



 **Interreg**  
Latvija-Lietuva  
Eiropas Reģionālās attīstības fonds



# Pieejamības izaicinājumi Kurzemes reģionā

**Alise Lūse**



**Projekts Nr. LLI-468 Solis uz priekšu (I can work)**

# Cilvēki ar speciālām vajadzībām



**Cilvēki ar  
garīga  
rakstura  
traucējumiem**

**Cilvēki ar  
psihiskām  
saslimšanām**

**Cilvēki ar  
vispārējām  
hroniskām  
saslimšanām**

# Cilvēki ar invaliditāti Latvijā – 201 549 (2020)



Ar kustību  
traucējumiem  
17,39%



Ar psihiskiem un uzvedības  
traucējumiem  
13,83%



Ar redzes traucējumiem  
5,04%



Ar cita veida traucējumiem  
62,51%



Ar dzirdes traucējumiem  
1,3%

\* Liepājas Neredzīgo biedrības dati



# Seniori Latvijā (2020)

**50 gadi un vairāk  
789 257  
42% no kopējā  
iedzīvotāju skaita**



**65 gadi un vairāk  
391 413  
21% no kopējā  
iedzīvotāju skaita**

**\* LSP dati**

# Pieejama darba un atpūtas vide - mijiedarbība

- **Celtnes/objekta pieejamība: pārvietošanās (grīdu/celiņu segums, apmales, margas, pandusi, lifti utml.), redzes (informācija Braila rakstā, taktilās kartes, skanējami QR kodi, audio gidi) un kognitīvā (viegli uztverams teksts, t.sk. norādes zīmes), pieejamas atpūtas vietas (soliņi, WC, autostāvvietas)**
- **Apmeklētāju centru pieejamība (t.sk., gidi, palīglīdzekļu noma, dzirdes cilpas)**
- **Informācijas pieejamība**
- **Transporta pieejamība**
- **Naktsmītņu un ēdināšanas pieejamība (LBN 208-15, 112. Tūristu būvēs, kurās ir paredzētas vairāk nekā 20 guļamtelpu, vismaz 3 % no kopējā guļamtelpu skaita pielāgo personām ar kustību traucējumiem)**
- **Izklaides – muzeji, atrakciju parki utml.**





# Dabas doza veselībai

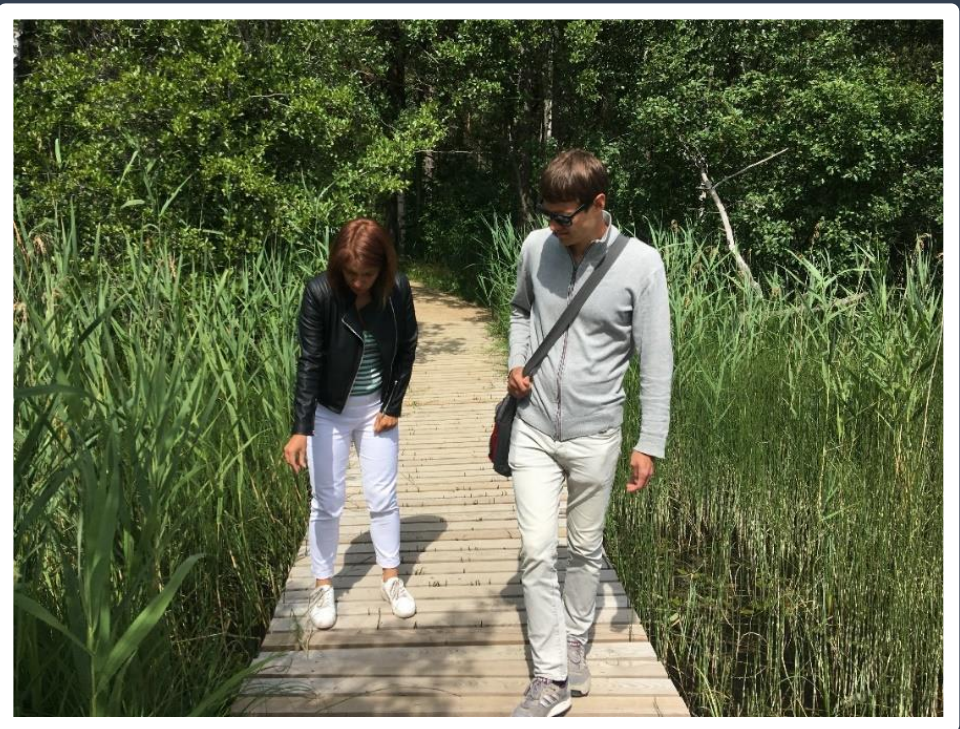
- **Pieeja dabai ir būtiska veselībai - dabas daudzveidība un aktīva uzturēšanās dabā uzlabo sociālo, fizisko un mentālo labklājību**
- **Covid-19 ierobežojumi parādīja, cik svarīgas ir zaļās zonas mentālajai un fiziskajai labklājībai**
- **5 veidi Europarc Labklājības koncepcijā (programmas Healthy parks healthy people pētījums):**
  - **Sazinies ar cilvēkiem sev apkārt**
  - **Esi aktīvs kusties un elpo svaigā gaisā**
  - **Mācies Esi zinātkārs un atklāj ko jaunu**
  - **Ņem vērā levēro dabas skaistumu/vērtības –zinātkārs & zinošs**
  - **Dod Izdari kko labu un jauku priekš kāda un dabas**













