var iedalīt divās kategorijās: bērni no nelabvēlīgām ģimenēm un situēti bērni. Otrie zādzību no tirdzniecības centriem uzskata par sevis apliecināšanu, varonības pierādīšanu, jo tā prece, ko nozog, viņam nav vajadzīga. Tādi parasti brauc uz veikalu “Alfa” vai atbrauc tepat nočiept kaut ko “Galerijā Centrs,”” uzsver Mežavilks.

Valsts policijas Sabiedrisko attiecību nodaļas vadītāja Sigita Pildava uzskata, ka nav tāda rajona, ko varētu izcelt kā bīstamāku par citiem, drīzāk katrā rajonā ir iespējams kaut kādā veidā izprovocēt noziegumu: “Teiksim, ja jūs runājat pa telefonu, tad jau esat potenciāls upuris. Savukārt, ja jūs braucat uz Vecrīgu atpūsties, tad, pirmkārt, neņemiet daudz naudas, nevicinieties ar maciņu, skatieties, kādus rēķinus jums krogos izraksta, un, ja esat dzēris, tad viens pats pa Vecrīgu nekļūstiet, izsauciet taksometru, lai aizved uz mājām!”

CENTRA IECIRKNIS TIECAS PĒC AUGSTAS DROŠĪBAS SAJŪTAS

Katrai apkaimē ir sava specifika, līdz ar to katrā no pārvaldēm darbinieki pielāgo darbības attiecīgajai problēmai. Ministru kabineta noteikumos Nr. 190 “Noteikumi par notikumu reģistrēšanas kārtību un policijas reaģēšanas

laiku” noteikti pirmās, otrās un trešās pakāpes izsaukumi. Pirmajā ietilpst notikumi, kas notiek un reāli apdraud personas veselību attiecīgajā brīdī, otrajā – notikumi, kas jau notikuši, vainīgā persona jau aizmukusi, taču iespējams savākt pierādījumus. Savukārt trešajā kategorijā – notikums, kas neapdraud personu vai sabiedrību, bet kura novēršanai ir nepieciešama policijas klātbūtne. Netiek uzdots jautājums: kur labāk braukt – novērst zādzību vai miesasbojājumu nodarīšanu uz ielas?

Valsts policijas Rīgas reģiona pārvaldes Centra iecirkņa priekšnieks Mežavilks stāsta, ka tiek veikti preventīvie pasākumi – patruļas, tehniskie palīdzības, video novērošana –, bet ne visur var uzstādīt kameras un ne visur var pieteikties, tomēr policijas klātesamība ir krietni lielāka nekā citos rajonos. Kā piemēru viņš min 31. decembra notikumu: “Kāds vīrietis pēc konflikta ar māti bija nozādzis viņas mašīnu, taču tālu netika – par braukšanu narkotiku reibumā viņu aizturēja Ceļu policija. Mani darbinieki brauca viņu aizturēt, taču vīrietis, kurš iepriekš bijis instruktors cīņas mākslās, izrādījis fizisku pretošanos. Iznākumā policijas darbiniekam tika saplēsta forma, salauzts ikšķis un savainota kāja. Tagad vīrietim ierosināts kriminālprocess ne tikai par mašīnas zādzību, bet arī par policijas pārstāvja izsīšanu no ierindas.” Problēmas varētu sagādāt policijas resursu trūkums – iecirknī var būt, piemēram, 100 policistu, bet realitātē vajadzētu 500. Šobrīd štatu nav iespējams palielināt, taču lielais pārkāpumu skaits ne vienmēr liecina par kriminogēnu vidi. Tas nozīmē, ka tiek ieguldīts darbs, lai to novērstu, – reģistrētu noziegumu skaits norāda, ka pie tā tiek aktīvi strādāts.

KRIMINĀLAIS TRIJSTŪRS – MAINOT VIENU ELEMENTU, MAINĀS APKĀRTĒJĀ VIDE

Valsts policijas Sabiedrisko attiecību nodaļas vadītāja Sigita Pildava norāda, ka Rīga kopumā ir viena no drošākajām Eiropas valstu galvaspilsētām, skatoties uz mikrorajoniem kopumā, nav tādas apkaimes, kura ir izteikti bīstamāka par citu. Pēdējos gados ir sevišķi izplatīti mīti par kriminogēnām zonām, drīzāk katrai apkaimē ir sava specifika, un iecirkņu darbinieki to labi pārzina. Problēmas sākas, ja uz ielas parādās noziedznieks, kurš pastāvīgi uzbrūk cilvēkiem. Tādu gadījumu gan ir ļoti maz. “Noziedzība mums sen nav kā 40. gados, kad kādā lauku teritorijā bija viens izvarotājs, pieci huligāni un trīs zagļi. Tagad iedzīvotāji ir kļūvuši krietni atsaucīgāki, ja redz, ka blakus

notiek kaut kas aizdomīgs. Atceros, reiz rakstīju, ka gadījumā, ja jūties apdraudēts uz ielas, jāsauc “ugunsgreks!”, jo tad cilvēki var padomāt, ka tas skar arī viņus, un steigties palīgā,” stāsta Pildava. Šobrīd cilvēki zvana, izmanto Valsts policijas pieejamo lietotni telefonos arī tad, ja nakti redz, ka no pretējās mājas kaut ko stiepj ārā. Tas būtiski atvieglo darbu. Bieži vien iedzīvotāji paši var kaut ko darīt, bet vispirms ir jāveic priekšizpēte, vizuāli novērtējot vidi, kurā plāno dzīvot. “Ja, piemēram, uz daudzdzīvokļu māju ved tumša ieliņa, tad skaidrs, ka būs jāšķērso nepārskatāma vieta, krūmiem apaudzis ceļš. Ar tādiem riskiem ir jārēķinās, jo tumšā vietā var būt ne tikai suņi vai kaķi, bet arī kāds dzērājs. Vajadzētu apstaigāt apkārtni, parunāt ar vietējiem iedzīvotājiem, jo tas, ka, teiksim, Dammes ielā ir notikušas divas slepkavības, nenozīmē, ka šeit vide ir nedroša. Jebkuru vidi var mainīt,” priekšlikumus piedāvā Pildava.

Šobrīd Valsts policija ir uzsākusi pilotprojektu, kurā paredzēts uz vietējām vajadzībām balstīts policijas darbs un noziedzības novēršanas prioritātes. 2017. gadā ir noslēdzies šī projekta posms Talsu policijas iecirknī. No vietējiem iedzīvotājiem tika uzzināts, ka par galvenajām drošības problēmām atzītas šādas: nepietiekams apgaismojums, klaiņojoši dzīvnieki, jauniešu brīvā laika pavadīšanas iespējas novados, ceļu satiksmes noteikumu ievērošanas kontrole, alkohola lietošana publiskās vietās. Sigita Pildava skaidro, ka iedzīvotāju uzskaitītais nebūt nebija tas, ko policijas darbinieki bija uzskatījuši par drošību: “Atceros, ka mums ar Ķuzi [Valsts policijas priekšnieku Intu Ķuzi] likās, ka, lai cilvēki justos droši, ir jā rūpējas, lai nenotiek slepkavības, zādzības un huligānisms. Taču pēc prezentācijas par cilvēku drošības izjūtu mēs bijām stipri apjukusi – cilvēki ikdienā nesaskaras ar slepkavībām, kas ir loģiski, bet viņus uztrauc, ka pie mājas logiem dzer alkoholu, ka eja no pieturas līdz mājai ir tumša, neapgaismota, ka nepilngadīgie blakus riko skaļus tusiņus, velosipēdu zagšana.”

Protams, policijai ir noteiktas prioritātes, taču reizēm ir jāprot paskatīties no sabiedrības redzes punkta. Noziedzību skaits varētu samazināties nevis tāpēc, ka vainīgās personas ir aizturētas, bet gan tāpēc, ka vide būtu tāda, kurā paveikt noziegumu nebūtu iespējams, un to var panākt pakāpeniski – izgaismojot ielas, izveidojot kultūras “saliņas” u. c. Izraut vienu elementu, piemēram, noziedznieku no problēmsituācijas un strādāt tikai ar to, – tas nav pareizi. 🌀

Pieredzes stāsti

“NEKAD NEESMU BAIĀJIES STAIGĀT PA ĶENGARAGU”

► Raimonds (20 gadi, Ķengaraga iedzīvotājs)

“Laikam sanāk, ka jau 20 gadus dzīvoju Ķengaragā. Lielākā daļa cilvēku šeit patiešām ir lādziņi, viņiem nav ne vainas. Šeit dzīvo ļoti daudz draudzīgu alkoholiķu. Man nekad nav bijis bail šeit dzīvot, bet esmu dzirdējis par dažiem nelaimīgiem stāstiem. Manam draugam uzbruka gaišā dienas laikā. Dažreiz kāds nāk garām un paprasa cigareti, ja neiedod, tad paliek dusmīgs. Ja iedod, tad viss kārtībā – vari droši iet tālāk. Tepat ir veikals un viss, kas vajag. Līdz centram var tikt 20 minūtēs, ir forši.”

“AVOTU IELĀ VAR PIEDZĪVOT DAUDZ KO”

► Inga (50 gadi, centra iedzīvotāja)

“Centrā jau dzīvoju 20 gadus, bet Avotu ielas apkaime un Centrālā stacija ir kā piedzīvojums zoodārzā – nekad nevar zināt, kādus dzīvniekus ieraudzīs! Ne vienmēr ir tik traki, kā es saku. Apkārt ir arī mierīgi cilvēki, mammas ar bērniem ratos, tantītes pastaigājas ar maziem suniņiem, tēvi no rītiem skrien uz darbu. Ir tāda sajūta, ka šī vieta nekad neguļ un dzīvība kusā dienu un nakti. Avotu iela gan ir īpašs stāsts, šeit esmu redzējusi visu: huligānismu, narkotiku tirgošanu, cilvēkus, kas aplieti ar alkoholu, cilvēkus, kas tikai vēl taisa vaļā pudeli, pa naktīm esmu dzirdējusi arī ieroču skaņas. Ar mani pašu gan nekas sliktas uz ielas vēl nav noticis, jo esmu piesardzīga – ja attālumā redzu kādu aizdomīgu tipāžu, tad pāreju ielas otrā pusē. Protams, gadās, ka eju un kāds uzsauc, bet es to ignorēju un dodos tālāk. Nepatikšanas nemeklēju. Nu jau esmu par pieaugušu tādām lietām. Atceros tikai vienu nepatīkamu gadījumu tuneli pie veikala “Stockmann”, tur mani mēģināja apzagt čigāniete, vēlējas izzagt maku no manas somas priekškabatas, bet mana meita pamanīja un ātri noreagēja. Neatceros, vai kaut kas bija izzagts, bet pēcsajūtas bija nepatīkamas.”

“KĻŪST ARVIEN MIERĪGĀK”

► Jānis (28 gadi, Pļavnieku iedzīvotājs)

“Es dzīvoju Pļavniekos, tieši pāri ielai ir Purvciems. Man patīk mans rajons. Protams, nav tādas dienas, kad šeit nenotiek trakas lietas! Pirms kāda gada mūsu trepju telpā mēdza gulēt vismaz viens

bezpajumtnieks. Nebija pārāk patīkami, jo viņš mēdza tur savilkt kartonu kastes un reizēm arī iezīmēt teritoriju ar personalizēto amonjaku, tomēr durvju koda maiņu veicināja skats, kas pavērās vienu rītu. Nekas traģisks, bet ievērojama daļa no kāpnēm (līdz pat otrajam stāvam) bija apgānīta ar asinīm un fekālijām.

Dienās, kad viss ir mierīgi, pamanu, ka šeit gandrīz viss ir labi iekārtots, mums ir parks, kurā pārsvarā uzturas jaunās māmiņas un cilvēki gados (nūjotāju klubiņš). Dažreiz redzami skrienoši cilvēki un saimnieki ar suņiem. Šķiet, ka šeit jūtos droši, nezinu, vai tas ir pamatoti, jo isti nevaru salīdzināt ar citām vietām – neesmu ilgstoši dzīvojis citur, lai varētu pierast pie svešā.

Pļavniekos ir daži parki, kur uz soliņiem mēdz iemīnāties cilvēki, kuri dzer un smēķē, bet nevarētu teikt, ka tādu ir daudz. Huligānisms ir redzēts vairākas reizes, vismaz divas reizes tika sadedzināta miskaste, bet tā tagad tiek turēta zem atslēgas. Dažreiz mašīnām tiek izsisti stikli, bet pēdējos gados šādas parādības kļuvušas aizvien retākas. Šķiet, ka pēdējā laikā neviens nav dalījies arī ar ielu mākslu. Bija reizes, kad mūsu ģimenei nācās izsaukt policiju, kad kāds no mūsu mājas balkona izmeta slēpes un trāpīja mašīnai un kāds no brāļa mašīnas nozaga magnetafonu. Dzīlāk rajonā šādas lietas notika arī draugam.”

“SEKOTĀJS AR NAZI”

► Ieva (24 gadi, strādāja Maskavas forštatē)

“Tas gan bija senāks notikums – 2012. gadā. Maskavā bija mana darbavietā. Kaut arī šeit nedzīvoju, biju pieradusi pie apkaimes. Vienu vakaru ap pulksten vienpadsmitiem pabeidzu darbu un devos uz savu pēdējo transportu, lai uz to paspētu. Biju jau gandrīz nonākusi līdz pieturai, kad pēkšņi uz ielas stūra nez no kurienes izskrēja vīrietis (26 vai 30 gadu vecs) ar nazi rokās un man krieviski uzsauc: “ОТДАЙ ТЕЛЕФОН!”

Zināju, ka man somā ir asaru gāzes baloniņš, ko man iedeva mamma, lai man tas vienmēr stāv somā drošībai, bet, protams, es to nevilku ārā, jo biju šausmīgi pārbijusies. Atdevu viņam telefonu, un viņš aizskrēja. Man bija bail, es raudāju. Policijā teica, ka esmu pareizi rīkojusies – labāk atdot telefonu nekā apdraudēt savu dzīvību.”

A full-page photograph of a soldier in a digital camouflage uniform. The soldier is holding a smartphone in his right hand, looking at the screen. The background is a plain, light-colored wall. The lighting is soft, highlighting the texture of the uniform and the soldier's features.

Karavīrs digitālajā vidē: ar nevainojamu stāju vai apšaubāmu tēlu?

Autores: Ieva Janelšņa, Zane Bērica

Apbrīnojam karavīra karjeru, jo sargāt savas valsts drošību – tas ir liels gods. Cieņu papildina dažādas privilēģijas un sociālās garantijas. Diemžēl, ieskatoties sociālo mediju vidē, var novērot, ka šīs profesijas pārstāvji neievēro ierobežojumus un aizliegumus. Noskaidrosim, kā sociālajos medijos *Instagram* un *Facebook* bezatbildīgi ievietota karavīra fotogrāfija, kurā redzams viņa ikdienas dienests, var radīt apdraudējumu Latvijai.

FORMASTĒRPS UZLIEK PIENĀKUMUS

Karavīriem, tāpat kā citu profesiju pārstāvjiem, patīk sociālajos medijos publicēt dažādus ierakstus par ikdienas gaitām un svarīgiem dzīves posmiem. Kā jebkurai cilvēkam, karavīriem patīk pilnvērtīgi dzīvot, atpūsties un moderni izskatīties, bet ne vienmēr tas viss ir apvienojams ar profesionālo militāro dienestu. Normatīvajos aktos paredzēti dažādi aizliegumi cilvēkiem, kuri atrodas militārajā dienestā, sākot ar to, ka viņiem ir aizliegts veikt politiskās darbības un organizēt streikus. Agrāk reglamentā bija punkts, ka karavīram aizliegts apvienot dienestu ar jebkuru citu darbu, taču jau vairākus gadus šis punkts ir dzēsts, ļaujot karavīram veikt jebkuru citu darbu, kas netraucē dienestu, protams, ar komandiera dotu atļauju.

Ari formastērps karavīram uzliek pienākumus, tam vienmēr ir jābūt tīram, bez redzamiem defektiem. Karavīram formastērpā aizliegts turēt abas rokas kabatās, uz ielām

jāatturas no smēķēšanas, aizliegts nēsāt krelles vai ķēdītes. Vienīgais izņēmums – atļauts valkāt reliģiska rakstura piekariņus, bet tie nedrīkst būt redzami. Normatīvajos dokumentos nav minēts, ka karavīri nedrīkstētu lietot alkoholiskos dzērienus publiskās vietās, taču neoficiāli komandieri saviem padotajiem, kas valkā formastērpu, to neiesaka darīt.

Svarīgs ir arī karavīru vizuālais izskats, ir pieņemami dažādi matu griezumumi, kā arī matus var krāsot, taču neuzkrītošā, dabiskā

tonī. Vīriešiem drīkst būt bārda un ūsas, tikai svarīgi, lai tā būtu kopta un ne pārāk gara. Protams, arī sievietēm jābūt sakārtotiem matiem, matu garumam jābūt tādām, lai tas netraucētu valkāt galvassegu. Atļauts lietot parūkas, taču to krāsai jāatbilst dabiskai matu krāsai. Sievietēm ir atļauts lietot kosmētiku neitrālos toņos, kā arī krāsot lūpas un lakot nagus. Karavīri var nēsāt ne vairāk kā divus gredzenus, kuri ir vienkārši pēc formas un izskata. Vīriešiem pie formastērpa aizliegts nēsāt auskarus, bet sievietēm tas ir atļauts. Armijā atklāta flirtēšana un milestības izrādīšana nav pieļaujama – to var darīt ārpus dienesta vietas un laika. Vienas ģimenes locekļi var dienēt vienā armijas vienībā, taču nedrīkst būt pakļauti viens otram. Aktīvi darboties sociālās tīklošanās platformās nav aizliegts nevienam, taču karavīriem ir svarīgi atcerēties, ka viņi reprezentē karavīra tēlu arī ārpus darba laika.

Aktīvi darboties sociālajos tīklos nav aizliegts nevienam, taču karavīriem ir svarīgi atcerēties, ka viņi reprezentē karavīra tēlu arī ārpus darba laika.



Foto: ekrānšavīņš no Instagram

Karavīra uzņemta foto pievienotais komentārs liek domāt, ka darbs Nacionālajos Bruņotajos spēkos garlaiko

TĀ MĒS GARLAIKOJAMIES

Ne Militārā dienesta iekārtas reglamentā, ne arī Militārā dienesta likumā nav punkta, kas liegtu karavīriem savos sociālo mediju profilos dalīties ar fotoattēliem, kuros redzama militārās bāzes teritorija un kaujas ekipējums. Tomēr ar iekšējo pavēli ir noteikts liegums sociālajos medijos publicēt kartes, plānus, ieroču glabāšanas vietas, rācījas, nakts redzamības ierīces un citu svarīgu informāciju. Publicējot kaut ko no uzskaitītā, tiek piemēroti disciplinārsodi, kuru izpildi regulē noteiktās kaujas grupas instruktors. Cik aktīvi sociālajos tīklos ir Latvijas armijas pārstāvji, un ar kādu informāciju viņi dalās? Vai tas kādā veidā var ietekmēt Latvijas valsts drošību? Ko par to saka kareivji un instruktori?

Izvēlējamies pētīt šobrīd visaktīvāk izmantotos sociālos tīklus – *Instagram* un *Facebook*. Lai sašaurinātu un precizētu meklēšanas lauku, fotogrāfijas meklējam *Instagram* un *Facebook* meklētājā, sadaļā “places” pēc atslēgvārdiem “Ādažu militārā bāze” un “Ādažu militārais poligons”. Ļoti daudzas no fotogrāfijām bija civilo personu ievietotas, tāpēc rūpīgi izpētījām katru foto ievietotāja kontu, lai izvērtētu, kādā veidā tas ir vai nav saistīts ar Nacionālajiem bruņotajiem spēkiem (NBS). Secinājām, ka ļoti daudzi bruņoto spēku pārstāvji ievieto bildes no poligona teritorijas, brīvi atrādot pielietotos ieročus un munīciju. Ievērojām, ka pie fotouzņēmumiem bieži tiek pievienoti arī komentāri, kuri ne vienmēr ir adekvāti un dara godu Latvijas armijai. Rodas jautājums – kādu tēlu par mūsu valsts armiju rada tās pārstāvji?

NBS INSTRUKTORU VIEDOKLIS: NOSLĒPUMUS IZPAUST NEDRĪKST!

► **NBS instruktors Nr. 1:** “Iekšējā komandiera pavēlē noteikts, ka karavīriem ir aizliegts publicēt sociālajos medijos dažādas lietas no darba ikdienas, piemēram, kartes, plānus, munīciju, glabāšanas vietas, kā arī sensitīvo ekipējumu, kurā ietilpst rācījas, nakts redzamības ierīces un citi rīki. Tas ir aizliegts, jo tāda informācija var tikt izmantota tam neparedzētiem nolūkiem. Lai sabiedrība redzētu detaļas no karavīra ikdienas un pasākumiem, ir izveidoti armijas oficiālie sociālie konti, kuros ir iespēja aplūkot arī tehniku. Dīemžēl aizvien biežāk sastopamas situācijas, kad karavīri ceļ neslavu šai profesijai, publicējot nepiemērotas fotogrāfijas. Svarīgi, lai katrs karavīrs arī sociālajos



Foto: ekrānšāviņš no Instagram

Karavīri uzņem “pašbildi”, kuru pēc tam ievieto sociālajos tīklos

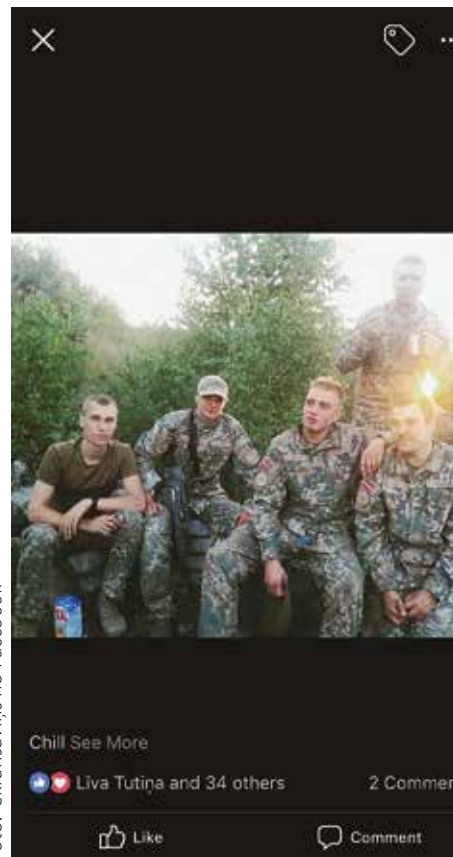


Foto: ekrānšāviņš no Facebook

Karavīru grupa ievietoja foto, kurā izrādīta necieņa pret formastērpu – tas ir bojāts.

Ja karavīrs publicē sensitīvu informāciju, tad liela iespēja, ka pie šādas informācijas pieklūs spiegi no citām valstīm, kuri šo informāciju var izmantot pret mums.

medijos rada priekšzīmīgu attieksmi, jo pēc viena individa var spriest par visu armiju kopumā. Ja šis noteikums netiek ievērots, tiek piemēroti disciplinārsodi un ar karavīru individuāli tiek pārrunāta konkrētā situācija.”

► **NBS instruktors Nr. 2:** “Nē, konkrēta reglamenta nav, taču pavēlē noteikts, ka aizliegto lietu publicēšana sociālajos tīklos ir stingri aizliegta. Ja karavīrs publicē sensitīvu informāciju, tad liela iespēja, ka pie šādas informācijas pieklūs spiegi no citām valstīm, kuri šo informāciju var izmantot pret mums. Lai mazinātu pārkāpumu skaitu, katrs instruktors cenšas izsekot sava vada kareivju publikācijām sociālajos medijos.”

► NBS Gaisa spēku instruktors:

“Jā, Militārā dienesta iekārtas reglamentā, kā arī Militārā dienesta likumā nav konkrēta punkta, kurā noteikts, ar kādiem attēliem sociālajos medijos var dalīties kareivji. Tomēr iekšēji katra vada instruktori strikti iepazīstina savus padotos ar informāciju, kura ir Nacionālo bruņoto spēku noslēpums un kuru aizliegts jebkādā veidā nodot kādam citam. Ja tas noticis, rotas komandieris izlemj, kādu sodu par pārkāpumu saņemt. Reizēm tas ir tikai rājiens, uzrakstot paskaidrojumu, kāpēc veiktas neatļautas darbības, dažkārt tas ir naudas sods, bet citreiz pat izslēgšana no NBS sastāva. Reiz bija gadījums, kad viena

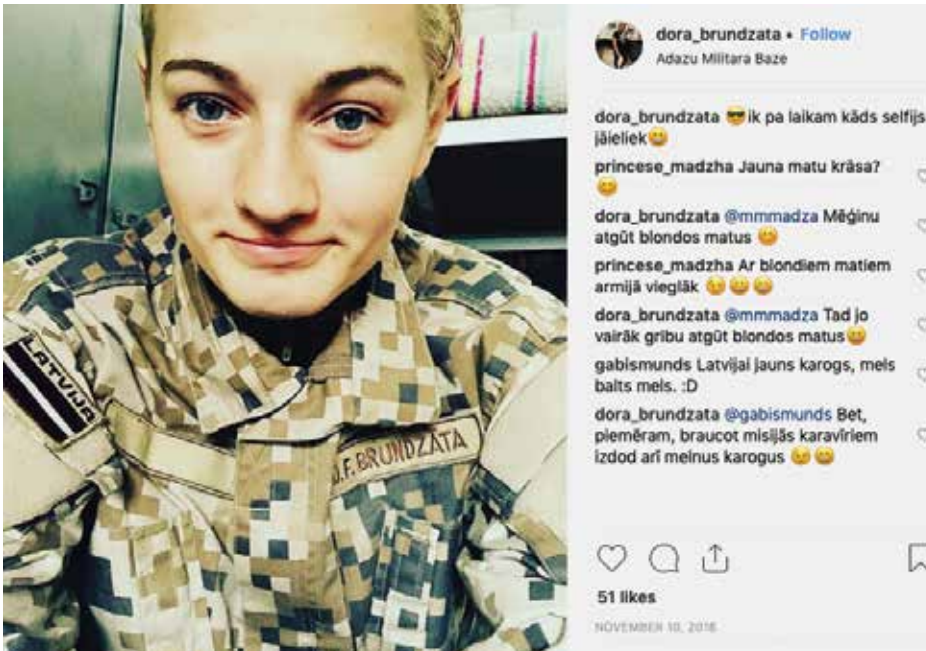


Foto: ekrānšāviņš no Instagram

Dienesta pārstāve bildei uzlikusi efektu, kas neatspoguļo Latvijas valsts karoga īstās krāsas

kareive uzdevuma laikā bija nofotografējusi savus nagus kopā ar fonā redzamu plānu un ievietoja savā sociālo mediju kontā.

