

## Reģistrācijas veidlapa apmeklējumiem mājās

---

Mājsai  
mn. ID

Mājsaimn.  
pārstāvja  
uzvārds

### 1. Iemesli, kāpēc vēlas vairāk iet kājām, braukt ar riteņi / izmantot sabiedrisko transportu (sk. 1. piezīmi)

	Kājām	Ar riteņi	ST
Fiziska aktivitāte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ērti / ceļā pavadītais laiks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ar ģimeni saistīti / sociāli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Videi nekaitīga izvēle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ekonomiski	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cits	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 2. Šķēršļi iešanai kājām / braukšanai ar riteņi / sabiedriskā transporta izmantošanai (sk. 2. piezīmi)

Šķēršļi iešanai kājām

Šķēršļi braukšanai ar  
riteņi

Šķēršļi sabiedriskā  
transporta  
izmantošanai



# PTP-Cycle

PERSONALIZĒTA CEĻOJUMU PLĀNOŠANA TEV

--	--	--



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

**3. Apsprieštie temati** — atzīmē atbilstošo(-s) lodziņu(-s) (sk. 3. piezīmi)

	<b>Kājām</b>	<b>Ar riteņi</b>	<b>ST</b>
a) Informācija un vispārēja konsultēšana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Personalizēta maršrutu plānošana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Iešanas kājām sniegtais labums veselībai	<input type="checkbox"/>		
d) Aprikojums un apģērbs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
e) Laika grafiks un biļetes			<input type="checkbox"/>
f) Soļu skaitītāja iestatīšana	<input type="checkbox"/>		
g) Velodatora iestatīšana		<input type="checkbox"/>	
h) Riteņa vizuāla pārbaude		<input type="checkbox"/>	
i) Piešķirta testa biļete			<input type="checkbox"/>

**4. Apmeklējuma kopsavilkums** (sk. 4. piezīmi)

Mājsaimniecības apmeklējuma laikā klātesošo mājsaimniecības locekļu skaits:

Mājsaimniecības apmeklējuma ilgums (minūtēs):

Īss apmeklējuma apraksts un papildu komentāri:

---

### 5. Apmeklējuma novērtējums (sk. 5. piezīmi)

Apmeklējuma novērtējums: Ļoti veiksmīgs  Neveiksmīgs

Veiksmīgs  Ļoti neveiksmīgs

Nodrošināts soļu skaitītājs: Jā  Nē

Velodators: Jā  Nē

Testa biļete: Jā  Nē

### PIEZĪMES

#### 1. piezīme. Ieteicamie sākotnējie jautājumi

iešana kājām	Braukšana ar	Sabiedriskais transports
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ko jūs cerat uzzināt šā apmeklējuma laikā?</li> <li>Cik bieži jūs ejat kājām?</li> <li>Cik daudz esat gājuši kājām pēdējo 6 mēnešu laikā?</li> <li>Uz kuriem jūs ejat kājām?</li> <li>Vai ir citi maršruti, kuros jūs apsvērtu iešanu kājām?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ko jūs cerat uzzināt šā apmeklējuma laikā?</li> <li>Vai jums ir ritenis?</li> <li>Vai jūs pašlaik braucat ar riteni?</li> <li>Cik bieži jūs braucat ar riteni?</li> <li>Cik pārliecināts(-a) jūtaties, braucot ar riteni?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vai jūs pašlaik izmantojat sabiedrisko transportu?</li> <li>Cik bieži?</li> <li>Kādos maršrutos jūs braucat/vēlētos braukt ar autobusu/vilcienu?</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vai jums ir vajadzīgs padoms par riteņa iegādi?</li> <li>• Kādos maršrutos jūs braucat ar riteni?</li> <li>• Vai ir citi maršruti, kuros jūs apsvērtu braukšanu ar riteni?</li> </ul>	
--	--	--

## 2. piezīme. Šķēršļu piemēri

Šķēršļi <b>iešanai kājām</b>	Šķēršļi <b>braukšanai ar riteni</b>	Šķēršļi <b>sabiedriskā transporta izmantošanai</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slikti laika apstākļi</li> <li>• Maršruta nepārzināšana</li> <li>• Fiziskā sagatavotība</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pārļiecināfības trūkums</li> <li>• Drošības apsvērumi</li> <li>• Maršruta nepārzināšana</li> <li>• Laika apstākļi</li> <li>• Nav riteņa / riteņa stāvoklis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izmaksas</li> <li>• Maršruta nepārzināšana</li> <li>• Neesmu mēģinājis(-usi)</li> <li>• Līdzšinējā pieredze</li> </ul>

## 3. piezīme. Apspriešanās tēmas

Personalizēta maršrutu plānošana:

- apspriež galvenās vietas, uz kurām klients regulāri dodas un uz kurām varētu iet kājām;
- ņem vērā klienta svarīgākos kritērijus, plānojot maršrutu, piemēram, visdrošāk / visātrāk / vispatīkamākā ainava;
- izmanto kartes, lai plānotu maršrutus uz galvenajiem galamērķiem;
- palīdz izvirzīt mērķus, piemēram, sasniegt konkrētu mērķi, tādu kā fiziskā stāvokļa uzlabošana, brīvā laika pavadīšana, laika/naudas ietaupīšana.

Iešanas kājām radītais ieguvums veselībai:

- apspriež, kāpēc ir svarīgi iet kājām un kā to sākt (sk. „Ej kājām vairāk — sajūti atšķirību”);
- kādi ar veselību saistīti ieguvumi ir svarīgi?
- Palīdz izvirzīt reālistiskus mērķus, piemēram, konkrētus maršrutus, attālumus (sk. „Sāc iet, turpini iet”);
- izskaidro, kā maršruta attāluma izmērīšanai var izmantot soļu skaitītāju.

