

2024

#BEACTIVE DAY

PIEEJAMĪBAS CEĻVEDIS

Fizisko aktivitāšu
pieejamības uzlabošana
cilvēkiem ar invaliditāti

beactiveday.eu



Co-funded by
the European Union

europeactive
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE BETTER

#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT

SATURS

01 IEVADS	4
02 KAM PAREDZĒTA ŠĪ ROKASGRĀMATA?	5
03 IZPRATNE PAR INVALIDITĀTI	7
3.1 Par cilvēkiem ar invaliditāti Eiropā	8
3.2 Invaliditātes veidi un to izaicinājumi būt fiziski aktīviem	11
04 IEKĻAUŠANAS STRATĒGIJA	13
4.1 Fiziskā pieejamība	14
4.2 Iekļaujošas iespējas	16
4.3 Programmas un pakalpojumi	21
05 IESAISTĪŠANA UN INFORMĒŠANA	22
5.1 Veiksmīga sadarbība ar invalīdu kopienу	23
5.2 Veido sadarbību ar vietējām organizācijām un personu ar invaliditāti aizstāvības grupām	24
06 NOSLĒGUMS	26
07 RESURSI UN PAPILDUS INFORMACIJA	27
08 PAR <i>#BEACTIVE DAY</i> 2024 PROJEKTU	29



PASKAIDROJUMS

Šī rokasgrāmata tika izstrādāta 2024 **#BEACTIVE DAY** projekta ietvaros, ko līdzfinansē Eiropas Savienības programma Erasmus+. Saturu izstrādāja Gunta Anča no [SUSTENTO, Latvijas invalīdu organizāciju jumta organizācijas](#), un ar konsorcijs atbalstu un ieguldījumu pēc kopīga semināra par šo tēmu.

Visdziļākā pateicība tiek izteikta daudzveidīgai ekspertu, sabiedrības locekļu un organizāciju grupai, kuru nenovērtējamais ieguldījums bija ļoti nozīmīgs šīs iekļaušanas rokasgrāmatas izstrādē. Viņu zināšanas, atziņas un reālā pieredze bagātināja saturu un nodrošināja, ka tas ir gan praktisks, gan pilnvērtīgs.

Īpašs paldies invalīdu interešu aizstāvjiem, kuri dalījās ar savu personīgo pieredzi un grūtībām, kas saistītas ar fizisko aktivitāšu pieejamību. Viņu stāsti uzsvēr steidzamo nepieciešamību pēc iekļaujošākas prakses un ir iedvesmojuši šajā rokasgrāmatā iekļautos ieteikumus.

Pateicība tiek izteikta arī dažādām organizācijām, kas specializējas invaliditātes tiesību un fizisko aktivitāšu un sporta pieejamības jomā. To veiktie pētījumi un aizstāvības pasākumi nodrošina stabilu pamatu, lai izprastu šķēršļus, ar kuriem saskaras personas ar invaliditāti, un labāko praksi šo šķēršļu novēršanai.

Turklāt pateicību izsakām arī fitnesa profesionāļiem, kuri ir īstenojuši iekļaujošas programmas un snieguši atsauksmes par efektīvām stratēģijām un jomām, kurās nepieciešami uzlabojumi. Viņu praktiskā pieredze bija būtiska, lai veidotu praktiskus risinājumus, kurus var piemērot dažādās vidēs.

Visbeidzot, pateicamies valsts un nevalstiskajām finansēšanas struktūrām, kas atbalsta iekļaujošus projektus. To apņemšanās veicināt vienlīdzību fizisko aktivitāšu, fitnesa un sporta jomā ļauj īstenot iniciatīvas, kas var radīt ilgstošu ietekmi uz sabiedrību.

Šī rokasgrāmata ir apliecinājums sadarbības spēkam un kopīgai apņēmībai uzlabot fizisko aktivitāšu pieejamību visiem, jo īpaši cilvēkiem ar invaliditāti.



Co-funded by
the European Union



**morla
moves**



01 IEVADS



MĒRĶIS

Šīs rokasgrāmatas mērķis ir uzsvērt iekļaušanas svarīgumu fiziskajās aktivitātēs, īpaši personām ar invaliditāti. **Fiziskās aktivitātes ir būtisks veselības, labklājības un socializācijas aspekts visiem cilvēkiem neatkarīgi no viņu fiziskajām spējām.** Tomēr personas ar invaliditāti bieži sastopas ar būtiskiem šķēršļiem, kas ierobežo viņu dalību sportā, fitnesā un fiziskajās aktivitātēs. Šī rokasgrāmata cenšas risināt šos šķēršļus, piedāvājot praktiskus risinājumus un stratēģijas, kas veicina pieejamību un iekļaušanu. Galvenais mērķis ir **nodrošināt, lai fiziskās aktivitātes būtu viesmīlīgas un pieejamas, ļaujot personām ar invaliditāti pilnībā piedalīties un gūt vienādas priekšrocības.**



VĪZIJA

Šī rokasgrāmata ir izstrādāta, pamatojoties uz vīziju, ka ikviens cilvēks neatkarīgi no dzimuma, etnisko, kultūras vai ekonomisko izcelsmi, seksuālo orientāciju vai dzimuma identifikāciju, spējām vai invaliditāte, ir tiesības piedalīties veselību veicinošās fiziskajās aktivitātēs. Šī rokasgrāmata popularizē fizisko aktivitāšu spēju pārvarēt atšķirības un apvienot cilvēkus, un cenšas iedvesmot jaunus iekļaušanas standartus šajā nozarē.

Mūsu organizācija ir apņēmusies veicināt iekļaujošu vidi, kurā fitnesa un veselības uzlabošanas priekšrocības ir pieejamas ikvienam, tostarp personām ar invaliditāti.



Ievērojot iekļaušanu, mēs ne tikai ievērojam juridiskos un ētiskos standartus, bet arī bagātinām savas kopienas, veicinot daudzveidību un vienlīdzību. Šī rokasgrāmata atspoguļo mūsu pastāvīgo apņemšanos pārvarēt šķēršļus un radīt iespējas visiem cilvēkiem dzīvot aktīvu un veselīgu dzīvi. Ar mērķtiecīgiem centieniem un nepārtrauktu mācīšanos mēs cenšamies noteikt jaunus iekļaušanas un pieejamības standartus fitnesa nozarē, nodrošinot, ka mūsu programmas un objekti atbilst cilvēku ar dažādām spējām un vajadzībām.





02 KAM PAREDZĒTA ŠĪ ROKASGRĀMATA?

Šis iekļaušanas ceļvedis ir paredzēts plašai auditorijai, kurai ir būtiska loma fizisko aktivitāšu nodrošināšanā, vadībā un atbalstīšanā.

Īpaši pievēršoties katrai grupai, rokasgrāmatas mērķis ir veicināt visaptverošu pieeju iekļaušanai dažādos fitnesa un fizisko aktivitāšu nozares sektoros un ietekmes līmeņos.