Pēc šī gadījuma viņa tika izslēgta no vienības personālsastāva ar neatgriezenisku iespēju dienestā atjaunoties. Šādas situācijas ir ļoti atkarīgas no vada instruktora, cik ļoti viņš iesaistās, uzraugot informāciju, ar kuru padotie dalās sociālajos medijos. Ikviens NBS pārstāvis jebkurā situācijā rada iespaidu par visu armiju, ne velti Militārā dienesta reglamentā noteikts, kādam ir jābūt karavīram.”

► **Kājnieku bataljona instruktors:** “Sava vada karavīrus uzraugu ļoti strikti, vēroju arī viņu sociālajos medijos publicēto informāciju. Ja tajā redzu reglamenta pārkāpumu – neatbilstošu izskatu, necienīgu izturēšanos pret formu, NBS izsmiešanu, bildes ar alkoholiskajiem dzērieniem, uzreiz sodu atkarībā no izdarītā pārkāpuma. Sods ir vai nu rīta rosme – pieci apli apkārt poligonam, vai *piepumpēšanās*. Pēc tādiem gadījumiem arī vienmēr norit pārrunas aci pret aci. Ir jāsaprot, ka šis darbs uzliek pienākumu pret valsti, pret savu padoto, pret sevi pašu.

Protams, arī kareivjiem ir ļauts atpūsties savā brīvajā laikā, bet ir stingri noteikts, ka fotouzņēmumi ar alkoholiskajiem dzērieniem un citas izklaides nav vēlams atrādīt savos sociālo mediju ierakstos, jo viens no reglamenta punktiem ietver nevainojamu reputāciju. Runājot par foto ar ieročiem, bruņojums nav slēpjams, ir zināms, kāds ekipējums ir

Latvijas armijas rīcībā. Vienīgais ierobežojums – attēlos nedrīkst parādīties speciālo uzdevumu vienību slepenie ieroči.”

KARAVĪRU VIEDOKLIS: SOCIĀLAJOS MEDIJOS NEDRĪKSTAM SEVI APKAUNOT!

► **Kājnieku bataljona kareivis:** “Neesmu saņēmis sodu, bet aizrādījumu par necienīgu izturēšanos pret formastērpu gan. Apmācību laikā biju uzplēsis formastērpu. Grupas biedri pēc apmācību beigšanas izlēma kopīgi nofotografēties. Ne es, bet mani kolēģi bildes ievietoja sociālajos medijos. Rezultātā visi saņēmām aizrādījumu un pavēli foto izņemt. Kopš šīs reizes savos sociālajos medijos neievietoju nevienu bildi, kas kaut kādā veidā celtu neslavu Latvijas armijai vai man personīgi, kā arī izvairos no iekļūšanas kādā savu kolēģu fotouzņēmumā.”

► **Gaisa spēku kareivis:** “Bieži lieku bildes savā Instagram kontā. Ļoti daudzas no tām uzņemtas Ādažu militārajā poligonā, arī ar kaujas ieročiem un tankiem. Visiem ir zināms, ar kādiem ieročiem ir nodrošināta Latvija armija, kāpēc lai nevarētu publicēt to fotogrāfijas? Nekad neesmu saņēmis rājienu vai kādu bargāku sodu. Uzskatu, ka tas nekādā veidā neietekmē valsts drošību.”

► **Speciālo uzdevumu vienības kareivis:** “Sociālajos medijos neesmu publicējis nevienu bildi, kas kādā veidā saistīta ar dienestu. Ne no apmācībām, ne poligona teritorijas, ne arī ar

bruņojumu. Kad iestājos dienestā, instruktori ļoti skaidri paskaidroja, kādus pienākumus un atbildību uzliek darbs NBS.”

PRĀTĪGI, BEZ PARANOJAS

Lai iegūtu neitrālas personas viedokli par konkrēto tematu, uzklaušijām **politikas zinātņu doktoru Māri Andžānu:** “Ja tās ir fotogrāfijas ar ieročiem, kuru esamība Latvijas arsenālā ir vispārzināma, tad tur nekādu ļaunumu neredzu. Tātad par tādu esamību un lietošanas veidu labi zina arī potenciālie pretinieki, un nevajadzētu ieslikt nevajadzīgā paranojā. Jāsaskata pozitīvais faktors – valsts aizsardzības, bruņoto spēku un karavīra amata popularizēšana. Savukārt, ja sociālajos medijos tiek publicēta informācija ar specifiskiem ieročiem vai aprīkojumu, kuru esamība vai pielietojuma veids nav publiski zināms un tas potenciāliem pretiniekiem var atklāt iepriekš nezināmas lietas, piesardzība būtu jāievēro.”

Politikas zinātņu doktors ir pārliecināts: ja normatīvie akti tiek pārkāpti, tad par to neievērošanu jāsaņem sods, kāds tas ir noteikts. Viņaprāt, karavīra amats pieprasa būt izteikti likumpaklausīgam, solidāram un pieklājīgam.

NEAPDRAUDĒT TO, KAS IR PATIESS, “GODS KALPOT LATVIJAI!”

Apkopojot karavīru, instruktoru un neitrāla eksperta viedokli, radās vairāki secinājumi. Ja publicētajās fotogrāfijās redzami Latvijas armijā pielietoti vispārzināmi ieroči, tas draudus nerada. Latvijas armijā darbojas arī speciāli sagatavoti karavīri, kuri apmācīti strādāt ar specializētu, sabiedrībai nezināmu tehniku. Šādi ieroči karavīriem pieejami tikai specvienībās, kurās stingri aizliegts atklāt arsenālā pieejamo aizsardzības tehniku. Instruktori, karavīri un politologs ir vienprātīgi – ja sociālajos medijos tiek publicēti foto ar speciālo uzdevumu vienību aprīkojumu, tikai tādā gadījumā iespējams apspriest nopietnu draudu iespējamību. Par Latvijas armijas tēlu – tam ir jāatbilst normatīvajos aktos noteiktajam. Izpētot ne tikai publicētos foto, bet arī tiem pievienotos komentārus, ne visi varētu atbilst sauklim “Gods kalpot Latvijai!”, daži no tiem Latvijas armiju vairāk pazemo, nekā godā. Visi aptaujātie atzina, ka arī viens armijas pārstāvis reprezentē visu aizsardzības institūciju, kas norāda – tēls ne vienmēr atbilst reglamentā noteiktajam. Raugoties nākotnē, iespējams, ir nepieciešams precizēt, kādu informāciju karavīri drīkst publicēt sociālajos medijos, lai neradītu apšaubāmu, neatbilstošu priekšstatu par Latvijas armiju. 🤔

Pieejami nepieejamā
māksla
cilvēkiem
ar īpašām
vajadzībām



Autore: Marina Latiševa

Vairs neapšaubām, ka cilvēki ar invaliditāti ir gaidīti dalībnieki jebkurā publiskā vietā un notikumā. Likumi, kas aizsargā šo cilvēku tiesības, ir pieņemti. Ko patiesībā nozīmē šo tiesību izmantošana kultūras iestāžu pārstāvju un cilvēku ar īpašām vajadzībām pieredzē?



Pētot Latvijas Republikas normatīvos aktus, kas attiecas uz cilvēkiem ar invaliditāti, var rasties priekšstats, ka viss ir kārtībā. Kopš 2010. gada Latvijā ir spēkā galvenais starptautiskais pamatdokuments – ANO Konvencija par personu ar invaliditāti tiesībām, kas paredz veidot ikvienam pieejamus universālus būvvides objektus. Taču šobrīd Latvijā šī attīstība kavējas – bieži vien iestādēs tiek aizmirsts par vajadzību nodrošināt piekļušanu, pieejamība netiek nodrošināta, jo cilvēki ar invaliditāti, šķiet, neapmeklē kultūras pasākumus. Tiek piedāvātas alternatīvas – darbinieki var aizvest, pacelt, uznest augšā –, bet tas negarantē drošību, un bieži vien cilvēks ar īpašām vajadzībām pakļauj riskam savu dzīvību, lai apmeklētu kādu pasākumu.

VĒLME PIEKĻŪT, BET NE APGRŪTINĀT

Latvijā šobrīd ir 18 273 personas ar invaliditāti, kas, pēc Centrālās statistikas pārvaldes (CSP) 2017. gada datiem, ir aptuveni 9 % no kopējā iedzīvotāju skaita. Tomēr vides pieejamība ir kas vairāk par to, ka nepieciešamā informācija ir salasāma, sadzirdama vai satausama. Tas nozīmē, ka personām ar invaliditāti ir veidota speciāla vide, kas atšķiras no tās, ko lieto pārējie cilvēki, nodrošinot speciālas uzbrauktuves un pacelājus.

Invalidu un viņu draugu apvienības “Apeirons” vadītājs Ivars Balodis skaidro, ka šobrīd arvien vairāk tiek domāts par to, lai cilvēki varētu līdzdarboties kādā pasākumā, taču tas ir sarežģīts process: “Piemēram, ja teātra izrādēs ir paredzēti subtitrēt, virs skatuves esošās subtitru mašīnas var nolaist, lai izlasītu to, kas notiek uz skatuves. Ja ir izveidotas akustiskās cilpas, kuras ir paredzētas cilvēkiem ar vāju dzirdi vai tiem, kuri izmanto dzirdes aparātus, tad tās ne vienmēr tiek pieslēgtas. Ja ir speciāls lifts, kurš ir paredzēts tikai un vienīgi cilvēkiem ar kustību traucējumiem, tas ne vienmēr tiek iedarbināts un izmantots.” Tas nozīmē, ka ir jāiet, jāprasa, jālūdz, jāmeklē, un tas ir apgrūtināši. Labklājības ministrijas Sociālās iekļaušanās sociālā darba politikas departamenta vecākā eksperte vienlīdzīgu iespēju jautājumos Inese Vilcēna stāsta, ka lielākoties problēmu sagādā finansējuma un zināšanu trūkums. Taču realitātē galvenā problēma joprojām ir attieksme un nevēriba, nevis naudas trūkums vai reālas grūtības vēsturisku ēku pielāgošanā. Kā piemēru biedrības “Apeirons” eksperts Jūrgis Briedis min Lielo ģildi, kur notiek ievērojami koncerti, taču uzkāpt ceturtajā vai piektajā stāvā

Foto: Oskars Aleksandrs Krūmiņš

nevar pat veci cilvēki, kur nu vēl nokļūt cilvēki ratiņkrēslā. Organizētāji piedāvā cilvēkus ratiņkrēslā uznest augšā, taču tas negarantē drošību, īpaši, ja cilvēks nejauši tiks nomests pa kāpnēm. Un, ja "Lielā gilde" ir nedroša, tad cilvēks šādu būvi izmantot nevar. Pretējā gadījumā viņš riskē ar savu dzīvību, lai tiktu uz koncertu.

BŪVNICĪBA LĪDZ AR IZPRATNI

Ikdienā daudzviet ir redzama pretruna starp ANO konvenciju, citiem normatīvajiem aktiem un dzīves realitāti. To apliecina intervijas ar lielāko nozīmīgāko Rīgas kultūras institūciju – koncertzāli, teātru, kinoteātru, mākslas izstāžu – vadošajām amatpersonām. Kas paredzēts, lai būvēs iekļūtu cilvēki ar īpašām vajadzībām?

Ministru kabineta noteikumos Nr. 331 "Noteikumi par Latvijas būvnormatīvu LBN 208-15 "Publiskās būves"" paredzēts projektēt jaunbūvējamas, atjaunojamas publiskas būves, ievērojot šādus vienes pieejamības nosacījumus:

- minimālais uzbrauktuves platums ir 1,2 m, to aprīko ar apmalēm visā tā garumā vismaz 0,10 m augstumā. Abās pusēs paredzētas margas divos līmeņos ar augstumu 0,70 m un 0,90 m no grīdas līmeņa;
- līmeņu maiņu pandusa sākumā un beigās, kā arī kāpņu pirmo un pēdējo pakāpienu marķē ar kontrastējošu (dzeltenu vai tumšu uz gaiša fona) ne mazāk kā 5 cm platu svītru visā kāpņu vai pandusa platumā;
- būves ieejas un telpas aprīko ar kontrastējošām un labi izgaismotām zīmēm un norādēm;
- evakuācijas ceļos durvīm, kā arī grīdām un citām apdares virsmām jābūt savstarpēji kontrastējošām;
- uz kāpņu margām pie pirmā un pēdējā pakāpiena jāiestrādā stāva numura taktīlais apzīmējums vai numurs Braila rakstā;
- izvietojojot informācijas taktīlās plāksnes pie telpām, tās novieto blakus durvīm 1,6 m augstumā no grīdas līmeņa.

Pielāgojumiem nav robežu, taču būvnieki ne vienmēr saprot, kāpēc un kas jā dara, tāpēc bieži vien izpildījums neatbilst sākotnējam mērķim. Uzbrauktuve tiek pabeigta, pacelājs tiek ierīkots, taču no praktiskā viedokļa cilvēks ar invaliditāti to nevar lietot. Savukārt par neredzamo invaliditāti tiek aizmirsts un pielāgojumi tiek veikti tur, kur nav nepieciešami. Ivars Balodis stāsta, ka bieži vien būvnieki un celtnieki savos projektos izvēlas taupīt un mēģina nodrošināt

▶ Pielāgojumi cilvēkiem ar kustību traucējumiem



1 Uzbrauktuve vai pacelājs – nodrošina piekļuvi vietām, kur nav iespējams nodrošināt pārvietošanās virsmu vienā līmenī

1

2 Lifts – nodrošina pārvietošanos starp ēku stāviem

2

3 Speciāli paredzētas vietas cilvēkiem ratiņkrēslā vai universālas sēdvietas, kuras pēc nepieciešamības var demontēt

3

4 Telpu iekārtojums – jāņem vērā augstums, ko cilvēks spēj sasniegt, sēžot ratiņkrēslā, kā arī augstums, ko viņš spēj ietvert savā redzeslokā

4

▶ Pielāgojumi cilvēkiem ar dzirdes traucējumiem



1 Akustiskās cilpas – noteiktā laukumā slāpē apkārtējos trokšņus, ļaujot skaidrāk saklausīt nepieciešamo informāciju

1

2 Subtitri – nodrošina informāciju publiskās vietās teksta vai vizuālā formātā

2

▶ Pielāgojumi cilvēkiem ar redzes traucējumiem



1 Vadulas – uz pārvietošanās virsmas izveidotas taktīlas līnijas, kas palīdz orientēties un pārvietoties telpā

1

2 Taktīlās kartes (dažādi izcēlumi, iestādes plāni, muzeja ekspozīciju plāni u. c.) – sniedz iespēju izprast vietas, telpas vai ēkas kopkatu

2

3 Audio informācija – nodrošina iespēju orientēties un pārvietoties publiskajā telpā

3

4 Taustāmi burti, cipari, zīmes (Braila raksts, alfabēta burti, izcelti burti, piktogrammas)

4

5 Kontrastainas krāsas atzīmes uz staigāšanas virsmas (pakāpieniem), caurspīdīgām durvīm, elektrības slēdžiem u. c.

5

6 Rakstiskās informācijas pieejamība – teksts kontrastē, ir atbilstošs burtu lielums, kā arī nemirgojošs teksta fons elektroniskajiem ekrāniem

6

Infografiks: Marina Latiševa





Foto: Betija Dušele

Kā labu piemēru var minēt ēkas ar norādēm, kas apmeklētājiem palīdz saprast, kur ir uzbrauktuve un kur – pacelājs

minimumu, nevis ievērot labo praksi. Kā piemēru viņš min Latvijas Mākslas akadēmijas otro korpusu: “Tika iztērēta Eiropas Savienības nauda – 1,4 miljoni eiro, kas paredzēti cilvēku ar invaliditāti integrācijai sabiedrībā, lai nodrošinātu mācību iespējas mācību iestādēs, bet šī pieejamība netiek nodrošināta. Ir noteikts, ka maksimālais pieļaujamais uzbrauktuves slīpums ir 8 %, taču akadēmijā tas ir 15 % – gandrīz divas reizes stāvāks, un tas ir pārkāpums.” Pirms vairākiem gadiem, kad normatīvi vēl tika pieņemti, vadlīnijas bija vajadzīgas, taču šobrīd tās nepalīdzēs, ja netiek veidota izpratne. “Mēs izlasām, ka, piemēram, pandusam ir jābūt tik un tik slīpam, attiecīgi būvētājam ir jāsaprot, kāpēc tas ir tieši tik slīps. Ja būs metru garāks, vai tā drīkst būt? Tualetei ir jābūt tik un tik platai, bet vai tā drīkst būt par centimetru platāka?” retoriski jautā vides pieejamības eksperts Jūrgis Briedis.

Protams, problēmas sagādā arī kultūras pieminekļa statuss. Daudzu kultūras institūciju ēkas ir atrodamas aizsargājamo sarakstā. Latvijas Republikas likuma “Par kultūras

Studē žurnālistiku!

Iestājies ar vidējo izglītību un
CE latviešu valodā un svešvalodā

Absolvējot iegūsti sociālo
zinātņu bakalaura grādu
komunikācijas zinātnē

Profesionālās prasmes apgūsti,
darbojoties RSU studentu
medijā “Skaļāk!”

Studē pētniecisko žurnālistiku,
sociālo tīklu analīzi un fotožurnālistiku



Pieredzes stāsti:

“PIEEJAMĪBU UZREIZ PIEPRASĪT NEVAR, IR JĀSADARBOJAS”

► Baiba (31 gads)

Diagnoze: kustību traucējumi kopš bērnības

“Kultūras pasākumus apmeklēju vismaz vienu vai divas reizes mēnesī. Izvēlos pēc tā, ko vēlos redzēt, un, ja cilvēki ir gatavi palīdzēt, – tā nav problēma. Taču ir radīts priekšstats, ka daudzi cilvēki ar invaliditāti neapmeklē pasākumus. Cilvēki apzināti vai neapzināti baidās no nezināmā, un cik daudz cilvēkus ar invaliditāti mēs redzam uz ielas? Ir vēl arī neredzamās invaliditātes. Protams, pieprasīt uzreiz, lai būtu pieejamība, mēs nevaram, jo, ja tur neviens nav bijis, vajadzību ir grūti ieraudzīt. Piemēram, apmeklēju Sieviešu stendapu Kaņepes Kultūras centrā. Ļoti forša vieta jauniešiem, bet tikpat ļoti nepieejama – šauras kāpnes ar pagriezienu. Ir bijuši daudzi komiski gadījumi, bet viņi ir gatavi katru reizi nest mani augšā, un ir jāļauj palīdzēt vai jāpasaka, jo bieži vien cilvēki nevis negrib palīdzēt, bet nezina, kā to darīt. It kā jau nav vēlams celt un nest, jo tur ir cilvēciskais moments – nesējam var paslidēt kāja, var sareibt galva, roka samežģīties. Tas cilvēks ratiņkrēslā riskē ar savu dzīvību. Arī elektriskie rati ir laba pārbaude, jo, ja parastos palīdz pacelt un iestumt, tad elektriskie sver 120 kg, plus vēl mans svars. To nepacels, lai cik spēcīgs cilvēks būtu. Kaņepē man ir bijuši visādi kuriozi – rati sašķiebās, slidēju no krēsla uz sānu. Varu paskatīties uz to ar humoru, bet ir cilvēki, kuri nevēlas būt nesti, jo ir ļoti dažādas diagnozes.

Diskutēt varētu neredzīgie un nedzirdīgie, bet ratiņkrēsliem kultūras pasākumi ir gana pielāgoti. Trūkst vienīgi informācijas par pieejamību vai nepieejamību, gatavību palīdzēt, jo bieži vien jau varētu nobīties, kad ieraugi, ka nepieejams – viss, tu neej. Zīmes un norādes ir svarīgas, lai tu zinātu, kur ir un kā ir, bet bieži vien aktuāls jautājums ir pielāgotās labierīcības – kur tās ir? Atslēga arī mēdz pazust, jo labierīcības slēdz ciet, lai citi neizmanto, bet sanāk visai neērti. Ir lietas, kas ir labi izdarītas, un ir lietas, kas ķeksīša pēc izdarītas, un mēs kļūstam par pieejamas nepieejamības ķīlniekiem. Piemēram, man patīk “Kino Citadele”, viņi ir pieraduši pie suņa asistenta, un tur ir atbrīvotas divas vietas ratiņkrēsliem, bet, kad ierodas ar draugiem ratiņkrēslā, tad rodas sarežģījumi, kur viņus likt. Nav izdomāts arī, kā tikt pa kāpnēm. Varu



Foto: Oskars Aleksandrs Krūmiņš

Cilvēkiem ar redzes traucējumiem tiek piedāvātas taustes ekskursijas (pēc izvēles pieejami arī cimdīņi), lai ar taustes palīdzību viņi iepazītu to, kas atrodas muzejā, – eksponātu materiālu, izliekumus, formu, linijas, izcēlumus u. tml.

Muzeja speciālisti likuši brilles, kas simulē redzes traucējumus, un gājuši cauri ekspozīcijām, lai saprastu, kā jūtas apmeklētāji. Tas palīdz veiksmīgāk veidot attiecības ar cilvēkiem.

pieminekļu aizsardzību” 21. pantā noteikts, ka “kultūras pieminekļi konservējami, restaurējami un remontējami tikai ar Nacionālās kultūras mantojuma pārvaldes rakstisku atļauju un tās kontrolē”. Taču sākotnēji kultūras pieminekļu restaurācijas projekts tiek iesniegts kultūras ministram apstiprināšanai, un tikai pēc tam atklāta konkursa kārtībā tiek piešķirti līdzekļi tām kultūras iestādēm, kuras ir pieejamas sabiedrības apskatei. Tomēr arī cilvēkiem ar invaliditāti māksla paplašina dzīves telpu. Tā ir viņu pašrealizācijas iespēja. Kamēr kultūras institūcijas nespēs izprast cilvēku ar invaliditāti vajadzības, ir sarežģīti nodrošināt pienācīgu vides pieejamību.

TUVĀK ANO UNIVERSĀLĀ DIZAINA STRATĒGIJAI

2018. gadā Labklājības ministrija laidusi klajā vides pieejamības vadlinijas. Tās paredzētas arhitektiem, inženieriem, celtniekiem, ēku īpašniekiem un citiem interesentiem. Ar tajā apkopotajiem ieteikumiem ir iespēja veidot

būvvides objektus, kas būtu ērti ikvienam. Šajā gadījumā ir svarīgi pieskarties “universālā dizaina” stratēģijai. Cilvēks ir galvenā vērtība sabiedrībā, un tikai cilvēka ērtība un drošība ir galvenie humānas vides veidošanas kritēriji. Saskaņā ar ANO Konvenciju valstij ir jānodrošina dažādi pakalpojumi, produkti, informācija un vide tā, lai tie pēc iespējas lielākā mērā būtu pieejami, saprotami un lietojami par zemām izmaksām vai jebkādam papildu izmaksām bez nepieciešamības veikt pielāgošanu vai radīt speciālu dizainu. Tas nozīmē, ka mazinātos nepieciešamība veidot speciālas programmas un pakalpojumus salīdzinoši nelielām klientu grupām.

Ir saskatāma līdzība starp 2018. gadā klajā laistajām vadlinijām un Ministru kabineta noteikumiem, taču, izstrādājot būvprojektu, ir jāievēro visi norādītie minimālie izmēri atbilstoši likuma normām, nevis vadlinijām. Kāpēc jādara vairāk? “Tomēr problēma ir arī normatīvo aktu sarežģītība – likumu ir daudz, un daudzi tiem neseko. Ja nav pateikts, piemē-



Foto: Oskars Aleksandrs Krūmiņš

Universālā dizaina stratēģija: interaktīvs atjautības uzdevums pieejams ikvienam neatkarīgi no prasmēm vai traucējumiem

ram, kas drīkst būt, kas nedrīkst un kā jābūt, tad, protams, visi dara, kā grib. Bet, ja ir likums, tad mēs varam prasīt no atbildīgajiem – jūs esat pārkāpis to un to, jo bija jābūt tam un tam,” uzskata Latvijas Nedzirdīgo savienības prezidente Sandra Gerenovska. Savukārt, lai ievērotu vadlīnijas, ir jābūt interesei un vēlmei zināt, taču vienmēr būs kāds, kas pateiks: kāpēc man jālasa, ja man nav laika? “Vadlīnijas ir uz 200 lappusēm, kurām būvnieks nebursies cauri, bet likums ir ļoti konkrēts: ar konkrētiem cipariem, procentiem, rādījumiem, kuri ir jāievēro,” norāda vides pieejamības eksperts J. Briedis. Varētu šķīst, ka vides pieejamība ir vienīgais, par ko būtu jādomā, taču svarīgs aspekts ir kultūras iestāžu darbinieku gatavība pieņemt cilvēkus ar invaliditāti. Tikai dažu iestāžu mājaslapā ir norādīts, ka vide ir pieejama cilvēkiem ar kustību traucējumiem, nemaz nerunājot par cilvēkiem ar redzes vai dzirdes traucējumiem.

KINOTEĀTROS CILVĒKIEM AR KUSTĪBU TRAUCĒJUMIEM ĒRTĪBA OTRAJĀ VIETĀ

No trim priekšizpētē iekļautajiem kino-teātriem “Kino Citadele” ir vienīgais, kura timeklā mājaslapā norādīta ēkas pieejamība. No 14 tā auditorijām tiek piedāvātas astoņas, kurās ir paredzētas vietas personām ar kustību traucējumiem. Atkarībā no auditorijas izmēriem cilvēkiem ar īpašām vajadzībām tiek piedāvāta viena vai divas vietas. Viņiem grūtības sagādā

tikai pakāpieni, kas ved uz konkrētajam auditorijām, kur norādītās vietas atrodas pa vidu. Cilvēki ar smagākiem kustību traucējumiem fiziski uzkāpt nevar.