# Stāvvieta



















**MAKŠKERĒ!**  
Ezeram raksturīgās zivju sugas ir asaris, līdaka, plaudis, karlis un rauda. Sezonas laikā darbojas Būšnieku ezera laivu baseini.  
**GO FISHING!**  
The typical fish species of the lake are perch, pike, bream, and roach. During the season, the boat base of Lake Būšnieki is open.  
**ЛОВИТЕ РЫБЫ!**  
Типичные виды рыб озера - окунь, щука, лещ, карась, карп и плотва. Лодочная база на озере Бушниеки открыта весной.

**VĒRO PUTNUS!**  
Būšnieku ezerā regulāri ir sastopamas 35 putnu sugas, noskaidrot redzēto putnu sugas Tev palīdzēs uz ezera laipas izvietotā informācija.  
**WATCH THE BIRDS!**  
35 species of birds are regularly found at the Lake Būšnieki. The information on the footbridge of the lake will help you to find out which species of birds have you seen.  
**НАБЛЮДАЙТЕ ЗА ПТИЦАМИ!**  
На озере Бушниеки регулярно встречается 35 видов птиц. Информация, размещенная на пешеходном мостике озера, поможет узнать, птиц каких видов вы видели.

**APSKATI BRIEŽUS!**  
50 m no takas atrodas Briežu dārzs. Tāpat, dažreiz tie ir sastopami arī savvaļā.  
**SEE THE DEERS!**  
There is a Deer garden just 50 m from the trail. Also, deer can sometimes be found in the wild.  
**ПОСМОТРИТЕ НА ОЛЕНЕЙ!**  
В 50 м от тропы находится Олений сад. Оленей также можно иногда встретить на воле.