Fitnesa un fizisko aktivitāšu nodrošinātāji

Šī grupa ietver sporta zāļu, fitnesa klubu un atpūtas vai brīvā laika pavadīšanas centru īpašniekus un vadītājus, kas piedāvā fiziskās aktivitātes. Šīm struktūrām ir ļoti svarīgi saprast, kā pārveidot savas telpas, aprīkojumu un programmas, lai tās būtu pieejamas un draudzīgas personām ar invaliditāti. Šajā rokasgrāmatā sniegti praktiski ieteikumi, kas palīdzēs šiem pakalpojumu sniedzējiem pielāgot savus pakalpojumus, lai tie atbilstu visu dalībnieku vajadzībām.



Personīgie treneri un instruktori

Personīgie treneri un fitnesa instruktori tieši mijiedarbojas ar dalībniekiem, un viņiem ir būtiska ietekme uz viņu treniņu pieredzi. Šajā rokasgrāmatā ir piedāvātas specializētas apmācības metodes un saziņas stratēģijas, lai nodrošinātu, ka instruktori ir labi sagatavoti efektīvam darbam ar personām, kurām ir dažāda veida invaliditāte.

Kopienas centri un sporta klubi

Šīs organizācijas tradicionāli kalpo kā vietējo sporta un atpūtas pasākumu centrs, tāpēc ir svarīgi, lai kopienu centri un tautas sporta klubi rādītu piemēru iekļaujošas pieejas veicināšanā. Šī rokasgrāmatā palīdzēs šīm organizācijām īstenot politiku un praksi, kas nodrošina visiem sabiedrības locekļiem vienlīdzīgas iespējas piedalīties fiziskās aktivitātēs un baudīt tās.



Politikas veidotājiem un ieinteresētajām personām fitnesa nozarē

Politikas veidotājiem ir tiesības ietekmēt publiskās un privātās iniciatīvas, kas uzlabo pieejamību sportā un fitnesā. Šajā rokasgrāmatā sniegts ieskats nepieciešamajās politikas korekcijās un interešu aizstāvības stratēģijās, kas var atbalstīt iekļaujošākas vides izveidi. Ieinteresētās personas, tostarp sponsori, fitnesa aprīkojuma ražotāji un profesionālās asociācijas, arī atradīs vērtīgu informāciju par to, kā efektīvi atbalstīt iekļaušanas centienus.



Cilvēki ar invaliditāti



Svarīgi, ka šī rokasgrāmatā ir paredzēta arī personām ar invaliditāti, piedāvājot tām zināšanas un resursus, lai aizstāvētu savas tiesības un vajadzības fitnesa, fizisko aktivitāšu un sporta nozarē. Sniedzot cilvēkiem ar invaliditāti informāciju par to, ko viņi var pieprasīt un sagaidīt no fitnesa pakalpojumu sniedzējiem un kopienas sporta programmām, šī rokasgrāmatā palīdz viņiem aktīvi piedalīties pieejamās un iekļaujošās vides veidošanā.

Ar šo rokasgrāmatu, kas ir paredzēta šīm grupām, ir paredzēts radīt viļņveida efektu, kas uzlabo pieejamību un iekļaujošu visā fitnesa un fizisko aktivitāšu nozarē.



Neatkarīgi no tā, vai tiešu pakalpojumu sniegšana, politikas īstenošana, kopienas iesaistīšana vai personīga aizstāvība, katrai grupai ir unikāla loma veselības un labsajūtas veicināšanā visiem neatkarīgi no fiziskajām spējām.





03 IZPRATNE PAR INVALIDITĀTI

Pašreizējā statistika un dati par cilvēku ar invaliditāti līdzdalību fiziskās aktivitātēs

Apvienoto Nāciju Organizācijas Konvencija par personu ar invaliditāti tiesībām (CRPD), ko parakstījusi gan Eiropas Savienība (ES), gan tās dalībvalstis, joprojām ir vienota atsauce uz invaliditātes definīciju:



“Personas ar invaliditāti ir personas, kurām ir ilgstoši fiziski, garīgi, intelektuāli vai maņu traucējumi, kas mijiedarbībā ar dažādiem šķēršļiem var kavēt viņu pilnvērtīgu un efektīvu līdzdalību sabiedrībā uz vienlīdzīgiem pamatiem ar citiem.”¹

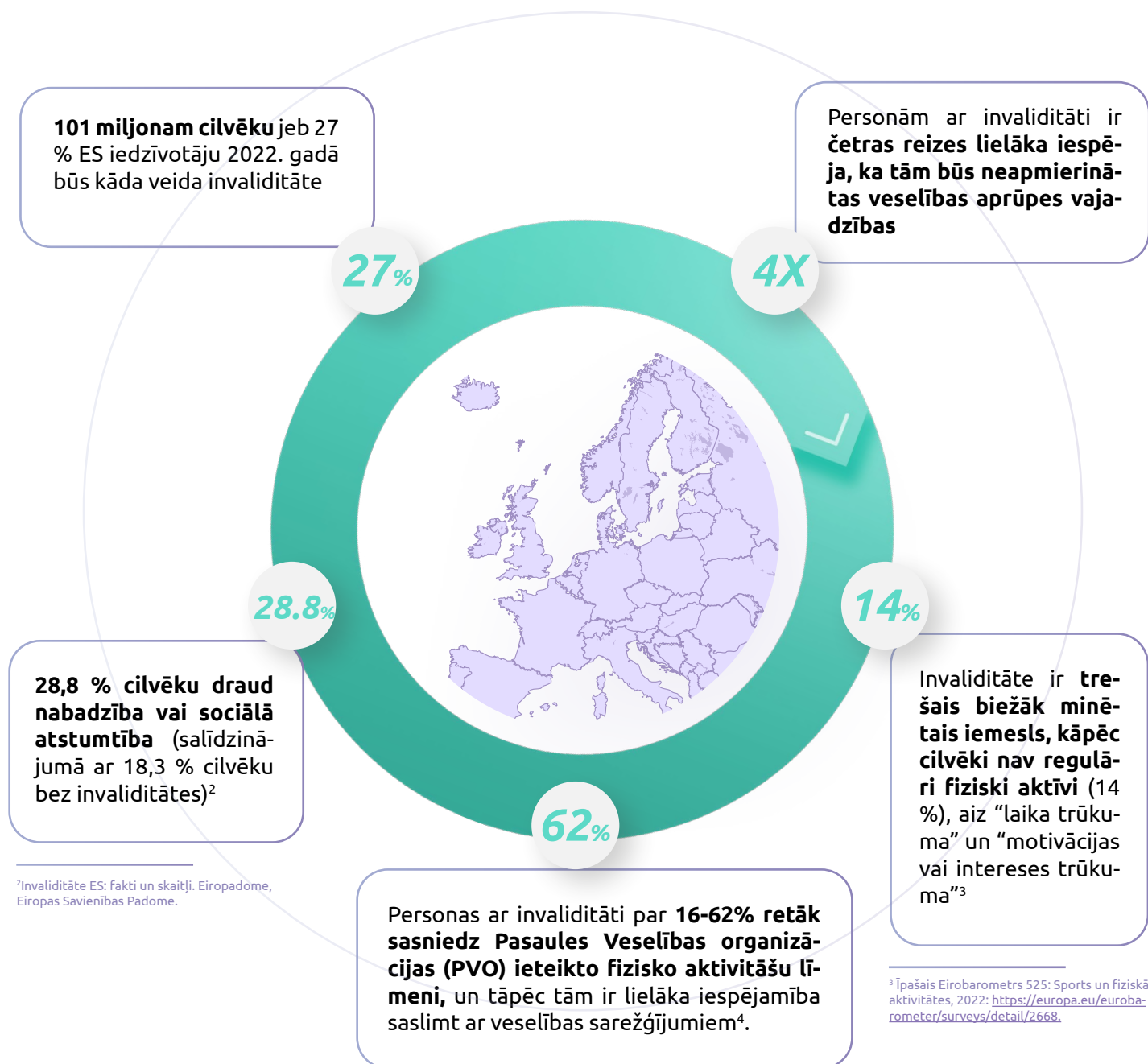
¹Konvencija o pravica invalidov, člen 1. Združeni narodi (2006)