Citos kinoteātros pieejamība netiek minēta, taču praktiski ir novērojama – tās ir pirmās vietas zāles priekšā, turklāt uz pirmā un pēdējā pakāpiena redzams nodrupis marķējums. Tehniski pieejamība personām ar kustību traucējumiem ir nodrošināta, taču rodas jautājums, vai ir ērti sēdēt pirmajā rindā un ar atgāztu galvu skatīties, kas notiek uz milzīgā ekrāna? Kinoteātra “Cinamon” darbiniece norāda, ka tās nav gluži labākās vietas, bet, iespējams, ja sarunā, ratiņkrēslu var novietot uz kāpnēm. Taču paredzēt katrā rindā vietu ratiņkrēslam nav plānots – pieprasījums neesot tik liels.

VĒSTURISKĀS KONCERTZĀLES PIEMĒROTAS TIKAI IESPĒJU ROBEŽĀS, RENOVĒTĀS – VISIEM

Uzdodot jautājumu, kā ēka ir pielāgota cilvēkiem ar kustību, redzes un dzirdes traucējumiem, daudzviet vēsturisko kultūras institūciju amatpersonu sejas redzams izbrīns, īpaši jautājot par vārdzirdīgajiem un vājredzīgajiem, jo tie taču neapmeklējot kultūras pasākumus. “Finansējums no Kultūras ministrijas nav pietiekams, lai nodrošinātu ne tikai pieejamību, bet arī vēsturisko ēku rekonstrukciju,” skaidro Mazās ģildes administratore. Lifts ēkā tika ierīkots ar grūtībām, savukārt Lielajā ģildē ir

uzkāpt, ļoti labi, ka varu, bet visi jau nevar. Arī “Cinamon”, piemēram, ratiņkrēslim paredzētas vietas pašā priekšā. Tu vari izmežģīt kaklu, kamēr skaties to filmu, jo ekrāns ir gandrīz priekšā. Minēšu citu gadījumu. Vasarā biju Valmierā uz “Prāta vētras” koncertu, un bija paredzēta platforma. Viss bija forši – bijām augstāk par pārējiem –, bet pie ieejas smēķētāju zonā un miskastēm. Tā ir attieksme, kas parādās caur šo stāstu, un ar ļoti lielu sarūgtinājumu skatīties nav vērts. Ir jāiet uz sadarbību, nevis pieprasīšanu. Saruna ir galvenais, un arī “Apeironam” padomu prasīt, jo tieši viņi zina tos standartus. Kultūras ministrijai būtu jāsadarbojas ar cilvēkiem ar invaliditāti, ar ekspertiem šajā jomā, kuriem ir zināšanas par pieejamību, kuras es pat nezinu. Manuprāt, kuriozi rodas no tā, ka cilvēks grib darīt, grib izlikties, ka visu zina pats, bet bieži vien trūkst abpusējas sarunas.”

“TEHNOLOĢIJAS NAV NĀKUŠAS PĀR LABU, BET CILVĒKI IR GATAVI PALĪDZĒT”

► **Agris (52 gadi)**

Diagnoze: vājredzīgs kopš pagājušā gada

“Kultūra ir manas dzīves saturs. Mans defekts ir salīdzinoši nesen, bet, kamēr redze bija labāka, bija teātri, izstādes, kino, pats par sevi. Šobrīd tās ir pārsvarā akustiskās aktivitātes – viss, kas saistās ar to, ko var saklausīt, un kaut kur jau cenšos to savu ziņkārīgo degunu iebāzt. Bet te atkal ir viens moments – tādā gadījumā ir ļoti svarīga tā akustiskā sistēma, ko tu saklausī ar ausīm. Kaut kur ir daudz maz, citur ļoti labi vai ļoti labi, bet citur nav nekā. Citreiz tas koncerts tādēļ arī ir sakropļots. Pats esmu bijis būvnieks ar savu brigādi un varu ļoti labi pamanīt, kur ir izdarīts tā saucamā ķeksīša pēc, lai būtu kaut kas, bet kur tiešām pie tā ir piestrādāts. To pašu var teikt arī par attieksmi.

Nekad nekur nekas netiek uzsvērts – kopējais katls uz visu vien, ja vien tu pats nepainterēsies. Es, piemēram, pirmo reizi dzirdu, ka kaut kur tiek piedāvātas pirmās rindas cilvēkiem ar redzes traucējumiem. Bet es pat atkāpjoties ar tālskati varu labāk redzēt. Vienīgi ir diezgan apgrūtinotās tās visas robotiskās gaismas, palīgierīces. Man ir svarīgas niansas. Te tehnoloģijas nav nākušas par labu – apgaismojuma dēļ pazūd kopējā aina. Tā pati melnā druka uz baltā fona, treknāk izdalīta, ir saraugāmāka nekā kaut kas, kas spīd. Un tad tur sajaucas ar apgaismojumu telpā un kaut ko, kas no āra nāk, un nav nekā. Tas ir jebkurā ēkā, vai tas ir kultūras nams vai medicīniska iestāde, vai stacija. Brižiem es domāju, kuri ir labāka vai sliktāka stāvoklī – bez acīm vai bez kājām? Cilvēki ar redzes traucējumiem

ir apdalītāki, viss notiek tādā gliemeža ātrumā, bet labi, ka beidzot notiek. Kapitālremontu projektos ir ietverti kaut kādi pielāgojumi, bet lielākā daļa mums, protams, ir palikusī novārtā. Te atkal ir svarīgi visi tie cilvēki, darbinieki, un neko mākslīgu nevar izdarīt. Ja tev trāpās lādzīga dvēsele, tad tu nepazudīsi.”

“PIELĀGOJUMI IR, TAČU JĀIZVĒRTĒ, KUR TIE TIEŠĀM NEPIECIEŠĀMI”

► **Anete (58 gadi), vārds mainīts**

Diagnoze: vājredzīga kopš dzimšanas

“Man ļoti patiek teātris, lai gan es neredzu, un es ļoti labprāt apmeklēju izrādes. No bērnības jau esmu vesta uz klasiskā teātra izrādēm. Ir grūti saulainās dienās, jo tad es neko neredzu, bet, par laimi, kultūras pasākumi bieži vien notiek vakaros. Cilvēkiem varbūt ir priekšstats, ka, ja neredzīgs, tad ne gaismu, ne tumsu neatšķir, bet kādam šī problēma izpaužas mazāk, kādam vairāk. Un ko mēs saprotam ar vārdu “invalids”? Man uzreiz nāk prātā cilvēks ar fiziskiem traucējumiem, redzamiem. Mums no cilvēkiem ar kustību traucējumiem ļoti atšķiras tas, ko mēs saprotam ar pieejamību. Man, piemēram, patīk pa kāpnēm kāpt, esmu piešāvusies. Citiem, kas neredz, tas tomēr ir apgrūtinājums. Vājredzīgajiem ir svarīgi, lai būtu atzīmēts kāpņu sākums un beigas, un citreiz, kad nav, mēs ejam un smejamies: redz kā, kāpnes nemaz nav atzīmētas – te nav pieejamības. Mēs to tā kā pa jokam, bet īstenībā tā jau arī ir. Man ir grūtāk, kad zālē, teātros katra skatītāju rinda ir augstāka un augstāka, un tad ir jāiet caur tām rindām. Domā, ka vajag kādu blakus, citreiz atnāc uz beigām un ir jau patumšs skatītāju zālē. Dažreiz sanāk pajautāt par rindām, vai ejam pareizi, jo mums vajag tur un tur. Personāls jau pie rociņas nevedis.

Šobrīd gan izrādes mazāk apmeklēju, bet valodā jau arī nianses ir svarīgas. Svešā valodā mēs varam uztvert tikai virspusēji. Filmas, televīzijas seriālus var klausīties, tur nekas daudz arī nav jāredz. Bet teātris mūsdienās ir ar visādiem vizuāliem un gaismas efektiem. Tādiem, kas ir tiešām ar aci baudāmi. Tagad man cilvēki stāsta, ka, piemēram, televīzijā parādījās filma “Bille”, kas ir ļoti skaista filma, bet es ar acīm to nevaru izbaudīt. Filmas tulko, izmantojot titrus, man tādas vispār nav uztveramas. Uz kino vairs neeju, ja vien tā nav latviešu filma.

Protams, sabiedrības attieksme ir nedaudz mainījies. Vairs nesaka: tik jauna, un jau ar brillēm, un neredz! Agrāk tās indīgās piezīmes biežāk izskanēja. Es domāju, ka kādreiz cilvēki ir domājuši labu, ir izdarītas lietas it kā priekš

norādīta informācija – nav piemēroti apstākļi cilvēkiem ar īpašām vajadzībām, un cilvēki zina, ar ko rēķināties. Apkalpojošais personāls – 14 cilvēki – nepieciešamības gadījumā pirms un pēc pasākuma palīdz cilvēkiem ar redzes un kustību traucējumiem uzkāpt pa kāpnēm, uznest ratiņkrēslu un pašu cilvēku. Pielāgotāks šķiet tikai Kongresu nams, kurā ir uzstādīts pacelājs un zāles aizmugurē, atrodoties vienā limenī ar otrā stāva foajē, ir nodrošinātas vietas ratiņkrēsliem. Administrācijā skaidro, ka pielāgojumi veikti iespēju robežās un bez attiecīgā finansējuma neko vairāk par vietu norādīšanu nepieciešamības gadījumā izdarīt nevar. Vairāk par ēkas labiekārtošanu tiks domāts, kad būs pieņemts lēmums par ēkas rekonstrukciju.

Rekonstruētajās iestādēs situācija ir labāka. Protams, eksperti varētu diskutēt par atbilstības kritērijiem – zāles slīpumu, apgrūtinājumiem evakuācijas gadījumā. Latvijas Nacionālās operas ēkā ir ierīkots lifts, speciāla ieeja, lai apmeklētāji ar kustību traucējumiem varētu nokļūt jebkurā operas stāvā. Iepriekš piesakoties, par stāvbiļešu cenu ir paredzētas arī īpašas vietas parterā, precīzāk, 16. rindas labajā un kreisajā pusē.

Arī VEF Kultūras pils vadītāja Liene Kubīļus norāda, ka, ēku rekonstruējot, vairāk padomāts arī par cilvēkiem ar neredzamām invaliditātēm. Piemēram, pie āra fasādes ir konstruēta ratiņkrēslu uzbrauktuve, telpās – lifts, kas nodrošina piekļuvi visiem stāviem. Cilvēkiem ar dzirdes traucējumiem ir iebūvētas akustiskās cilpas lielajā skatītāju zālē, kas palīdz uztvert būtiskākās valodas nianses, savukārt personas ar redzes traucējumiem var orientēties pēc kāpņu margām, kas aprīkotas ar taktilām norādēm. Tām pieskaroties, cilvēks uzzina, kurā stāvā atrodas.

Daudzfunkcionālās halles “Arēna Rīga” pārstāvis informē, ka pieejamības risinājumiem administrācija pievērš uzmanību, sadarbibā ar apvienību “Apeirons” veicot apmācības personālam, skaidrojot dažādus invaliditātes veidus. Savukārt pasākumiem ir individuāla uzbūve un tehnikas novietojums, tiek plānotas un mainītas skatītājiem pieejamās vietas, lai cilvēkiem ar īpašām vajadzībām būtu labāka redzamība un ērtāka piekļuve.

Nepieciešamības gadījumā tiek lietotas arī papildu norādes, veidoti paaugstinājumi un piesaistīti vietu ierādītāji. Sadarbojoties ar kādu no invalīdu biedrībām, ir iespējams nonākt pie atbilstoši risinājumiem, jo pielāgot visu visiem nav iespējams.

TEĀTRI SOLA NODROŠINĀT PIEEJAMĪBU, PAT UZNESOT AUGŠĀ PA KĀPNĒM

Pieejamību teātros biedrības “Apeirons” eksperti Ivars Balodis un Jurgis Briedis vērtē kritiski – tie ir pieejami, taču tikai daļēji. Iekļūšana un pārvietošanās problēmas nesagādā – lielākoties ir uzbrauktuves vai pacelājs, lifts savukārt nodrošina pārvietošanos starp stāviem. Zālēs ir paredzētas īpašas vietas, kas tiek turētas rezervē nedēļu pirms izrādes – Dailes teātra Lielās zāles plašākajā ejā, Mazās zāles aizmugurējo rindu galos, Jaunā Rīgas teātra vistālākajā stūrī aiz skaņu operatoriem, Mihaila Čehova Rīgas Krievu teātra pirmajā rindā (vietas var demontēt). Nosacījums garderobistiem – viņiem jāvar cilvēku ratiņkrēslā pacelt un uznest augšā. Taču jautājums, kāds būtu cilvēku ar kustību traucējumiem pieļaujamais skaits, kultūras institūciju amatpersonas rada izbrīnu – diez vai atnāks draugu grupa ratiņkrēsls! Varētu šķīst, ka cilvēki ar īpašām vajadzībām tiek uzskatīti par vientuļniekiem, ja vien blakusesošais nav pavadonis.

Vājredzīgajiem un vājdzirdīgajiem izteiktu pielāgojumu nav, taču ar pavadoņa palīdzību vājredzīgie no Strazdumuižas mēdz apmeklēt izrādes. Tādiem gadījumiem Mihaila Čehova Rīgas Krievu teātri, Nacionālajā teātrī un Leļļu teātrī tiek rezervētas pirmās rindas, nodrošinot redzamību. Ja cilvēks ar redzes traucējumiem atnāk viens pats, tad Jaunajā Rīgas teātrī ir paredzēta informācija Braila rakstā, kā arī pirmā un pēdējā stāva marķējums, savukārt Mihaila Čehova Rīgas Krievu teātrī visas zīmes, norādes, pakāpieni un rindas ar krēsliem ir labi izgaismotas. Arī liftā ir speciālās taktīlas pogas vājredzīgajiem. Kultūras iestāžu vadītāji norāda, ka citos gadījumos tiek nodrošināts pavadonis, jo, piemēram, Nacionālā teātra ejas un telpas ir diezgan šauras, savukārt Leļļu teātrī pavadoņi visbiežāk ir bērnu vecāki. Turklāt ir reizes, kad vājdzirdīgajiem subtitrētās izrādes piedāvā Jaunais Rīgas teātris, Mihaila Čehova Rīgas Krievu teātris un Nacionālais teātris.

MUZEJI UN IZSTĀŽU ZĀLES CENŠAS IEJUSTIES OTRĀ ĀDĀ

Mākslas muzejos ir sarežģīti panākt, lai visi apmeklētāji gūtu baudījumu no mākslas. Tomēr par vides pieejamību tiek domāts, un šobrīd par draudzīgākajām var nosaukt tikai trīs mākslas iestādes: Latvijas Nacionālo mākslas muzeju, izstāžu zāli “Rīgas birža” un Motormuzeju. Cilvēki ratiņkrēslā šeit var piekļūt visām ekspozīcijām visos stāvos, turklāt ir padomāts



Foto: Oskars Aleksandrs Krūmiņš

Motormuzejā tiek piedāvātas ekspozīcijas ar regulējamu audio sistēmas skaļumu vai krēslu ar iestrādātu vibrāciju, kas rada sajūtu, ka, piemēram, tiek iedarbināts motors

“Tomēr problēma ir arī likumvidē – likumu ir daudz, un daudzi tiem neseko. Ja nav pateikts, piemēram, kas drīkst būt, kas nedrīkst un kā jābūt, tad, protams, visi dara, kā grib. Bet, ja ir likums, tad mēs varam prasīt no atbildīgajiem – jūs esat pārkāpis to un to, jo bija jābūt tam un tam,” uzskata Latvijas Nedzirdīgo savienības prezidente Sandra Gerenovska.

arī par vārdzirdīgajiem un vājredzīgajiem. Šobrīd Latvijas Nacionālajā mākslas muzejā tikai muzeja konferenču zāle un trešā stāva vestibils ir aprīkots ar audio indukcijas cilpas sistēmu cilvēkiem ar dzirdes traucējumiem un muzeja stāvu plāni, kas atrodas ekspozīcijās, papildināti ar Braila rakstu. Taču renovētais Motormuzejs tam ir radis jaunu pieeju: margās ir izvietoti cipari, lai atvieglotu neredzīgajiem un vājredzīgajiem navigāciju muzejā; tiek piedāvāti cimdīņi, lai aptaustītu daļu eksponātu, ļaujot izjust dažādus materiālus; ekspozīciju audio gidēšanas sistēmas skaļums ir regulējams,

tādējādi atvieglot informācijas uztveršanu vārdzirdīgajiem. Rīgas biržā sadarbībā ar Latvijas Neredzīgo biedrību ir norisinājušās apmācības gidiem un darbiniekiem par to, kā vadīt ekskursijas cilvēkiem ar dažādu grupu invaliditāti. Muzeja izglītības projektu kuratore Ieva Andžāne informē, ka muzeja speciālisti valkājuši brilles, kas simulē redzes traucējumus, un gājuši cauri ekspozīcijām, lai saprastu, kā jūtas apmeklētāji. Tas palīdz veiksmīgāk veidot attiecības ar cilvēkiem. Savukārt cilvēkiem ar redzes traucējumiem tiek piedāvātas taustes ekskursijas, nodrošinot cimdīņus, lai ar taustes

neredzīgajiem, bet beigu beigās tās stāv un netiek izmantotas, jo pie viņiem nekad mūžā nav atnācis neviens cilvēks, kam tas bijis vajadzīgs. Piemēram, daudzās vietās ir ieviesti Braila raksti, bet neredzīgo tur nemaz nav. Varbūt ir vietas, kur patiešām to visu vajadzētu, un tur to nemaz nav. Vajadzētu darīt vairāk nevis ķeksīša pēc, bet patiešām izzināt, kur to vajag, un tur arī nodrošināt.”

“AR PRIEKŠLIKUMIEM VIEN NEPIETIEK, IR SVARĪGA ARĪ AUGSTĀKO INSTANČU IESAISTE”

► **Santa (50 gadi), vārds mainīts**

Diagnoze: vārdzirdīga kopš dzimšanas

“Brīvais laiks ir ļoti ierobežots, bet man patīk iet uz koncertiem un klausīties dziesmas. Arī uz pašvaldības pasākumiem, kur dzied dziesmas, vēlos aiziet. Mūziku es dzirdu, bet neatšķiru vārdus. Būtu jauki, ja, teiksim, dziesmu teksti būtu uz ekrāna kā *Youtube*, tad vārdzirdīgie cilvēki varētu sekot dziesmām līdz. Ja dziesmu nezina, tad ir grūti sekot līdz. Mans vīrs ir nedzirdīgs, viņš vispār nedzird ne mūziku, ne dziesmu tekstus, un viņam tādi pasākumi nepatīk. Reizēm es saku – tev jānāk pretim –, bet es saprotu, ka cilvēks nedzird un nesaprot, ko dzied vai runā, un informācija liekas garlaicīga, tāpēc nāk miegs. Ja teātra izrādes nav subtitrētas, ir grūti sekot līdz uzvedumiem. Kino gan mēs bieži apmeklējam – tur subtitri ir vienmēr.

Vārdzirdība ir ļoti personīga lieta – daži uztver smagākos toņus, citi smalkākos, un, ja godīgi, tad arī ar akustisko cilpu ne vienmēr var uztvert runātāju. Tiem, kuri neprot zīmju valodu, ir svarīgi, lai būtu dzirdes aparāti vai implantīti – tie mazina telpā esošos blakustrokšņus, jo traucē, piemēram, ja krēslu stumda. Protams, mēs nevaram visai sabiedrībai piespiest mūsu dēļ sēdēt klusi kā pelnītēm, bet mēs varam sniegt informāciju, lai viņiem būtu tās zināšanas, ka mums traucē grozišanās, saucukstēšanās. Ir svarīgs arī acu kontakts, lai varētu kaut ko no lūpām nolasīt. Zviedrijā, veikalā pie kases, redzot, ka mēs ar vīru, teiksim, sarunājamies zīmju valodā, kasiere pateica paldies zīmju valodā. Man tas bija šoks. It kā primitīvs mirklis, bet patīkams. Pie mums cilvēki varbūt nav laimīgi, bet var jau pielāgoties – kaut ko parādīt, uzrakstīt uz lapiņas, pasmaidīt, jo nedzirdīgie ļoti labi jūt otra cilvēka emocijas. Viņiem nevajag dzirdēt, viņi redz sejas mimiku un var pateikt, vai esat laipns vai dusmīgs. Ja dusmīgs, tad uzreiz ir pretreakcija: kāpēc tu uz mani dusmojies? Neesmu vainīga, ka nedzirdu!

Bieži vien kļūdas pieļauj, ja pasākuma organizatori nenoskaidro cilvēku vajadzības. Protams, sabiedrībai ir ļoti daudz jāstāsta, bet, lai to attieksmi mainītu, arī pašiem jābūt pozitīvākiem. Ja mēs savu problēmu pasniegsim pozitīvi, tad varbūt vairāk ieklausīsies. Bieži vien sūdzēties ir viegli, bet būtu vēlams ierosināt priekšlikumus, kā varētu labāk. Man viens reiz pateica: stulbi, ka tajā pasākumā ministrijas pārstāvis nepareizā vietā sēdēja! Es sāku prasīt, kā viņš to atrisinātu, jo nevar jau pienākt pie ministrijas pārstāvja un pateikt: ej sēdēt tur un tur! Ja tu zini, ka pasākuma pārstāvji sēdēs tajā pusē, tad nāc 20 minūtes agrāk, apsēdies tā, lai esi blakus, tuvumā. Piemēram, es rakstīju vēstuli Rīgas pašvaldībai ar lūgumu padomāt Rīgas pilsetas pasākumos par vides pieejamību personām ar dzirdes traucējumiem. Es neprasīju visu pasākumu subtitrēt vai tulkot zīmju valodā – galvenokārt mēra uzrunu, to galveno. Atbilde bija: vērsieties pie organizatoriem! Bet kuri ir organizatori? Ja viena puse ir gatava atvērties, bet otra nav, tad komunikācija klibo.”

palīdzību viņi iepazītu to, kas atrodas muzejā, – eksponātu materiālu, izliekumus, formu, līnijas, izcēlumus u. tml. Protams, gleznu ir diezgan grūti iepazīt aptaustot, taču risinājumi tika rasti nevis skata pēc, bet ar patiesu interesi, lai apmeklētājiem ar redzes traucējumiem atvieglotu informācijas uztveri.

NETIEK NODROŠINĀTI LĪDZEKLĪ DARBINIEKU APMĀCĪBĀM

Izklaide un kultūra ir viens no veidiem, kā paplašināt pieredzes telpu. Attiecībā uz mākslas pasākumu pieejamību cilvēkiem ar invaliditāti risinājumiem jābūt pēc iespējas vieglākiem, bez jebkādiem apgrūtinājumiem, lai cilvēkiem nebūtu kaut kas papildus jālūdz. Taču izpratne, pirmkārt, būtu jāveicina jau agrā vecumā. Latvijas Nedzirdīgo savienības prezidente Sandra Gerenovska skaidro, ka Latvijā joprojām nav sakārtota izglītības sistēma: “Piemēram, nevienā augstskolā nesagatavo dzirdes speciālistus darbā ar šādiem cilvēkiem. Nav ne adaptētu materiālu, ne arī skolotāju, kuri prot zīmju valodu. Mēs ar Latvijas Universitātes un

Labklājības ministrijas pārstāvjiem par to runājam, taču atbildi no Izglītības ministrijas joprojām neesam saņēmuši. Līdzīga situācija ir, kad pasākumu pieejamības nodrošināšanai prasām atbalstu Kultūras ministrijai. Pašām biedrībām nav lielu resursu.” Šobrīd Labklājības ministrijai ir noslēgts sadarbības līgums par valsts budžeta līdzekļu piešķiršanu Latvijas Cilvēku ar īpašām vajadzībām sadarbības organizācijas “Sustento” darbībai. Organizācijas pārstāvji dodas uz būvprojektiem un sniedz vides pieejamības konsultācijas no praktiskās puses, lai panāktu pēc iespējas labāku risinājumu. Labklājības ministrijas Sociālās iekļaušanās sociālā darba politikas departamenta vecākā eksperte vienlīdzīgu iespēju jautājumos Inese Vilcēna skaidro: ja tiek novērots pārkāpums, par to tiek ziņots. Ja tikai mākslas telpas ir pielāgotas gan cilvēkiem ar kustību traucējumiem, gan neredzīgajiem un nedzirdīgajiem, vai to var saukt par vides pieejamību? Pielāgojumiem ir jābūt nemanāmiem – minimāliem, izmantojamiem un ērtiem, dizainam – iekļaujošam, veidotam ikvienam. ?

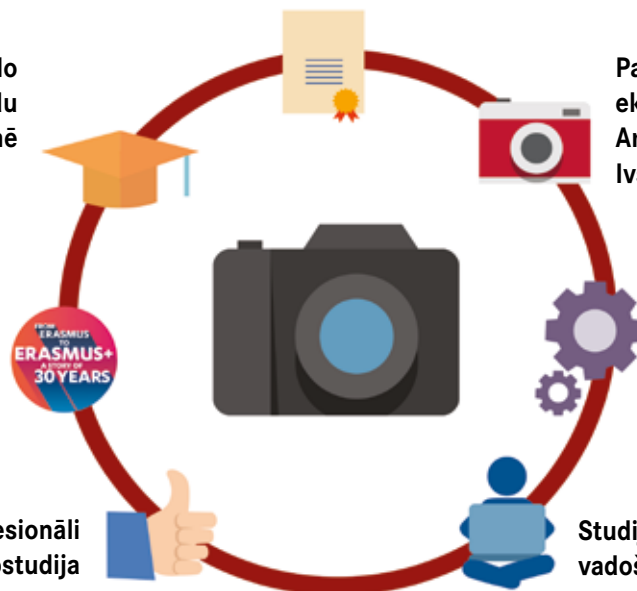
Studē fotogrāfiju!

Iestājies ar vidējo izglītību un
CE latviešu valodā un svešvalodā

Absolvējot iegūsti sociālo
zinātņu bakalaurs grādu
komunikācijas zinātnē

ERASMUS+ un NordPlus
apmaiņas programmas

Pieejama profesionāli
iekārtota fotostudija



Pasniedzēji ir atzīti jomas
eksperti: Alnis Stakle,
Arnis Balčus, Kārlis Vērpe,
Ivs Zenne un citi

Jaunākās paaudzes
fototehnika un attēlu
apstrādes programmas

Studijas apvienotas ar praksi
vadošos nozares uzņēmumos

pakalpojumu kvalitātes pētījumi

Neticami, bet tas notika:
ko darīt, ja tavu lidojumu pārtrauc
aviosabiedrības bankrots?