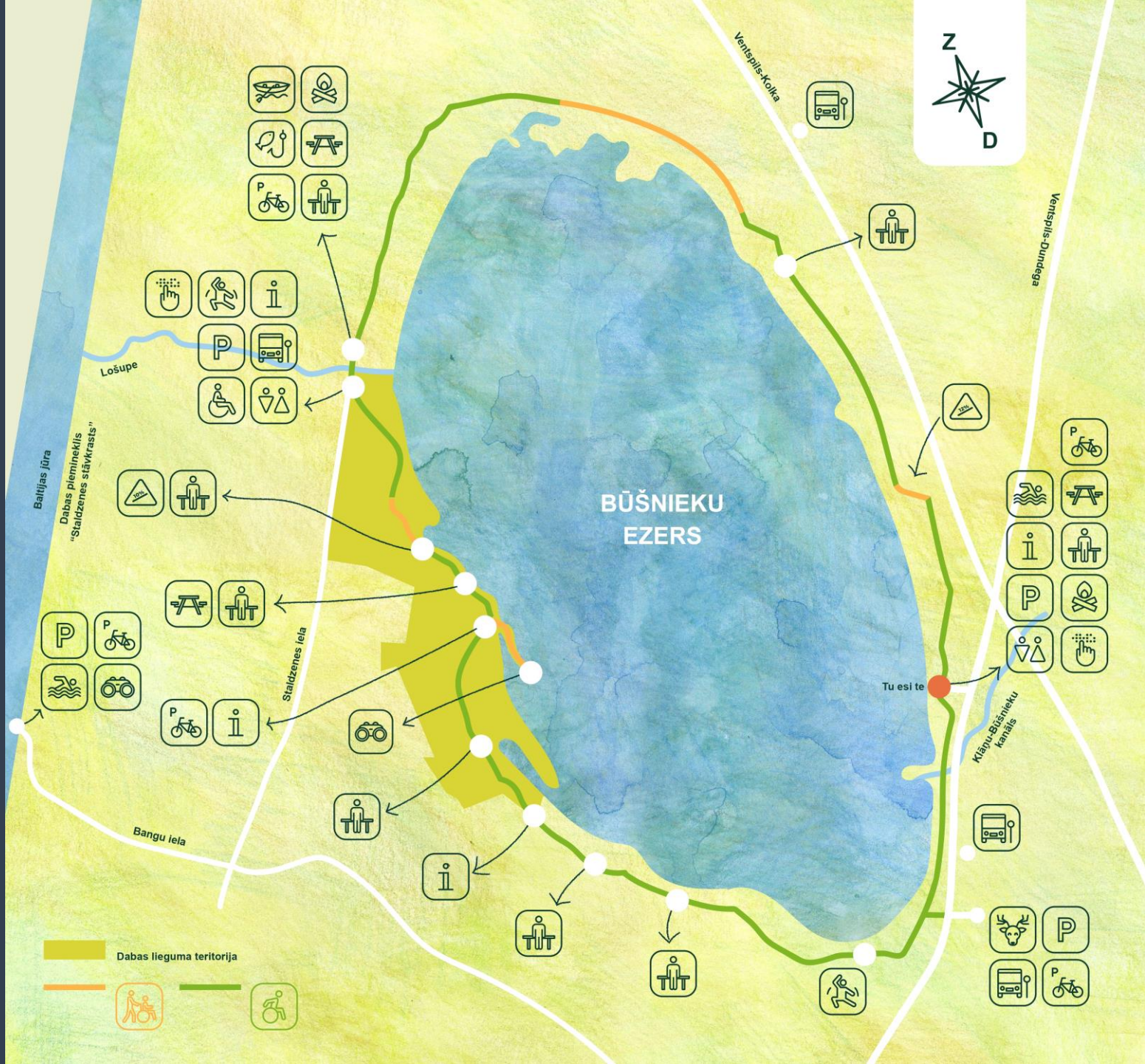




Rada 0,8 km



Rada 2,7 km