3.1 Par cilvēkiem ar invaliditāti Eiropā

Kā paskaidrots nākamajā nodaļā, pastāv dažādi invaliditātes modeļi, no kuriem katrs piedāvā savu invaliditātes izpratni un definīciju, un to dažādība rada virkni sarežģītu ierobežojumu un nepieciešamo apsvērumu.

Tas, ka ES nav vienotas invaliditātes definīcijas, rada gan saskaņotības trūkumu invaliditātes politikā, gan arī neļauj to vislabāk virzīt, kā arī neļauj ES apkopot pilnīgu invaliditātes statistikas novērtējumu.

Daži jaunākie dati par šo tematu liecina, ka:



⁴Fiziskās aktivitātes un sporta nodarbību šķēršļu un motīvu analīze cilvēkiem ar invaliditāti: Ascondo et al.(2023).

Šie skaitļi ir ļoti svarīgi, lai izprastu problēmas mērogu un vajadzību pēc mērķtiecīgas iejaukšanās, vienlaikus sniedzot ieskatu par to, cik daudz cilvēku gūtu labumu no lielākas piekļuves fitnesam, fiziskajām aktivitātēm un sportam un iekļaušanas tajos.

Gan ES, gan tās dalībvalstīs 2020. gadā parakstīja un ratificēja CRPD, kuras 30. pantā ir skaidri minēta *“līdzdalība kultūras dzīvē, atpūtā, brīvā laika pavadīšanā un sportā”, lai “veicinātu personu ar invaliditāti*

līdzdalību visu līmeņu galvenajās sporta aktivitātēs; nodrošinātu personām ar invaliditāti iespēju organizēt, attīstīt un piedalīties ar invaliditāti saistītās sporta aktivitātēs; [un] nodrošinātu personām ar invaliditāti piekļuvi sporta vietām un pakalpojumiem”.

Lai gan pēdējo 20 gadu laikā ir panākts ievērojams progress, padarot sportu un fiziskās aktivitātes pieejamākas cilvēkiem ar invaliditāti, uzlabojumu iespējas joprojām ir ievērojamas, un tāpēc tām jāpievēršas.





Invaliditātes modeļi

Invaliditātes modeļi attiecas uz ietvariem, ko izmanto, lai izprastu un definētu invaliditāti, un katrs no tiem ietekmē to, kā sabiedrība uztver un reaģē uz cilvēkiem ar invaliditāti.

Šie modeļi veido valsts politiku, sabiedrības attieksmi un pakalpojumu sniegšanu, tostarp to, kā invaliditāte tiek pārvaldīta un pielāgota dažādās jomās, piemēram, veselības aprūpē, izglītībā un nodarbinātībā.

Dažādu invaliditātes modeļu izpratne ir būtiska, lai izstrādātu iekļaujošas fitnesa un fizisko aktivitāšu programmas:



Medicīniskais modelis

Invaliditāti galvenokārt uzskata par slimību vai anomāliju, kas jānovērš vai jāārstē. Saskaņā ar šo modeli uzmanība bieži tiek pievērsta stāvoklim un tā ierobežojumiem, un risinājumi ir vērsti uz indivīda maiņu vai ārstēšanu, izmantojot medicīnisku iejaukšanos.

Cilvēktiesību modelis

Modeļa pamatā ir visu indivīdu, tostarp personu ar invaliditāti, neatņemamās tiesības, uzsverot sabiedrības šķēršļus iekļaušanai. Šis modelis atbalsta izmaiņas politikā, likumos un praksē, lai novērstu šos šķēršļus un nodrošinātu vienlīdzīgas tiesības un iespējas cilvēkiem ar invaliditāti.



Sociālais modelis

Šī pieeja, kas ir turpinājums cilvēktiesību modelim, uzskata invaliditāti par sociālu konstrukciju, apgalvojot, ka sabiedrība ir strukturēta tā, ka cilvēki ar invaliditāti ir atstumti. Tā atbalsta izmaiņas sabiedrības attieksmē un vidē, lai pilnībā iekļautu cilvēkus ar invaliditāti.

3.2 Invaliditātes veidi un to izaicinājumi būt fiziski aktīviem

Izpratne par dažādiem invaliditātes veidiem palīdz fitnesa un sporta iestādēs izveidot piemērotas pielāgošanas un atbalsta struktūras, un tādējādi tā ir būtiska, lai palielinātu fizisko aktivitāšu pieejamību un pieejamību cilvēkiem ar invaliditāti.



Fiziskā invaliditāte

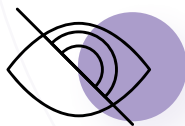
Tas nozīmē, ka cilvēki, kuriem ir invaliditāte, var saskarties ar tādām slimībām kā muguras smadzeņu traumas, cerebrālā trieka vai multiplā skleroze, kas ietekmē viņu mobilitāti vai motoriskās funkcijas. Šādai invaliditātei var būt nepieciešams adaptīvs aprīkojums vai pielāgotas fizisko aktivitāšu programmas, lai nodrošinātu, ka dalība ir iespējama un patīkama.

Tipiski šķēršļi, ar kuriem nākas saskarties, lai piedalītos fiziskās aktivitātēs

Pieejamība: Pieejamu iekārtu, piemēram, uzbrauktuvju, pacēlāju vai adaptīva aprīkojuma trūkums var kavēt dalību.

Aprīkojums: Standarta treniņu aprīkojums bieži vien nav piemērots cilvēkiem, kuri pārvietojas ratiņkrēslā vai kuriem ir ierobežotas pārvietošanās spējas.

Programmas izstrāde: Daudzas fizisko aktivitāšu programmas nav izstrādātas, pielāgojot tās dažādām fizisko spēju pakāpēm.



Redzes traucējumi

Tie ietver daļēju redzi un aklumu, kas var ierobežot personas spēju iesaistīties fiziskās aktivitātēs, kurām nepieciešama laba redze. Pielāgojumi var ietvert dzirdes signālus, taustes marķierus un gidu vai redzīgu palīgu izmantošanu.

Tipiski šķēršļi, ar kuriem nākas saskarties, lai piedalītos fiziskās aktivitātēs

Navigācijas grūtības: Grūtības droši pārvietoties fiziskās telpās bez taustes vai dzirdes norādēm.