Pārbaudīts! **Mīti par aviobiļešu
izdevīgas iegādes viltībām,**
kuras nereti ir vien māņi

Kāpēc privātskolas neatrast izglītības
kvalitātes topu virsotnē?

Pārbaudām, vai **YouTube karjera**
arī Latvijā nozīmē
lielus ienākumus



Bankrotējusi aviokompānija.

Cik reāli ir atgūt iztērēto naudu par iecerēto lidojumu?

Autore: Agate Anna Grebže

Unikāls gadījums! Islandes aviokompānija *Primera Air* finanšu problēmu dēļ pārtraukusi reisu arī no Latvijas. Lidsabiedrības izplatītājā paziņojumā bija teikts, ka lidojumi nenotiek kopš 2018. gada 1. oktobra. Aviokompānija vairs nenogādā cilvēkus paredzētajos galamērķos un neatdod naudu par biļetēm. Ko darīt pasažieriem?

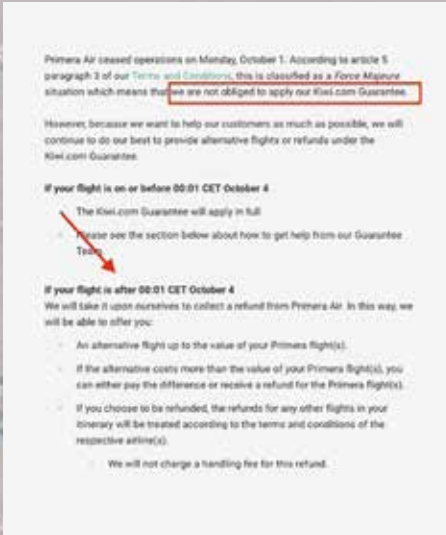
KĀ TAS SĀKĀS? AR BANERI MĀJASLAPĀ

Šis bankrots pavisam tieši ietekmēja arī manas ģimenes plānoto lidojumu uz Toronto Kanādā, kas bija paredzēts no 13. līdz 29. oktobrim. Kopsummā par biļetēm iztērētām 1777,66 eiro. Pērkot biļetes, nebija iekļauta bagāža – par vienu vienību bija jāmaksā pārsimt eiro, tāpēc izlēmu šo pakalpojumu apmaksāt tikai īsi pirms ceļojuma, papētīt, varbūt pieejama lētāka iespēja.

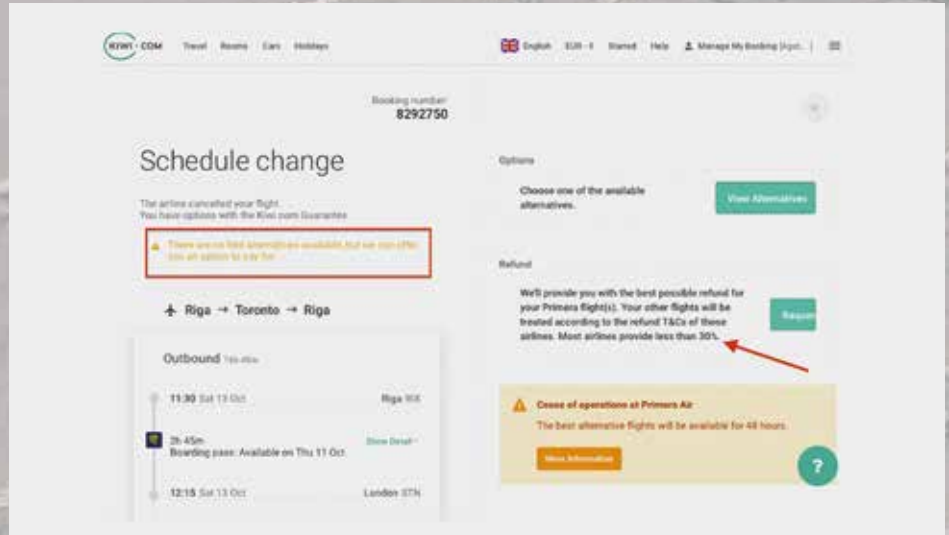
Un labi, ka tā. Tuvojoties lidojumam, 2. oktobra vakarā apmeklēju *primeraair.com* mājaslapu, lai izpētītu bagāžas nosacījumus. Mājaslapā bija redzams pavisam necils, reklamām līdzīgs logs, ko vairāk nekā



Infografiks: Agate Anna Grebže



1. attēls. Ziņojums kiwi.com mājaslapā īsi pēc Primera Air maksātnespējas paziņojuma



2. attēls. Manage My Booking sadaļa manā kiwi.com kontā, kur tiek veiktas visas ar lidojumu saistītās darbības



Infografiks: Agate Anna Grebže

pusstundu ignorēju, līdz, nezinu, kādu iemeslu dēļ, pēkšņi uzlūkoju – tas bija paziņojums, ka aviokompānija pārtraukusi darbību. Pagāja vēl stunda, rokoties pa interneta dzilēm, līdz noticēju šai informācijai, jo likās, ka būtu tikai pašsaprotami, ja par to tiktu paziņots, taču nebiju saņēmusi nekādu informāciju. Izrādās, ja nebūtu pētījusi bagāžas politiku, par bankrotu nemaz nebūtu uzzinājusi. Ari internetā informācija bija ļoti skopa, jo notikums bija pavisam nesens – iepriekšējā diena. Tomēr BBC raksts apstiprina manas bažas, reizē arī piedāvājot iespējamo turpmāko rīcību. Latvijas

presē šī informācija parādījās 3. oktobrī vai arī bija nepilnīga.

Tā kā *Primera Air* ir pārtraukusi darbību un visi darbinieki ir atlaisti, preses dienests vairs nav pieejams. Saziņa pa e-pastu vai tālruni vairs neesot iespējama, tomēr man ir mērķis – atgūt maksimāli daudz no iztērētās summas.

GANDRĪZ UZVARĒTĀ ČĪŅA PAR IZTĒRĒTO NAUDU

No portāla *kiwi.com*, ar kura starpniecību iegādājos aviobiļetes, 4. oktobrī beidzot saņemu e-pastu. Lakoniskos trīs teikumos tiek paziņots, ka aviokompānijas bankrots ir ietekmējis manu lidoju, ka viņiem žēl un ka viņu mājaslapā var apskatīt iespējamus risinājumus. Būtiska nianse, ka lidojums gan turp, gan atpakaļ bija plānots caur Londonu. Tomēr, jau pērkot biļetes, izpētīju, ka šie pārlidojumi automātiski apdrošināti ar *Kiwi.com Guarantee*, kas paredz naudas atdošanu lidojuma atcelšanas, kavēšanās un laika mainīšanās gadījumos. Tomēr *kiwi.com* mājaslapā atsevišķi izveidotā sadaļā *Primera cease of operations* tiek skaidrots: kaut gan *Kiwi.com Guarantee* neparedz naudas atdošanu / alternatīvu lidojumu gadījumā, kad aviokompānija bankrotē, viņi vēlas nodrošināt saviem klientiem labāko iespējamo pieredzi un piedāvās alternatīvu lidojumu vai naudas atdošanu (1. attēls).

Tiesa, ja alternatīvais lidojums ir dārgāks par iepriekšējo, starpība jāpiemaksā pašam. Manā gadījumā šī starpība bija krietni liela – jāpiemaksā vairāk nekā jau iztērētā summa par

biļetēm (tātad 1777,66 eiro jāpieskaita vēl 2248 eiro), tāpēc interesējos par naudas atgūšanu. Tomēr situācija nav atrisināta. Tā kā savienotā lidojuma pirmajai daļai (Rīga–Londona un tāpat atpakaļ) gatavojāties izmantot *Ryanair*, tā netika atcelta. Sākotnēji nav zināms, kādā vērtībā ir šis “īsaiss” lidojums, jo, pērkot biļetes, redzama tikai galējā summa par savienotajiem reisiem. Bet skaidrs, tā kā netieku uz paredzēto galamērķi, šis lidojums uz Londonu man nav vajadzīgs. *Kiwi.com* piedāvāja atdot naudu tikai par lidojumiem Londona–Toronto un Toronto–Londona, kas neveidoja pat pusi no kopējās lidojumiem iztērētās summas. Pēc vairāku dienu sarakstes ar *Kiwi.com* gan e-pastā, gan *Facebook* aktīvajā čātā, pieprasot naudu arī par Rīga–Londona lidojumu, sāku saņemt acim redzami šablonveida vienādas atbildes.

Vienlaikus *Kiwi.com* sadaļā *Manage My Booking* man pieejamas divas iepriekš minētās iespējas – alternatīvs lidojums vai naudas atgūšana. Tiesa, neviens no tiem nav man prātā – jauno lidojumu cenas ir augstākas nekā iepriekš, tāpēc man jāpiemaksā šī cenas starpība, kas, kā jau minēju, palielinātu ceļojuma izmaksas vairāk nekā uz pusi. Savukārt otra iespēja ir jau automātiski sagatavota naudas atgriešanas iesnieguma forma ar jau aprēķinātu aptuveno summu – manā gadījumā 834,66 eiro. Turklāt, veicot šo iesniegumu, nākas ieklikšķināt ailē, ka pats atcel savu rezervāciju – tieši šī iemesla dēļ izvēlos neveikt automātisko iesniegumu, jo piesardzīgu dara

fakts, ka viņi grib, lai pats atcel savu lidojumu. Baidos, ka tālāk tas var būt neizdevīgi un mazināt iespēju atgūt naudu. Tāpat norādīts, ka šo summu *kiwi.com* centīsies atgūt no bankrotējušās *Primera Air* aviokompānijas, un parasti šādās situācijās iespējams gūt tikai 30 % no summas (2. un 3. attēls).

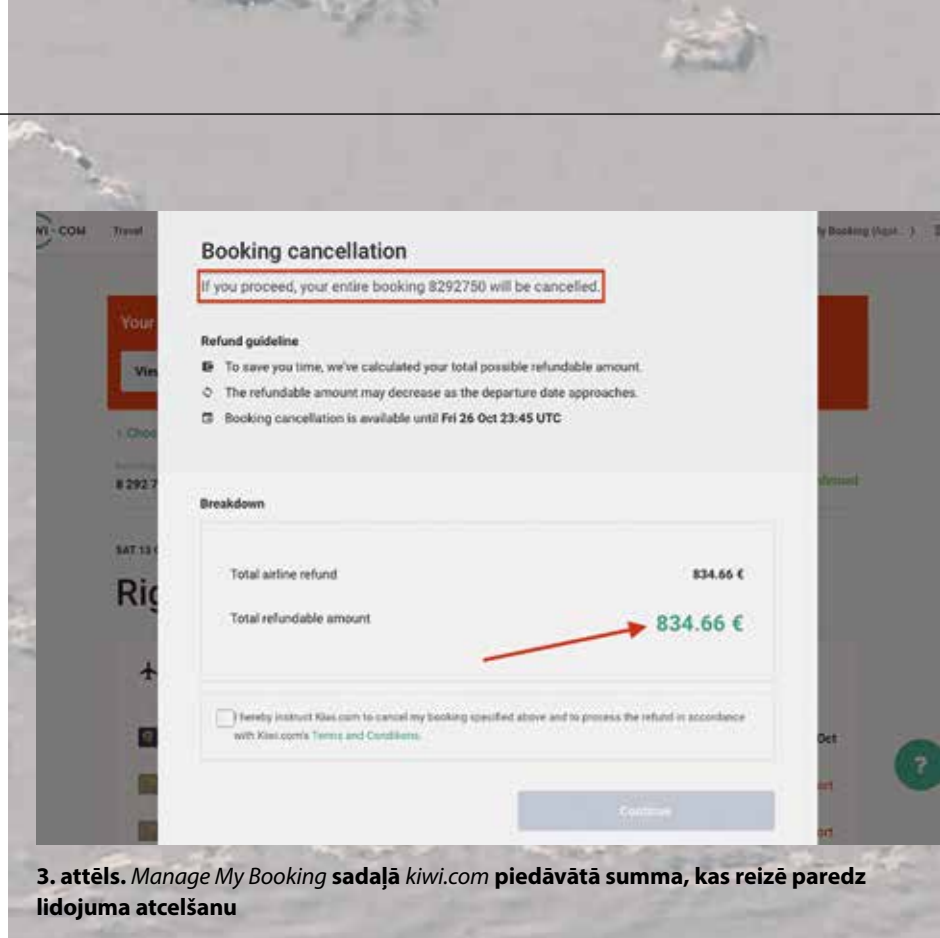
Pēc pāris nedēļām automātiskā naudas atmaksas iesnieguma forma vairs nav pieejama. Tomēr par to neuztraucos. Tā kā tās piedāvājums tāpat mani neapmierināja, gatavojos iesniegt manuālo pieteikumu, kurā paredzēta vieta arī situācijas izklāstam. Sarakstē ar *kiwi.com*, tiesa, pēc "izlūgšanās", esmu ieguvusi sev nepieciešamo informāciju – lidojums no Londonas uz Toronto ir 943 eiro un no Toronto uz Londonu 527,14 eiro, un, kaut gan joprojām netiek piedāvāta summa par nevajadzīgajiem *Ryanair* lidojumiem, kas paliek neizmantoti, ir zināma reālā summa, uz kuru droši varu pretendēt (943 + 527,14 = 1470,14), kas jau ir teju uz pusi lielāka, nekā man piedāvāja sākumā (834,66).

Teorētiski, ja būtu vēlēšanās un laiks, varējām ar ģimeni dzīvot no 13. līdz 29. oktobrim Londonā, jo šis lidojums joprojām bija aktīvs – mūsu biļetes tika automātiski reģistrētas, un e-pastā saņēmām vairākas *kiwi.com* automātiskās "Laiks kravāt koferi!" vēstules. Tas arī paliek kā galvenais neizcīnītais jautājums – aviokompānijas *Ryanair* politika neparedz lidojumu atcelšanu un naudas atdošanu.

Iesniegusi manuālo naudas atgūšanas pieteikumu *kiwi.com*, kurā skaidrota situācija un vēlreiz piedāvāts īsa aprēķins, saņemu atbildi, ka tuvāko 30 dienu laikā saņemšu atbildi, cik naudas man atdos, un tad attiecīgi vēl pēc kāda laika to summu saņemšu. Turpmāk notikumi risinās neticami ātri – pēc dažām dienām, 23. oktobrī, saņemu e-pastu, ka tuvāko 10 dienu laikā saņemšu atpakaļ 1470,14 eiro, kas ir precīzi tā summa, ko biju norādījusi.

B, C, D UN E VARIANTS

Vienlaikus tika izmēģinātas vēl citas metodes, ko ieteica gan Latvijas, gan ārzemju mediji. Piemēram, *nra.lv* skaidro, kā cietušajiem rīkoties konkrētajā *Primera Air* bankrota situācijā: "Ja izmantoti tūroperatora pakalpojumi, Starptautiskā Gaisa transporta asociācija nodrošina norēķinu servisu starp aviokompānijām (BSP) un ceļojumu aģentiem, ar kuru palīdzību pastāv iespēja vienoties par līdzekļu atgūšanu aviokompānijas bankrota



3. attēls. *Manage My Booking* sadaļā *kiwi.com* piedāvātā summa, kas reizē paredz lidojuma atcelšanu

dēļ. Viss ir atkarīgs no vietējās maksātspējas administrēšanas likumdošanas, taču jebkurā gadījumā pasažieriem ir ieteicams vērsties pie sava ceļojuma aģenta, lai noskaidrotu iespējas atgūt naudu par iegādāto biļeti. Atsevišķās nozarēs, piemēram, apdrošināšanas nozarē, tiek veidoti fondi, lai nodrošinātu nepieciešamo izmaksu segšanu kompānijas bankrota gadījumā. Avionozarē šāda fonda nav, un, kā vēsta Starptautiskā Gaisa transporta asociācija, risinājums būtu sarežģīts un neefektīvs, jo problēma neesot tik būtiska – aviokompāniju bankroti ir rets notikums, un laika posmā no 2011. līdz 2020. gadam kopā vien 0,07 % cilvēku varētu ietekmēt aviokompāniju maksātspējas gadījumi."

Tāpat var mēģināt šo naudu atgūt ar savas bankas palīdzību, proti, ja biļete pirka, izmantojot kredītkarti, var vērsties bankā un lūgt kredītiestādei iesniegt prasību par neizpildītajiem pakalpojumiem aviokompānijas maksātspējas dēļ. Tas bija pirmais, ko izdarīju, kad uzzināju par *Primera Air* bankrotu. Tomēr *Swedbank* pārstāve sākotnēji ieteica sazināties ar starpnieku kompāniju (*kiwi.com*), jo tieši viņiem tika pārskaitīta nauda. Tikai gadījumā, ja viņi nesniedz nekādu informāciju par naudas atdošanu, jāvērsas bankā, un tad banka, iespējams, varēsot palīdzēt.

Gadījumā, ja savlaicīgi pirms ceļojuma esi iegādājies ceļojuma apdrošināšanas polisi un tā sedz zaudējumus, kas radušies atcelta vai

traucēta ceļojuma gadījumā, kura iemesls ir aviokompānijas bankrots, var vērsties arī pie apdrošinātāja. Es apdrošināšanas polisi vēl nebiju iegādājies – to parasti daru īsi pirms ceļojuma.

Darbojas arī vairākas kompānijas, piemēram, viena no tām – tepat Lietuvā, *Skycop*, kurā, piesakot savu atcelto, pārcelto reisu vai tādu, kas kavējas, iespējams iegūt kompensāciju. Minētā kompānija piedāvā tiesāties ar aviokompāniju, piedzīt no tās naudu un uzvaras gadījumā daļu naudas pārskaitīt jums, bet daļu paturēt kā samaksu par savu darbu. Ja nauda netiek piedzīta, jums nekas nav jāmaksā par šo pakalpojumu. Kamēr vēl *kiwi.com* kompensācijas apmērs nebija skaidrs, iesniedzu pieteikumu arī *Skycop* pavisam vienkārša iesnieguma formā, kurā jānorāda lidojuma detaļas un īss situācijas izklāsts. 21. oktobrī nosūtīju un burtiski pēc stundas saņemu atbildi, ka pieteikums noraidīts, jo bankrota situācijās viņi nestrādā – nav iespējams iegūt kompensāciju.

NOKAVĒTĀ KOMPENSĀCIJA

Savukārt vērsties pēc kompensācijas Eiropas Patērētāju informēšanas centrā ieteica vairāki draugi un paziņas. Skaidroja, ka neatkarīgi no tā, vai nauda no aviokompānijas tiek atgūta vai ne, iespējams saņemt kompensāciju, ko paredz patērētāju tiesības. Sākotnēji kārtīgi izpētīju ECC-Net (Eiropas Patērētāju



4. attēls. Eiropas Patērētāju informēšanas centra paziņojumā angļu valodā atklāts, kā cietušajiem rīkoties konkrētajā situācijā

informēšanas centru tikls) mājaslapu, jo nešķīta, ka tas būs tik vienkārši. Tātad šī lapa ir Eiropas Komisijas veidota, un tajā sadarbojas 30 Eiropas Patērētāju centri (ES dalībvalstis, Norvēģija un Islande), lai nodrošinātu patērētājus ar informāciju par pārrobežu pirkumiem un palīdzētu rast risinājumus patērētājiem strīdos ar ārvalstu komersantiem.

Soli pa solim analizēju visus nosacījumus, kas uzskaitīti mājaslapā, lai būtu iespējams saņemt šādu kompensāciju:

1) biļetei jābūt iegādātai tieši no pašas aviokompānijas interneta vietnes vai arī no kādas aviobiļešu tirdzniecības vietnes, kura papildus aviobiļetes maksai var ieturēt arī savu starpniecības maksu;

2) internetā noslēgtajam līgumam ir jāatbilst visām prasībām saskaņā ar patērētāju tiesību normatīvajiem aktiem.

Mājaslapā teikts, ka patērētājiem ir pieejama pārrobežu sūdzības forma, kuru aizpildot ECC dalībnieka mājaslapā, patērētāja sūdzība automātiski tiek nosūtīta un reģistrēta kopējā pārrobežu sūdzību datubāzē *IT-Tool*. Vienīgo sūdzības formu, kuru atradu, aizpildīju un nosūtīju jau novembra sākumā, bet neesmu saņēmusi ne tikai atbildi, bet jau tik ierasto automātisko vēstuli, ka sūdzība vismaz pieņemta. Tāpat rakstīju uz norādīto e-pastu, bet atbildes kā nav, tā nav. Tomēr, veicot vēl padziļinātāku izpēti, neredzu iesmesli, lai šo kompensāciju atteiktu – viss atbilst.

Saskaņā ar Eiropas Komisijas Regulu Nr. 1008/2008 interneta vietnē ir jāpublicē gaisa pārvadājuma galīgā cena un piemērojamie pārvadāšanas nosacījumi. Ceļotāja tiesības tiek aizsargātas situācijās, ja pasažierim pret viņa gribu atsaka iekāpšanu, gadījumā, ja lidojums ir atcelts vai kavējas. Reisa atcelšanas gadījumā pasažieriem ir tiesības septiņu dienu laikā saņemt biļetes cenas atmaksu (un attiecīgā gadījumā atpakaļceļa lidojumu uz sākotnējo izlidošanas vietu vai pastāv iespēja mainīt maršrutu līdz galamērķim).

Ja pasažieris ir izvēlējis maršruta maiņu, aviokompānijai pasažierim bez maksas jānodrošina alternatīvs reiss galamērķa sasniegšanai pēc iespējas agrāk. Alternatīvā reisa gaidīšanas periodā (ja gaidīšanas periods ir divas stundas vai ilgāk), aviokompānijai pasažierim jānodrošina aprūpe (ēdināšana, telefonsarunas utt.) vai izmitināšana, ja nepieciešams.

Pasažierim ir tiesības saņemt arī naudas kompensāciju – 250 eiro par visiem lidojumiem 1500 kilometru vai mazākā attālumā; 400 eiro par visiem lidojumiem ES iekšienē vairāk nekā 1500 kilometru attālumā un par visiem citiem lidojumiem 1500 līdz 3500 kilometru attālumā vai 600 eiro par visiem lidojumiem, uz ko neattiecas iepriekšējie punkti.

Aviokompānijai nebus jāizmaksā kompensācija, ja reiss ir atcelts ārkārtēju iemeslu dēļ (apstākļi, no kuriem aviokompānija nevarētu izvairīties pat tad, ja veiktu visus iespējamus

pasākumus, piemēram, nepiemēroti meteoroloģiskie apstākļi), ja aviokompānija ir informējusi pasažieri par reisa atcelšanu vairāk nekā divas nedēļas pirms plānotā lidojuma datuma vai informējusi par reisa atcelšanu mazāk nekā divas nedēļas pirms reisa izlidošanas, tomēr piedāvātais alternatīvais reiss ir tajā pašā maršrutā un ar līdzīgu grafiku kā sākotnējam reisam, skaidrots *ecclatvia.lv* mājaslapā.

Vienīgi zvanot uz ECC Latvija informācijas centru, beidzot gūstu kāroto atbildi. Tiesa, ne tādu, kādu biju gaidījis. Darbiniece informēja, ka ar viņu starpniecību šo situāciju nav iespējams atrisināt un ka plašāku informāciju iespējams redzēt tikai tad, ja apskata viņu mājaslapu angļu valodā, kur pieejama preses relīze par konkrētās aviokompānijas bankrotu un to, kā rīkoties cietušajiem (4. attēls.). Tas tiek skaidrots ar faktu, ka Latvijā ir nedaudz cilvēku, kas cietuši šajā situācijā, tāpēc ziņas pieejamas angļiski. Tur rakstīts, ka jāiesniedz kreditora iesniegums ieceltajam maksātnespējas administratoram, un norādīta viņa kontaktinformācija. Būtiska nianse – tas jāizdara mēneša (11.10.2018.–11.11.2018.) laikā, ko es nezināšanas dēļ jau esmu nokavējis. Laimīgā kārtā izdevās atgūt lielāko daļu summas. Tomēr, tā kā sākumā biju ļoti skeptiski noskaņots un no citu cietušo stāstījuma sapratu, ka varam palikt bez jebkādas atlīdzības, noskaņoju sevi sliktākajam. Galveno uztraukumu pirmajā brīdī sagādāja neziņa – ko tagad darīt, kur vērsties, un cik reāli ir atgūt šo naudu? Tā kā situācija ietekmējusi daudz cilvēku visā pasaulē, bija pieejama ērta un saprotama informācija, kā rīkoties un kur vērsties.

Kaut gan tas neprasīja tik daudz laika un pacietības, kā biju domājis, jāspēj šādā situācijā rīkoties operatīvāk un soli pa solim vietā spert visus reizē – iespējams, tad būtu ieguvusi arī kompensāciju un beigās pat būtu “plusos”. Tāpat svarīgi ir saglabāt savu nostāju, nepieķipties, apzināties savas tiesības un nesamierināties ar mazumiņu. Tieši šo uzskatu par savu veiksmes atslēgu – spītējot daudzajām *kiwi.com* šablonvēstulēm un izvairīgajām atbildēm, kurās sākotnēji tika piedāvāti vien 834,66 eiro, turpināju jautāt, cik maksāja isais (Rīga–Londona) un cik garais (Londona–Toronto) pārlidojums. Vienu un to pašu jautājumu uzdevu vismaz desmit reizi, bija sajūta, ka sarunājos ar sienu gandrīz nedēļu no vietas, kamēr guvu tieši man sagatavotu atbildi, kas kalpoja kā galvenais arguments piedāvātās naudas summas palielināšanai. 🙄

Lēti ceļot apkārt zemeslodei?! Pārbaudām mītus par to, kā atrast lētākos lidojumus

Autores: Zane Bērica, Agate Anna Grebže

Aviobiļešu cena nereti ir noteicošā, plānojot tālākus ceļojumus. Ja neatradīsi izdevīgus piedāvājumus, meklēsi citu aviokompāniju, galamērķi, naktsmitnes un īsto ceļojuma somu. Katru dienu aviokompānijas piedāvā dažādas izpārdošanas, izdevīgus ceļojumus, dažreiz aviokompāniju mājaslapās redzamas pat kļūdainas cenas ar brīnumainiem piedāvājumiem. "Ir lēti un izdevīgi piedāvājumi, jāmāk tikai tos atrast", tā sākas daudzi padomi, ko varam rast globālajā tīmeklī. Pārbaudīsim, vai tie atbilst patiesībai.