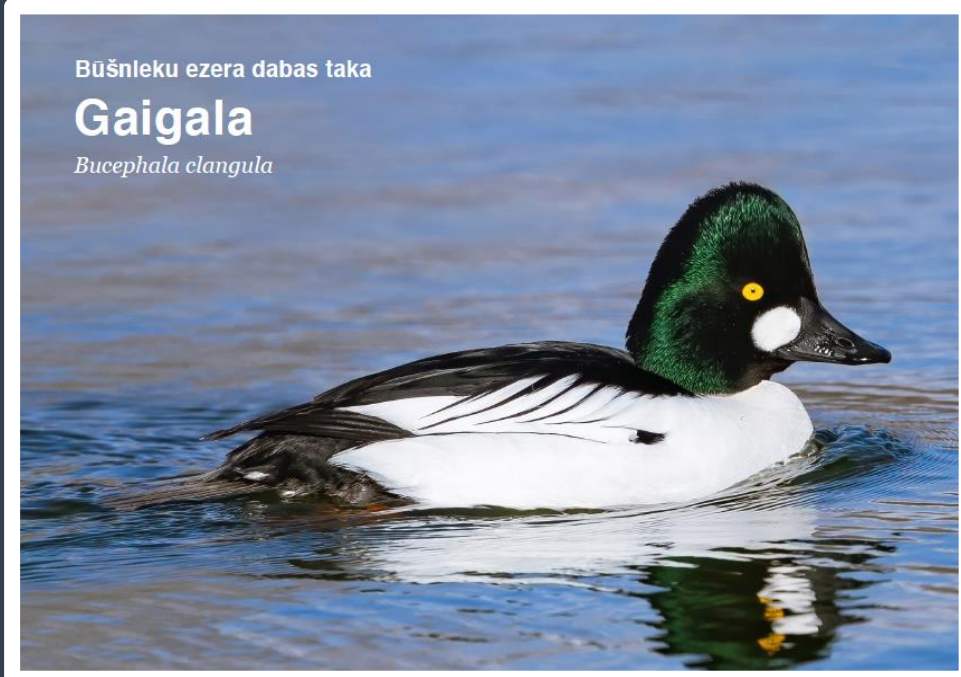
Putna balss



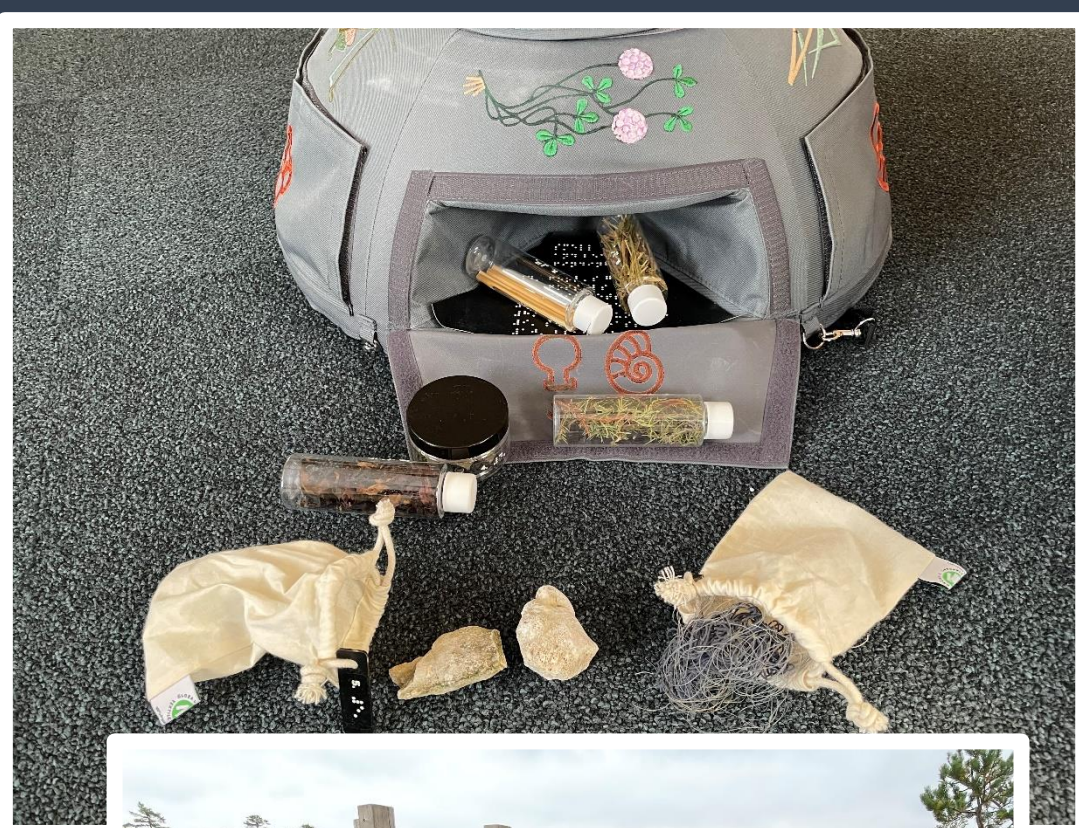