Saziņa: Standarta vizuālie norādījumi nodarbībās vai treniņos (piemēram, demonstrācijas) nav efektīvi.

Aprīkojuma lietošana: Grūtības droši izmantot aprīkojumu bez modifikācijām vai palīdzības.



Dzirdes traucējumi

Nedzirdība vai vājdzirdība var ietekmēt saziņu grupā un spēju uztvert dzirdes informāciju. Vizuālu signālu sniegšana, zīmju valodas tulku izmantošana un vizuālas piekļuves nodrošināšana instrukcijām var atvieglot līdzdalību.

Tipiski šķēršļi, ar kuriem nākas saskarties, lai piedalītos fiziskās aktivitātēs

Dzirdes informācija: Nodarbībās vai instrukcijās netiek ievēroti standarta dzirdes signāli, kas var izraisīt drošības problēmas vai sinhronizācijas trūkumu grupas aktivitātēs.

Komunikācija: Zīmju valodas tulku vai rakstisku norādījumu trūkums var liegt dalībniekiem pilnvērtīgi iesaistīties aktivitātēs.



Intelektuālā invaliditāte

Intelektuālās attīstības traucējumi: ietekmē kognitīvās funkcijas un var ietekmēt indivīda spēju sekot sarežģītiem norādījumiem, izprast spēļu noteikumus vai tikt galā ar konkurences vidi. Labvēlīgi ir vienkāršotas instrukcijas, ilgāki mācību periodi un atbalstoša apmācība.

Tipiski šķēršļi, ar kuriem nākas saskarties, lai piedalītos fiziskās aktivitātēs

Sarežģītas instrukcijas: Grūtības saprast un ievērot sarežģītus noteikumus vai norādījumus tradicionālajās fitnesa nodarbībās.

Sociālā integrācija: Sociālās mijiedarbības grūtības var izraisīt izolētības vai atstumtības sajūtu grupas vidē.

Kognitīvā pārslodze: Kognitīvās spējas var būt pārslogojošas, ja vidē, kurā ir augsts darba temps, vai aktivitātēs, kurās nepieciešama ātra lēmumu pieņemšana.



Psihosociāli traucējumi

Psihiskās veselības traucējumi, piemēram, depresija, trauksme un bipolārie traucējumi, kas var ietekmēt personas motivāciju, enerģijas līmeni un sociālo mijiedarbību. Elastīgas līdzdalības iespējas, atbalstoša vide un personāls, kas ir informēts par garīgo veselību, var palīdzēt palielināt iesaistīšanos un prieku.

Tipiski šķēršļi, ar kuriem nākas saskarties, lai piedalītos fiziskās aktivitātēs

Motivācija: Regulāru piedalīšanos fiziskās aktivitātēs var apgrūtināt enerģijas un motivācijas līmeņa svārstības.

Sociālā trauksme: Grupas apstākļi var iebiedēt, radot šķēršļus dalībai.

Stigma: Nesapratne un stigmatizācija garīgās veselības jomā var izraisīt atstumtību vai atbalsta trūkumu fitnesa vidē.

Dažādi invaliditātes veidi ir pakļauti dažādām problēmām, no kurām dažas ir raksturīgas dažādiem invaliditātes veidiem. Kopumā var secināt, ka pastāv trīs problēmu kategorijas, kas jāņem vērā:

1

Fiziskie šķēršļi:

Neatbilstošas telpas, nepiemērots aprīkojums, nepieejams aprīkojums, nepieejams transports.

2

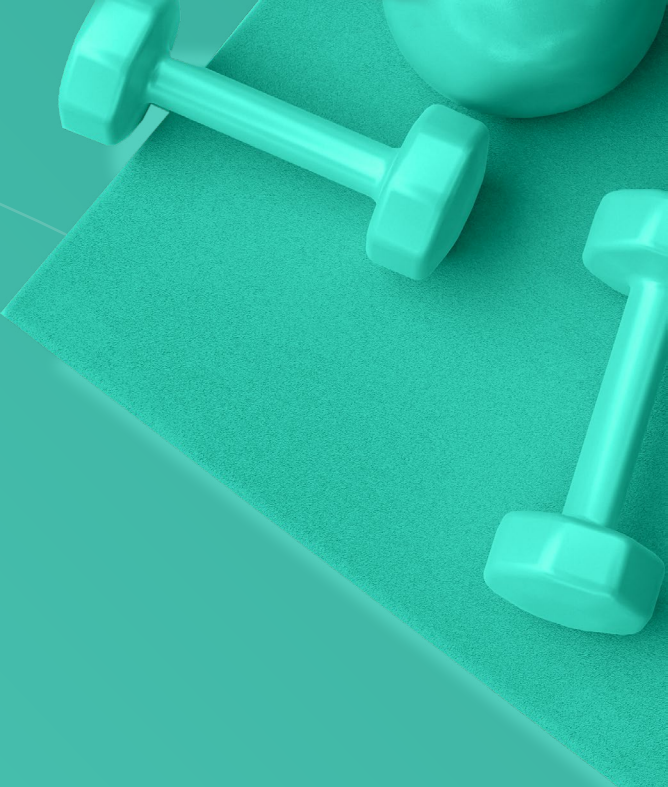
Sociālie un psiholoģiskie šķēršļi: Stigma, stereotipi, sociālā atbalsta trūkums.

3

Komunikācijas

šķēršļi: Neefektīvas saziņas metodes, zīmju valodas tulku vai materiālu Braila rakstā trūkums.





04 IEKĻĀUŠANAS STRATĒGIJA



Pieejamu fizisko telpu izveide ir būtiska, lai veicinātu iekļaušanu fitnesa, fizisko aktivitāšu un sporta iestādēs. Šie pielāgojumi ne tikai atbilst juridiskajām prasībām, bet arī nodrošina, ka personas ar invaliditāti var ērti un droši piedalīties. Šajā nodaļā sniegts pārskats par elementiem, kas jāņem vērā attiecībā uz infrastruktūru, aprīkojumu un pakalpojumiem.





4.1 FIZISKĀ PIEEJAMĪBA

Ieeja un navigācija

Pieejamas ieejas

- Nodrošiniet, lai visas ieejas, gaiteni un durvis būtu pieejamas ratiņkrēslos.
- Tur, kur ir pakāpieni, ierīkojiet uzbrauktuves ar 5-8 % slīpumu un margām abās pusēs.
- Pie ieejas ēkā nedrīkst būt šķēršļu, piemēram, sliekšņu un pakāpienu.
- Rampu augšdaļā un apakšdaļā jānodrošina ne mazāk kā 1,5 metrus gara manevrēšanas zona.
- Durvju atverēm jābūt vismaz 0,9 metrus platām, durvīm atveroties uz rampas pusi.
- Lai atvieglotu redzamību, stikla durvis marķējiet ar kontrastējošu līniju 1,4 metru un 0,3 metru augstumā virs grīdas līmeņa.



Koridori un grīdas

- Koridoriem istabās un zālēs jābūt vismaz 1,5 metrus platiem, lai tajos varētu pārvietoties cilvēki ratiņkrēslos.
- Visus paklājus droši nostipriniet, lai novērstu slīdēšanu.
- Lai nodrošinātu drošību, izmantojiet gludus, neslīdošus grīdas segumus.
- Lai palīdzētu cilvēkiem ar redzes traucējumiem, ar kontrastējošu līniju iezīmējiet eju malas starp iekārtām.