SLEPENĀIS BIĻEŠU PIRCĒJS

Globālais tīmeklis ir pilns ar nepatiesu informāciju, kā atrast lētas aviobiļetes. Piemēram, ļoti populāri apgalvojumi:

- otrdienas ir piemērotas aviobiļešu pirkšanai;
- meklējot piedāvājumus, izmanto *incognito* interneta meklēšanu.

Ne vienmēr tikai otrdienās ir lētākās un izdevīgākās aviobiļetes. Biļešu cenu ietekmē galamērķa popularitāte, tā pieprasījums, laika apstākļi, pulksteņa laiks un dažādi pasākumi, svētki vai festivāli.

Izmantojot *incognito* interneta meklēšanu, vispirms parādās brīdinājums, ka, iespējams, apmeklēto mājaslapu uzturētāji varēs redzēt, ka tajās esi bijis. Aviokompāniju mājaslapas izmanto algoritmus, lai kontrolētu biļešu cenu.

► Pārbaudes rezultāti

Lai saprastu, vai tiešām *incognito* interneta meklēšana rada cenu atšķirību, veicām pārbaudi. Atvērām *wizzair.com* mājaslapu gan parastā meklēšanas veidā, gan izmantojot *incognito* veidu. Izmantojām zemo cenu meklēšanas kalendāru, ievadījām vienādas sākumpunkta un galamērķa pilsētas, vienādu pasažieru skaitu. Cenu atšķirība netika novērota: 16. maijā lētākais lidojums maršrutā Rīga–Eindhoven, meklējot biļetes abējādi, bija vienāda – 27,49 eiro. Un izlidošanas datums iekrita nevis otrdienā, bet gan ceturtdienā.

CEĻOŠANAI IZDEVĪGĀKĀS DIENAS UN LAIKS

Aviokompāniju biļešu cenas ietekmē mēnesis, svētki un gadalaiki. Augusts ir laiks, kad visi vēlas ceļot, izmantot atvaļinājumu un

bērnu vasaras brīvdienas, doties uz siltajām zemēm. Tieši šādās situācijās biļešu cenas aug, jo tās ir ļoti pieprasītas. Ceļot svētku laikā? Tas būs dārgi! Lētākas biļetes vieglāk atrast, tās meklējot darbadienās, nevis nedēļas nogalēs, kad atkal palielinās pieprasījums – vairāk cilvēku cenšas atrast piedāvājumus. Lētākas biļetes atradīsi lidojumiem agri no rīta vai vēl vakarā, jo parasti pieprasītāki ir lidojumi pusdienas laikā un pēcpusdienā.

► Pārbaudes rezultāti

Vai tiešām augusts ir dārgākais mēnesis ceļošanai, vai ceļot svētku laikā ir visdārgāk? Atveram *airbaltic.com* mājaslapu, zemo cenu kalendāru, šoreiz meklēsim, cik maksā aviobiļete, ceļojot maršrutā Rīga–Roma. Augustā lētākais piedāvājums ir ceturtdienā, 1. augustā, 68,99 eiro, dārgākais – 141,99 eiro. Šāda cena iespējama četros datumos (10., 17., 24., 31. augustā); interesanti, ka tās visas ir sestdienas.

Secinājums: augusts nebūt nav dārgākais mēnesis ceļošanai, pat ja salīdzinām tikai trīs Latvijas vasaras mēnešus. Visdārgāk ceļot uz Romu ir jūnijā, kad lētākā aviobiļete maksā 97,99 eiro. Ceļojumi svētku laikā ir daudz dārgāki. Atrast cenas lidojumiem Ziemassvētku, Jaunā gada vai Lieldienu laikā ir sarežģītāk, aviobiļešu cena var būt pat divkārt lielāka, jo šajās dienās viegli prognozējams daudz lielāks pieprasījums pēc lidojumiem.

Novērojums apstiprina, ka lidojumi agri no rīta vai vēl vakarā ir nedaudz lētāki. Piemēram, mājaslapā *ryanair.com* vakara lidojumi turp un atpakaļ rīta lidojumi atpakaļ ir daudz lētāki nekā lidojumi dienas laikā. Cenu atšķirība ir ievērojama.

MEKLĒ CENAS VIENAI PERSONAI!

Pat ja ceļo kopā ar grupu, nav ieteicams meklēt biļetes uzreiz vairākām personām. Pastāv izplatīts uzskats, ka aviokompānijas grupām vienmēr rāda dārgākas cenas. Piemēram, ja ceļo ar ģimeni un meklē četras sēdvietas, tad mājaslapa atlasīs vietas, lai varētu sēdēt kopā, un parādis dārgāko piedāvājumu.

► Pārbaudes rezultāti

Vai tiešām, pērkot biļetes grupai, to cena būs augstāka? Mājaslapā *airbaltic.com* meklējam lidojumu maršrutā Rīga–Atēnas, datums izvēlēts jauši – 8. maijs. Norādot, ka lidojumu veiks septiņu cilvēku grupa, biļete maksā 197,99 eiro katram, taču, atzīmējot, ka ceļotājs būs viens, biļetes cena ir 174,99 eiro.

Tomēr par astoņām personām lielākām grupām *airbaltic.com* piedāvā izdevīgus piedāvājumus, zemāku aviobiļešu cenu, kā arī katram pasažierim bezmaksas reģistrēto bagāžas vienību.

MAKSA PAR BIĻETĒM CITĀ VALŪTĀ

Bieži vien, maksājot savas valsts valūtā, sanāk pār maksāt. Cena ir atkarīga no valūtas maiņas kursa. Pētījuma laikā nemainījām ne aviokompāniju, ne reisu vai izvēlēto lidojuma klasi, tikai samaksas veidu.

► Pārbaudes rezultāti

Pārbaudījām šo mītu aviokompānijas *Turkish Airlines* mājaslapā, kur, pērkot aviobiļetes, iespējams brīvi norēķināties 15 dažādās valūtās. Gan tiešajos lidojumos, gan lidojumos ar pārsēšanos nenovērojām krasu cenu starpību. Mainot valūtu, cena mainās par pāris eiro ar maksimālo naudas ietaupījumu aptuveni piecu eiro apmērā.

REZERVĒ BIĻETES LAIKUS, BET NE PĀRĀK ILGU LAIKU PIRMS LIDOJUMA!

Aviobiļešu cenas paaugstināsies ar katru dienu, tuvojoties izlidošanai, tāpēc negaidiet līdz pēdējam mirklim! Labākais laiks biļešu



Foto: Agate Anna Grebže

rezervācijai ir 6–8 nedēļas līdz izlidošanai vai aptuveni trīs mēneši pirms izlidošanas, ja izvēlies ceļot vasarā vai svētkos.

► Pārbaudes rezultāti

Izmantojam biļešu servisu *kiwi.com*, kur vienkopus redzami visu aviokompāniju izdevīgākie piedāvājumi. Maršrutā Rīga–Parīze izdevīgākā cena – 50 eiro – ir lidojumam pēc divām nedēļām.

Meklējot lidojumus uz citām Francijas pilsētām, patiešām redzama tendence, ka visvairāk izdevīgo piedāvājumu ir tieši 6–8 nedēļas pirms lidojuma, protams, ar izņēmumiem. Pārlicināties, ka pārāk savlaicīgi aviobiļetes nevajadzētu rezervēt, jo tad to cena ir augsta.

LIDOJUMI NO KAIMIŅVALSTĪM

Mēdz gadīties, ka izlidošana no kaimiņvalsts ir krietni izdevīgāka, tādēļ, meklējot lētākās aviobiļetes, ir vērts pārbaudīt, ko meklētājprogramma piedāvās, ja par ceļojuma sākumpunktu izvēliesiet Lietuvas vai Igaunijas lidostu. Dažkārt cena būtiski atšķiras.

► Pārbaudes rezultāti

Lai noskaidrotu, vai lētāk lidot no savas valsts vai kaimiņvalsts, izmantojam mājaslapu *ryanair.com*. Lidojuma galamērķi un datumu izvēlamies nejauši. Šoreiz meklējam maršrutu Rīga–Barselona (Girona), 9. jūnijs, cena: 66,29 eiro. Lidojumiem no Lietuvas uz Barselonu tiek piedāvātas divas lidostas:

Viļņā un Kauņā. Jāņem vērā, ka, nolaižoties Barselonā, arī pieejamas divas lidostas: Žironas lidosta, kas ir aptuveni stundas braucienā no Barselonas, un Barselonas lidosta *El prat*, kas ir dažu minūšu brauciena attālumā no pilsētas centra.

Lūk, *Ryanair* piedāvātie lidojumi:

- Viļņa–Barselona (*El prat*), 9. jūnijs, cena: 74,45 eiro;
- Kauņa–Barselona (Girona), 9. jūnijs, cena: 57,11 eiro.

Igaunijā 9. jūnijā nav lidojumu uz Barselonu, tāpēc izvēlamies blakus esošo datumu, 8. jūniju:

- Tallina–Barselona (Girona), cena: 76,49 eiro.

Apkopojot pētījuma rezultātus, redzams, ka šajā laikā lidot no Lietuvas uz Barselonu ir izdevīgāk. Bieži vien izdevīgi piedāvājumi Latvijas iedzīvotājiem atrodami, tieši lidojot no kaimiņvalstīm. Līdzās iespējai ietaupīt naudu pieejams arī daudz plašāks galamērķu saraksts. Tomēr pirms šo biļešu iegādes vēlams veikt nelielu aprēķinu – cik izmaksās ceļš līdz Lietuvai vai Igaunijai, vai gaidīšanas laikā nebūs vajadzīgas vairākas maltītes –, kas iznākumā būs līdzvērtīgs daudz ērtākam lidojumam no Rīgas.

PĒRC PĀRLIDOJUMUS ATSEVIŠKI!

Zemo cenu lidojumi nereti saistīti ar pārsēšanos un uzkavēšanos kādā citā valstī. Turklāt mājaslapās, kurās šos piedāvājumus meklējam, tiek ieteikts ērti samaksāt par visiem lidojumiem kopā. Tomēr iesakām paskatīties, cik šie lidojumi maksā, ja biļetes pērk tieši no katras ceļojumā iesaistītās aviokompānijas.

► Pārbaudes rezultāti

Piemēram, noskaidrojam, ka izdevīgs piedāvājums ir aviokompānijai *Raynair*, kas lidojumu uz Kanāriju salām veic caur Angliju, un aviobiļetes kopā maksā 207 eiro. Apmeklējam mājaslapu *raynair.com* un skatāmies cenas abiem lidojumiem atsevišķi: Rīga–Anglija (tas pats reiss) un Anglija–Kanāriju salas (arī tas pats reiss). Konkrētajā lidojumā šādā veidā izdodas ietaupīt 30 eiro katrai biļetei. Tiesa, ja, vienam reisam kavejoties, tiek nokavēts nākamais, – neviens neuzņemas atbildību, kā tas būtu, ja biļetes tiktu pirktas abas kopā. Tāpēc, izmantojot šo metodi, svarīgi izvērtēt laiku starp lidojumiem – bieži vien ar 3–4 stundām var būt par maz, tāpēc jāpārinteresējas, vai lidostā, kurā veicat pārsēšanos, mēdz būt garas rindas un ilgstoša kontrole. 🕒

Izglītības kvalitāte: privātskolas pret valsts skolām

Autore: Luīze Anna Lejniece

Kā izglītība valsts skolās atšķiras no tās, ko bērni gūst, maksājot par izglītību privātskolās? Vai bērniem privātskolās tiek dota lielāka vaļa un brīvība?

Privātskolu un valsts skolu sistēma Latvijā atšķiras no citās Eiropas valstīs pieņemtās. Citviet Eiropas Savienībā maksas izglītība ir kvalitatīvāka un tiek vērtēta augstāk nekā valsts skolās iegūtā. Turpretim Latvijā privātskolas atrodas skolu reitingu lejasgalā, ja vispār ir iekļuvušas labāko skaitā.

Privātajām izglītības iestādēm, tāpat kā pašvaldību skolām, ir pienākums īstenot izglītības standartā ietvertās prasības. Obligāti ir arī nosacījumi, kas saistīti ar valsts pārbaudes darbiem. Gan privātajām, gan pašvaldību izglītības iestādēm obligātajos mācību priekšmetos ir jānodrošina noteiktais stundu skaits, ko papildina izvēles mācību priekšmeti. Neatkarīgi no izglītības iestādes veida visām skolām ir jānodrošina izglītību apliecinoša dokumenta izsniegšana.

Latvijā ir 719 pašvaldību vispārējās vidējās un pamata izglītības iestādes, kurās mācās aptuveni 208 000 skolēnu, un 55 privātas izglītības iestādes, kas īsteno pamata un vidējās izglītības programmas un kurās izglītību iegūst 6900 skolēnu (sk. 1. infografiku).

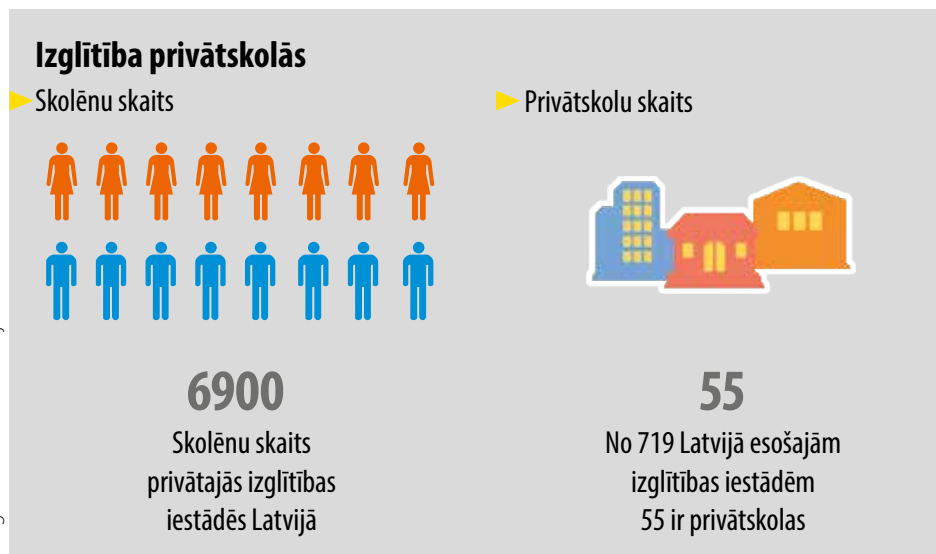
PRIVĀTSKOLAS PRET VALSTS SKOLĀM REITINGOS

Kategorijā “mazās skolas” privāta vidusskola “Laisma” 2017./2018. mācību gadā ieņēma 106. vietu. Šajā kategorijā 1. vietu ieguva Rīgas Tehniskās universitātes inženierzinātņu vidusskola un Rēzeknes 5. vidusskola.

Valsts skolās mācās audzēkņi, kuri sasniedz augstākus rezultātus olimpiādēs, turklāt vidējā atzīme viņiem ir augstāka.

PRIVĀTSKOLAS IZMAKSAS

Atšķirībā no pašvaldību skolām privātskolās vecākiem par bērnu izglītību jāmaksā. Izmaksas gan atšķiras. Piemēram, tie var



būt gan nepilni 30 eiro mēnesī, gan 100 līdz 300 eiro mēnesī, dažās izglītības iestādēs mēneša maksa sasniedz pat 1833 eiro mēnesī. Latvijas Privātskolu asociācijas vadītājs Aivars Stankevičs uzsver, ka dažādās summas rada arī atšķirīgas iespējas. Piemēram, izglītošanās mācību iestādē *Exupery International School* gadā maksā 16 429 eiro. Šīs skolas audzēkņi bauda brīvāku stundu sarakstu, kā arī viena no labākajiem Latvijas restorāniem – “36. līnija” – gatavotu maltīti, par kuru jāmaksā astoņi eiro dienā, kas no kopējās mācību maksas gadā veido 1440 eiro. Par mācību materiāliem audzēkņu vecāki maksā 500 eiro gadā (sk. 2. infografiku).

Iespējams, privātskolu audzēkņi saņem ne tik daudz labāku izglītību, kā labāk iekārtotu vidi un bagātīgākas pusdienas.

Vienas no senākajām privātskolām Latvijā “Patnis”, kas dibināta 1994. gadā, mēneša maksa 1.–9. klases audzēkņiem ir 420 eiro, neizmantojot pagarinātās dienas grupu. Ja vecāki uzskata par nepieciešamu bērnam skolā uzturēties arī pēc pulksten 16.00, jāmaksā trīs eiro dienā, un šajā summā iekļauts arī launags. Par pirmklasnieku mēnesī jāmaksā 450 eiro. Maksa par ēdināšanu dienā (brokastis un pusdienas) ir 2,70 eiro. Par izglītību jāmaksā mazāk, ja šajā izglītības iestādē mācās skolēna

brāļi vai māsas. Jāatzīst, ka šāds nosacījums pastāv arī *Exupery International School*. Lai gan mēneša maksa šajā privātskolā atkarībā no bērnu skaita vienā ģimenē nešķiet tik astronomiska, bērnu vecākiem jāmaksā 150 eiro gadā par mācību materiālu un grāmatu piešķiršanu. Šīs grāmatas nepaliek bērnu īpašumā, bet gan tiek izsniegtas uz konkrēto mācību gadu, tādēļ ir krietni apbružātas.

PRIVĀTSKOLU AUDZĒKŅU PIEREDZE

Glūži tāpat kā daudzas pašvaldību skolas, arī privātskolas saņem kritiku – par izglītības kvalitāti un sasniegtajiem rezultātiem. Ir skaidrs, ka, ieguldot savus līdzekļus bērna izglītībā, vecāki sagaida izcilus rezultātus. Kāda māmiņa, kuras bērni mācās privātajā vidusskolā “Patnis”, atzīst, ka par labu privātskolai lēmusi šķietami kompetentāko skolotāju un drošības dēļ.

Tā kā bērni vēl nav pietiekami lieli, lai viņiem vieglu sirdi ļautu pašiem pēc skolas doties mājās, lielu nozīmi viņa pievērsusi iespējai bērniem uzkavēties skolā arī pēc pulksten 16.00. Tomēr privātskolas negozējas tā saukto labāko skolu topu augšgalā, kur skolas kvalitāti parasti nosaka pēc eksāmenu un olimpiāžu rezultātiem.

2017. gadā veiktajā skolu reitinga kopvērtējumā kategorijā “pilsētu vidusskolas” privātā vidusskola “Evrīka” ierindojas 10. vietā, savukārt citas vidusskolas ieņem zemākas vietas. Privātās skolas minētas tikai pilsētu vidusskolu kategorijā – kopvērtējumā tās nemaz netiek iekļautas. Šis faktors arī ir

salīdzināt ar valsts skolām. Lai gan privātskolu viņa uzskata par piemērotu saviem bērniem, tomēr vecāko dēlu nākamajā gadā plāno sūtīt valsts skolā. Šādai izvēlei lemt par labu licis ikgadējais skolu reitings.

Līdzīgu lēmumu savulaik pieņēmusi arī kādas meitenes māte, kura, aprunājoties ar

mācību gada skolā nemaz neparādās. Kamēr citi bērni mācās un apzinīgi dodas uz skolu, tikmēr šīs privātskolas audzēkņi var ceļot kopā ar vecākiem vai intensīvi nodarboties ar ārpusskolas aktivitātēm.

Lai noskaidrotu, vai privātskolās Latvijā patiesi iespējams mācīties tikai fiktīvi, zvaniņu uz izglītības iestādi *Exupery International School*, privāto vidusskolu “Patnis” un privātskolu, kura redzama izglītības iestāžu reitingos, – “Evrīka”.

Exupery International School mācību pārzine Vera Sinekina pastāstīja, ka skola pieļauj iespēju, ka bērns lielu daļu laika ceļo vai citu iemeslu dēļ neapmeklē skolu. Šādā gadījumā tiek sagatavoti mācību materiāli, taču uz ieskautes darbiem jāierodas vai ārkārtas gadījumā tie jākārtē elektroniski. Pārstāve atzina, ka šobrīd skolā ir vairāki šādi audzēkņi, tomēr konkrētu skaitu gan neminēja.

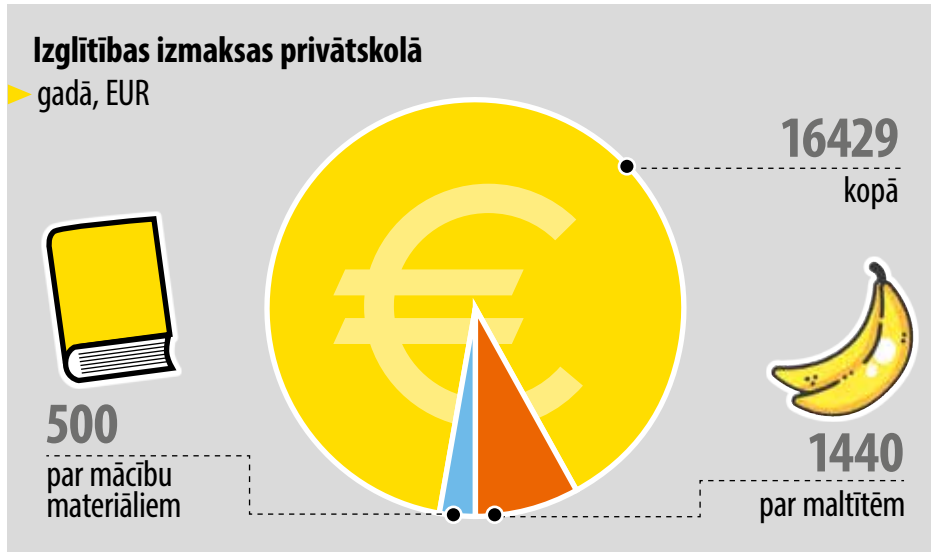
Privātās vidusskolas “Patnis” direktore Agnese Pūtele skaidroja, ka pieļaujama kavējumu apjoms mēnesī ir viena nedēļa. Šādā gadījumā audzēkņim tiek izstrādāts mācību plāns uz prombūtnes laiku, lai viņš varētu sekmīgi nokārtot ieskautes darbus. Uz jautājumu, vai pieļaujams, ka bērns kādu mēnesi skolu neapmeklē, saņēmu atbildi: “Tādā gadījumā jāizvēlas tālmācība.” Tātad privātā vidusskola “Patnis” fiktīvu mācīšanos skolā neatbalsta.

Vidusskolas “Evrīka” mācību daļas vadītāja Jeļena Serova norādīja, ka šāda prakse skolā tiek pieņemta un arī viņi izstrādā mācību plānu, nosūta nepieciešamos materiālus un parūpējas, lai arī visas ieskautes un eksāmeni tiktu nokārtoti.

Ņemot vērā privāto skolu sniegto informāciju, jāsecina, ka skolu vidējo rezultātu ietekmē audzēkņu nepietiekamais skolas apmeklējums, kura dēļ daļa skolēnu nepilnīgi apgūst mācību vielu, sasniedzot zemākus rezultātus kontroldarbos. Arī skolēnu pieredzes stāsti liecina, ka valsts skolās mācību ritms ir krietni intensīvāks, bet, pretēji privātskolām, trūkst individuālas pieejas un rūpju par katru skolēnu.

Latvijā privātskolas ierindojas skolu topu lejasgalā, kas nozīmē, ka to audzēkņi negūst panākumus olimpiādēs un viņu eksāmenu atzīmes nav konkurētspējīgas. Ja salīdzina pašvaldību un privāto skolu priekšrocības un trūkumus, tad droši var secināt, ka privātskolās Latvijā ir brīvāks mācību grafiks, bet audzēkņu vecākus uztrauc izglītības kvalitāte. 🤔

Infografiks: Luīze Anna Lejniece



pirmais rādītājs, ka vidējā atzīme šajās skolās ir ievērojami zemāka.

Aprunājoties ar privātskolu absolventiem un audzēkņiem, kas mācījušies gan valsts, gan pašvaldību skolās, var noprast, ka privātskolās izglītību guvušie ir pārliecinātāki par savām zināšanām. Jaunieši, kuri mācījušies abu tipu izglītības iestādēs, atzīst, ka uz pašvaldības skolu devušies ar stabilākām zināšanām, salīdzinot ar valsts skolu audzēkņiem. Jaunietis, kurš nu jau absolvējis privāto vidusskolu “Patnis”, stāsta, ka 10. klasē mācījies valsts skolā, taču izglītības iestādi mainījis un izvēlējis arī pēdējos skolas gadus aizvadīt privātskolā. Valsts skolās, salīdzinot ar privātskolām, skolēnu skaits klasē ir krietni lielāks. Tā kā puisis jau kopš pirmās klases pieradis pie individuālas pieejas mācību stundu laikā un mazāk piesātināta stundu saraksta, viņš lēma par labu privātskolai.

Savukārt māmiņa, kuras divi puikas (5 un 12 gadi) mācās šajā pašā privātskolā, stāsta, ka augstu vērtē iespēju vienuviet mācīties jau kopš divu gadu vecuma jeb bērnudārza. Mazākā skolā visi cits citu pazīst, pastāv mazāka iespēja, ka bērniem kas varētu atgadīties. Par lielu trūkumu viņa gan uzskata uzvedības problēmas, ar kādām saskaras vairums audzēkņu, taču atzīst, ka nevar savu pieredzi

meitu, ieteikusi viņai pēc 6. klases izglītību turpināt valsts iestādē, jo šeit tā, iespējams, ir konkurētspējīgāka un kvalitatīvāka. “Vairākkārt meita apgalvoja, ka skolā nav ko darīt un dienas ir pārāk tukšas. Aprunājāmie ar ģimenes draugiem, kuru bērni tolaik mācījās Āgenskalna Valsts ģimnāzijā, un nolēmām uzsākt mācības šajā valsts skolā,” māte skaidro lēmumu mainīt skolu. Viņas meita atzīst, ka pirmie mēneši 7. klasē bijuši ļoti grūti, jo kopš pirmsskolas bija mācījušies privātskolā, tāpēc pieradusi pie mazas skolas. Viņu pārsteidzis ne vien plašums un liels skolēnu skaits, bet arī mācību apjoms un mājasdarbu skaits.