Bušnieku ezera dabas taka

## Gaigala

*Bucephala clangula*







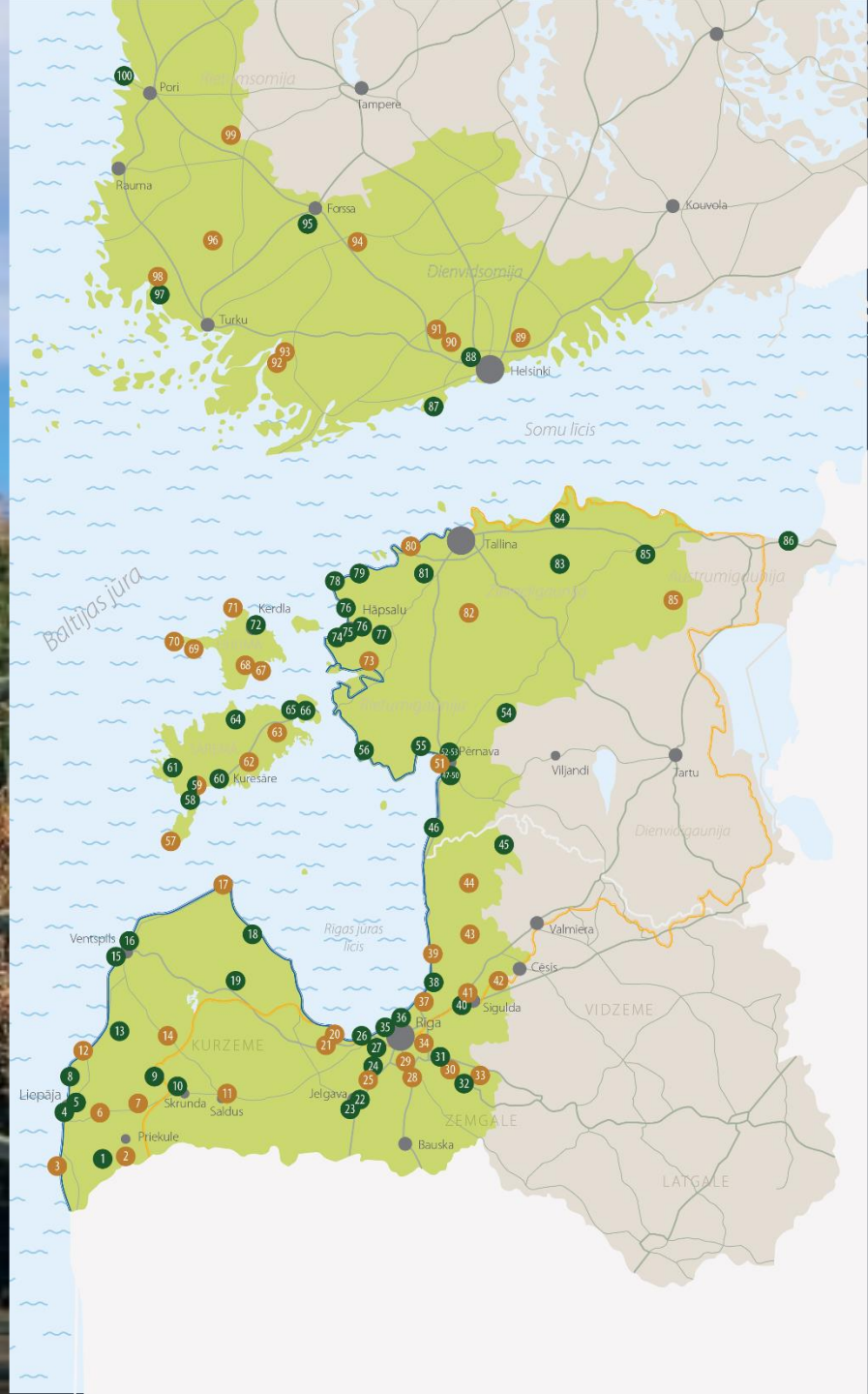
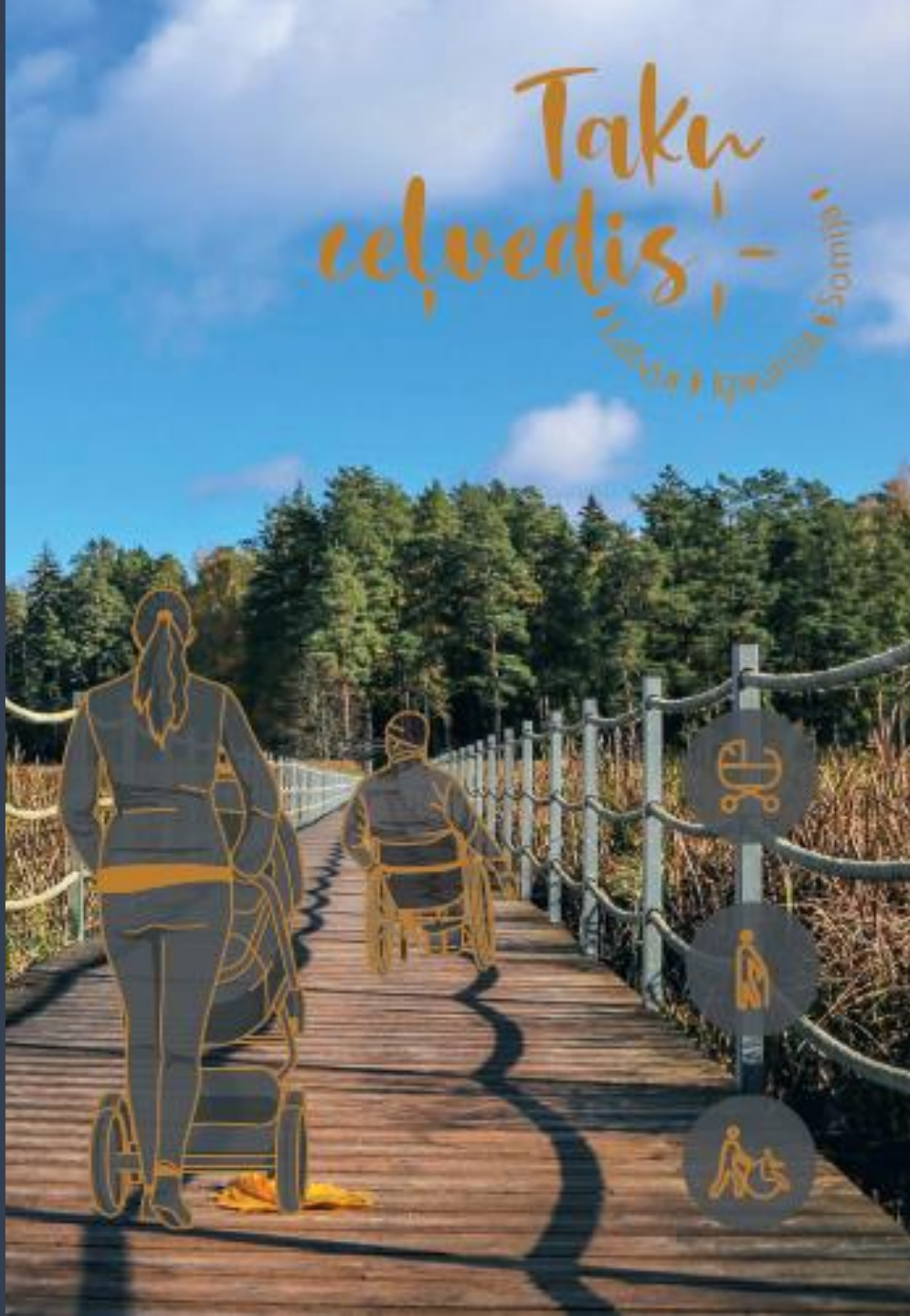






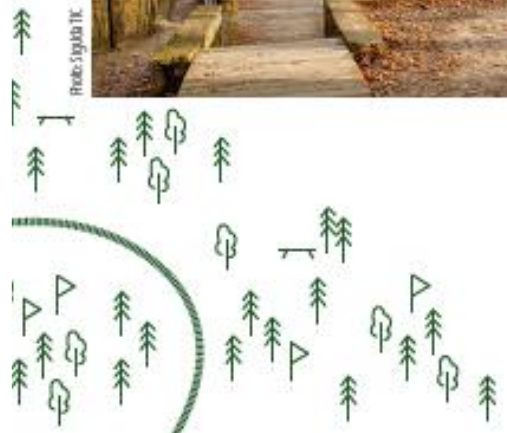
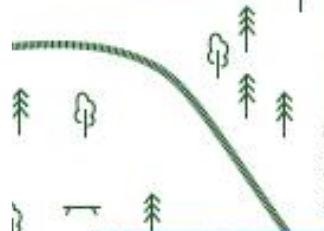
**Ceļvedis**

**100  
visiem  
pieejamas  
takas  
+  
> 300  
blakus takas**





Nearby sites and trails



- 40** Trail to the Paradise Hill
- A** Emperor's view  
 ←→ 0,4 km, →|○ out-and-back  
 GPS: Lat: 57.14370, Lon: 24.81939
- B** Sigulda Castle Quarter  
 ←→ 0,5 km, →|○ out-and-back  
 GPS: Lat: 57.16557, Lon: 24.85020



# Trail to Paradise Hill



← RIGA 60 km



**GAUJA NATIONAL PARK, SIGULDA**  
 Suggested starting point:  
 Parking lot at Sigulda cemetery

**GPS** Lat: 57.17077, Lon: 24.85932

45 min

2,1 km

Not marked, but can easily follow the trail, there are direction signs to objects of interest

Loop

Space between planks on the bridge exceeds 1 cm

Gravel, wooden boardwalk (small bridge), Asphalt at the parking lot

by car or bus  
 by train #11 Sigulda



**SIGULDA TOURIST INFORMATION CENTRE**  
 6 Ausekļa Street, Sigulda  
 T: +371 67971335  
 E: info@sigulda.lv  
 www.tourism.sigulda.lv

The Paradise hill is also known as the Painter's hill, since this is one of the most scenic sites, which has been painted since ancient times. The Paradise Hills offers breathtaking views of the Turaida Castle and the ancient valley of Gauja. It's within easy reach for visitors – the trail is in just 30 min walk from the city centre along comfortable pedestrian paths.



### FACILITIES



Viewing platform (with several steps)





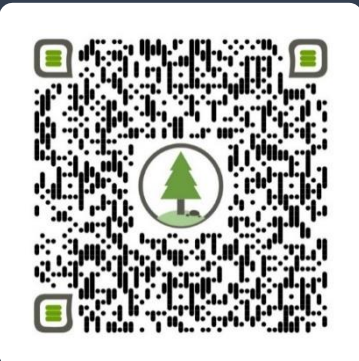
## Welcome to the new Mapeirons website!

Good ideas come true! The association of disabled persons and their friends Apeirons has launched a new and improved version of Mapeirons! The updated website contains comprehensive information on accessible sites and services not just in Latvia, but also in other countries.

← Previous

Next →

Find the best spots for your free time activities!



# mapeirons.eu

Search object   Location  Object type  Accessibility  Activity type

Total 1026 places

### Pāvilosta Beach Boardwalk

Watch the trail video: Description: Pāvilosta beach boardwalk stretches along the widest gray dune in...

[Learn more...](#)



### Pāvilosta Pier Promenade

Watch the trail video: Description: Pāvilosta pier promenade was opened very recently – in 2020....

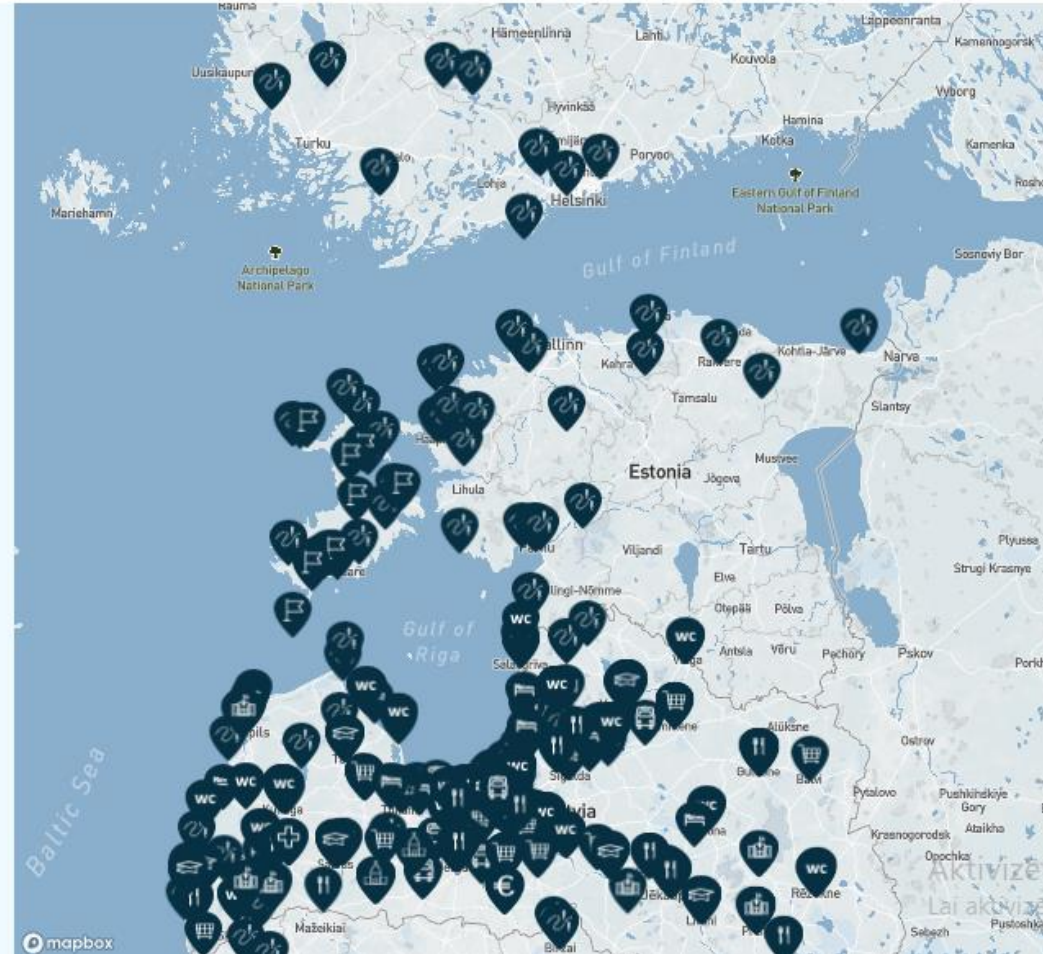
[Learn more...](#)



### Paths at Dvēseles Veldzes Dārzs

Listen to trail audio Share audio Share audio Facebook Twitter Whatsapp Description: Liepāja Society of...

[Learn more...](#)





# Riisa study trail

— Nature trails, Accessible, Accessible to parents with baby-strollers, Accessible toilet

[Print](#)



← [Object list](#)

## Description:

You will find a sign by the Jõesuu-Tõramaa Road that invites you to a boardwalk in the beautiful Riisa bog. The trail passes 6 rest stops and a watchtower. A motorway, a car park, and an outhouse are located right by the gate at the beginning of the trail. The hike begins in a spacious bog and briefly runs through the forest. In places like these, you can see the forest turning into a bog and vice versa – dry ground is replaced by wet land, and swamp plants with ancient spruce forests. You can also see some beautiful swamp pools by the trail. This is perfect location for a family picnic as well.

## Accessibility



Wheelchair users and parents with baby-strollers can access the first stretch of the trail (till the first swamp pool at the 1,2 km mark)

## Facilities



## Rules to follow



**Location:**  
Taali metskond 78, Riisa Village, Tori Municipality

**GPS coordinates:**  
Lat:58.48854, Lon:24.98170

**Hiking time:**  
1-2 h

**Distance:**  
Wheelchair accessible stretch - 1,2 km (one direction), whole loop - 4,8 km

**Marking:**  
Not marked, but can easily follow the trail. Aktivizēt



Cilvēki, kas pavada vismaz 2 stundas nedēļā dabā ir veselīgāki  
un ar augtāku psiholoģisko noturību!

**Paldies par uzmanību!**