Iekārtu izkārtojums

- Sporta zāles aprīkojumu izvieto jiet tā, lai ap katru aprīkojumu būtu pietiekami daudz vietas ērtai pārvietošanai no ratiņkrēsla. Tas ietver arī zemāka augstuma aprīkojuma, piemēram, svaru trenāžieru un kardioiekārtu, nodrošināšanu.



Pieejams aprīkojums

- Iekļaujiet aprīkojumu, kas īpaši paredzēts cilvēkiem ar invaliditāti, piemēram, eliptiskos trenāžierus ar sēdvietu, ratiņkrēslos pieejamus trenāžierus un rokas velosipēdus.
- Aprīkojiet parasto trenāžieru zāles aprīkojumu ar jostām, ratiņkrēslu stiprinājumiem un citu nepieciešamo aprīkojumu, lai tas būtu ērts ratiņkrēsliem. Nodrošiniet trenāžieru zāles aprīkojumu ar saskarnēm, kas ir viegli lietojamas personām ar redzes traucējumiem vai ierobežotu roku veiklību.
- Tas varētu ietvert skārienekrānus ar lielām pogām, balss komandas vai Braila raksta uzrakstus.



4.2 IEKĻAUJOŠAS IESPĒJAS

Nodrošiniet, ka ir pieejamas ģērbtuvēs un dušas ar rokturiem, pieejamas tualetes un dušas.

Ģērbtuvēs

1

Ratiņkrēsliem pieejamas ģērbtuves

- Pārģērbšanās telpa nedrīkst būt mazāka par 1,5x2,2 metriem.
- Aprīkojiet telpu ar atbalsta rokturiem 0,9 metru augstumā un soliņu.

2

Durvju specifikācijas

- Durvju platumam jābūt vismaz 0,9 metri, lai tās varētu viegli atvērt vismaz 90 grādu leņķī.
- Durvju rokturiem jābūt izvietotiem 0,9 metru augstumā, ar slēdzenēm, ko ārkārtas gadījumos var atvērt no ārpuses.

3

Privātums un palīdzība

- Vēlams, lai ģērbtuvei būtu atsevišķa telpa, lai vajadzības gadījumā varētu saņemt palīdzību no pretējā dzimuma pārstāvja.

Tualetes

1

Pieejamas tualetes

- Nodrošiniet, lai katrā sabiedriskajā ēkā būtu pieejamas tualetes proporcionāli apmeklētāju skaitam.
- Izvietojiet secīgas norādes uz pieejamām tualetēm.
- Nodrošiniet vismaz vienu atsevišķu tualeti personām, kurām nepieciešama pretējā dzimuma pārstāvja palīdzība.

3

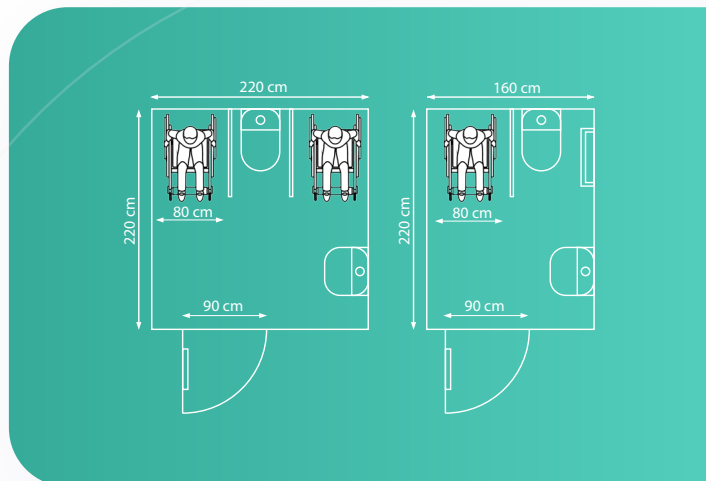
Parametri stranišča

- Manevrēšanas laukumam kabīnes iekšpusē jābūt 1,5 metru diametrā.
- Durvju platumam jābūt vismaz 0,9 metri, atverot tās vismaz 90 grādu leņķī.
- Aprīkojiet durvis ar iekšēju rokturi durvju platumā un slēdzeni, ko var atvērt no ārpuses.
- Grīdām jābūt gludām un neslīdošām.
- Nodrošiniet, lai tualetes pods būtu pieejams no priekšpusē 1,4 metru diametrā un vismaz no vienas puses 0,75-0,90 metru platumā līdz atbalsta margām.
- Tualetes poda augstumam jābūt 0,45-0,47 metri (bez vāka).
- Uztādiet paceļamos roku balstus ne augstāk par 1,20 metriem virs grīdas.
- Nodrošiniet, lai tualetes papīra turētājs būtu sasniedzams no tualetes poda.
- Tualetes poda vākam un apkārtējai telpai izmantojiet kontrastējošas krāsas.

2

Tualetes durvju specifikācijas

- Ar īpašu marķējumu 1,60 m augstumā atzīmējiet durvis, kas paredzētas cilvēkiem ratiņkrēslos.
- Nodrošiniet brīvu manevrēšanas zonu 1,5 metru diametrā tualetes priekšā.



- Elektrības slēdžus novietojiet kontrastējošā krāsā 0,9 metru augstumā no grīdas.
- Manevrēšanas laukumam kabīnes iekšpusē jābūt 1,5 metru diametrā.
- Durvju platumam jābūt vismaz 0,9 metri, atverot tās vismaz 90 grādu leņķī.

Duša

1

Pieejamas dušas

- Nodrošiniet, lai vismaz viena duša būtu pieejama personām ar kustību traucējumiem.
- Dušas telpas durvīm jābūt 0,90 m platām, un to sliekšņiem jābūt ne augstākiem par 1,5 cm.

2

Dušas telpas aprīkojums

- Aprīkojiet dušas telpu ar nolaižamu sēdekli 0,50 m augstumā no grīdas, vēlams ar paceļamiem roku balstiem (sēdekļa dziļums: 0,30-0,40 m, sēdekļa platums: 0,40-0,50 m, kravnesība: vismaz 120 kg).
- Dušas durvīm jāatver no ārpuses.

3

Manevrēšanas zona un drošība

- Nodrošiniet brīvu manevrēšanas laukumu 1,5 metru diametrā.
- Uztādiet palīdzības pogas 0,15 m un 0,9 m augstumā.
- Dušas telpā un kabīnē izmantojiet neslīdošus grīdas segumus vai paklājiņus.
- Aprīkojiet dušas kabīni ar horizontāliem rokturiem 0,9 metru augstumā un vertikālu rokturi 0,9-1,6 metru augstumā.

4

Dušas specififikācijas

- Dušas galviņas augstumam jābūt regulējamam no 0,9 līdz 2,0 metriem.
- Dušas krāna augstumam jābūt 0,9 metri, un tam jābūt ar termostata uzgali.

5

Pieejamības iespējas

- Pārliecinieties, ka dvieļu turētāji ir 1,0-1,2 metru augstumā.
- Dušas telpā ierīkot drēbju pakaramos 1,2 metru augstumā no grīdas.



Norādes

Efektīvas norādes sporta zālē vai ēkā, kas paredzēta cilvēkiem ar invaliditāti, ir ļoti svarīgas, lai nodrošinātu pieejamību un atvieglotu navigāciju. Šeit ir galvenie aspekti, kas jāņem vērā, izstrādājot un ieviešot šādas norādes:

1

Redzamība

- Norādēm jābūt pietiekami lielām, lai tās būtu viegli salasāmas no pietiekama attāluma. Uztādīšanas augstumam jābūt pieejamam gan stāvošām personām, gan personām ratiņkrēslos.
- Liels kontrasts starp tekstu un fonu uzlabo lasāmību. Parasti izmanto melnu tekstu uz balta fona vai baltu tekstu uz tumša fona, lai palielinātu redzamību.

2

Simboli un ikonas

- Izmantojiet vispārēji atzītus simbolus, piemēram, Starptautisko pieejamības simbolu ratiņkrēslu pieejamībai. Šie simboli ir ātri atpazīstami un saprotami cilvēkiem no dažādām vidēm.
- Iekļaujiet dzirdes cilpu, vizuālās signalizācijas sistēmu un citu palīgtehnoloģiju simbolus. Šīm ikonām jābūt standartizētām un viegli atšķiramām.



International
Symbol of Access



Sign Language
Interpretation Symbol



International Symbol
for Braille



International Symbol
for Hearing Loops



International Symbol for
Intellectual Disability

3

Teksts un fonti

- Lietojiet skaidru un kodolīgu valodu, lai efektīvi sniegtu informāciju. Izvairieties no žargona vai pārāk tehniskiem terminiem, kas var mulsināt.
- Šriftiem jābūt vienkāršiem, bezserifiem un pietiekami lieliem, lai tos varētu viegli izlasīt cilvēki ar redzes traucējumiem. Lasāmie fonti ir, piemēram, Arial un Helvetica.

4

Braila raksts un taktilās norādes

- Braila raksts: Braila raksta ieviešana uz zīmēm var palīdzēt vajadzīgiem lietotājiem patstāvīgi orientēties objektā.
- Taustes elementi: Paaugstināti burti un piktogrammas var būt noderīgas arī tiem, kas lasa ar taustes palīdzību.

5

Izvietojums un konsekvence

- Zīmes jāizvieto galvenajos punktos, piemēram, pie ieejām, tualetēm, liftiem un apkalpošanas zonās, lai nodrošinātu, ka tās redz ikviens neatkarīgi no tā, kāds ir viņa ceļš pa sporta zāli vai ēku.
- Konsekventa dizaina valodas saglabāšana visās sporta zāles norādēs palīdz radīt vienotu navigācijas pieredzi. Tas ietver vienādu krāsu shēmu, ikonogrāfijas un izvietojuma augstuma saglabāšanu visā objektā.

6

Digitālās un interaktīvās izkārtnes

- Apsveriet iespēju izmantot digitālās izkārtnes, kuras var viegli atjaunināt, lai atspoguļotu izmaiņas sporta zāles izkārtjumā vai pieejamajā aprīkojumā. Digitālajās izkārtņēs var integrēt arī interaktīvus elementus, piemēram, skārienjūtīgus ekrānus, tomēr tie jāveido, ņemot vērā pieejamību.
- Vājredzīgiem dalībniekiem var būt ļoti noderīgi iekļaut audio norādes vai mobilās lietotnes pieejamību, kas vokāli izsaka norāžu informāciju.

Šo funkciju ieviešana ne tikai atbilst pieejamības noteikumiem, bet arī ievērojami uzlabo vispārējo pakalpojumu kvalitāti un drošību sporta zālē. Šī iekļaujošā stratēģija sniedz labumu ne tikai cilvēkiem ar īpašām prasībām, bet arī uzlabo visu dalībnieku pieredzi sporta zālē, veicinot draudzīgu un atbalstošu atmosfēru. Izmantojot šīs pieejas, sporta zāles var veidot vidi, kas ir pievilcīga cilvēkiem ar dažādām spējām, tādējādi atbalstot gan fizisko sagatavotību, gan sociālo labklājību.



4.3 PROGRAMMAS UN PAKALPOJUMI

Specializētās klases

Piedāvājiat fitnesa nodarbības, kas pielāgotas cilvēkiem ar īpašiem invaliditātes veidiem. Tas varētu ietvert nodarbības, kas vērstas uz jomu cilvēkiem ar locītavu problēmām vai spēka treniņiem cilvēkiem ratiņkrēslos.



Personīgie treneri

Nodarbiniet vai apmāciet personālu, kas specializējas darbā ar klientiem ar invaliditāti. Šiem treneriem jāizprot unikālās vajadzības un labākā prakse dažādiem klientiem.

Iekļaujoša politika

Izstrādājiat sporta zāles politiku, kas nepārprotami atbalsta iekļaušanu, piemēram, draugu sistēmas vai atlaišanas aprūpētājiem, kuri pavada klientus ar invaliditāti.



Personāla apmācība

Regulāri apmāciet visu personālu, radiet izpratni par invaliditāti un piemērotiem komunikācijas paņēmieniem, lai nodrošinātu visiem draudzīgu vidi. Izglītojiet personālu par dažādiem invaliditātes veidiem, tostarp par fiziskiem, sensoriem, kognitīviem un emocionāliem traucējumiem. Sniedziat ieskatu par ikdienas izaicinājumiem, ar kuriem saskaras cilvēki ar invaliditāti, un par to, kā personāls var viņus efektīvi atbalstīt. Organizējiat specializētas apmācības par to, kā pielāgot fitnesa procedūras un aprīkojumu cilvēkiem ar dažāda veida invaliditāti.



05 IESAISTĪŠANA UN INFORMĒŠANA



5.1 VEIKSMĪGA SADARBĪBA AR INVALĪDU KOPIENU



Iekļaujoša saziņa

- Lai sasniegtu plašāku auditoriju, izmantojiet dažādus saziņas kanālus, piemēram, sociālos plašsaziņas līdzekļus, informatīvos biļetenus un kopienas biļetenus.
- Nodrošiniet, lai visi paziņojumi būtu pieejami, izmantojot vienkāršu valodu, uzrakstus un alternatīvu tekstu attēliem.
- Sniedziet informāciju dažādos formātos, tostarp Braila rakstā, palielinātā drukā un audio formātā.



Kopienas pasākumi un semināri

- Rīkojiet pasākumus un seminārus, kuros galvenā uzmanība tiek pievērsta fiziskajām aktivitātēm, fitnesam un labsajūtai, kas pielāgoti cilvēkiem ar invaliditāti.
- Piedāvājiet pielāgotas programmas, kas pielāgotas dažādiem invaliditātes veidiem.
- Izveidojiet atgriezeniskās saites loku, kurā kopienas locekļi var dalīties ar savām vajadzībām un ieteikumiem.



Klātbūtne tiešsaistē

- Izveidojiet pieejamu tīmekļa vietni, kurā iekļauta detalizēta informācija par pieejamām funkcijām un programmām.
- Izmantojiet sociālos plašsaziņas līdzekļus, lai izceltu veiksmes stāstus, gaidāmos pasākumus un pieejamos resursus cilvēkiem ar invaliditāti.



Atgriezeniskā saite un pastāvīga uzlabošana

- Regulāri meklējiet atgriezenisko saiti no dalībniekiem ar invaliditāti, lai izprastu viņu pieredzi un noteiktu jomas, kurās nepieciešami uzlabojumi.
- Veiciet aptaujas un fokusa grupas, lai iegūtu detalizētu ieskatu.

5.2 VEIDO SADARBĪBU AR VIETĒJĀM ORGANIZĀCIJĀM UN PERSONU AR INVALIDITĀTI AIZSTĀVĪBAS GRUPĀM

1

Identificēt potenciālos partnerus

- - Izpētiet vietējās organizācijas un interešu aizstāvības grupas, kas atbalsta cilvēkus ar invaliditāti.
- - Sastādiet potenciālo partneru sarakstu, tostarp nevalstisko organizāciju, kopienu grupu un valsts aģentūru sarakstu.

2

Sazinieties un nodibiniet kontaktus

- Uzsāciet kontaktu, izmantojot oficiālas vēstules, e-pastus vai telefona zvanus, lai iepazīstinātu ar savu sporta zāli un ierosinātu potenciālo sadarbību.
- Apmeklējiet vietējās sanāksmes, konferences un pasākumus, lai veidotu kontaktus ar šo organizāciju pārstāvjiem.

3

Sadarbības programmas un pasākumi

- Izstrādāji kopīgas programmas un pasākumus, kas dod labumu gan sporta zālei, gan partnerorganizācijai.
- Kopīgi rīkojiet seminārus, fitnesa nodarbības un informatīvas sesijas par veselības un labsajūtas jautājumiem cilvēkiem ar invaliditāti.
- Kopīgi organizējiet izpratnes veicināšanas kampaņas, lai veicinātu iekļaušanu un pieejamību.

4

Resursu koplietošana

- Kopīgi izmantojiet resursus, piemēram, telpas, aprīkojumu un zināšanas, lai atbalstītu kopīgas iniciatīvas.
- Piedāvāji savas sporta zāles telpas partnerorganizāciju rīkotajām sanāksmēm vai pasākumiem.

5

Brīvprātīgais darbs un atbalsts

- Mudiniet sporta zāles biedrus un darbiniekus brīvprātīgi iesaistīties partnerorganizāciju organizētajos pasākumos.
- Sniedziet atbalstu šo grupu rīkotajām iniciatīvām un pasākumiem, tādējādi stiprinot saikni ar sabiedrību.

6

Savstarpēja veicināšana

- Veiciniet partnerorganizāciju pasākumus un iniciatīvas, izmantojot savas sporta zāles saziņas kanālus.
- Pieprasiet, lai partnerorganizācijas dalās ar informāciju par jūsu sporta zāles pieejamajiem pakalpojumiem un programmām ar saviem dalībniekiem.

7

Pastāvīga iesaistīšanās

- Uzturiet regulāru saziņu ar partnerorganizācijām, lai apspriestu pašreizējās un turpmākās sadarbības iespējas.
- Regulāri apskatiet un novērtējiet partnerību rezultātus, lai pārliecinātos, ka tās atbilst abu pušu un sabiedrības vajadzībām.



Īstenojot šīs stratēģijas, sporta zāles var efektīvi sadarboties ar cilvēku ar invaliditāti kopienu, nodrošinot iekļaujošas fitnesa iespējas un veicinot spēcīgas attiecības ar kopienu. Neaizmirstiet parādīt stāstus, iniciatīvas un programmas, kurās veiksmīgi iesaistīti cilvēki ar invaliditāti.



06 NOSLĒGUMS

- 2024. gada **#BEACTIVE DAY** projekts un kampaņa ir iespēja **izveidot**, paplašināt, uzlabot vai konsolidēt savu iekļaušanas politiku, piedāvājot kvalitatīvas un pieejamas fiziskās aktivitātes cilvēkiem ar invaliditāti.
- Pieejamības un iekļaušanas nodrošināšana sporta zālēs ir **ļoti svarīga, lai radītu cilvēkiem** ar invaliditāti draudzīgu un atbalstošu vidi. Šī apņemšanās ne tikai uzlabo lietotāju pieredzi, bet arī **veicina kopienas** un piederības sajūtu.
- **Iekļaujošu komunikācijas stratēģiju** izmantošana un **iesaistīšanās cilvēku ar invaliditāti kopienā**, izmantojot dažādus kanālus, palīdz veidot ciešas attiecības un izprast viņu vajadzības.
- **Pieejamu telpu**, tostarp ieeju, ģērbtuvju, tualetu un dušu, nodrošināšana ir būtiska, lai pielāgotos cilvēkiem ar invaliditāti. Fitnesa aprīkojuma pielāgošana un specializētu programmu piedāvāšana, kas paredzētas dažādām spējām, veicinot fitnesa iekļaušanu.
- Regulāra un visaptveroša **personāla apmācība par izpratni par invaliditāti** un piemērotiem komunikācijas paņēmieniem ir būtiska, lai nodrošinātu visiem trenažieru zāles apmeklētājiem draudzīgu vidi. Apmācību programmām jābūt nepārtrauktām un tajās jāiekļauj praktiska, praktiska pieredze.
- **Partnerattiecību veidošana** ar vietējām organizācijām un interešu aizstāvības grupām uzlabo trenažieru zāles spēju kalpot cilvēku ar invaliditāti kopienai. Sadarbības programmas, resursu koplietošana un savstarpējs atbalsts stiprina saikni ar sabiedrību un veicina iekļaujošas fitnesa iespējas.
- Dalībnieku ar invaliditāti **atsauksmju** iegūšana un nepārtraukta pakalpojumu uzlabošana, pamatojoties uz šīm atsauksmēm, nodrošina, ka trenažieru zāle turpina reaģēt uz viņu vajadzībām. Regulāra pieejamības funkciju un programmu pārskatīšana un atjaunināšana ir būtiska, lai saglabātu augstus iekļaujošas pieejamības standartus.
- Uzsverot iekļaušanas un cieņas nozīmi visās savstarpējās attiecībās, tiek veicināta **pozitīva un atbalstoša sporta zāles kultūra**. Darbinieku mudināšana būt aktīviem, pacietīgiem un empātiskiem palīdz radīt vidi, kurā ikviens jūtas novērtēts un iekļauts.





RESURSI UN PAPILDUS INFORMACIJA

Tiešsaistē joprojām ir pieejama plaša informācija, resursi un rīki, lai sniegtu padziļinātu informāciju par iekļaujošu praksi šai mērķa grupai.

Eiropas regulas, standarti un attiecīgās sistēmas

EN 17210:2020 - Apbūvētās vides pieejamība un lietojamība - Funkcionālās prasības (2021). Šis ir Eiropas standarts, kurā sniegti kritēriji un ieteikumi attiecībā uz apbūvētās vides, tostarp publisko telpu un tādu atpūtas vietu kā sporta zāles, pieejamību un izmantojamību.

https://accessible-eu-centre.ec.europa.eu/content-corner/digital-library/en-172102021-accessibility-and-usability-built-environment-functional-requirements_en

Eiropas Savienības *Eiropas Pieejamības akts* (EAA) (2019) - šā akta mērķis ir uzlabot pieejamu produktu un pakalpojumu iekšējā tirgus darbību, novēršot šķēršļus, ko rada atšķirīgi dalībvalstu noteikumi.

<https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1202>

Apvienoto Nāciju Organizācijas *Konvencija par personu ar invaliditāti tiesībām* (2006).

<https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-persons-disabilities>

Eiropas Parlamentārās pētniecības dienesta informatīvais ziņojums „Izpratne par ES politiku attiecībā uz cilvēkiem ar invaliditāti” (2023)

[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/698811/EPRS_BRI\(2021\)698811_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/698811/EPRS_BRI(2021)698811_EN.pdf)

Eiropas Savienības *stratēģija par personu ar invaliditāti tiesībām* 2021-2023 (2021)

<https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/3e1e2228-7c97-11eb-9ac9-01aa75ed71a1>

Eiropas Savienības Padomes un Padomē sanākušo dalībvalstu pārstāvju secinājumi par sporta pieejamību personām ar invaliditāti (2019)

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52019XG0607%2803%29&qid=1649841830547>

Organizācijas un vietnes

Eiropas Invaliditātes forums (EDF) - personu ar invaliditāti jumta organizācija, kas apvieno personu ar invaliditāti pārstāvības organizācijas no visas Eiropas. Tā aktīvi aizstāv personu ar invaliditāti tiesības un piedāvā resursus par dažādu vides pieejamības nodrošināšanu.

<https://www.edf-feph.org/publications/>

Lai atrastu valsts invaliditātes organizācijas, varat arī iepazīties ar EDF biedru sarakstu.

<https://www.edf-feph.org/our-members/>

Inclusion Europe - organizācija, kas pārstāv un aizstāv cilvēkus ar intelektuālās attīstības traucējumiem un viņu ģimenes.

<https://www.inclusion.eu/>

Special Olympics - globāla sporta organizācija bērniem un pieaugušajiem ar intelektuālās attīstības traucējumiem, kas piedāvā aktivitātes un treniņus visa gada garumā.

<https://www.specialolympics.org/>

Eiropadome, Eiropas Savienības Padome „Invaliditāte ES: fakti un skaitļi”.

<https://www.consilium.europa.eu/en/infographics/disability-eu-facts-figures/>

Publikācijas un raksti

Iniciatīvā AccessibleEU ir pieejama tiešsaistes bibliotēka, kurā atrodami bagātīgi resursi par pieejamības standartiem, ceļveži un labākā prakse visā Eiropā. Šīs digitālās bibliotēkas mērķis ir atbalstīt ieinteresētās personas, lai efektīvāk īstenotu ES pieejamības tiesību aktus, un tā kalpo kā centrālais informācijas apmaiņas centrs. Tiem, kas vēlas iepazīties ar šo ar pieejamību saistīto materiālu krātuvi, plašāka informācija ir pieejama AccessibleEU centrā.

https://accessible-eu-centre.ec.europa.eu/content-corner/digital-library_en

Eiropas Komisijas Eurostat dati un publikācijas par invaliditāti

<https://ec.europa.eu/eurostat/web/disability>

Ascondo, Josu, Andrea Martín-López, Aitor Iturricastillo, Cristina Granados, Iker Garate, Estibaliz Romarate zabala, Inmaculada Martínez-Aldama, Sheila Romero un Javier Yanci: „*Analysis of the Barriers and Motives for Practicing Physical Activity and Sport for People with a Disability: International Journal of Environmental Research and Public Health* 20, no. 2: 1320 (2023).

<https://doi.org/10.3390/ijerph20021320>

Ukactive ziņojums „*Ikviens var*”, kurā aplūkota invaliditāte un fiziskās aktivitātes Apvienotajā Karalistē (2023).

<https://everyonecan.ukactive.com/>

Active disability ireland's *xcessible club toolkit* (2022)

<https://activedisability.ie/xcessible-club-toolkit/>

Eiropas Parlamenta Pētniecības dienesta informatīvais ziņojums par iespēju radīšanu sportā cilvēkiem ar invaliditāti (2021).

[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/679096/EPRS_BRI\(2021\)679096_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/679096/EPRS_BRI(2021)679096_EN.pdf)

Eiropas Komisijas karte *par sporta pieejamību cilvēkiem ar invaliditāti* (2018).

https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/mapping_access_to_sport_for_people_with_disabiliites_final.pdf

Eiropas Padomes rokasgrāmata par labas prakses piemēriem *invaliditātes sportā Eiropā* (2016).

<https://edoc.coe.int/en/people-with-disabilities/6958-disability-sport-in-europe.html>

2024 #BEACTIVE DAY

PAR 2024 #BEACTIVE DAY PROJEKTU

#BEACTIVE DAY 2024 projekts ir EuropeActive koordinēta un Eiropas Savienības programmas „Erasmus+” līdzfinansēta gada iniciatīva.

Šajā kopīgajā projektā piedalās 8 partneri, kuru vidū ir Austrijas, Bulgārijas, Čehijas, Īrijas, Īrijas, Latvijas, Rumānijas, Slovēnijas, Nīderlandes un Austrijas nacionālās fitnesa asociācijas.

#BEACTIVE DAY iemieso vīziju - vairāk cilvēku, aktīvāk un biežāk, un tā ir proaktīva reakcija uz pieaugošo fizisko aktivitāšu trūkuma problēmu. Eiropas mēroga kampaņa **#BEACTIVE DAY** ir Eiropas fitnesa un fizisko aktivitāšu nozares iniciatīva, kas atzīmē fizisko aktivitāšu prieku, organizējot bezmaksas pasākumus un aktivitātes visiem.

#BEACTIVE DAY, kas ik gadu notiek 23. septembrī un visu mēneša pēdējo nedēļu, piedāvā virkni dinamisku pasākumu, sākot no brīvdabas sporta zālēm, rosīgiem parkiem un āra ielām līdz pat skolām un virtuāliem izaicinājumiem. Tādējādi šī kampaņa sniedz tiešu ieguldījumu Eiropas lielākajā sporta un fizisko aktivitāšu veicināšanas kampaņā - Eiropas Komisijas rīkotajā Eiropas Sporta nedēļā (EWoS). **#BEACTIVE DAY** saskaņošana ar EWoS veicina ciešus sakarus Eiropas, valstu un reģionālā līmenī, tādējādi būtiski veicinot tās panākumus.

Uzziniet vairāk par 2024. gada **#BEACTIVE DAY** projekta aktivitātēm šeit

europeactive.eu/projects/beactiveday2024

Un par plašāku **#BEACTIVE DAY** kampaņu šeit

beactiveday.eu



Co-funded by
the European Union

ATRUNA: Līdzfinansē Eiropas Savienība. Tomēr paustie viedokļi un uzskati ir tikai un vienīgi autora(-u) viedokļi, un tie ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA par tiem neuzņemas atbildību.