Meitene ātri vien pieradusi pie šī ritma un priecājusies par pieņemto lēmumu, jo skolā iemācījusies ne tikai mācību vielu, ko, protams, kvalitatīvi māca arī privātskolā, bet arī organizēt savu laiku.

IESPĒJA MĀCĪTIES PRIVĀTSKOLĀ, TO NEMAZ NEAPMEKLĒJOT?

Kāda *Exupery International School* audzēkņa vecāki skolas izvēli skaidro ar iespēju izglītības iestādē tikai skaitīties. Šo izglītības iestādi viņi izvēlējušies, jo skolas vadība un pasniedzēji neiebilst, ja bērns lielāko daļu

Nākotnē strādāsi par “influenceri”? Jā un nē!

Autores: Zane Bērica,
Krista Andersone, Dana Popova

Baiba Kārklīņa,
Gustavs Puhovs un
meita Matilde,
YouTube medija
influenceri



Foto: Alisa Ustinova

Iedvesmotāju jeb ietekmētāju (angļu val. *influencers*) mārketingš *Instagram*, *YouTube* vai citā sociālajā medijā nav nekas jauns, tas kļuvis populārs visā pasaulē. Aizvien vairāk cilvēku laiku pavada sociālajos medijos, tāpēc uzņēmumi ir raduši jaunu reklāmas veidu – preces un pakalpojumus reklamēt sociālajos medijos, izmantojot iedvesmotājus jeb mazos ietekmētājus. Vērojot ietekmētājus, šķiet, ka tas ir vienkāršs un radošs darbs, ko viegli iedomāties kā savu nākotnes nodarbi. Vai ir radusies jauna sapņu profesija? Pārbaudām!

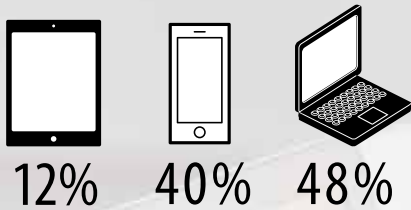
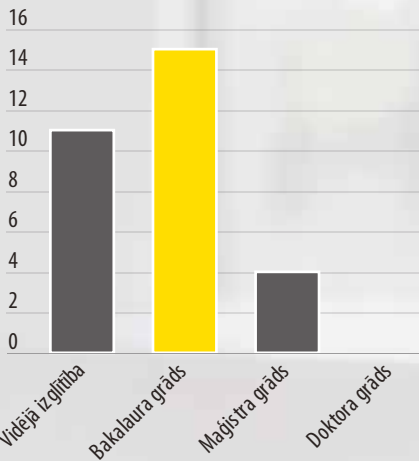
KAS IR IETEKMĒTĀJU MĀRKETINGŠ?

Uzņēmumi piesaista ietekmētājus, jo tas ir finansiāli izdevīgi. Parasti tie ir cilvēki, kas ar savu sociālajos medijos radīto saturu spēj piesaistīt daudzus sekotājus. Uzņēmumi ir izpētījuši, ka jaunajām māmiņām, kas lieto *Instagram*, būs noderīgas autiņbikšīšu, zīdaiņu apģērba vai pārtikas produktu reklāmas. Savukārt jaunākās acu ēnas un tuša interesēs grima māksliniecēm, suņu apģērbs

Kādi ir latviešu “influenceri”?

Aptaujāti 30 latviešu “influenceri”. Skaties, ko noskaidrojām:

Izglītība

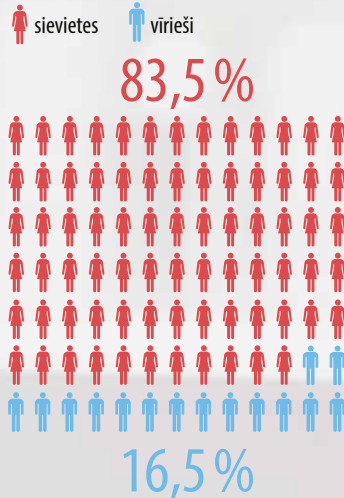


Pēc aptaujas datiem secināts, ka “influenceri” darbam visbiežāk izmanto datoru (48%), telefonu (40%), planšeti (12%).

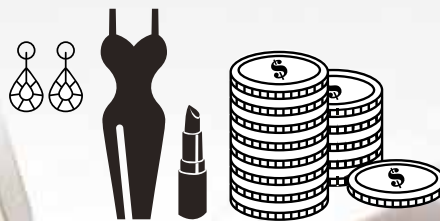
Sadarbības mēnesī: 3+ (51%)

Veltītais laiks nedēļā: 10 stundas+ (49%)

Tēla izvēle reklamām mediju tirgū



Pēc aptaujas datiem secināts, ka biežāk uzņēmumi izvēlas sievietes tēlu, lai reklamētu brendus sociālajos medijos.



62%

no sadarbībām iegūst materiālus bonusus.

38%

no sadarbībām iegūst finansiālus bonusus.



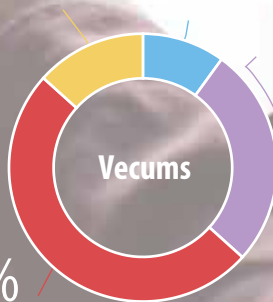
Instagram, YouTube, Facebook ir populārākās “influenceru” platformas.

24-34
50,00%

35-44
13,33%

<18
10,00%

18-24
26,7%



un salons – dzīvnieku mīļotājiem. Proteīnu dzērieni un sporta apģērbs būs piemērots cilvēkiem, kuri ikdienā nodarbojas ar sportu un sociālajā medijā demonstrē savu ķermeņa vai vingrojumus.

Ietekmētāju parādītā reklāma ir pievilcīga, jo prece tiek ieteikta neuzbāzīgi, turklāt reklamētais produkts ir daļa no ikdienišķiem padomiem. Tāpēc uzņēmumi par fotogrāfiju ar pāris teksta rindiņām vai pāris minūšu garu video ir gatavi maksāt ievērojamu summu.

Ietekmētāju mārketingš nozīmē attiecības starp zīmolu un mazo ietekmētāju sociālajos medijos. “Influenceru” uzdevums ir reklamēt brenda produkciju, izmantojot dažādus sociālos medijos, visbiežāk Instagram un YouTube. Atšķirība starp slavenību, kura nofotografēta zīmolu apģērbā, un “influenceri” ir vienkārša – “influenceris” par produktu izstāstīs plašāk, runās par pieredzi, mudinot arī citus produktu izmēģināt.

Uzņēmums Golin Riga 2018. gada beigās publicēja Instagram mazo, vidējo un lielo ietekmētāju topu. Lielo ietekmētāju topā iekļuva cilvēki, kuru sekotāju skaits ir vairāk nekā 25 000, vidējo – no 10 000 līdz 25 000, un mazo – no 1000 līdz 10 000 sekotāju. Lai izveidotu topu, tika analizēti tie profili, kuri pieejami publiski un kuros ir bijušas vismaz 12 publikācijas pēdējo trīs mēnešu laikā. Arī auditorijas līdzdalība bija svarīga, izvērtējot šos ietekmētājus, – “patīk” skaits un komentāri pie fotoattēliem ceļ mazā ietekmētāja vērtību.

Reklāmas aģentūras Publicis Riga pārstāve Inga Beitiņa stāsta, ka aģentūras seko līdzīgi dažādu cilvēku sociālajiem profiliem un piesaistīti tiek tie cilvēki, kuru dzīvesveids un uzskati sasaucas ar spēju būt lojāliem kādam produktam vai zīmolam, kā arī šai personai ir jābūt sabiedrībai atvērta. Svarīgi ir izpētīt, vai cilvēks jau nesadarbojas ar līdzīga produkta zīmolu, lai neveidotos kopēts saturs. “Mūsu aģentūras cenas ietekmētājiem var būt no 35 eiro par vienu ierakstu sociālajos medijos vai 70 eiro par ierakstu ar atbildēm komentāros, līdz pat 300 un vairāk eiro par vienu ierakstu. Katrs piedāvājums ir individuāls, tāpēc vienu konkrētu summu ir grūti nosaukt. Līdz šim līgumi ar ietekmētājiem netika slēgti, taču tiek plānots, ka būs nepieciešams slēgt autorlīgumus ar samaksu honorāru veidā,” skaidro I. Beitiņa.

Reklāmas aģentūras WomStar vadītājs Baltijā Toms Briedis uzsver, ka viņa darbavieta piedāvā iespēju cilvēkiem, kam ir sociālo mediju konti, izmēģināt dažādas preces un

2018. gada Latvijas influenceru TOP 10



Avots: www.zimolutops.lv

Infografiks: Krista Andersone, foto: Alisa Ustinova

pakalpojumus. Uzsākot kampaņu, kopā ar klientu tiek izvērtēta konkrētās kampaņas mērķauditorija. Kriteļriji mazā ietekmētāja izvēlei ir dažādi – nodarbošanās, vecums, dzimums, ierakstu un profilu saturs, to tematika, ģimenes stāvoklis, profilu kvalitāte, kā arī arvien būtiskākais kontu dabiskums, kas ietver istus sekotājus, istus “patik” un komentārus.

Sadarbojoties ar ietekmētājiem, galvenais noteikums ir pavisam vienkāršs – izvēlētajiem partneriem ir jāsniedz godīgas, tomēr pieklājīgas atsauksmes par produktiem. T. Briedis piebilst, ka jau 2013. gadā, sākot darbu ar *WomStar*, tika izvirzīts nosacījums, ka komunikācijai jābūt caurskatāmāi: “Arī es, vēloties iegādāties kādu lietu, produktu vai pakalpojumu, bieži paļaujos uz atsauksmēm.” Par *WomStar* kampaņām, kurām var publiski pieteikties interneta mājaslapā, neviens nesaņem samaksu, jo tas ir brīvprātīgs projekts. Savukārt projektos, kas nav publiski pieejami un kuros ir iesaistītas slavenības, viedokļu lideri, sabiedrībā zināmi cilvēki vai ietekmētāji, tiek piedāvāta atlīdzība. “Summas ir dažādas, tās ir atkarīgas no kampaņu lieluma, aktivitāšu skaita, integrācijas lielos projektos, reklāmām, iestāšanās, fotosesijām, video un dalības pasākumos. Viena ieraksta izmaksas sociālajos medijos var būt no dažiem desmitiem līdz vairākiem simtiem eiro,” skaidro T. Briedis.

IETEKMĒTĀJA DARBS – GRŪTS, ILGS, JAUTRS, PAR MAZU SAMAKSU!

Izvērtējot vairākus pētījumus un intervējot vietējos ietekmētājus, gūvām secinājumu – būt par mazo ietekmētāju tomēr nav sapņu profesija. Pirmkārt, tas nav tik viegli, kā izskatās. Kvalitatīva satura radīšana ir laikietilpīgs darbs. Ne katrs to spēj. Darbojoties *YouTube*, ir jāizdomā video tēma, jāsaplāno teksts, jāuzstāda viss aprīkojums. Tehnika nav lēta – tās iegādei jāiztērē aptuveni tūkstoš eiro. Video filmēšana var aizņemt pat visu dienu, pēc tam safilmētais jāmontē, kas var prasīt vēl ilgāku laiku. Darbojoties *Instagram*, ir jāizdomā, kā interesantāk pastāstīt par konkrēto preci vai produktu, jāizveido kompozīcija, jāuzņem foto vai video un jāizdomā apraksts. Tas arī aizņem daudz laika. Otrkārt, samaksa par ietekmētāju darbu visbiežāk ir mazāka nekā minimālā alga Latvijā. Ilgstošu sadarbību ar reklāmdevējiem uzsākt nav tik vienkārši, tāpēc Latvijā biežāka ir vienreizējas sadarbības prakse. Samaksu ietekmē arī tas, cik kvalitatīvs un ieintriģējošs ir ietekmētāja radītais saturs.

Sarunu laikā ietekmētāji nevēlējās atklāt precīzas saņemtās summas par preču un pakalpojumu ieteikumiem savos profilos. Viņi izvairījās no sarunas arī par nodokļiem no saviem mazā ietekmētāja statusā gūtajiem ienākumiem. Ietekmētāja karjera var aizstāt

istu darbu ļoti retos gadījumos. Ir radoši jāstrādā, jāiegulda lielas naudas summas, lai varētu saņemt labu atalgojumu, jo Latvijas un citu valstu mazo ietekmētāju ienākumi arī šajā jomā nav salīdzināmi. Tomēr kļūšana par ietekmētāju var sniegt profesionālās karjeras izaugsmes iespējas, paplašināt paziņu loku un saņemt daudz citu bonusu.

IETEKMĒTĀJU IKDIENAS DZĪVES AINAS



Foto no personiskā arhīva

► **Rita Goroveca-Butēvica** ir topošā vizāžiste un jaunā māmiņa, kura atpazīstamību *Instagram* un *YouTube* vidē ieguvusi, publicējot

fotogrāfijas un video par grima veidošanu un ikdienas gaitām ar bērniņu. Ritai abos sociālajos medijos, kuros viņa aktīvi darbojas jau trīs gadus, ir ap 7200 sekotāju. Viņa atklāj, ka idejas video veidošanai rodas, skatoties citu cilvēku *YouTube* kontus. Viena no lielajām Ritai iedvesmotājām ir angļu *YouTube* satura veidotāja Zoella. Ritai mājās kameras un apgaismojums vienmēr ir uzstādīts, lai filmētu video, un viņa visas savas idejas pieraksta ideju kladītē vai mobilajā tālrunī. Montāžas process un filmēšana ir atkarīga no videofilmas garuma. Lai piesaistītu ārējēju auditoriju, video tiek veidoti arī angļu valodā, tādējādi tiek gūta arī citu valstu firmu uzmanība. Pašlaik Rita strādā ar kosmētikas firmām, kas nodrošina viņu ar dažādiem grimam nepieciešamiem produktiem un otņām.



Foto no personiskā arhīva

► **Laura Grēviņa** ir aktīva bloga veidotāja, kura mīl gatavot, tāpēc, iesaistot savus bērnus, dibinājusi “Mazo pavāru skoliņu”. Laurai ir divi *Instagram* konti: personīgais, kuram šobrīd seko līdzī vairāk nekā 11 500 cilvēku, un blogs, kurā kopā ar vīru, radio personību Tomu Grēviņu, viņi atspoguļo ģimenes izbraukumus, ikdienas gaitas, patiesas situācijas no savas ģimenes dzīves. Šim kontam ir vairāk nekā 9700 sekotāju. Sadarbojoties ar firmām, Lauras galvenais noteikums: lai produkts atbilstu viņas vērtībām un viņa varētu to ieteikt citiem. Laurai ir svarīgi, lai viņa pati produktu vēlētos lietot vai ēst. Privātajā profilā reklamām Laura piekrist tikai izņēmuma gadījumos. Būt par ietekmētāju noteikti nav Lauras pamatdarbs, viņa labāk izvēlas veidot savu isto blogu – *viensplusviens.lv*. Tieši tas ir devis iespēju strādāt dažādus darbus “ārpus interneta”.

Instagram ir tikai viens no bloga papildinājumiem, kurš dod papildu ienākumus. Viņa atzīst, ka nevēlas apstāties tikai pie produktu vai pakalpojumu reklamēšanas sociālajos medijos, Laurai patīk iziet ārpus *Instagram* platformas, tādēļ viņa vada “Mazo pavāru skoliņu”, cenšas pabeigt savu receptu grāmatu. “Man gribas strādāt tādu darbu, kas būtu paliekošs, nevis kā pāris *Instagram* publikācijas. Lai gan tas ir viegls un patīkams peļņas avots,” atzīst Laura.

Piedāvājumi reklamēt preces ir regulāri. Gandrīz katru dienu Laurai tiek piedāvāts kas jauns, aizvien biežāk ar viņu kontaktējas starptautisko zīmolu pārstāvji. Laura atzīst, ka nekad nenodarbojas ar slēpto reklamēšanu, vienmēr tiek norādīts, vai tā ir apmaksāta sadarbība. “Reiz kāda firma lūdza, lai nenorādu, ka tas ir reklāmas raksts, taču strikti pateicu, ka esmu godīga pret saviem sekotājiem,” stāsta Laura. Viņa šaubās, kā būtu, ja blogu sāktu veidot tikai tagad, jo ietekmētāju šobrīd netrūkst, tāpēc Laura pieļauj, ka viena no priekšrocībām ir tā, ka viņas projekts bija viens no pirmajiem ģimenes blogiem Latvijā. Gadu gaitā iegūta pieredze un uzticami sekotāji. “Sekotāju skaits un reklamēšana nekad nav bijis mans mērķis, tas viss notiek dabiski,” atzīst Laura.



► **Santa Buša**, kurai šobrīd ir gandrīz 15 000 *YouTube* sekotāju, atpazīstamību guvusi, pateicoties ikdienas vlogu veidošanai. Santa šobrīd ir studente, taču aktīvi darbojas gan savā *YouTube* kanālā, gan arī *Instagram*. *YouTube* satura veidotāja nedēļas laikā publicē aptuveni divus trīs video. Santa izvēlējusies tieši vlogus, jo uzskata, ka tādā veidā iespējams

parādīt patieso ikdienas dzīvi, nevis veidot sevi kā produktu masu kultūrai. Viņa video filmē jau kopš piektās klases, taču pēdējos četrus gadus filmēšanai pievērsusies nopietnāk. Santa atklāj, ka uzskata sevi par ietekmētāju, jo vairākas reizes nedēļā tiek saņemti piedāvājumi no firmām, taču viņa piekrist sadarbībai tikai tad, ja tā atbilst viņas interesēm, jo nevēlas piepildīt savu sociālo tīklu ar reklamām. Bieži vien no piedāvājumiem nav iespējas nopelnīt, tā ir iespēja iegūt bezmaksas lietas.

“*YouTube* satura veidotājs nav nopietns darbs, tas ir veids, kas dod jaunas iespējas darboties līdzīgās sfērās,” atzīst Santa.



Foto no personiskā arhīva

► **Karmena Stepanova** ir radio *pieci.lv* raidījuma “Pilnīgs vakars” raidījuma vadītāja un producete. Līdztekus darbam radio Karmena *Instagram* kontā atspoguļo savas ikdienas gaitas, šobrīd viņai seko gandrīz 13 000 cilvēku. Lielāku popularitāti sociālajos medijos Karmena guva, uzsākot darbu radio. Viņa atzīst, ka apzināti nedomāja darboties kā ietekmētāja, viņa saņēmusi piedāvājumus. Ievietot fotogrāfiju ar atbilstošu aprakstu nav grūti, piedāvājumi ir savstarpēji izdevīgi. Karmena neuzskata šo piepelnīšanās veidu par ilglaicīgu nodarbošanos, viņa nevēlas sevi mērīt skaitļos un dzīties pēc popularitātes. Ir bijusi arī reize, kad bijis jāizliekas, ka pati ir iegādājusies produktu, jo tāda bijusi kampaņas veidotāju prasība, taču viņa uzskata, ka tas ir akmens kampaņas autoru dārzīnā – ja desmit cilvēki vienlaikus iegādājušies vienu no to pašu produktu, tas ir aizdomīgi. Karmena atzīst, ka reizēm viņu uzrunā arī ārvalstu uzņēmumi, bet viņa piedāvājumus noraida, ja zīmolu neatpazīst.



Foto: Lolita Dmitrijeva

► Dviņu māmiņa **Kristine Dzenite** aktīvi dalās ar savām sajūtām un pieredzi, viņai šobrīd internetā ir gandrīz 15 000 sekotāju, kuri labprāt vēro viņas ikdienas gaitas. Kristine atzīst, ka arī pirms grūtniecības lietojusi *Instagram*, taču tolaik viņai bijis vien 2000 sekotāju. Popularitāti Kristine guva, kad sāka publicēt foto, kuros redzama ar augošo vēderu, ne tikai demonstrējot vizuālās pārmaiņas, bet arī daloties ar emocijām.

Kristine atzīst, ka bijis gadījums, kad viņai tika piedāvāts reklamēt produktu ar noteikumu, ka viņa nepieminēs, ka tā ir reklāma. No šīs sadarbības viņa atteicās, jo neuzskatīja šādu rīcību par pieņemamu. Viņa atklāj, ka reiz *Instagram* pastāstījusi par saviem atradumiem – apģērbu bērniem. Daudzi var padomāt, ka arī tās bija reklāmas, jo šobrīd ir galējība – pie foto jāpieraksta, ka pati esi apģērbu pirkusi un sponsorējusi, ka tā nav sadarbība ar kādu reklamdevēju. Kristine vēlas iegūt labumu ne tikai sev, bet arī sekotājiem, tāpēc bieži rīko dažāda veida konkursus un publicē atlaižu kodus, kurus dod firmas, ar kurām viņa sadarbojas. Kristine uzskata, ka šo profesiju var aizstāt ar reālu darbu un pelnīt, bet viņa šobrīd nevar atbildēt, cik ilgi būs gatava tā darboties, jo tam ir vajadzīga enerģija un idejas.

► **Lota Ulmane** savā *YouTube* kanālā darbojas jau trīs gadus, lai gan sākotnēji pat nebija domājusi to darīt ilglaicīgi. Viņai šobrīd ir 23 900 sekotāju. *YouTube* satura veidotāja savā kanālā video nepublicē pārāk bieži, aptuveni divas reizes mēnesī. Lota kanāla saturam idejas nemeklē, jo tās ienāk prātā visdivairnākajos brīžos, piemēram, mācoties. Viena video montēšanas process Lotai var aizņemt

Foto: Alisa Ustinova



Foto no personiskā arhīva

no sešām stundām līdz pat nedēļai. *YouTube* satura veidotāja savas auditorijas atbalstu gūst, veltot tai savu laiku un citīgi strādājot pie interesantas informācijas radīšanas. Viņas kanāla saturs sastāv no dažādiem ikdienišķiem vlogiem, stāstu video, reizēm parādās arī kāds modes video. “Lai radītu kvalitatīvu saturu, ir nepieciešama laba tehnika, kas izmaksā ļoti dārgi,” atzīst Lota.

Viņa uzskata, ka Latvijā nav iespējams istu darbu aizstāt ar ietekmētāja karjeru, jo ar reklāmas ienākumiem nav iespējams iztikēt. Lai arī Lota to neredz kā patstāvīgu darbu, bet kā hobiju, darboties *YouTube* viņa turpinās vēl ilgi.



► **Gustavs un Baiba** ir pāris, kas *YouTube* darbojas jau gandrīz trīs gadus. Viņi savu atpazīstamību ir guvuši ar aizraujošiem vlogu stila un arī tematiskiem video, kuros atspoguļo savu ikdienu. Pāra sekotāju skaits šobrīd ir sasniedzis 17 900. Lai sagatavotu video publicēšanai, kura filmēšanai ir pavadīta visa

diena, ir nepieciešama viena stunda montāžai. Gustavs un Baiba savus video filmē ar *GoPro* kameru un *iPhone*, kas kopā maksā ap 1000 eiro. Viņu kanāls radās, iedvesmojoties no citiem populāriem *YouTube* satura veidotājiem, piemēram, *Qias Omar* un *Casey Neistat*. Lai arī video ir interesanti, Gustavs atzīst, ka joprojām viņam ir grūtības dabiski runāt kamerā un arī rast iedvesmu. Pāris nekur nesteidzas ar sekotāju skaita “audzēšanu”, jo viņu saturā nav dramatisku video vai sadarbības ar citiem *YouTube* satura veidotājiem. Pēc Gustava domām, *YouTube* karjera var aizstāt istu darbu, taču tad ir ļoti smagi jāstrādā un jārada video katru dienu.



Foto no personiskā arhīva

► **Karlina Kramiņa** savā *Instagram* profilā aktīvi dalās ar savu pieredzi un ieteikumiem par māmiņu dzīvi. Viņas sekotāju skaits ir ievērojami mazāks nekā citām, tikai 1900, taču Karlina saņem sadarbības piedāvājumus gan no Latvijas firmām, gan ārzemju uzņēmumiem. Tomēr viņa piekrīt popularizēt tikai tos produktus, kas viņai tiešām patīk. Karlina ietekmētāja karjeru neuzskata par savu pamatdarbu, ne arī uzskata, ka ar to Latvijā var aizstāt istu darbu. Lai izveidotu labu produkta reklāmu, ir nepieciešams daudz laika, jo ir jāplāno bildes kompozīcija, jāapstrādā tā un jāizdomā apraksts. Tajā visā ir arī patīkamā un vieglā daļa – preces izmēģināšana. Karlina stāsta, ka šādā profesijā ļoti svarīgi ir, lai būtu godīgi iegūti sekotāji un uzmanību piesaistošs saturs. Karlīnai sākotnēji nebija mērķis kļūt par ietekmētāju, jo viņa regulāri dalās ar publikācijām jau no *Instagram* darbības sākuma, taču sadarbības piedāvājumus sākusī saņemt tikai aptuveni pirms pusgada. 🤔

dzīvesstila jautājumu pētījumi

Eksperiments ar sevi:
veselu mēnesi es vingroju
ar mobilo lietotni!

Cik pilni vai tukši ir
vegānu ēdienu plaukti
veikalos?



Mans eksperiments – vingroju, izmantojot mobilo lietotni! Kur rezultāts?

Autore: Rebeka Rimša

Kustība ir cilvēka fiziskā stāvokļa un ķermeņa labsajūtas pamatā. Lai atvieglotu nodarbošanos ar fiziskajām aktivitātēm, ir izveidotas vingrošanas lietotnes, kas palīdz sportot mājās. Vai tās spēj aizstāt profesionālu treneri?

KĻŪSTAM SMAGĀKI UN RESNĀKI!

2017. gadā žurnālā *The Lancet* publicēts Pasaules Veselības organizācijas un Londonas Impērijas koledžas zinātnieku pētījums, kurā atklāts, ka bērnu un jauniešu skaits, kuriem ir liekais svars, pēdējo 40 gadu laikā ir desmitkāršojies.

1975. gadā liekā svara problēmas bija 11 miljoniem bērnu un jauniešu vecumā no

5 līdz 19 gadiem, savukārt 2016. gadā šis skaitlis bija jau 124 miljoni. Pētījuma dati liecina: ja situācija nemainīsies, 2022. gadā pasaulē būs vairāk bērnu un jauniešu ar lieko svaru nekā ar pazeminātu ķermeņa svaru. Tāpat prognozes pēc pētījuma datiem liecina, ka 2025. gadā 50 % pasaules iedzīvotāju būs aptaukojušies.