Soļu skaitītāja iestatīšana:

- iestata soļu skaitītājā laiku;
- ar mērlenti izmēra klienta soļa platumu un iestata to soļu skaitītājā;
- parāda, kur piestiprināt soļu skaitītāju;
- pārskata katru režīmu, pārliecinoties, vai klients var pats veiksmīgi ar tiem darboties.

Velodatora iestatīšana:

- izmēra riteņa diametru centimetros (bieži tas ir norādīts uz riepas);
- iestata riteņa apkārtmēru maršruta datorā;
- iestata pulksteni maršruta datorā;
- piestiprina maršruta datoru klienta ritenim (pēc izvēles, atkarībā no klienta vajadzībām/atvēlētajā laikā);
- palīdz klientam izvirzīt mērķus, piemēram, nobraukt konkrētus maršrutus / attālumu / uzlabot fizisko stāvokli / ietaupīt naudu.

Riteņa vizuāla pārbaude:

- izskaidro, kāpēc ir svarīgi uzturēt riteni labā tehniskajā stāvoklī;
- noskaidro, vai klientam ir kādas problēmas ar riteni.
- veic riteņa vizuālu pārbaudi (aizpilda atsevišķu „Riteņa vizuālas pārbaudes” veidlapu);



- piedāvā atlaižu karti riteņa remontam.

#### 4. piezīme. Apmeklējuma kopsavilkums

##### Punkti, kuriem jāpievēršas:

- Īss mājsaimniecības situācijas apraksts;
- vispārēja konsultācija, ko prasījusi mājsaimniecība;
- konsultācija par maršrutu plānošanu;
- konkrēta rīcība apmeklējuma rezultātā;
- Jebkādi komentāri par to, kāpēc mājsaimniecības locekļi biežāk iet vai neiet kājām / brauc vai nebrauc ar riteņi / izmanto vai neizmanto sabiedrisko transportu;
- vispārējas atsauksmes par mājsaimniecību un apmeklējumu.

#### 5. piezīme. Apmeklējuma novērtējums

Novērtējums	Apraksts
Ļoti veiksmīgs	Mājsaimniecība saņēmusi konsultācijas / informāciju / stimulus un ir gatava mainīt pārvietošanās paradumus.
Veiksmīgs	Mājsaimniecība saņēmusi konsultācijas / informāciju / stimulus un ir gatava apsvērt iespēju mainīt pārvietošanās paradumus.
Neveiksmīgs	Mājsaimniecība saņēmusi konsultācijas / informāciju / stimulus, bet maz ticams, ka tā ir gatava mainīt pārvietošanās paradumus.
Ļoti neveiksmīgs	Mājsaimniecība nav ieinteresēta saņemt konsultācijas / informāciju / stimulus (vai vēlējās tikai stimulus). Pārvietošanās paradumu maiņa nav gaidāma.

**Lūdzu, aizpildiet veidlapu un nododiet to birojā, kas strādā uz vietas, 3 dienu laikā pēc mājsaimniecības apmeklējuma**

#### Pakalpojumi, kas pieejami mājsaimniecības apmeklējuma laikā

##### Sabiedriskais transports

- Sniedz skaidrojumu par vietējiem pakalpojumiem.
- Galamērķa autobusu maršrutu pakalpojumi.
- Tālāki autobusu maršrutu galamērķi
- Informācijas sniegšana par atiešanas laikiem un pakalpojuma biežumu.
- Informācija par to, kam ir tiesības saņemt atvieglotumu biļeti.
- Pieejamās biļetes un braukšanas kartiņas.

### Iešana kājām

- Personalizēta maršrutu plānošana
  - Teritorijas/vietas, uz kurām regulāri var doties kājām.
  - Maršrutu plānošana nokļūšanai līdz izvēlētajām vietām, izmantojot pieejamās kartes.
- Labuma, ko veselībai sniedz iešana kājām, apspriešana.
  - Mērķu izvirzīšana.
  - Soļu skaitītāja iestatīšana un skaidrojums par to, kā to izmantot, lai palīdzētu izvirzīt mērķi un palielināt noieto attālumu.
- Konsultācija par apģērbu un apaviem.
- Iespēja sīkāk apspriest piegādātos bukletus vai uzdot jautājumus.

### Braukšana ar riteņiem

- Personalizēta maršrutu plānošana.
  - Teritorijas/vietas, uz kurām regulāri var doties kājām.
  - Maršrutu plānošana nokļūšanai līdz izvēlētajām vietām, izmantojot pieejamās kartes.
  - Drošāka riteņbraukšana maršrutos, kuros ir satiksme, vai pa mierīgiem ceļiem.
- Mērķu izvirzīšana, piemēram, lai palielinātu nobraukto attālumu, uzlabotu fizisko stāvokli vai ietaupītu laiku.
  - Velodatora iestatīšana un tā darbības izskaidrošana, lai palīdzētu izvirzīt mērķi un palielināt nobraukto attālumu.
- Riteņa vizuāla pārbaude.
  - Norāda, kādi riteņa apkopes darbi ir jāveic.
  - Izskaidro riteņa apkopes pamatprincipus.
  - Iesaka riteņu veikalus, kuros veic riteņu remontu.

### Braukšana ar riteņiem un iešana kājām

Abu minēto pakalpojumu apvienošana vienā mājsaimniecības apmeklējumā. Koncentrēšanās uz jomām, kas jūs īpaši interesē.



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