Ari Latvijas dati nav iepriecinoši. Rīgas 1. slimnīcas Ķirurģijas nodaļas vadītājs un bariatrijas ķirurgs Juris Žarinovs 2017. gadā intervijā *LA.lv* sacīja, ka Latvijā ik gadu pieaug cilvēku skaits, kuri cieš no liekā svara. 2002. gadā aptaukošanās problēma bija 13,4 % populācijas, 2012. gadā – jau 16,9 %, savukārt 2014. gadā – 21,3 %.

Slimību profilakses un kontroles centra pētījumā “Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2012” aptaujas rezultāti rāda, ka ar fiziskiem vingrinājumiem, kuri būtu vismaz 30 minūtes ilgi un divas trīs reizes nedēļā, nodarbojas tikai 28,8 % aptaujāto – 30,8 % vīriešu un 26,8 % sieviešu. Salīdzinot datus ar 2010. gada pētījuma datiem, jāsecina, ka procentu skaitlis ir samazinājies. 2010. gadā ar fiziskām aktivitātēm nodarbojās 39,9 % respondentu – 45,3 % vīriešu un 34,7 % sieviešu. Par mazkustīgu dzīvesveidu liecina arī dati par respondentu brīvā laika pavadīšanu: 49,1 % (2010. gadā 41,6 %) vīriešu un 49,6 % (2010. gadā 41,4%) sieviešu brīvo laiku lielākoties pavada, lasot vai skatoties televizorā.

EKSPERIMENTS AR VINGROŠANAS LIETOTNI

Lai noskaidrotu, cik efektīvas ir vingrošanas lietotnes, pētījumā nolēmu veikt eksperimentu, kurā pati uz savas ādas izmēģināju *Workout*

for Women lietotni viena mēneša – 2018. gada novembrī – laikā. Konkrētā vingrošanas lietotne piedāvā vairākas sadaļas, piemēram, *Beginner*, kurā atrodami vingrošanas treniņi iesācējiem un grūtības ziņā ir vieglāki; *Butt*, kurā ir vingrojumi sēžas muskuļiem; *Body*, kurā pieejami vingrojumi visa ķermeņa muskulatūrai.

Eksperimentam izvēlēta programma ir *7M Women* – 13 vingrojumi visam ķermenim, kuri jāizpilda septiņu minūšu laikā, to skaitā ir gan *plankings**, gan pietupieni un izklupieni, gan arī lēkšanas vingrinājumi. Izvēlētais programmas vingrinājumi vairāk paredzēti tieši sēžas muskuļiem un to nostiprināšanai, vēdera muskulatūrai jeb slaidākam viduklim, kā arī augšstilbu muskuļiem. Pēc katra vingrinājuma izpildes ir jāatvēr desmit sekundes atpūtai.

Vingrojumiem atvēlētais laiks un to skaits ļauj noprast, ka vingrošana nebūs viegla. Programma ir pietiekami grūta un intensīva. Lietotne piedāvā pirms vingrošanas uzsākšanas iepazīties ar izvēlētais programmas vingrinājumiem, lai, sākot nodarbību, zinātu, kādā secībā ir vingrojumi un kā tie pareizi jāizpilda. Taču treniņa laikā lietotne rāda priekšā tikai vingrinājuma nosaukumu un daļēju vingrinājuma izpildi, pēc kuras ir jāatceras, kā pareizi to veikt. Turklāt parādītie piemēri vingrinājuma izpildei, kas ir doti vingrošanas laikā, ir nepilnīgi, pēc kuriem nevar īsti saprast, vai vingrojums jāizpilda, piemēram, cilājot

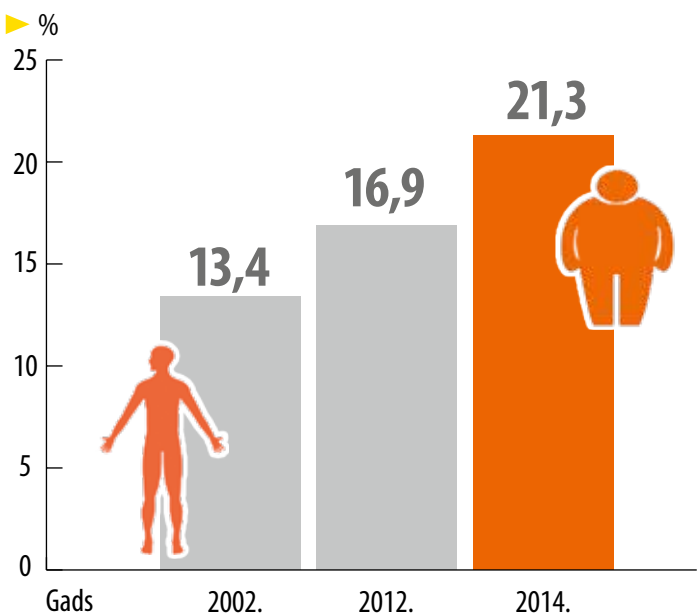
lēnām uz augšu kājas vai lecot. Tāpat konkrētā programma rāda, ka pēc katras vingrošanas programmas izpildes jeb vingrošanas reizes paredzēts zaudēt 57 kalorijas.

Jāpiebilst, ka, uzsākot vingrošanu, nekādas citas izmaiņas ikdienas dzīvē netika ieviestas, netika ievērota kāda diēta vai izstrādāts speciāls uztura plāns. Lai pārliecinātos, ka ar vingrošanas lietotni pietiek, lai iegūtu slaidāku ķermeni un tvirtākus muskuļus, vingrošana bija vienīgā pārmaiņa.

REZULTĀTU DIENASGRĀMATA

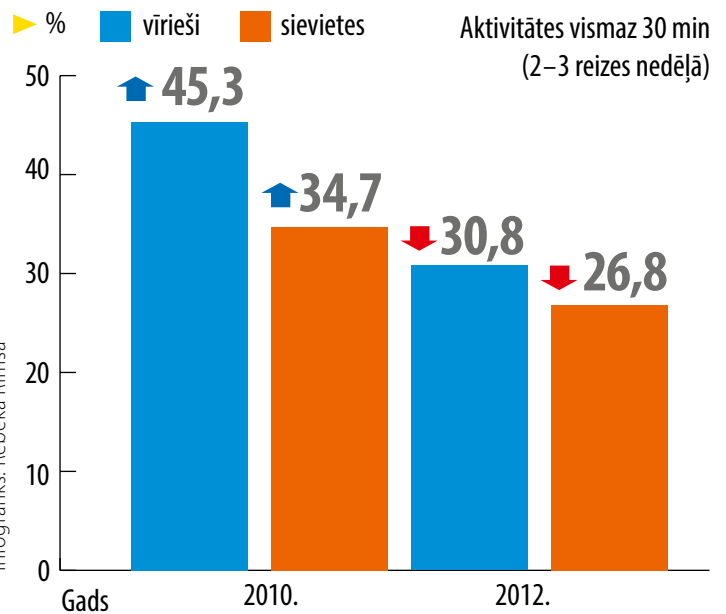
► PIRMĀ DIENA. Uzsākot programmu, pēc pirmajiem trim lēkšanas vingrojumiem pēc kārtas jutos kā bez spēka. Radās sajūta, ka programmu ir veidojis profesionāls sportists, kuram lēkšanas vingrinājumi ir tirā iesildīšanās, taču man, cilvēkam, kas ikdienā ar sportiskiem vingrinājumiem neaizraujas, šis uzdevums likās grūts. Tā kā pauze starp vingrinājumiem ir tikai desmit sekundes, tas šķiet pārāk īss laiks, lai atpūstos un paspētu sagatavoties nākamajam vingrojumam. Piemēram, ja vienā vingrojumā ir lēkšana un pietupieni, bet nākamais vingrinājums ir *plankings*, kas jāveic guļus pozīcijā, tad pietrūkst laika, lai paspētu sagatavoties nākamajam vingrinājumam un vēl nedaudz atvilktu elpu. Jebkurā brīdī ir iespēja lietotnē uzlikt pauzi,

Aptaukošanās statistika Latvijā



Avots: Rīgas 1. slimnīcas Ķirurģijas nodaļas vadītājs un bariatrijas ķirurgs Juris Žarinovs intervijā *LA.lv*

Dati par fiziskajām aktivitātēm



Avots: Slimību profilakses un kontroles centra pētījums “Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2012”

tādēļ man, pirmajā reizē vingrojot, paredzēto septiņu minūšu vietā sanāca visu izpildīt deviņās minūtēs. Pēc pirmā treniņa nākamajā dienā bija jūtamas patīkamas sāpes kāju muskuļos, tieši augšstilbos, kādas parasti jūtu pēc fiziskām aktivitātēm.

► **PĒC DIVĀM NEDĒĻĀM.** Vingrojot pirmās divas nedēļas, programmas izpildes laiku katru reizi pārsniedzu aptuveni par deviņām minūtēm, kas liecina, ka vingrojumu izpilde ir pārāk ātra iesācējam ar nesagatavotu ķermeņi. Turklāt, lai vingrojumi būtu efektīvi, tie jāizpilda ne tikai programmā noteiktajās septiņās minūtēs, bet arī pareizi.

Sākot ar trešo nedēļu, lēnām pieradu pie ritma un vingrojumu izpilde vairs nepārsniedza septiņas ar pusi minūtes. Jāpiebilst, ka katru reizi, izpildot visus konkrētos vingrojumus, ķermenis paspēj iesvist, kas liek domāt, ka lietotne ir efektīva un dienā tiek zaudētas minētās kalorijas. Pēc trešās vingrošanas nedēļas augststilbu muskuļu sāpes vairs nejutu. Turklāt ar trešo nedēļu, izpildot *plankinga* vingrojumu, ierastais izpildes laiks, kas ir 30 sekundes konkrētajam vingrojumam, likās par īsu. Ja parasti 25. sekundē bija jāpiepūlas noturēties konkrētajā pozā un sāka tricēt rokas, tad trešajā nedēļā tas vairs nesagādāja tik lielas grūtības. Salīdzinājumā ar citiem izpildāmajiem vingrinājumiem *plankings* bija vienīgais, kurā varēju novērot šādas izmaiņas.

► **PĒC MĒNEŠA.** Četras nedēļas izpildot vingrošanas programmu, vizuāli ķermenim nekādas izmaiņas nebija vērojamas. Mainījies bija tikai pašsajūta – tā bija uzlabojusies. Pēc treniņa parādījās tāda kā pacilātība un mundruma sajūta. Pieradināt ķermeni pie septiņu minūšu fiziskām aktivitātēm vismaz četras piecas reizes nedēļā ir grūti, kaut arī šīs septiņas minūtes liekas ļoti maz. Radikālu izmaiņu neesamību skaidroju ar to, ka četras nedēļas nav pietiekami ilgs laiks, lai varētu ieraudzīt kādas pārmaiņas. Domāju, uzsākot vingrošanu, vajadzētu pārskatīt uzturu. Ne gluži ievērot diētu, tomēr piedomāt, lai uzturs būtu veselīgs.

Kā vēlāk konstatēju, nepieciešams aktīvi vingrot vismaz divus mēnešus, lai sāktu ievērot sava ķermeņa izmaiņas un uzlabojumus. Der atcerēties, ka pirms vingrošanas ikvienam vajadzētu padomāt par iesildīšanos, jo programma par to tevi nebrīdinās. Ņemot vērā, ka *7M Women* programma piedāvā dažādus vingrojumus, tostarp ar dažādiem izklupieniem un lēcieniem, iesaku pirms tam izpildīt pāris izstaiņāšanās vingrinājumus.

LIETOTNE BEZ TRENERA UZRAUDZĪBAS – RISKANTI!

Zinātnes žurnālā *Nature* publicētajā pētījumā zinātnieki secinājuši, ka vingrošanas lietotņu efektivitāte kopumā ir ļoti zema. Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijas un Rīgas Stradiņu universitātes docents (RSU studiju programmas “Veselības sports” vadītājs un Sporta un uztura katedras docētājs) Uģis Ciematnieks par lietotnēm stāsta: “Ir lietotnes, kurās var izvēlēties dažādus vingrinājumus, ko veikt. Lietotne var piedāvāt vingrinājumus pēc cilvēka mērķa – zaudēt svaru, uzlabot fizisko sagatavotību, veselību vai aerobās darba spējas.”

Viens no lietotņu mīnusiem, pēc U. Ciematnieka domām, ir trenera trūkums: “Cilvēkam ir bildītes, internetā iegūta programma, *YouTube* ir kaut kas redzēts, un viņš mājās pilda vingrojumus. No vienas puses, ir labi, ka cilvēks vispār izkustas. Lietotnes, sevišķi fitnesa vingrinājumi, paredz, ka vairākas kustības tiek atkal un atkal atkārtotas. Vingrinājumi ir diezgan efektīvi, jo, pieņemsim, ja cilvēks divreiz

šams paskriet pa līdzenu vietu lēnītēm, lai ķermenis pierod. Tā cilvēks pieradinās locītavas, muskuļus un tad varēs sākt pārmaiņas skrējienam vai intervālu skrējienam. Ar pārmaiņas skrējieniem labāk attīstīs savas aerobās spējas. Lai to izdarītu, ir jāsagatavo sirds un diafragma. Dažreiz gadās, ka vēlamies izdarīt mazāk, jo esam slinki. Līdz ar to populāras ir desmit minūšu programmas. Tās būs efektīvas, taču vispirms jāsagatavojas. Tas ir tāpat, ja cilvēks paņem lielu, smagu svāra stieni. Viņš to var pacelt, pieņemsim, trīs reizes. Cilās, kļūs stiprāks, bet, iedomājieties, ja tā vienkārši no nulles sāks celt ļoti smagu stieni, tur agrāk vai vēlāk kaut kas aizies ne tur, kur vajag.”

Par traumām, ko var iegūt, nepareizi izpildot vingrinājumu, U. Ciematnieks saka: “Tas ir atkarīgs no vingrinājuma un arī no cilvēka, jo mēs katrs kaut ko izpildām mazliet citādi. Treneris var pateikt: tā vingrot ir pieļaujams vai nav pieļaujams, lai novērstu traumas. Piemēram, pēc skrīšanas vienam var sāpēt Ahileja cīpsla, otram – muskulis,

Četras nedēļas izpildot vingrošanas programmu, vizuāli ķermenim nekādas izmaiņas nebija vērojamas. Mainījies bija tikai pašsajūta – tā bija uzlabojusies. Pēc treniņa parādījās tāda kā pacilātība un mundruma sajūta.

nedēļā izpilda vingrinājumus kādai muskuļu grupai, tad pēc diviem mēnešiem redz rezultātu spoguļi. Tad ir tā, ka cilvēks ar savu entuziasmu darbojas, iegūst pat labus kustību ieteikumus, bet neviens neseko viņa vingrošanas tehnikai. Un tad gadās, ka cilvēkam pēc kāda laika sāk sāpēt plecs, elkonis, celis, muguras lejasdaļa un viņš ir vilies savā kustību vai fitnesa veidā. Lietotne – tas ir labi, bet vajag arī treneri, kurš paskatās, kā tu vingro, vai dari to pareizi. Pietiktu ar to, ka kāds tevi nofilmē, jo visiem cilvēkiem liekas, ka viņi vingrojumus izpilda ļoti pareizi un viss ir kārtībā.”

U. Ciematnieks skaidro, ka intensīvi treniņi, piemēram, septiņu minūšu programma, kuru eksperimentā pati izmēģināju, prasa iepriekšēju sagatavotību: “Efektīvāki lielākoties ir intensīvāki treniņi, bet, lai trenētos intensīvi, ir jāsagatavojas. Tas nozīmē: ja cilvēks grib, pieņemsim, skriet pārmaiņus skrējienus – pa kāpnēm, kalnā augšā, kalnā lejā, ir nepiecie-

šam muguras lejasdaļa, vēl citiem nepareizas skrīšanas tehnikas dēļ – galva. Cilvēks, piemēram, tā skrien, ka atsitās ar papēdi pret zemi katru reizi katrā soli, līdz ar to trieciens aiziet līdz galvai un tā sāk sāpēt. Un dažreiz nesaprot, kāpēc tas tā ir.”

Uz jautājumu, cik svarīgi ir ievērot veselīgu un pareizu uzturu, ja uzsākta vingrošana, U. Ciematnieks atbild, ka tas jāskatās individuāli katram cilvēkam: “Ja cilvēkam ir liels liekais svārs, tad viņam pirmām kārtām ir jāsāk ar diētu, jo, tiklīdz sāks kustēties, viņam šausmīgi gribēsies ēst. Līdz ar to mēģinājums kustēties nodarīs vēl lielāku kaitējumu. Dažus soļus viņš paspers, nedaudz pavigros un jutīsies šausmīgi noguris. Tātad vispirms jāievēro diēta. Bet cilvēkam, kuram nav liels ķermeņa masas indekss, ir labi sākt kaut ko darīt. Protams, vēl foršāk ir, ja viņam ir pielāgots uzturs. Ir labi ēst veselīgi, bet cilvēki mēdz pārspīlēt, piemēram, vispār

izslēgt ogļhidrātus, taukus, ēst tikai kaut kādu vienu produktu – ievērot olu diētu. Ja uztura speciālists pasaka, ka to vajag; ja ir uztaisītas analīzes un ārsts pasaka, ka kaut kādu iemeslu dēļ viņš nedrīkst kaut ko lietot, tad konkrētais produkts jāizslēdz no ēdienkartes. Uz savu galvu labāk neko nemainīt. Ir senais ieteikums – ja jūti, ka kļūsti smagāks, vienkārši ēd mazāk! Nevis ēd retāk, bet ēd mazāk! Un viss. Ir forši, ja cilvēks vispār sāk kustēties. Viņš redzēs, ka ir progress, uzlabos savu fizisko sagatavotību.

Piemēram, dažreiz cilvēki vēlas nopirkt kādu uztura bagātinātāju, jo domā, ka to vajadzētu lietot. Lielākajai daļai šādus uztura papildinātājus nevajag.”

PIEREDZES STĀSTS: LIETOTNE NEPALĪDZĒJA!

Uz sarunu aicināju sievieti, kura arī izmantoja lietotnes, lai vingrotu mājās, taču, pēc viņas domām, vēlams ķermeņa izskats netika iegūts.

Liene (23 gadi): “Pirms aptuveni trim gadiem ļoti aktīvi lietoju dažādas vingrošanas lietotnes telefonā. Mērķis, protams, bija viens – iegūt slaidāku ķermeni un samazināt svaru. Toreiz divus mēnešus lietoju *squat challenge*. Lietotnē ir programma, kura piedāvā mēneša laikā veikt noteiktu skaitu pietupienu, lai uzlabotu sēžas muskuļus un izskatu. Ar katru nākamo dienu pietupienu skaits pieauga, taču jāteic, ka īsti rezultātu redzēt nevarēja. Protams, pašsajūta uzlabojās, jo cilvēks saņem sevi rokās un sāk kaut ko darīt, lai uzlabotu savu izskatu. Pēc tam, kad biju izmantojusi šo vingrošanas programmu un rezultātu īsti neredzēju, izmēģināju arī citas svara samazināšanas lietotnes visam ķermenim. Tajās bija ne tikai pietupieni, bet arī vēderpreses un citi sarežģītāki vingrinājumi. Ilgi gan tas viss neturpinājās, jo arī šajā gadījumā pēc viena mēneša vingrošanas rezultātu jeb izmaiņas ķermenī neredzēju. Pieļauju domu, ka liela daļa vingrojumu netika pareizi izpildīti, tāpēc varbūt arī nebija rezultāta. Šobrīd vienīgā

lietotne, kas ir manā telefonā, ir *Endomondo*, kuru izmantoju, skrienot vai braucot ar riteni, lai redzētu pievārtētos kilometrus un laiku. Turklāt tā piedāvā ar rezultātiem dalīties draugu lokā. Pietiekami aktīvi eju uz aerobikas nodarbībām. Priekšrocība ir tā, ka blakus ir treneris, kurš parāda, ko un kā darīt. Domāju, ka apmeklēt nodarbības klātienē ir daudz labāk un veselīgāk, nekā skatīties telefonā, pildīt vingrojumu un domāt – bija pareizi vai ne.”

VINGROŠANAS LIETOTNES JEB TRENERIS TELEFONĀ

Mūsdienās var šķist, ka telefonā pieejamās vingrošanas lietotnes var noderēt ikvienam. Ir ērti, kad tās atgādina par vingrošanu, taču tām ir arī savi mīnusi. Viena no lielākajām problēmām, ko uzsver arī profesionāļi, ir tā, ka vingrošanas lietotnes telefonā neseko cilvēka darbībai. Lietotne nevar tev pateikt, kura programma būtu piemērotākā tavam sagatavotības līmenim, tāpat tā nepateiks priekšā, kā elpot un vai vispār vingrojumu

Studē multimediju komunikāciju!

Iestājies ar vidējo izglītību un CE latviešu valodā un svešvalodā

Unikāla sociālo zinātņu studiju programma

ERASMUS+ un NordPlus apmaiņas programmas

Jaunākās paaudzes video un fototehnika, montāžas un attēlu apstrādes programmas un fotostudija

Pasniedzēji ir atzīti jomu eksperti: Anda Rožukalne, Alnis Stakle, Klāvs Sedlenieks, Dita Rietuma, Sergejs Kruks un citi

Iejūties operatora, producenta, ziņu diktora vai sociālo mediju redaktora lomā RSU studentu televīzijā un medijā

Studijas apvienotas ar praksi vadošos nozares uzņēmumos



Sadarbībā ar:



izpildi pareizi. Taču pluss – mobilās lietotnes spēj cilvēku motivēt kustēties un sportot kaut nieka 10 minūtes dienā. Tās var noderēt, lai uzzinātu vingrojumu pamatus, bet izpildes tehnika gan katram pašam jāvēro, lai tā būtu pareiza un nerastos veselības problēmas.

Jā ar tu esi nolēmis uzsākt aktīvāku dzīvesveidu, šeit ir aplūkotas vairākas mobilās lietotnes un izvērtētas to piedāvātās priekšrocības.

► **Endomondo.** Piedāvā daudzpusīgu sporta veidu izvēli, piemēram, ne tikai skriešanu un braukšanu ar velosipēdu, bet arī volejbolu un tenisu. Aktivitāšu laikā ir iespēja fiksēt gan patērēto laiku, gan ātrumu, gan arī attālumu. Turklāt pievārēto maršrutu var aplūkot kartē. Aktivitāšu laikā balss informē, piemēram, par pieveikto attālumu. Ar gūtajiem rezultātiem *Endomondo* piedāvā dalīties sociālajos tīklos, kas sniedz cilvēkam lielāku motivāciju un sacensības garu.

► **RunKeeper.** Līdzīgi kā lietotne *Endomondo*, tā palīdz fiksēt skriešanas rezultātus, piemēram, laiku, attālumu un ātrumu. Tā piedāvā izveidot statistiku, kurā parāda kopējo ātrumu vai attālumu, un izveidot savu plānu, kas būtu piemērots gan sagatavotības līmenim, gan atbilstoši katra brīvajam laikam.

► **Workout Trainer.** Lietotne piedāvā sporta aktivitāšu programmas, kā arī konkrētā vingrojuma foto un video precīzākai to izpildei. Ir pieejama arī balss komanda, kas norāda, cik vingrinājumu vēl jāveic. Tā ir kā vingrošanas treneris, taču nepasaka, vai vingrojums izpildīts pareizi.

► **30 Day Fitness Challenge.** 30 dienu izaicinājums visam ķermenim. Šī programma ir rekomendēta kā zinātniski pierādīta un piemērota ikvienam. Treniņu intensitāte palielinās pakāpeniski. Ir trīs iespējas – zaudēt svaru, būt aktīvākam, audzēt muskuļus. Lietotne par vingrošanu katru reizi atgādinās, un tai ir pieejami video materiāli par vingrojumu izpildi. Katrs var izvēlēties – veikt vingrojumus visam ķermenim vai atsevišķām ķermeņa daļām. Turklāt ir trīs grūtību pakāpes.

► **Nike Training Club.** Spēka, kardio, jogas un stiepšanās video treniņi, kas ļauj izpildīt vingrinājumus pareizāk. Pāris piedāvātie vingrojumi jāizpilda ar inventāru. Ar gūto rezultātu var dalīties sociālajos tīklos, personalizēt vingrošanas programmu jeb plānu atbilstoši sagatavotībai, progresam un grafikam. Uzmanība tiek veltīta spēkam, kardioizturībai, ķermeņa centra nostiprināšanai, līdzsvaram un lokanībai.



Endomondo – skriešanai, staigāšanai, braukšanai ar velosipēdu, u. c. Fiksē laiku, ātrumu, attālumu.



RunKeeper – fiksē rezultātus. Var izveidot plānu sagatavotības līmenim un laikam.



Workout Trainer – sporta programmas. Vingrojumu video pareizai izpildei; balss komanda norāda vingrinājumu skaitu.



30 Day Fitness Challenge – pakāpeniska intensitāte. Piedāvā zaudēt svaru, būt aktīvam, audzēt muskuļus.

Video vingrojumi.
Grūtību pakāpes.



Nike Training Club – video pareizai vingrojumu izpildei. Var personalizēt savai sagatavotībai, progresam. Spēkam, kardioizturībai, ķermeņa centra nostiprināšanai, līdzsvaram un lokanībai.



Telefona lietotnes tavai kustībai



7M Workout – grūtību pakāpes. Videotreniņi, balss, kas informē par vingrojumu skaitu. Var fiksēt svara izmaiņas un skaita kalorijas.



SworKit – dažādas programmas: 7 minūšu treniņi, stāipīšanās, 5 minūšu vēdera muskuļu treniņi, garākas nodarbības visam ķermenim. Var izvēlēties, ar kādām muskuļu grupām strādāt.



MyFitnessPal – skaita kalorijas. Kontrolē ēšanas paradumus, cik daudz ēd, cik daudz jāsporto, lai zaudētu liekos kilogramus.



J&J Official 7minute Workout – vingrojumi 7–11 minūtēm. Var pielāgot grūtības pakāpi atkarībā no sagatavotības.

Infografiks: Rebeka Rimša

► **SworKit.** Lietotne rekomendēta gan iesācējiem, gan treneriem, gan atlētiem, gan jauniem un veciem.

Dažādas programmas: septiņu minūšu treniņi steidzīgajiem, joga, stāipīšanās, piecu minūšu vēdera muskuļu treniņi, kā arī garākas nodarbības visa ķermeņa treniņam. Piedāvā izvēlēties, ar kādām muskuļu grupām strādāt, piemēram, spēka treniņš ķermeņa apakšējām muskuļu grupām.

► **MyFitnessPal.** Ļauj aprēķināt iztērētās kalorijas. Piedāvā kontrolēt ēšanas paradumus, tāpat palīdz saprast, cik daudz tu ēd un cik

daudz nepieciešams vingrot, lai zaudētu liekos kilogramus.

► **Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout.** Lietotne piedāvā no 7 līdz 11 minūtēm ilgu vingrojumu kompleksu. Tā ļauj pielāgot vingrošanas grūtības pakāpi atkarībā no sagatavotības līmeņa. Vidējas intensitātes treniņš ietver gan atspiešanos, gan lēkšanu, gan darbības ar tricepsiem un bicepsiem.🔗

**Plankings* (no angļu val. *plank* – dēlis) ir vingrojums, kurā pēc iespējas ilgāk jānoturās guļus balstā uz apakšdelmiem un kāju pirkstiem ar maksimāli iztaisnotu ķermeni.

Avots: App Store, Delfi.lv

Foto: Dana Popova



Uzturs vegāniem –

cik pieejams Latvijā?

KĀDUS PRODUKTUS ĒD VEGĀNI?

Uztura speciāliste Guna Rijkure portālā *Ārsts.lv* raksta, ka vegānisms ir piekopts gadu tūkstošiem, taču šī dzīvesveida apzīmējums, kas nozīmē maksimālu izvairīšanos no dzīvnieku izcelsmes produktu lietošanas ne tikai uzturā, bet arī sadzīvē, tika formulēts tikai 1944. gadā, kad Donalds Vatsons un Elsija Šriglija Apvienotajā Karalistē nodibināja Vegānu biedrību. Pastāvēja divas veģetāriešu grupas, no kuriem pirmie lietoja piena produktus, bet otrie ne, tāpēc radās nepieciešamība tās atšķirt vienu no otras. Tāpat G. Rijkure min, ka vegāni atsakās no dzīvnieku izcelsmes produktiem un to blakusproduktiem. Uzturā lieto tikai no augu valsts izejvielām iegūtus produktus. Īsti vegānu pārstāvji arī nevalkā un nelieto kažokādas un citus no dzīvniekiem gatavotus izstrādājumus, kosmētiku un pat ziepes. 2018. gadā pētījumu aģentūras SKDS veiktajā aptaujā tika atklāts, ka Latvijā par veģetāriešiem sevi uzskata tikai 5 % iedzīvotāju, tātad par vegāniem – vēl mazāks skaits.

Vegāni lielai daļai cilvēku asociējas ar cilvēkiem, kuri ēd tikai augļus un dārzeņus, tāpēc rodas jautājums, kāpēc gan šāda dzīvesveida piekropējiem būtu nepieciešami specializēti produkti? Jā, var ēst augļus un dārzeņus, taču tie neveido pilnvērtīgu uzturu, tādēļ ir nepieciešama alternatīva vairākiem produktiem, piemēram, pienam, sieram, desertam un pat gaļai, jo vegāni to savā uzturā nelieto. Aplūkojot produktus veikalos, visbiežāk var atrast alternatīvu pienam – sojas pienu, mandeļu pienu, kokosriekstu pienu u. c. Sieram, desertam un gaļas produktiem alternatīva ir pieejama tikai atsevišķos veikalos.

Dzīvnieku aizstāvības organizācijas “Dzīvnieku brīvība” veidotajā mājaslapā *vegan.lv* publicēta informācija par pareizu un veselīgu vegānu uzturu. Lai vegāni ēstu veselīgi, vienas dienas ēdienkartē ir jāiekļauj vismaz piecas porcijas graudaugu – viena porcija ir ½ krūzes vārītu rīsu, makaronu vai 30 g graudaugu putras, tāpat nepieciešams uzņemt četras porcijas dārzeņu – viena porcija ir ½ krūzes termiski apstrādātu dārzeņu, 1 krūze svaigu dārzeņu vai

Daudzi apgalvo, ka vēlas uzturā sekot vegānisma principiem. Vai tas vērojams arī tirdzniecības vietās? Pētījumā noskaidrojām, kādi alternatīvi produkti pieejami vegāniem Latvijas veikalos Maxima, Top, Rimi un Mego.

Vegānu mīļākais ēdiens – svaigu dārzeņu salāti

Autores: Dana Popova, Rebeka Rimša



Foto: Estere Eversone

Vegāniem pieejami speciāli vegāniski burgeri

½ krūzes dārzeņu sulas. Vegāniem jāuzņem arī trīs porcijas pākšaugu, tostarp sojas produktu – viena porcija ir ½ krūzes vārītu pupiņu vai tofu, krūze sojas piena, divas porcijas augļu vai ogu, kas kā viena porcija būtu viens auglis, un viena porcija sēklu vai riekstu – porcija ir ¼ krūzes riekstu vai 2 ēdamkarotes sēklu. Mājaslapā minēts, ka visvērtīgākie graudaugu produkti ir brūnie rīsi, auzu pārslas, pilngraudu makaroni, kas satur šķiedrvielas, proteīnu un dzelzi.

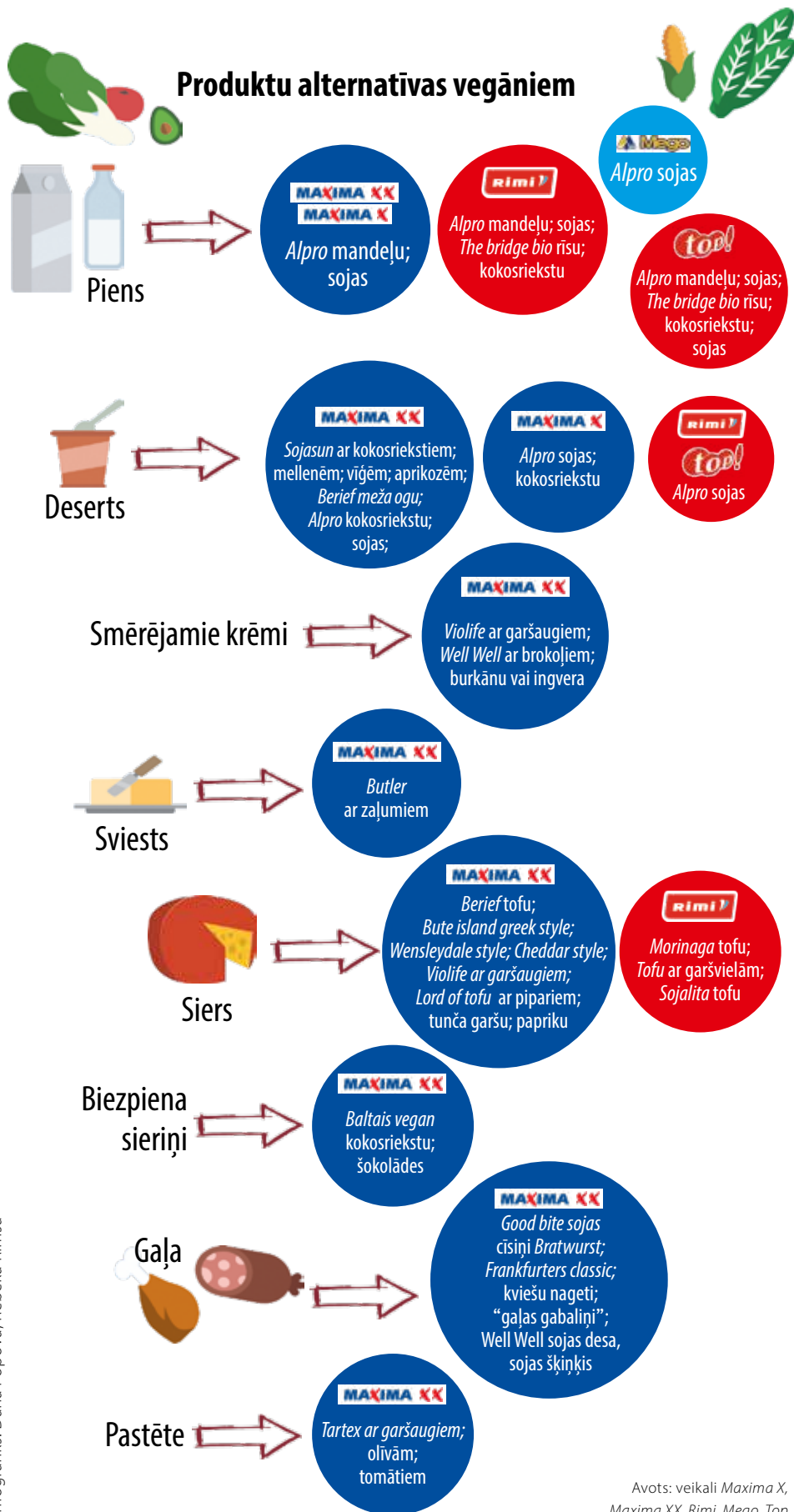
VEGĀNIEM JĀBŪT IZGLĪTOTIEM

Rīgas Stradiņa universitātes Sporta un uztura katedras asistente Liene Sondore vegānismu vērtē kā pieaugošu tendenci un piebilst, ka tas var būt gan veselīgi, gan neveselīgi: “Gudrs vegāns vispirms konsultēsies ar uztura speciālistu vai ģimenes ārstu, jo vegānisms ir ekstrēms dzīvesveids.” Sondore skaidro, ka gaļa satur daudz labu olbaltumvielu un 97 % no tām ir vajadzīgas cilvēka organismam. “Mēs, uztura speciālisti, sastopamies ar to, ka liela daļa cilvēku, impulsu vadīti, neapdomīgi izvēlas šo uzturu. Vegānam būtu jāuzņem visas nepieciešamās vielas, ēdot sabalansētu uzturu, kas satur gan pākšaugus, gan graudaugus, riekstus un eļļas, taču ir cilvēki, kas tā vietā lieto daudz saldumu, tāpēc var rasties B₁₂ vitamīna deficīts,” skaidro uztura speciāliste.

Vegāniem ir jālieto sojas produkti, piemēram, sojas piens, jo tajā ir daudz tik ļoti nepieciešamo olbaltumvielu. Lai izvairītos no dažādām veselības problēmām, regulāri ir jāveic asinsanalīzes. Sondore stāsta, ka vegānam ir daudz jāgatavo pašam, jāizglītojas par izvēlēto dzīvesveidu, lai ikdienā spētu aizvietot gaļu un piena produktus. Piemēram, olas, zivis un gaļa nevar būt vegāni produkti, tāpēc cilvēki ir izdomājuši dažādus alternatīvus ēdienus – “burkānlasi”, “vegānās kotletes”. “Kāpēc cilvēki mēģina aizstāt nevegānās receptes ar vegānām, ja tas nav iespējams? Kāpēc nevar izdomāt savas, oriģinālās receptes? Vegāniem trūkst izdomas,” vērtē uztura speciāliste.

Nereti tiek novērots, ka cilvēkiem, kuri ir vegāni, zūd muskuļu masa, jo netiek uzņemtas nepieciešamās vielas. Turklāt pāriem, kuri ir vegāni, ir grūtāk ieņemt bērnu, tas piedzimst daudz mazāks un vājāks, nekā vajadzētu. Runājot par gaļas un piena produktu alternatīvu, Sondore skaidro, ka tas ir atkarīgs no sastāvdaļām: “Jo tirāks produkta sastāvs, jo tas ir labāks un veselīgāks.” Viņa piebilst: “Vegānu desas ir tikpat veselīgas vai neveselīgas kā parastās desas.”

Lai lietotu vegānisku uzturu, ir nepieciešams rast alternatīvas dažādiem produktiem. Var šķist, ka visgrūtāk ir atrasts produktus, ar kuriem varētu aizstāt, piemēram, olas, piena produktus un gaļu. Taču tā nebūt nav. Nav jāatsakās no saviem iecienītajiem ēdieniem tikai tāpēc, ka uzturā nelieto olas. Dzīvnieku aizstāvības organizācijas “Dzīvnieku brīvība” veidotajā mājaslapā vegan.lv minēts, ka dažādās receptēs tās var aizstāt ar banānu, kas ēdiena masu satur kopā un piešķir saldumu, tāpat olas var aizvietot ar linsēklām vai čia sēklām,



Infogrāfiks: Dana Popova, Rebeka Rimša

Avots: veikali Maxima X, Maxima XX, Rimi, Mego, Top

tofu, turku zirņiem vai sojas jogurtu. Visas šīs olu alternatīvas palīdzēs piešķirt ēdienam struktūru un saturēt kopā visu produkta masu. Jāteic, ka piena produktiem veikalos ir pietiekami daudz alternatīvu. Arī govs piena aizvietotāji ir pieejami lielākajā daļā veikalos, kuros nav specializēts vegānu produktu klāsts. Sortimentā ir arī dažādi sojas deserti un jogurti, vegānu saldie sierīņi, sojas, mandeļu un risu piens. Vairākos veikalos ir nopērkams arī vegānu siers un tofu, krēmi ar dažādu garšu. Visbeidzot gaļu var aizvietot ar sojas produktiem. Turklāt tos var gan cept, gan vārit, gan arī sautēt. Veikalos ir nopērkamas sojas “desas”, “cīsiņi”, “nageti” un pat sojas “gaļas” gabaliņi.

Teju katrā veikalā ir pieejami dažādi vegāni saldumi, piemēram, pašmāju “Laima” ražotās konfektes “Serenāde”, “Vāverīte”, “Rīts”, “Trifele”, “Diāna” nesatur ne olas, ne pienu, ne arī citas vegāniskam uzturam neatbilstošas sastāvdaļas. Arī dažādas marmelādes, auzu cepumi un sukādes ir vegāniskās un atrodas lielākajā daļā veikalos. Vegānam ir, ko

izvēlēties arī no saldējumu klāsta – sorbeti un sulas saldējumi. Taču jāpiebilst, ka saldumi nav ne veselīgi, ne arī veido pilnvērtīgu uzturu.

PIEPRASĪJUMS PĒC VEGĀNU PRODUKTIEM PIEAUG

“Maxima Latvija” komunikācijas vadītāja Liene Dupate-Ugule atzīst, ka Latvijas iedzīvotāju vidū ir vērojams pieprasījums pēc veģetāriešu un vegānu pārtikas produktiem. To apliecina arī pārdošanas dati: “Pieprasījums pēc specializētiem veģetāriešu un vegānu pārtikas produktiem, kas atrodami īpašā stendā, katru mēnesi pieaug, sasniedzot pat 254 % pieauguma pēdējā gada laikā.” Patlaban veģetāriešu un vegānu specializētie pārtikas produktu stendi pieejami 20 lielveikala Maxima veikalos.

L. Dupate-Ugule min: “Maxima veikalos specializētā vegānu un veģetāriešu pārtikas produktu stenda sortimentā patlaban ir pieejami 75 dažādi produkti, piemēram,

vegānu lazanja, tofu, vegānu pelmeņi, kā arī veikalā ir ļoti dažādi produkti, kas piemēroti arī vegāniem un veģetāriešiem.”

Veikala Top mārketinga direktore Ilze Priedite skaidro, ka pieprasījums pēc vegāniem piemērotas pārtikas Latvijā ir radies salīdzinoši nesen: “Latvijā ir diezgan attīstīts veģetārisms, uz ko norāda iedzīvotāju paradumi retāk lietot uzturā gaļu vai nelietot to nemaz, tomēr uztura tradīcijās būtiska loma ir piena produktiem. Vegānu produktus varētu klasificēt kā sortimenta produktus, kuri vienkārši ir augu izcelsmes (piemēram, labības produkti vai augļi) vai specializētas vegāniem piemērotas uztura alternatīvas.” Tajā pašā laikā Latvijā ir salīdzinoši maz vietējo ražotāju vegānu produktu alternatīvu (tikai daži, piemēram, sojas siers, “Tukuma piena” vegānu sierīņi). “Pārsvārā vegānu produktus piegādā citu valstu ražotāji. Vegāniem piemērotu speciālo produktu pārdošana Latvijā attīstās lēni, tā ir niša, jo īpaši piena produktu kategorijā. Daudz vairāk produktu pieejami Skandināvijā, kur ir

Studē sabiedriskās attiecības!

Mācīties veidot sabiedrisko domu un veicināt sabiedriski svarīgus procesus

Karjeras iespējas sabiedrisko attiecību aģentūrās, uzņēmumos, valsts pārvaldē un pat Valsts prezidenta kancelejā

Jau studiju laikā sāc praktizēties kopā ar sabiedrisko attiecību jomas profesionāļiem

ERASMUS+ un NordPlus apmaiņas programmas



Iemācīties runāt un rakstīt tā, lai katrs tavš vārds tiktu sadzirdēts un citēts

Darbs sabiedriskajās attiecībās nozīmē būt pieprasītam vienmēr un būt draugos ar visu pasauli

Aizraujoša un pārsteigumiem pilna pieredze sabiedrisko un politisko organizāciju darbā un festivālu organizatoru komandās (*Positivus, Summer Sound, ZZ Čempionāts*)



RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTE

Studentu prakses vietas:



Ogilvy Public Relations





Foto: Estere Eversone

Vairākos *Maxima* veikalos ierīkoti plaukti produktiem, kas paredzēti vegāniem un veģetāriešiem

izteikta laktozes nepanesība, kas ir sekmējusi uz augiem bāzētu uztura alternatīvu ražošanas un pārdošanas attīstību,” stāsta Ilze Priedīte.

“Veikalu tīklā *Top* ir plašs sortiments, tostarp daudzi produkti, kuri dabiskās izcelsmes dēļ ir piemēroti vegāniem (labības grupa, rieksti, augļi un dārzeņi). Svaigā un saldētā pārtika vegāniem veikalos *Top* reģionālās ietekmes un vietējā pieprasījuma dēļ tiek mazāk piedāvāta, salīdzinot ar veikaliem galvaspilsētā,” skaidro *Top* mārketinga vadītāja.

Ilze Priedīte piemin, ka “vegānisms ir atziņa veselīga uztura tendence, kura kļūst aizvien populārāka, tāpēc preču sortimenta izvēlē nākotnē tam tiks pievērsta vēl lielāka uzmanība. Jebkurā gadījumā noteicošais ir tas, ko vēlas pircejs. Ja būs pieprasījums pēc vegānu uztura alternatīvām, arī tās tiks piedāvātas vēl vairāk”.

Jāpiebilst, ka veikalos *Top* un *Mego* Rīgā bija nopērkams vien mandeļu piens, kokosriekstu piens, sojas piens un dažādi deserti. Vegānisku produktu klāsts veikalos ir diezgan dažāds, un visvairāk šādu produktu ir *Maxima XX* veikalos un *Rimi*.

VEGĀNU PIEREDZES STĀSTI

▶ “Būt vegānam ir dārgi”

Rīgas Stradiņa universitātes studiju programmas “Fotogrāfija” 1. kursa studente **Estere Eversone** dalījās pieredzē par vegānismu un atklāja arī minusus, ar kādiem jāsaskaras, piekopjot vegānu dzīvesveidu. Estere atklāj, ka visvieglāk vegānu produktus atrast lielveikalos, tomēr arī tur nav pietiekami liels produktu klāsts, taču vienīgais produkts, ko var iegādāties piemājas *Mego*, ir *Gyoza* pelmeņi: “Piemājas *Mego* vai *Top* ir gandrīz nerealī nopirkt pat kaut ko tik vienkāršu kā sojas vai mandeļu pienu.”

Estere uzskata, ka būt vegānam ir dārgi, jo vegānu produktu cenas ir ievērojami augstākas nekā parastajiem produktiem:

“*Rimi* pārku lētāko sojas pienu, kas maksā 2,19 eiro, bet parastais govju piens pieejams pat par 0,80 eiro.” Viņa min, ka visbiežāk no vegānu produktiem lieto tieši sojas pienu vai sojas “desiņas”: “Ļoti garšo vegānu siers no *Vegan deli*. Tā kā Latvijas veikalos pirkt vegānu produktus ir ļoti dārgi, bieži vien pati mēģinu pagatavot vegānās kotletes no lēcām, burkāniem un kartupeļiem.”

Kā vienu no minusiem Estere min to, ka Latvijas iedzīvotāji vegānu dzīvesveidu īsti līdz galam neizprot: “Kamēr dzīvoju Anglijā, nebiju sastapiesies ar cilvēkiem, kam būtu iebildumi pret vegāniem. Tur būt par vegānu ir ļoti populāri, toties Latvijā cilvēkiem patīk trūli jociņi par vegānismu un daudzi nesaprot, kā var neēst gaļu katrā ēdienreizē. Domāju, ka Latvijā vēl paies kāds laiks, kamēr cilvēkiem mainīsies domas par vegānismu un pat veģetārismu.”

Esterei nav iebildumu pret cilvēkiem, kas ēd gaļu un piena produktus: “Pati kādreiz ēdu abus produktus, lai gan gaļa man nekad īsti nav garšojusi. Pirms kļuvu par vegāni, diezgan ilgi biju arī veģetāriete. Esmu izpētījusi, kā

nedomāju, ka vegāniska pārtika ir dārgāka, neskaitot atsevišķus produktus. Kopumā, vegāniski dzīvojot, var iekonomēt naudu, jo vegānisms parasti nāk kopā ar ēšanas režīma un iepirkšanās kontrolēšanu. Tiek izvērtēts, kas tiešām ir nepieciešams. Pārtika netiek izmesta, bet gan apēsta, jo vegāniski produkti parasti saglabājas ilgāk,” skaidro Keita.

Keita visbiežāk uzturā lieto graudaugus un to produktus. Viņa bieži taisa arī smūtījumus, kuri sastāv no augļiem un ogām. Uzturā ļoti daudz tiek lietotas arī sēnes un rieksti. Piedevām izmanto sojas un auzu pienu.

Runājot par to, kā citi izturas pret to, ka Keita ir vegāne, viņa atzīst, ka vieni to pieņem, citi ne: “Ir daudz nosodošu cilvēku, kas uzbrūk ar pārmetumiem par veselību, bet tas ir tikai tādēļ, ka cilvēki nav izglītoti par vegānismu.” Parasti, kad Keitu kāds nosoda par viņas dzīvesveidu, viņa aizstāv sevi ar faktiem un pētījumiem. Viņa pieņem arī to, ka apkārtējie neinteresējas par vegānisku dzīvesveidu, taču reizēm cenšas ieinteresēt citus kļūt par vegāniem.

Gudrs vegāns vispirms konsultēsies ar dietologu vai ģimenes ārstu, jo vegānisms ir ekstrēms dzīvesveids.

pie šiem produktiem tiek, tāpēc izvēlējos kļūt par vegāni. Vienmēr padalos ar šo informāciju, un, ja cilvēki vēlas turpināt ēst gaļu un piena produktus, tad tā ir viņu pašu izvēle. Neuzskatu, ka man būtu tiesības kritizēt citu cilvēku ēšanas paradumus.”

▶ “Protu ietaupīt ēdienam paredzēto naudu”

Keita Megija Sproģe vegānu uzturu lieto jau aptuveni piecus mēnešus, jo iepriekš gadu bijusi veģetāriete. Viņa atzīst, ka iepirkties Latvijas pārtikas veikalos ir viegli, jo pamata pārtika ir nopērkama jebkur. Tie ir griķi, rīsi, pupiņas, dārzeņi, augļi, kā arī daudz saldumu, kas ir vegāni. Runājot par speciālajiem produktiem, kā augu pienu, krēmiem, saldējumu un citiem, tie Salacgrīvā (Keitas dzīvesvieta) pieejami diezgan maz, bet Rīgā to netrūkst.

“Speciālie produkti bieži vien ir dārgāki nekā citi, piemēram, siers, piens, jogurts, saldējums. Viss pārējais un veselīgais ir ļoti lēts, piemēram, pupiņas, zirņi, rīsi, griķi, tādēļ

Daudziem var šķist, ka vegānisks uzturs ir kaut kas pavisam jauns un nezināms, turklāt tas varētu būt nepilnvērtīgs, taču patiesībā tā nav. Uztura speciālisti atzīst, ka šāds uzturs var būt pat veselīgāks par to, kurā lieto arī gaļas produktus.

Arī pētījumu dati liecina, ka ar vegānisku uzturu var pat uzlabot veselību. Protams, tādā gadījumā, ja tiek uzņemtas visas organismam nepieciešamās vielas, tādēļ uztura speciālisti iesaka vispirms konsultēties ar ārstu, lai izglītotu sevi par pareizu uzturu. Vegānam ir nepieciešams arī regulāri veikt veselības pārbaudes, lai nesaskartos ar nopietnām veselības problēmām. Nav jāuztraucas par to, ka, uzsākot vegānisku dzīvesveidu, būs jāatsakās no daudziem ēdieniem tikai tādēļ, ka tos nevar aizvietot ar kādu alternatīvu vegānu produktu. Gan pienam, gan gaļai ir iespēja pielāgot speciālus produktus, kas ļaus katram pagatavot savu iecienīto ēdienu. Turklāt lielveikalos, piemēram, *Maxima* un *Rimi*, ir plašs šo produktu klāsts. 🍌

Gatavoties
studijām ir kā
gatavoties ilgam
ceļojumam!



Kā tas būs – studēt RSU?



Pielaiko studijas

lejūties universitātes vidē,
apmeklē sev interesējošo
lekciju



Dodies ekskursijā

Kopā ar draugiem vai klasi
izstaigā RSU gida pavadībā,
iepazīsti studiju norises
vietas



Satiec vēstnesi

Uzaicini RSU vēstnesi uz
savu skolu - uzzini visu par
studijām un studentu dzīvi
no uzticama avota



PIESAKIES

skoleniem@rsu.lv

www.rsu.lv/satiec-mus



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Studē sociālās zinātnes!



Komunikācijas
fakultāte



Eiropas studiju
fakultāte



Juridiskā
fakultāte

RSU



Atdzīvini bildi ar
Overly aplikāciju



ATVER mobilo lietotni Overly (over.ly/get)



NOTĒMĒ un noskenē bildi



SKATIES, kā bilde atdzīvojas

www.rsu.lv



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE