

# REPEAT IN EU

(Atkārtot ES)

# CELVEDIS

Attālināti pedāļu automobiļu pasākumi ES

101184766 — REPEAT in EU

1.novembris 2024 - 31.oktobris 2025





## Atruna

Eiropas Savienības finansēts. Paustie viedokļi un uzskati atspoguļo autora(-u) personīgos uzskatus un ne vienmēr sakrīt ar Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un Kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nenes atbildību par paustajiem uzskatiem.



**Co-funded by  
the European Union**

## Saturs



1. Ievads
2. Erasmus+ Sports programma
3. Pedāļu auto vēsture
4. Pedāļu auto veidi un lietošana
5. Attālinātas pedāļu auto sacīkstes, izmantojot digitālos rīkus un tiešsaistes lietotnes
6. Drošība un noteikumi

7. Ilgtspējība un videi draudzīgs dizains
8. Eiropas Sporta nedēļa
9. Partneru pieredze un apgūtā labākā prakse
10. Attālināti organizēto pedāļu auto pasākumu pilotprojekta pieredze
11. Secinājumi
12. Ieteikumi
13. Projekta atruna



**Līdzfinansē  
Eiropas Savienība**

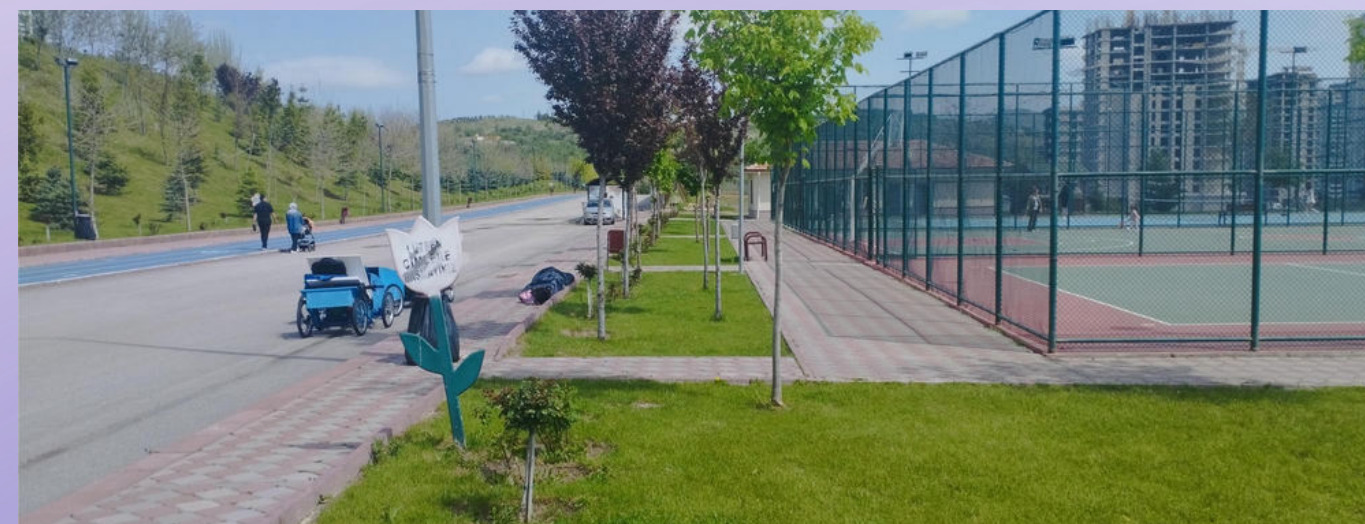


# IEVADS

Pirmais pamudinājums šī projekta idejas uzsākšanai bija tas, ka Covid-19 pandēmijas laikā noteikto ierobežojumu dēļ nebija iespējams rīkot pedāļu automašīnu pasākumus, kas ir izplatīti Itālijā, Francijā un Čehijā. Otrais iemesls bija sportiskāks – sporta sacensības, kas arī bija aizliegtas. Ar digitālajām tiešsaistes sporta lietotnēm tiktu pārvarēta arī šī barjera, un tie cilvēki, kuriem ir svarīgi sacensties, ne tikai trenēties, bet arī mērot savus sasniegumus ar citiem, sliktākajā gadījumā varētu turpināt to darīt attālināti vieni paši, bet arī, ja atļauts, attālināti piedalīties kopīgās sacensībās. Abas iespējas ir iespējamās.

REPEAT in EU projekta galvenais mērķis bija veicināt un popularizēt veselīgu dzīvesveidu visiem. Galvenā mērķa sasniegšanas mērķi bija:

- veicināt dalību sportā un fiziskajās aktivitātēs ar pedāļu automašīnu pasākumiem;
- popularizēt Eiropas Sporta nedēļu ar projekta aktivitātēm;
- risināt digitālās transformācijas jautājumus ar attālinātiem pedāļu automašīnu pasākumiem;
- dot ieguldījumu fiziskās un garīgās veselības, labsajūtas veicināšanā ar pedāļu automašīnu pasākumiem brīvā dabā un socializējoties;
- veicināt un izplatīt ES politikas nostādnes, Erasmus+ programmu un patiesas sporta vērtības.



Projekta galvenais mērķis ir veicināt izpratni par veselīga dzīvesveida pīlāru, kā arī atvieglotu piekļuvi sportam, fiziskām aktivitātēm un veselīgam uzturam, īpaši uzsverot veselīgu dzīvesveidu un vieglāku piekļuvi sportam un fiziskām aktivitātēm.

Papildus projekta galvenajam mērķim projekta apakšmērķis ir veicināt Eiropas Komisijas atpazīstamību ar projekta rezultātiem, izmantojot ierosinātās aktivitātes un konkrētos mērķus, kas ir šādi:

1. Atklāt iespējamās pedāļu automobiļu pasākumus, ko varētu īstenot ierobežojumu periodos.
2. Veicināt masu sportu, atbalstot un organizējot pedāļu automobiļu pasākumus iespējamās ierobežojumu periodos, izmantojot projekta rezultātus.
3. Stiprināt sadarbību un apmaiņas iespējas studentiem, jauniešiem, vidusskolas skolotājiem un vietējo asociāciju darbiniekiem.

Projekta partnerību pārstāvēja četras organizācijas no četrām valstīm – trīs ES partneri – Latvija, Itālija, Čehijas Republika un viena ES kandidātvalsts – Turcija. Turciju pārstāvēja NVO – Okul Faaliyetleri Derneği (OFD). Latviju pārstāvēja sporta asociācija BK-95. Itāliju pārstāvēja Faenzas pašvaldība. Čehijas Republiku pārstāvēja profesionālās izglītības tehniskā vidusskola SŠA Holice.

Projekta ilgums bija no 2024.gada 1.novembra līdz 2025.gada 31.oktobrim. Galvenās projekta ietvaros īstenotās aktivitātes bija sekojošas:

- Attālināti pedāļu automašīnu pasākumi trīs projekta valstīs – Turcijā, Itālijā un Čehijā. Pasākumu mērķis bija vairogt izpratni un zināšanas par veselīga dzīvesveida, sporta un fizisko aktivitāšu vērtībām un ieguvumiem visiem, kā arī par pedāļu automobiļu kustību. Pasākumu mērķis bija arī popularizēt ES, Erasmus+ programmas vērtības, patiesas sporta vērtības un jo īpaši Eiropas Sporta nedēļu.
- Semināra mērķis bija prezentēt projekta rezultātus dažādām ieinteresētajām pusēm, kas vēlas iesaistīties pedāļu automobiļu kustībā, kā arī veicināt izpratni un zināšanas par veselīga dzīvesveida, sporta un fizisko aktivitāšu vērtībām un ieguvumiem visiem, kā arī popularizēt pedāļu automobiļu kustību. Visbeidzot, semināra mērķis bija popularizēt ES vērtības, Erasmus+ programmu un patiesas sporta vērtības.
- Projekta Celveža izstrāde.
- Atpazīstamības kampaņa, kas sastāvēja no vizuāliem materiāliem, izplatīšanas un komunikācijas aktivitātēm.
- Saprašanās memorands, kura mērķis bija projekta partneru apņemšanās saglabāt projekta ideju dzīvu arī pēc projekta dzīves cikla beigām ar pašu atbalstu un pēc tam, kad ES dotācija būs izlietota.



Projekta *Repeat in EU* nodrošinātā ietekme bija:

- Pilotpieredze tika īstenota trīs valstīs, kopā piedaloties 16 komandām.
- Tika veicināta projekta dalībnieku informētība par pedāļu automobiļu kustību un digitālo pasākumu organizēšanas iespējām.
- Ceļvedis tika prezentēts dažādām ieinteresētajām personām seminārā Latvijā un attālināto pedāļu automobiļu pasākumos Turcijā, Itālijā, Čehijā.
- Ceļvedis tika publicēts un digitāli kopīgots ar ieinteresētajām personām no četrām nozarēm:
  - Sporta sektors – sporta klubi (visi partneri) un jo īpaši tautas sports (galvenokārt BK-95 un OFD), sporta federācijas (galvenokārt BK-95 un OFD), sporta skolas (galvenokārt BK-95).
  - Izglītības sektors – profesionālās izglītības skolas un jo īpaši tehniskās profesionālās izglītības iestādes (galvenokārt FAENZA un SŠA Holice), vispārizglītojošās skolas – pamatskolas, vidusskolas un ģimnāzijas (galvenokārt FAENZA, OFD un BK-95).
  - Sabiedrība/pilsoņi – vietējās pašvaldības, kas vēlas paplašināties sporta jomā un popularizēt sportu sabiedriskajā dienestā, ko sasniedza visi partneri.
  - Jaunatnes sektors – jaunatnes centri, ko sasniedza visi partneri.
- Paaugstināta motivācija iesaistīties videi draudzīgās fiziskās aktivitātēs un sportā.
- Paaugstināta izpratne par attālināti braucamo automašīnu pasākumu organizēšanu, izmantojot digitālos rīkus.

Šī Čelveja mērķis ir sniegt visaptverošu un praktisku informāciju ikvienam, kurš vēlas iesaistīties pedāļu automobiļu kustībā.

Lai gan pedāļu automobiļi bieži tiek saistīti ar bērnu rotaļām, pieaug pieaugušo kopiena, kas rīko pedāļu automobiļu sacīkstes, nodarbojas ar to būvniecību un restaurāciju gan hobija, gan profesionālā līmenī — bieži vien radot augsti konstruētus, uz veikspēju orientētus transportlīdzekļus. Šis Ceļvedis ir paredzēts, lai palīdzētu gan hobija entuziastiem, gan sacensību dalībniekiem organizēt pedāļu automobiļu pasākumus attālināti, izmantojot digitālos rīkus, piemēram, Strava vai līdzīgus.





# ERASMUS+ SPORTS PROGRAMMA

Erasmus+ darbības sporta jomā veicina dalību sportā, fiziskās aktivitātes un brīvprātīgo darbu.

Tās ir paredzētas, lai risinātu sabiedrības un ar sportu saistītas problēmas. Organizācijām ir pieejamas iespējas saskaņā ar 3 uzaicinājumiem, kas risina šīs problēmas.

Sākot no 2022.gada ir pieejams arī īpašs uzaicinājums par kapacitātes veidošanu sporta jomā. Tas ir vērsts uz ES dalībvalstīm un trešām valstīm, kas asociētas ar programmu (agrāk sauktas par programmas valstīm), un Rietumbalkāniem.

Šī programma sastāv no četrām darbībām:

1. Sadarbības partnerības. Paredzētas organizācijām, lai izstrādātu un īstenotu kopīgas aktivitātes, lai veicinātu (cita starpā) sportu un fiziskās aktivitātes, kā arī risinātu sporta integritātes apdraudējumus (piemēram, dopinga vai spēļu rezultātu sarunāšanu), veicinātu sportistu duālo karjeru, uzlabotu labu pārvaldību un veicinātu toleranci un sociālo iekļaušanu.

2. Maza mēroga partnerības (projekts Repeat in EU). Vietējām organizācijām, mazāk pieredzējušām organizācijām un programmas jaunpienācējiem. Maza mēroga partnerībām ir vienkāršāka administrēšana, mazākas dotācijas un īsāks dzīves cikls nekā sadarbības partnerībām.

3. Bezpeļņas Eiropas sporta pasākumi. Izstrādāti, lai veicinātu sporta aktivitātes, īstenotu ES stratēģijas sociālajai iekļaušanai, izmantojot sportu, veicinātu brīvprātīgo darbu sportā, cīnītos pret diskrimināciju un veicinātu dalību sportā un fiziskajās aktivitātēs.

4. Spēju veidošana sporta jomā. Spēju veidošanas projekti ir starptautiski sadarbības projekti, kuru pamatā ir daudzpusējas partnerības starp organizācijām, kas darbojas sporta jomā ES dalībvalstīs un trešās valstīs, kas asociētas ar programmu (agrāk sauktas par programmas valstīm), un Rietumbalkānos. To mērķis ir atbalstīt sporta aktivitātes un politiku kā līdzekli vērtību popularizēšanai, kā arī izglītojošu instrumentu indivīdu personīgās un sociālās attīstības veicināšanai un saliedētāku kopienu veidošanai (2).

# Erasmus+

## Bagātini pieredzi, domā plašāk

# PEDĀLU AUTOMOBILU VĒSTURE

Pedālu automobiļu vēsture aizsākās 19.gadsimta 90.gados, kad lielākā daļa no tiem tika modelēti pēc tā laika īstajām automašīnām. Kopš to izgudrošanas pedālu automobiļi bija viss, ko bērni vēlējās. Sasniedzot popularitātes virsotni 20.gadsimta 20.gadu beigās un 30.gadu sākumā, pedālu automobiļi piedzīvoja atdzimšanu 20.gadsimta 50.un 60.gados ar ķēdes piedziņas modeļiem. No 20.gadsimta 20.gadu sākuma līdz 60.gadu beigām pedālu automobiļi, tāpat kā automašīnas, tika ražoti daudzos dažādos modeļos un krāsās (4).

Pedālu automobiļu sacīkšu vēsturi var izsekot līdz laikam, kad amerikāņu skauti rīkoja savu pirmo Soap Box Derby, un Haidnam Dimmokam, toreizējam žurnāla “The Scout” redaktoram, ienāca prātā, ka līdzīgu pasākumu varētu organizēt Lielbritānijā. Tomēr, lai gan amerikāņu Soapbox automašīna bija vienkārši modernizēta čaula braukšanai lejup pa nogāzi, viņa ideja bija padarīt britu versiju par īstu prasmju pārbaudi ne tikai braukšanā, bet arī pedālu piedziņas transportlīdzekļa projektēšanā un konstrukcijā (1).

Pirmais Soap Box Derby (vēlāk sponsorēts un nosaukts par Unipart National Scoutcar Races) Lielbritānijā notika 1939.gadā, un šī ideja tik ļoti aizrāva Britu autosportistu kluba iztēli, ka tas noorganizēja divus pusfinālus atzītās autosacīkšu trasēs. 20.gadsimta 80.gados šis sporta veids bija attīstījies par četru 24 stundu sacīkšu sēriju dažādās vietās (1).

Kopš tā laika vairākas citas Eiropas valstis ir pārņēmušas pedālu automobiļu pieredzi, un vienas no aktīvākajām bija Itālija, Francija un Čehijas Republika. Divas no minētajām valstīm pārstāv šo projektu. Tomēr pēdējos gados arī Turcija ir kļuvusi atpazīstama pedālu automobiļu kustībā, pateicoties citām Erasmus+ Sports programmas iniciatīvām, ar kuru palīdzību kustība aizsākās arī Turcijā. Tagad Turcija ir šī projekta koordinatore un, reiz uzsākusi savu darbību, uzaicināja šajā projektā piedalīties citu ES valsti – Latviju, lai turpinātu pedālu automobiļu kustības izplatīšanos visā Eiropā un ārpus tās.



# PEDĀĻU AUTOMOBILŪ VEIDI UN LIETOŠANA

Pedāļu automobiļi ir pieejami dažādos dizainos un konstrukcijās, katrs no tiem ir pielāgots dažādiem lietotājiem un mērķiem – sākot no ikdienas lietošanas līdz nopietnām sacīkstēm. Galvenie pedāļu automobiļu veidi un tipiski pielietojumi:

- Klasiskie bērnu pedāļu automobiļi ir visizplatītākie. Tie paredzēti maziem bērniem vecumā no 2 līdz 7 gadiem.
- Izturīgi pedāļu kartingi ir paredzēti vecākiem bērniem un pusaudžiem. Šie kartinga stila pedāļu auto ir izgatavoti ar izturīgiem rāmjiem, rokas bremzēm un daudzpakāpju sistēmām.
- Pieaugušo pedāļu automobiļi / pedāļu sacīkšu automobiļi paredzēti pieaugušajiem, tos bieži izmanto sacensībās un kopienas sacīkstēs. Tie ir konstruēti ātrumam un efektivitātei, tiem ir viegli materiāli, aerodinamiski rāmji un jaudīgas pedāļu sistēmas. Šie ir modeļi, kas tiek izmantoti projektā Repeat in EU. Visi partneri tos konstruēja paši.
- Pēc pasūtījuma vai pašrocīgi izgatavoti pedāļu automobiļi – tos būvē sacīkšu komandas, kas vēlas īpašas funkcijas sacensībām vai mākslinieciskai izpaušmei.
- Tematiski pedāļu automobiļi – veidoti pēc reāliem transportlīdzekļiem, piemēram, hot rodiem, vintage klasikām vai militārajiem džipiem. Daži no tiem ir funkcionāli, bet daži paredzēti tikai izklaidei.
- Terapeitiski pedāļu automobiļi – modificēti bērniem vai pieaugušajiem ar fiziskiem vai attīstības traucējumiem.





DIGITĀLO RĪKU  
UN TIEŠSAISTES  
LIETOTŅU  
IZMANTOŠANA



# ATTĀLINĀTU PEDĀĻU AUTOMOBILŪ SACĪKSTES



ES projekts *Repeat in EU* veicina veselīgu dzīvesveidu, aicinot socializēties, sportot vai sacensties visās vecuma grupās, sociālajās grupās, dažādās nozarēs un jomās (jo ar pedāļu automobiļiem var braukt jebkurš cilvēks, īpaši skolēni un studenti, komandas saliedēšanas aktivitāšu nolūkos).

Ekoloģiskas un videi  
draudzīgas fiziskās  
aktivitātes

Projektā *Repeat in EU* tika  
pētīta pedāļu automobiļu  
pasākuma un tiešsaistes  
digitālo rīku apvienošana

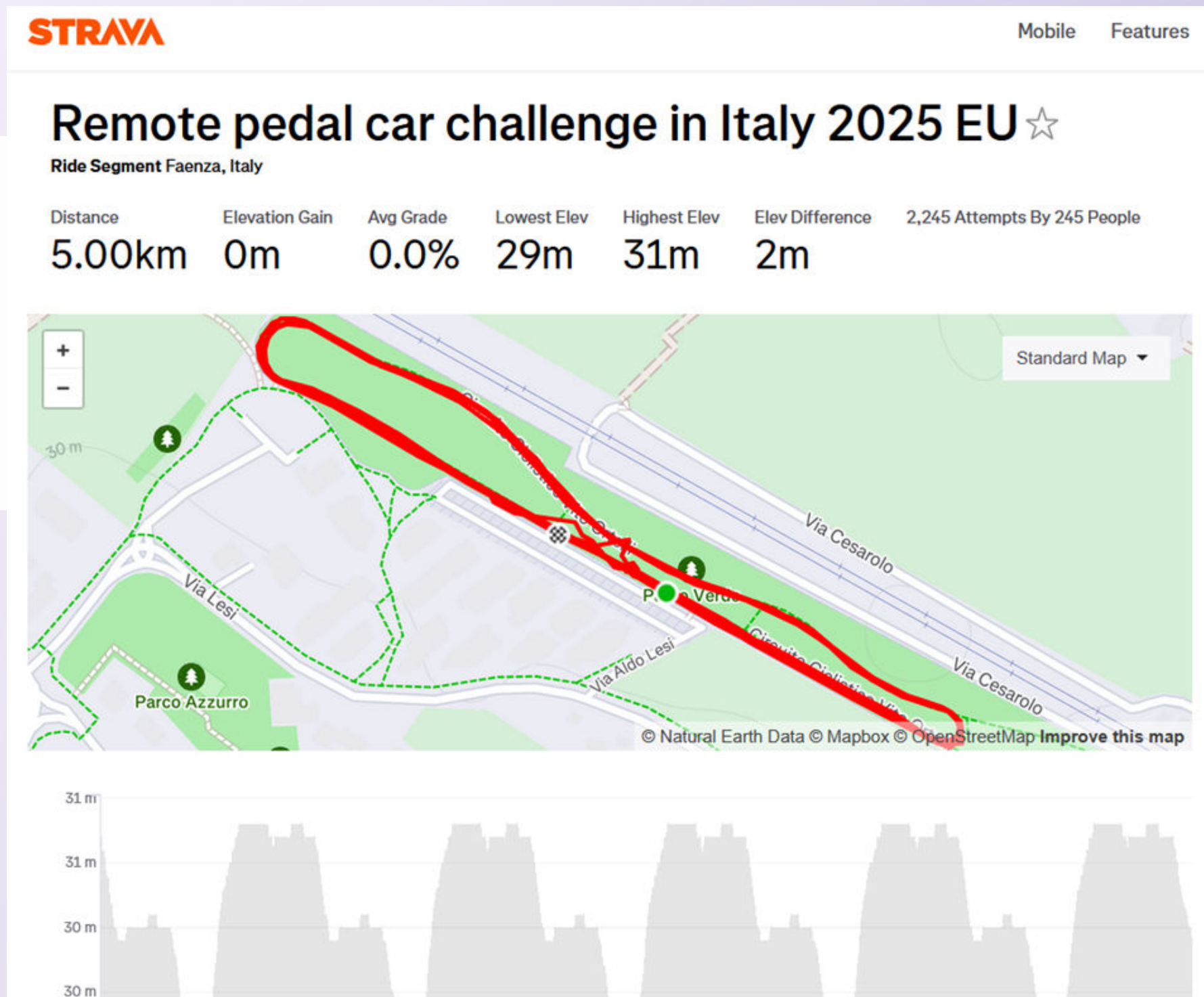


Projekta rezultāti pierādīja, ka pedāļu automobiļu pasākumus var rīkot attālināti, pateicoties tiešsaistes digitālajām sporta lietotnēm. Projekta ietvaros tika izveidotas trīs digitālās trases trijās iesaistītajās valstīs, kuras jau aktīvi darbojas pedāļu automobiļu kustībā, savukārt Latvija, kā jaunpienācēja pedāļu automobiļu kustībā, nodrošināja šī projekta digitālās vajadzības, daloties savā pieredzē no citām Erasmus+ Sports programmas iniciatīvām. REPEAT in EU projekts apvienoja attālināto pedāļu automobiļu pasākumu digitalizāciju, izmantojot tiešsaistes lietotni Strava, ar veselīgu dzīvesveidu (ārpustelpu aktivitātes) un fiziskajām aktivitātēm (izklaide un socializēšanās) vai sportu (ar iespēju sacensties distancē un laikā).

Lai gan partneri bija pieredzējuši pedāļu automobiļu projektēšanā un dažāda līmeņa un apjoma pedāļu automobiļu sacensību rīkošanā, nevienam no „pedāļu automobiļu” partneriem nebija pieredzes pedāļu automobiļu sacensību rīkošanā attālināti, izmantojot tiešsaistes digitālos rīkus. Pēc konsorcija sanāksmes un prezentācijas par iespējamiem digitālajiem rīkiem, kas pieejami, pateicoties Latvijas partnera iepriekšējai pieredzei citās Erasmus+ Sports iniciatīvās, visi partneri vienojās, ka lietotne Strava vislabāk atbilst projekta mērķiem un sacensību vajadzībām. Izvēlēta darbība bija segments.

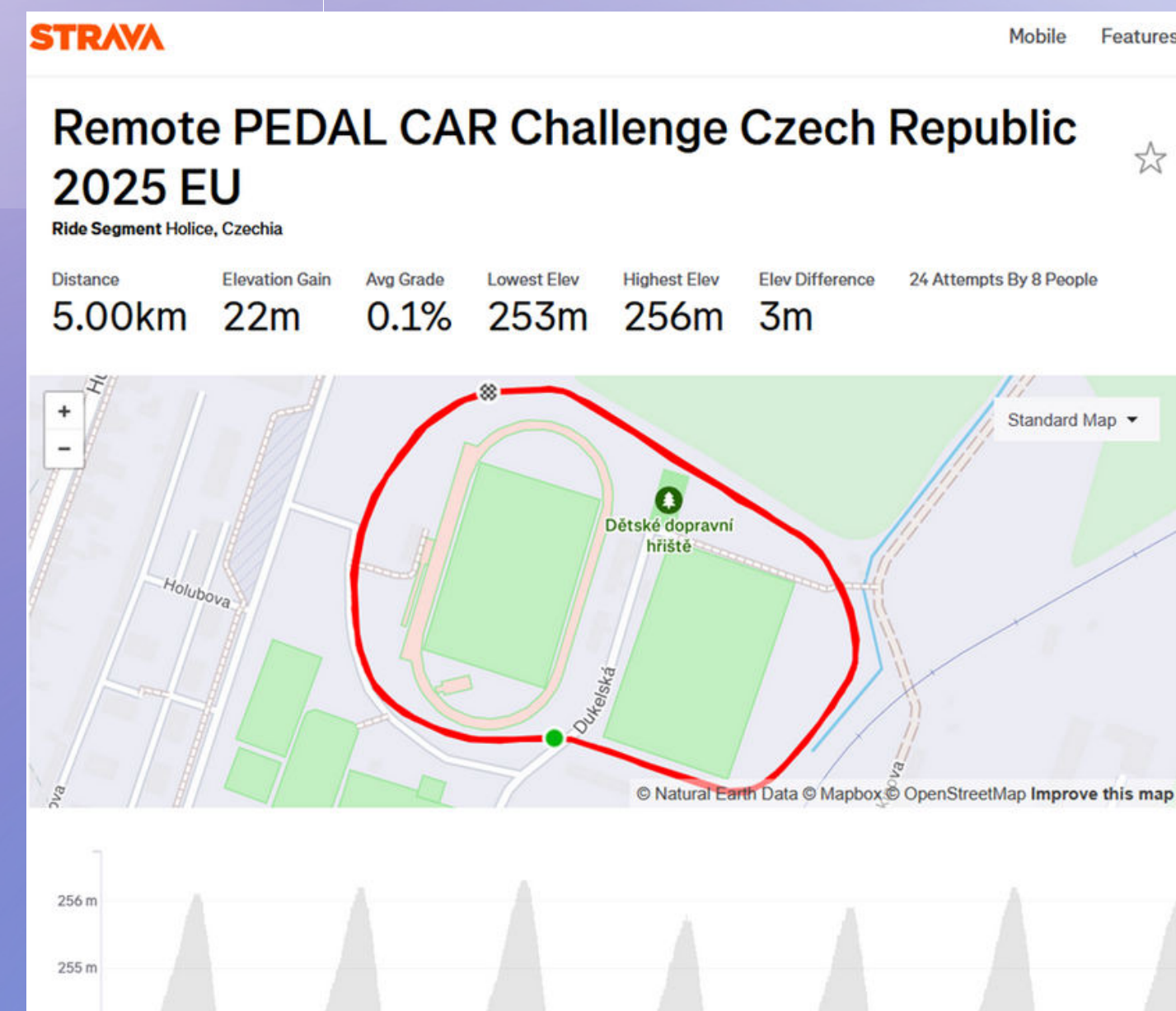
Turcijas partnera Okul Faaliyetleri Derneği segments tika izveidots šādā adresē dabā: “Kazahstānas publiskais parks” Ankarā, Turcija, un Turcijas partnera līderu saraksts ir pieejams Strava platformā [ŠEIT](#).





Itālijas partnera Comune di Faenza segments dabā tika izveidots šādā adresē: “Vito Ortelli” trase, Aldo Lesi iela, Faenza, Itālija, un Itālijas partnera līderu saraksts ir pieejams Strava platformā [ŠEIT](#).

Čehijas partnera Střední škola automobilní Holice segments dabā tika izveidots šādā adresē: “Městský stadions HOLICE”, Holice, Čehija un ar Čehijas partnera līderu saraksts ir pieejams Stravā [ŠEIT](#).





# DROŠĪBA UN NOTEIKUMI

Visos attālinātu pedāļu automobiļu pasākumos tika stingri ievērota drošība. Projekta komanda izstrādāja drošības noteikumus, kas tika piemēroti katram pasākumam visās projekta partnervalstīs.

---

**Vadlīnijas attālinātu pedāļu automobiļu  
(RPC) pasākumu rīkošanai**



## 1. INTRODUCTION

Šīs vadlīnijas apraksta attālināti koordinētu pedāļu automobiļu pasākumu organizēšanu un pārvaldību *Repeat in EU* projekta ietvaros. Tajās ir iekļauti būtiski soļi un ieviešanas stratēģijas, lai nodrošinātu netraucētu un ietekmīgu pieredzi visiem partneriem un dalībniekiem. Šīs vadlīnijas ir paredzētas, lai palīdzētu citām organizācijām rīkošanas procesā, kas vēlas rīkot attālināti koordinētu pedāļu automobiļu pasākumus.

Dalība projekta partneru organizētajos RPC pasākumos ir brīvprātīga, un ir laipni gaidīti indivīdi no dažādām grupām, kuri vēlas piedalīties.

Lai gan pasākumi, protams, ietver sacensības, *Repeat in EU* projekta galvenais mērķis ir mērķauditorijas līdzdalība un iesaistīšanās fiziskajās aktivitātēs, kā izklāstīts 2.projekta mērķī. Turklāt šīs vadlīnijas ir daļa no pilotprojekta pieredzes, kas aprakstīta projekta Ceļvedī.



## 2. MĒRĶI

- Iedrošināt dalību sportā un fiziskajās aktivitātēs ar pedāļu automobiļu pasākumiem.
- Veicināt Eiropas Sporta nedēļas atpazīstamību ar pedāļu automobiļu pasākumiem.
- Atbalstīt digitālo transformāciju ar RPC pasākumiem.
- Dot ieguldījumu fiziskajā un garīgajā veselībā un labsajūtā ar āra pedāļu automobiļu pasākumiem, fizisku iesaisti, minot pedāļus un socializēšanos.
- Veicināt un izplatīt ES politiku, Erasmus+ programmu un patiesas sporta vērtības.





### 3. PASĀKUMA PLĀNOŠANA

3.1. Mērķauditorija — par projekta mērķauditoriju tika noteiktas šādas grupas:

- Dažāda vecuma, dažādas sociālās izcelsmes un fiziskās kondīcijas skolēni;
- Sabiedrība / pilsoņi un pašvaldības, kas vēlas paplašināt sporta jomā un popularizēt sportu visiem; no visām sociālajām vidēm un ar jebkādu fizisko stāvokli;
- Sporta organizācijas, kas ir atvērtas inovācijām sportā, uzsākot digitālo transformāciju.

3.2. Pasākuma struktūra:

- Katra partnerorganizācija RPC pasākumiem norīko vismaz 4 komandas.
- Šajās komandās katrā ir 3 braucēji.
- Kopumā katrā sacīkšu valstī ir 12 braucēji ar 4 komandām.
- Katrā komandā ir treneris, kopā 4 treneri.
- Komandas brīvprātīgie var tikt norīkoti, lai nodrošinātu loģistikas atbalstu vai apmierinātu citas vajadzības pasākuma laikā. Šie brīvprātīgie nevar būt komandas braucēji.

3.3. Pasākuma formāta noteikšana:

- RPC pasākumi tiek rīkoti, izmantojot digitālos rīkus, digitālu izaicinājuma segmentu, kas izveidots sacīkšu partnervalstīs.
- Šajos izaicinājumos dalībnieki no katras partnervalsts veic 5 km distanci pēc iespējas īsākā laikā.
- Reitings starp iesaistītajām komandām tiek veidots, pamatojoties uz īsāko 5 km distances veikšanas laiku.
- Lai gan pasākumos dabiski ir sacensties un veicināt sacenšanās garu, Repeat in EU projekta sacīkšu mērķis ir radīt atmosfēru, kurā ikviens jūtas kā uzvarētājs, piedaloties aktivitātē.
- Vienā no pasākuma norādītajiem datumiem partnervalstu komandas piedalās pedāļu automobiļu izaicinājuma sacensībās izveidotajā izaicinājuma segmentā.



### 3.4. Izmantojamie digitālie rīki:

- STRAVA lietotne, ko izmanto, lai izveidotu izaicinājuma segmentu RPC pasākumiem.
- Lai piedalītos pasākumā, galvenais komandas braucējs pierakstās STRAVA lietotnē, izmantojot savu mobilo tālruni vai viedpulksteni un savu STRAVA kontu.
- Viedpulkstenis vai mobilā ierīce ir droši piestiprināta atbilstošā pedāļu automobiļa vietā, un visi braucēji, apmainoties vietām, izmanto vienu un to pašu Strava kontu un saglabā piestiprināto ierīci norādītajā vietā.
- Katram partnerim izaicinājuma segmentam STRAVA platformā ieteicams izmantot šādu pasākuma nosaukumu:
  - "Fastest Remotely Pedalcar Challenge-5KM: TURKIYE"
  - "Fastest Remotely Pedalcar Challenge-5KM: CZECHIA"
  - "Fastest Remotely Pedalcar Challenge-5KM: ITALY".



## 4. LOGISTIKA UN TEHNISKAIS APRĪKOJUMS

### 4.1. Aprīkojums un materiāli:

- Logistiku un citus materiālus, kas nepieciešami RPC pasākumiem katrā valstī (izplatīšanas materiāli, informatīvie materiāli, ēdiens, dzērieni utt.), nodrošina pasākumu rīkojošās projekta partnerorganizācijas.
- Izdevumus sedz no projekta budžeta, ja attiecināms.
- Lai sasniegtu plašāku auditoriju un palielinātu projekta ietekmi, tiek meklēts arī sponsoru atbalsts.
- Sacensību laikā komandas var izmantot savus pedāļu automobiļus.
- Dalībniekiem bez pedāļu automobiļiem pasākuma laikā pedāļu automobiļus nodrošina pasākuma rīkotājs.



### 4.2. Segmenta izveide un pieejamība:

- RPC pasākumu segmentu izveido projekta partneri STRAVA lietotnē, kā norādīts 3.2. un 3.3.sadaļā un STRAVAS Segmentu izveides vadlīnijās.
- Katrs projekta partneris izveido RPC pasākumu segmentu savā attiecīgajā valstī. Tādā veidā projekta partneri STRAVA lietojumprogrammā izveido trīs dažādus segmentus trīs sacīkšu valstīs (Turcijā, Čehijā un Itālijā).
- Izveidotajam segmentam jābūt publiski pieejamam STRAVA lietojumprogrammā.

### 4.3. Attālinātu pedāļu automobiļu pasākumu noteikumi

Pedāļu automobiļu sacensības ir izturības sacensības, kurās komandas, kas sastāv no 3 braucējiem, sacenšas ar vienvietīgiem pedāļu automobiļiem. Šie trīs komandas locekļi dala braukšanu, katrs braucot tik ātri, cik vien var, pirms nododot stafeti nākamajam braucējam. Uzvarētāja komanda ir tā, kas fiksētā distancē (5 km) sasniedz ātrāko braukšanas laiku. Automobiļi, galvenokārt prototipi, kas izgatavoti komandām vai komandu vajadzībām, drīkst darboties tikai ar viena braucēja muskuļu spēku.

Pedāļu automobiļu sacensību īpatnība ir to izklaidējošais raksturs. Atkarībā no valsts, sacensību laikā ir ieteicams organizēt dažādas izklaidējošas aktivitātes.

#### 4.3.1. Galvenie noteikumi un labā prakse:

- Pedāļu automobiļus var vadīt līdz 3 braucējiem vienā komandā, un braucējs var piedalīties sacīkstēs, pārstāvēt tikai ar vienu komandu.
- Pilotiem sacīkšu laikā jāturas trases labajā pusē, bet apdzenot pa kreisi (pārliecinieties pirms apdzīšanas!) un "lēnajiem" automobiļiem vienmēr jābrauc labajā pusē.

- Automašīnām, kam jāatgriežas boksu remontam, jāievēro sacīkšu maršruts un rotācijas virziens.
- Pilotiem jāvalkā aizsargķivere.
- Pilotiem jāpaceļ roka, lai signalizētu par nodomu apstāties boksa un nomainīt braucēju.
- Izbraucot no boksiem, automašīnu drīkst stumt tikai viena persona.
- Pilota maiņa jāveic no boksu puses, nevis trases vidū.
- Klubi palīdz organizatoriem uzraudzīt boksus.
- Bojātas automašīnas nedrīkst palikt trasē, tās jānovieto malā un/vai jāierodas boksu, sekojot sacīkšu virzienam.
- Vadītāju automašīnu boksiem jāatrodas tuvu vienam otram.

#### 4.3.2. Aizliegta uzvedība:

- Neaizkavējiet vienu vai vairākas ātrākas automašīnas.
- Neveiciet zigzaga manevrus trasē un neapgrieziet līkumus.
- Nestumiet automašīnas, kas izbrauc no boksiem, aiz blakus esošo boksu robežām.

#### 4.3.3. RPC pasākumu ilgums:

- Sacensības ilgst, līdz automašīnas ir pabeigušas 5 km distanci.
- Komandas var brīvi pabeigt apli pirms 5 km nobraukšanas, taču šādā gadījumā rezultāts netiks ieskaitīts tiešsaistes lietotnē Strava.
- Uzvar automašīna, kas 5 km veic visātrākajā laikā.

#### 5. RPC NOTIKUMU IEVIEŠANAS SOĻI

- Pasākuma izplatīšana pirms tam – ar projekta baneriem valsts valodās.
- Reģistrācija un komandas veidošana.
- Pasākumu iepazīstināšana un komandu informēšana.
- Apmierinātības anketu piemērošana datu vākšanai projekta Ceļvedim.

#### 6. AKTIVITĀTES PĒC PASĀKUMA:

- Apbalvošanas ceremonija.
- Rezultātu izvērtēšana.





## Segmentu izveides vadlīnijas

1. Veiciet trasi/aktivitāti dabā, kas tiks izmantota kā segments. Dažreiz vecākās paaudzes/versijas viedie pulksteņi netiek labi sinhronizēti ar tālruņa lietotni, tāpēc vislabākais risinājums, to veicot, būtu izmantot tālruni.

### STRAVA LIETOTNE

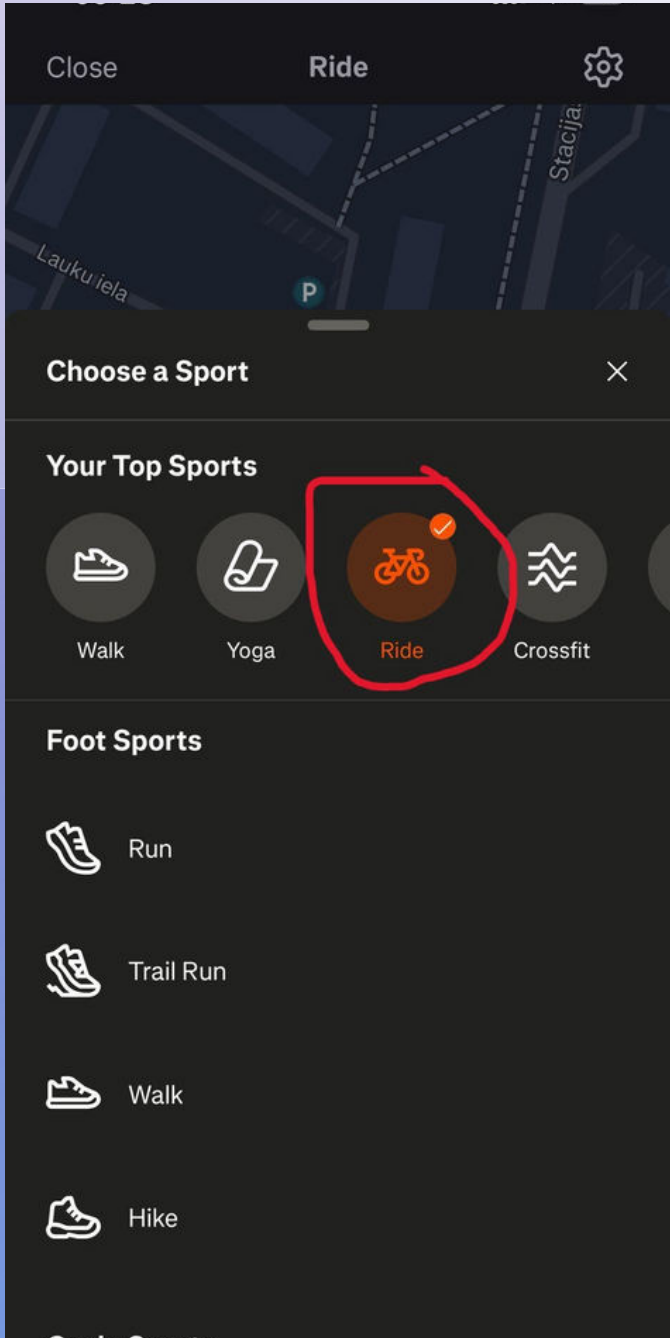
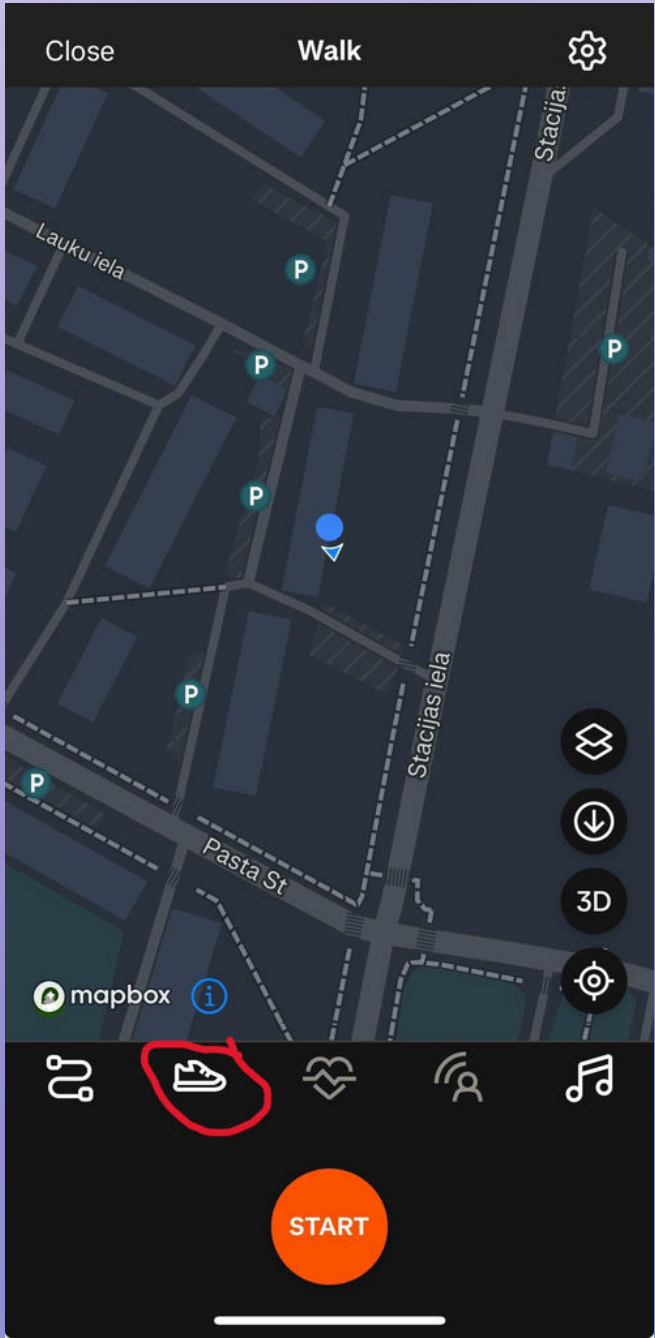
Kā sākt aktivitāti savā tālrunī: noklikšķiniet uz “ierakstīt”, nomainiet aktivitāti uz “braukt”, noklikšķiniet uz “sākt”.

Kad beidzat aktivitāti: noklikšķiniet uz “pauzes simbols”, “pabeigt” un “saglabāt aktivitāti”.

[www.strava.com](https://www.strava.com)



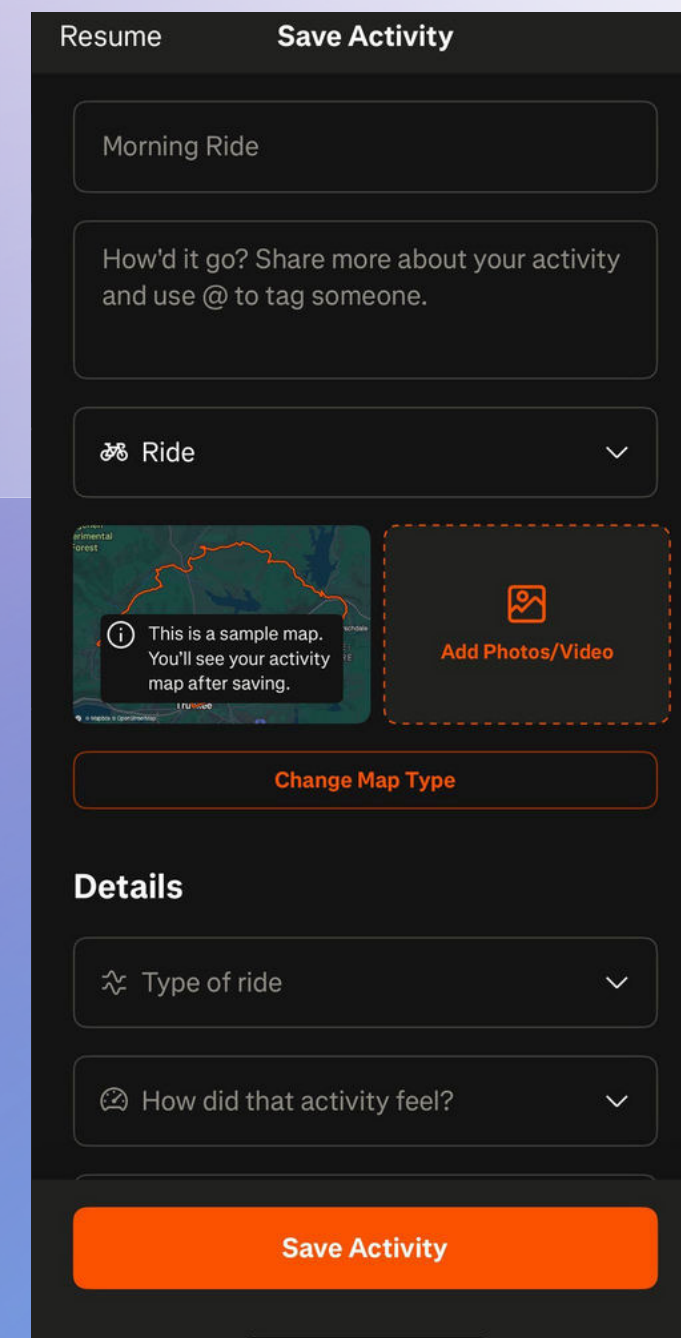
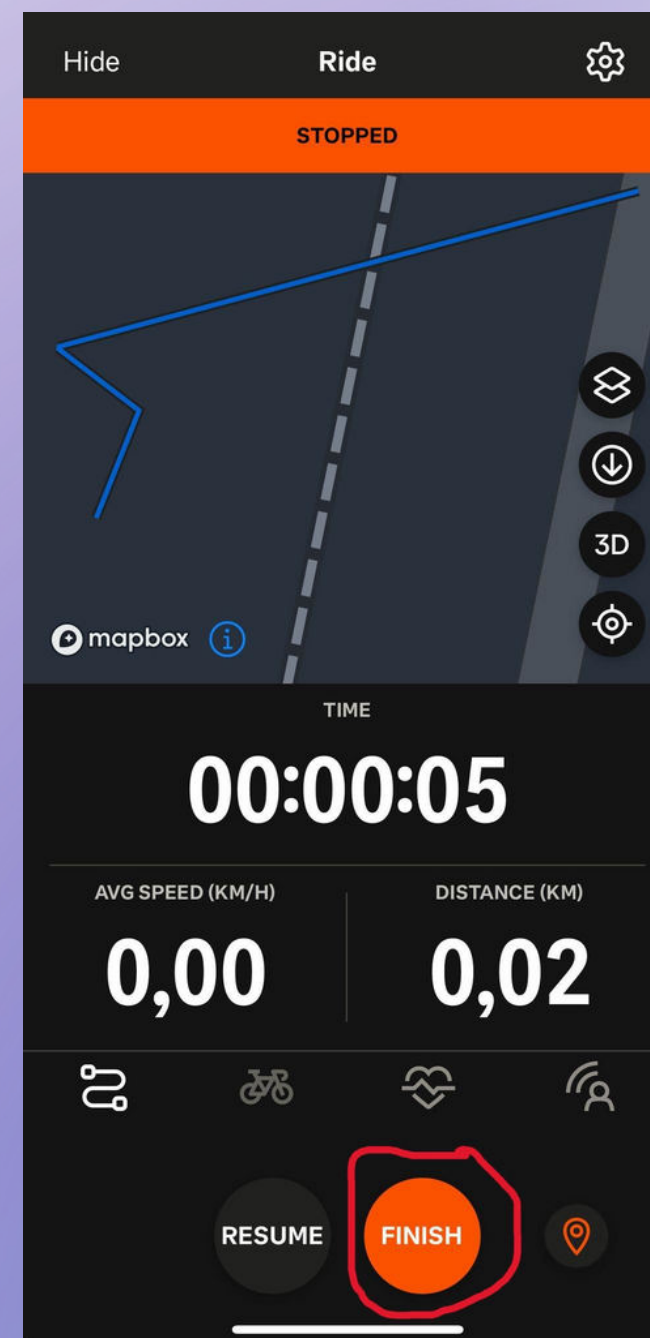
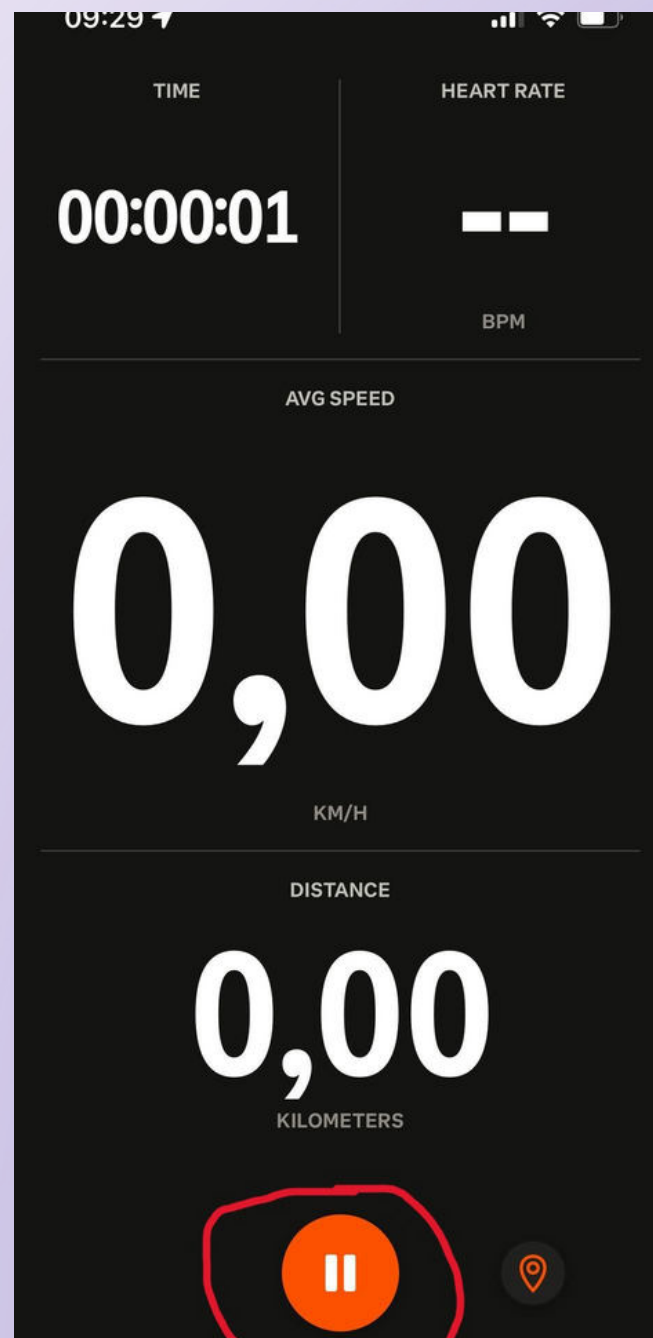
# Segmentu izveides vadlīnijas





## Segmentu izveides vadlīnijas

- PIEZĪME: trasei jābūt pietiekami garai visiem dalībniekiem, tas nozīmē, ka, ja plānojat 3 dalībniekus un katrs veic apli, jums šie 3 apli (mūsu gadījumā riteņbraukšana) jāveic bez apstājas, pirms beidzat un saglabājat aktivitāti.



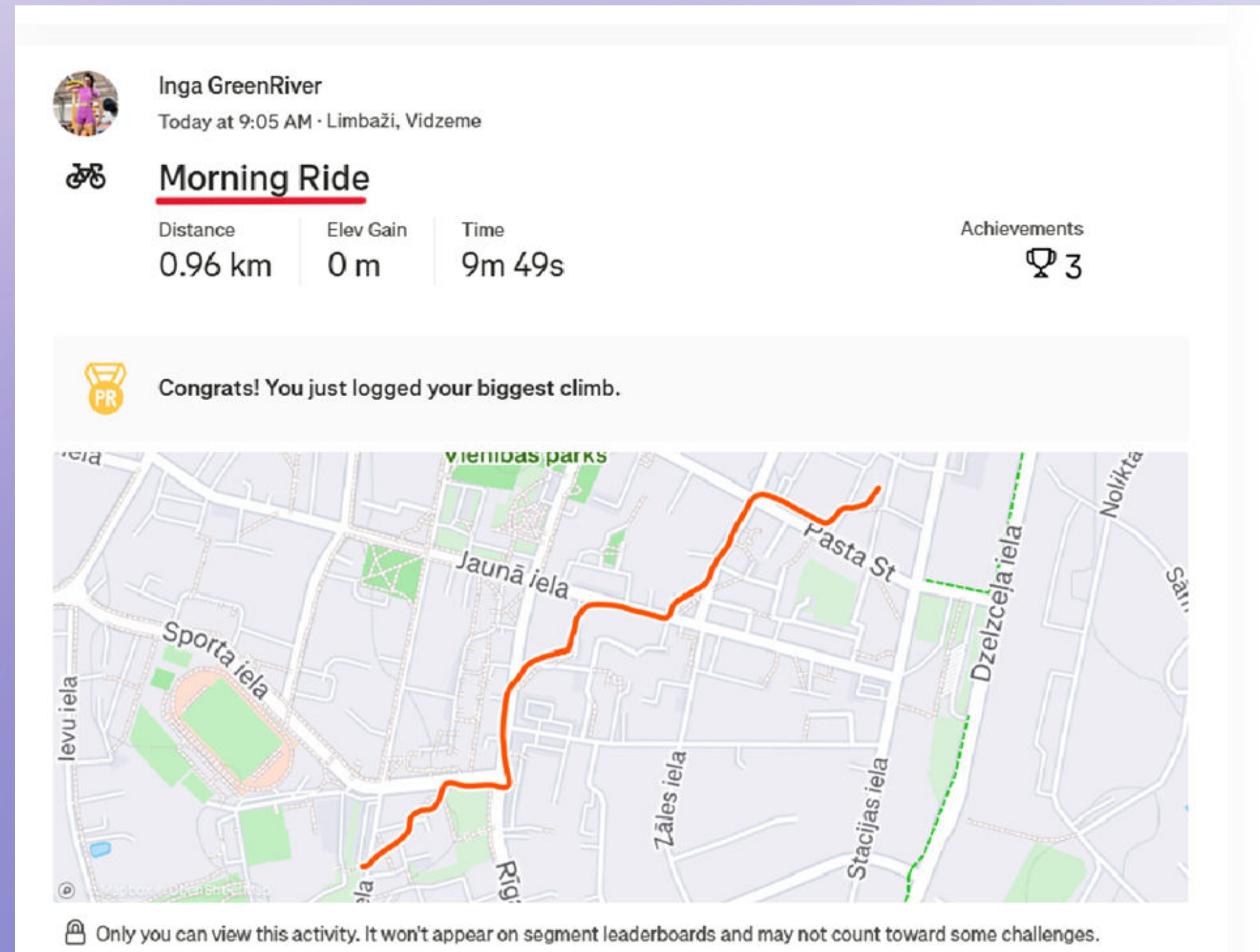


## Segmentu izveides vadlīnijas



2. Pēc aktivitātes saglabāšanas jums jāatver savs profils pārlūkprogrammā ([www.strava.com](http://www.strava.com)).

3. Jūsu aktivitāte tiks rādīta šādi. Pēc tam noklikšķiniet uz “Rīta brauciens”. Tas var būt arī pēcpusdienas vai vakara brauciens atkarībā no tā, kad aktivitāte ir pabeigta.





Segmentu izveides vadlīnijas

4. Noklikšķiniet uz tiem 3 punktiem



STRAVA

Dashboard

Training

Maps

Challenges

Start Trial

Overview

Analysis

SUBSCRIPTION

Heart Rate

Est Power Curve

Est 25W Distribution

Best Efforts

Inga GreenRiver – Ride

9:05 AM on Friday, March 7, 2025 • 1 imbaži, Vidzeme

Morning Ride

Add a description

Add private notes

Only you can view this activity. It won't appear on segment leaderboards and may not count toward some challenges.

TOP RESULTS

View all

Biggest Climb (5 m)

Longest Ride (0.9 km)

Elevation Gain (0 m)

This was easier than your usual effort.

Know when your training is on track and when to rest with heart rate-based metrics like Relative Effort. Tap to learn more.

0.96 km

9:49

0 m

Distance

Moving Time

Elevation

Speed

Elapsed Time

Skonto 9

Avg

Max

5.9 km/h

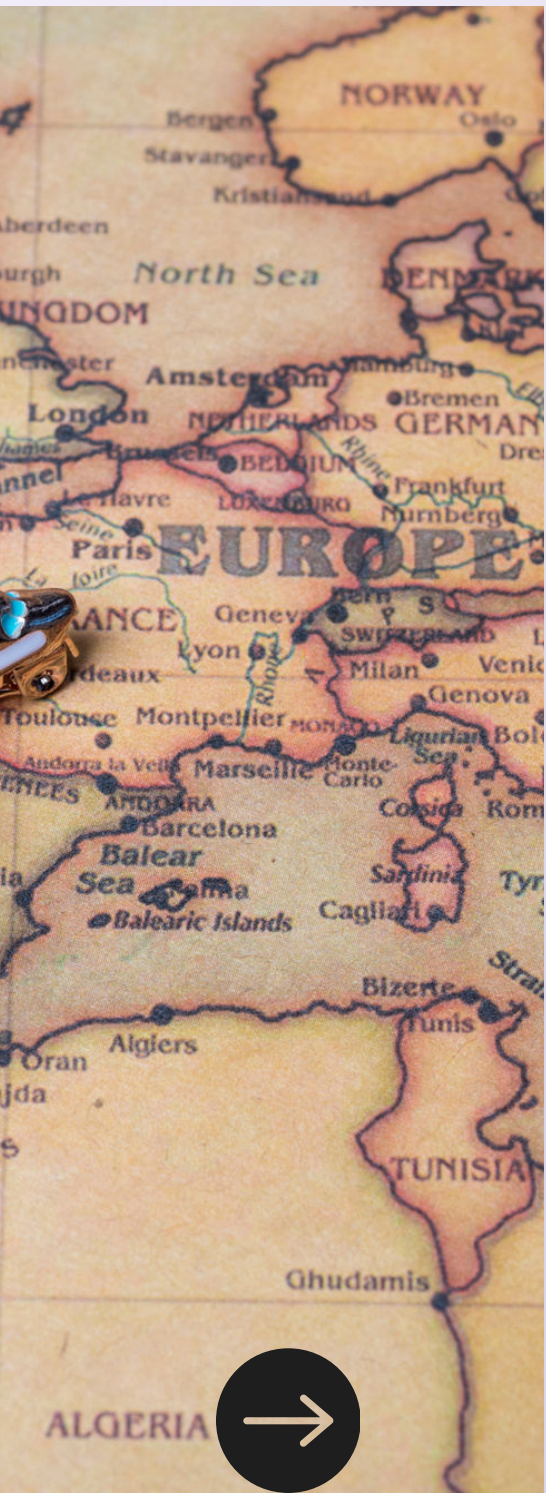
10.0 km/h

Show More



Segmentu izveides vadlīnijas

5. Noklikšķiniet uz "Izveidot segmentu"



STRAVA

Dashboard

Training

Maps

Challenges

Start Trial

Overview

Analysis

SUBSCRIPTION

Heart Rate

Est Power Curve

Est 25W Distribution

Best Efforts

Edit Map Visibility

Crop

Split

Save Route

Correct Distance

Correct Elevation

Create Segment

Export GPX

Export Original

Refresh Activity Achievements

Flag

Delete

ver – Ride

05 AM on Friday, March 7, 2025 - Limbaži, Vidzeme

Morning Ride

Add a description

0.96 km 9:49 0 m

Distance Moving Time Elevation

Speed Avg Max

5.9 km/h 10.8 km/h

Elapsed Time 9:49

Suunto 9

Biggest Climb (5 m)

Longest Ride (0.9 km)

Elevation Gain (0 m)

RESULTS

View all

This was easier than your usual effort.

Know when your training is on track and when to rest with heart rate-based metrics like Relative Effort. Tap to learn more.



## Segmentu izveides vadlīnijas

6. Izvēlieties segmenta garumu. Zaļā krāsa ir sākuma punkts, bet sarkanā — beigu punkts. Pēc noklikšķiniet uz “Nākamais”.



**STRAVA** Dashboard Training Maps Challenges Give a Gift Start Trial

### Create Segment

Once a segment is created, any Strava athlete who records an activity over that same stretch will have a log of their previous times, when they achieved them and how they compare to other athletes' times. Athletes can also create private segments that remain invisible to others and only record their personal times.

Public segments are for the whole Strava community to enjoy. If you ever decide to delete your account, please know that public segments you create may remain. [Learn more.](#)

#### Select your segment

Use the slider above the map to adjust the segment's start and finish. After clicking Next, you'll be able to view possible duplicates, name the segment, and mark it as public or private.

Cancel Next

For best results >

Move Start Point Move End Point

< Back Forward >

Standard Map

100 m

50 m

25 m



Segmentu izveides vadlīnijas

7. Izveidojiet segmenta nosaukumu un noklikšķiniet uz “Saglabāt”.



### Create Segment

Once a segment is created, any Strava athlete who records an activity over that same stretch will have a log of their previous times, when they achieved them and how they compare to other athletes' times. Athletes can also create private segments that remain invisible to others and only record their personal times.

Public segments are for the whole Strava community to enjoy. If you ever decide to delete your account, please know that public segments you create may remain. [Learn more.](#)

#### Name your segment

Remote PEDAL CAR challenge in Latvia 2025 EU

☐ Make this segment private

A private segment is only matched against your activities.

Back to segment builder

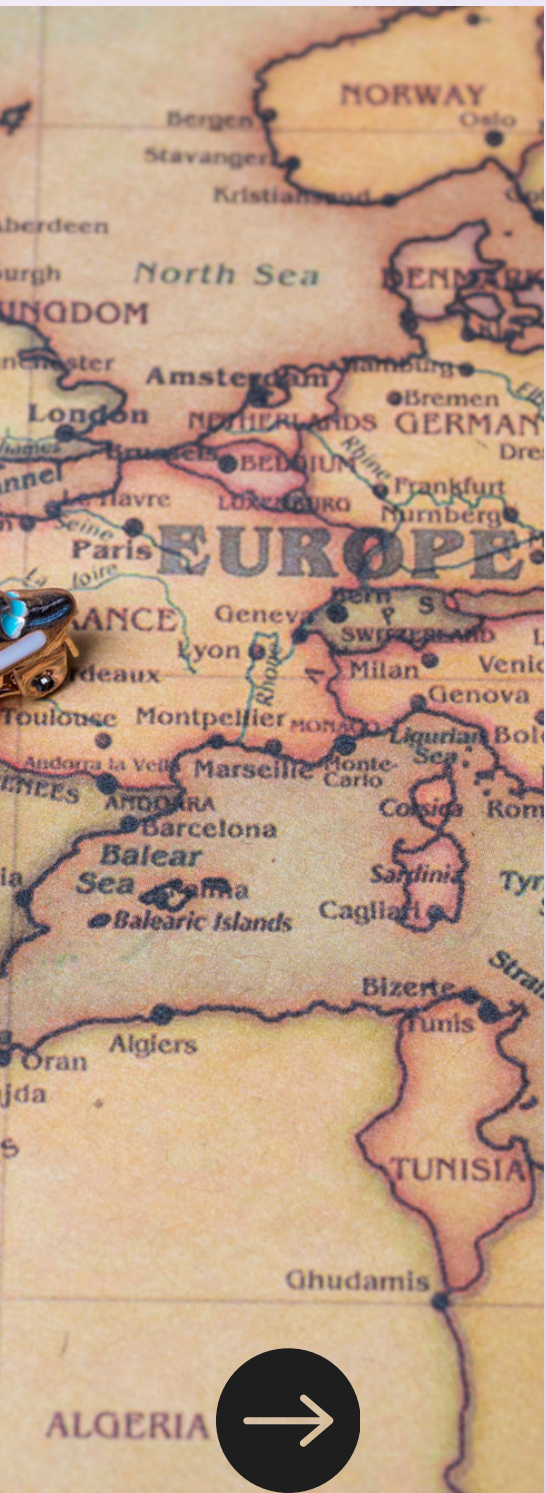
Save

For best results >



Segmentu izveides vadlīnijas

8. Un jūsu segments ir gatavs. Es ieteiktu noklikšķināt uz “zvaigznītes”, lai segmentu būtu vieglāk atrast, kad vēlaties pārbaudīt dalību utt.



STRAVA

Dashboard Training Maps Challenges

Start Trial

Remote PEDAL CAR challenge in Latvia 2025 EU

Explore Segments Actions

Ride Segment Limbaži, Vidzeme

|          |                |           |             |              |                 |             |
|----------|----------------|-----------|-------------|--------------|-----------------|-------------|
| Distance | Elevation Gain | Avg Grade | Lowest Elev | Highest Elev | Elev Difference | No Attempts |
| 0.96km   | 11m            | -1.2%     | 76m         | 91m          | 16m             |             |

Your Stats

Inga GreenRiver

All-Time PR - 9:41

Segment Efforts - 1

Mar 7, 2025

Downhill segments are not eligible for segment goals

# ILGTSPĒJĪBA UN EKOLOĢISKI DIZAINI

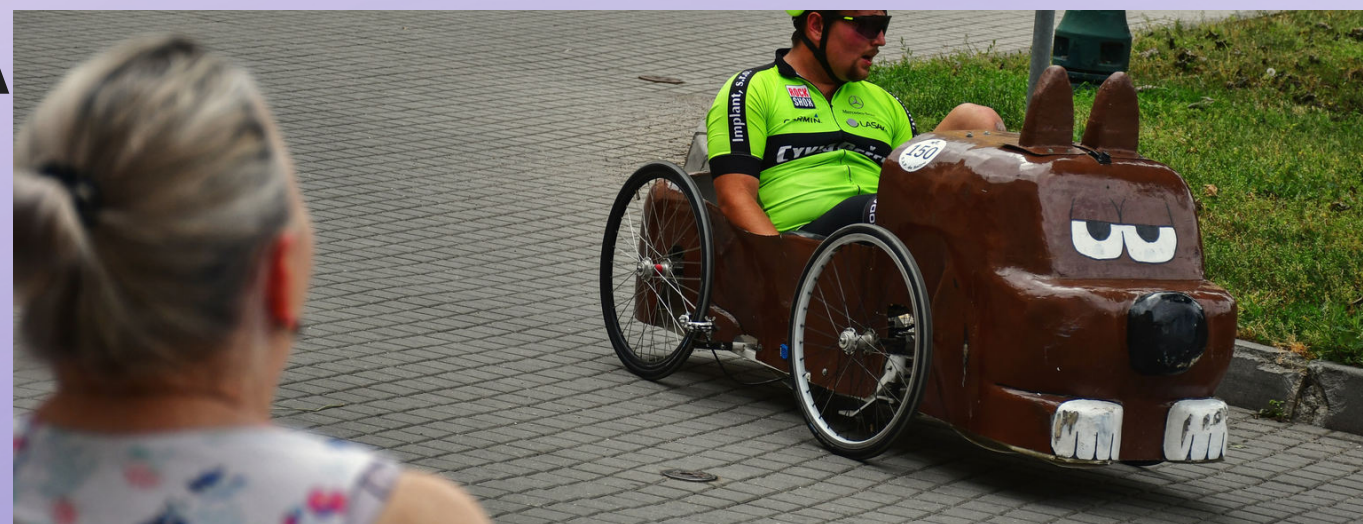
Pedāļu automobiļi ir pazīstami ar vairākām priekšrocībām ilgtspējīgas un ekoloģiski apzinīgas dzīves kontekstā. Tie nerada emisijas, izmantojot tikai cilvēka spēku, tādējādi kļūstot par tīru alternatīvu akumulatoru vai degvielas darbināmiem transportlīdzekļiem. Veicinot fiziskās aktivitātes svaigā gaisā, tie arī popularizē enerģijas taupīšanas dzīvesveidu. Daudzi pedāļu auto ir izgatavoti no izturīgiem vai pārstrādājamiem materiāliem, tādējādi samazinot atkritumu daudzumu un nepieciešamību pēc biežas nomaiņas, kā arī veicinot ilgtspējību. Īsumā var teikt, ka pedāļu automobiļi atbilst ekoloģiski apzinīgām vērtībām, veicinot atkārtotu izmantošanu, energoefektivitāti un atbildību pret vidi.



# EIROPAS SPORTA NEDĒĻA

Aktīva dzīvesveida uzturēšana ir viens no visefektīvākajiem veidiem, kā uzlabot garīgo labsajūtu, mazināt stresu un saliedēt dažādu paaudžu cilvēkus. No vecvecākiem, kas pastaigājas ar mazbērniem, līdz pusaudžiem, kas nodarbojas ar komandu sportu, un pieaugušajiem, kas atraduši laiku, lai nodarbotos ar sportu. Fiziskās aktivitātes palīdz mums justies labāk, domāt skaidrāk un veidot ciešākas saiknes jebkurā vecumā. Kopš 2015. gada nedēļa ir palīdzējusi miljoniem eiropiešu atklāt sporta un fizisko aktivitāšu fiziskos, garīgos un sociālos ieguvumus (3).

*Repeat in EU* projekts atbilst arī Eiropas Komisijas centieniem veicināt veselīgu, aktīvu dzīvesveidu, izmantojot Eiropas Sporta nedēļu, un viena aktivitāte katrā partnervalstī ir veltīta šo centienu izcelšanai – otrais pedāļu automobiļu pasākums un seminārs.





# PARTNERU PIEREDZE UN APGŪTĀ LABĀ PRAKSE

Attālinātu pedāļu automobiļu pasākumu dalībnieki sniedza atsauksmes par pasākumiem katrā sacīkšu valstī, un tas ļoti palīdzēja projekta komandai izprast, kādā fāzē ir nonākusi sporta pasākumu attālinātā organizēšana, kā arī punktus, pie kā jāpiestrādā.

Pēc attālināto pedāļu automobiļu sacīkstēm atsauksmes sniedza kopumā 56 respondenti: 20 dalībnieki no Turcijas un Itālijas, un 16 respondenti no Čehijas. Anketa bija strukturēta 4 daļās:

- Sociodemogrāfiskie dati
- Dati par fiziskām aktivitātēm un veselību
- Fizisko aktivitāšu priekšrocības un izaicinājumi
- Pedāļu automobiļi un digitālā pieeja

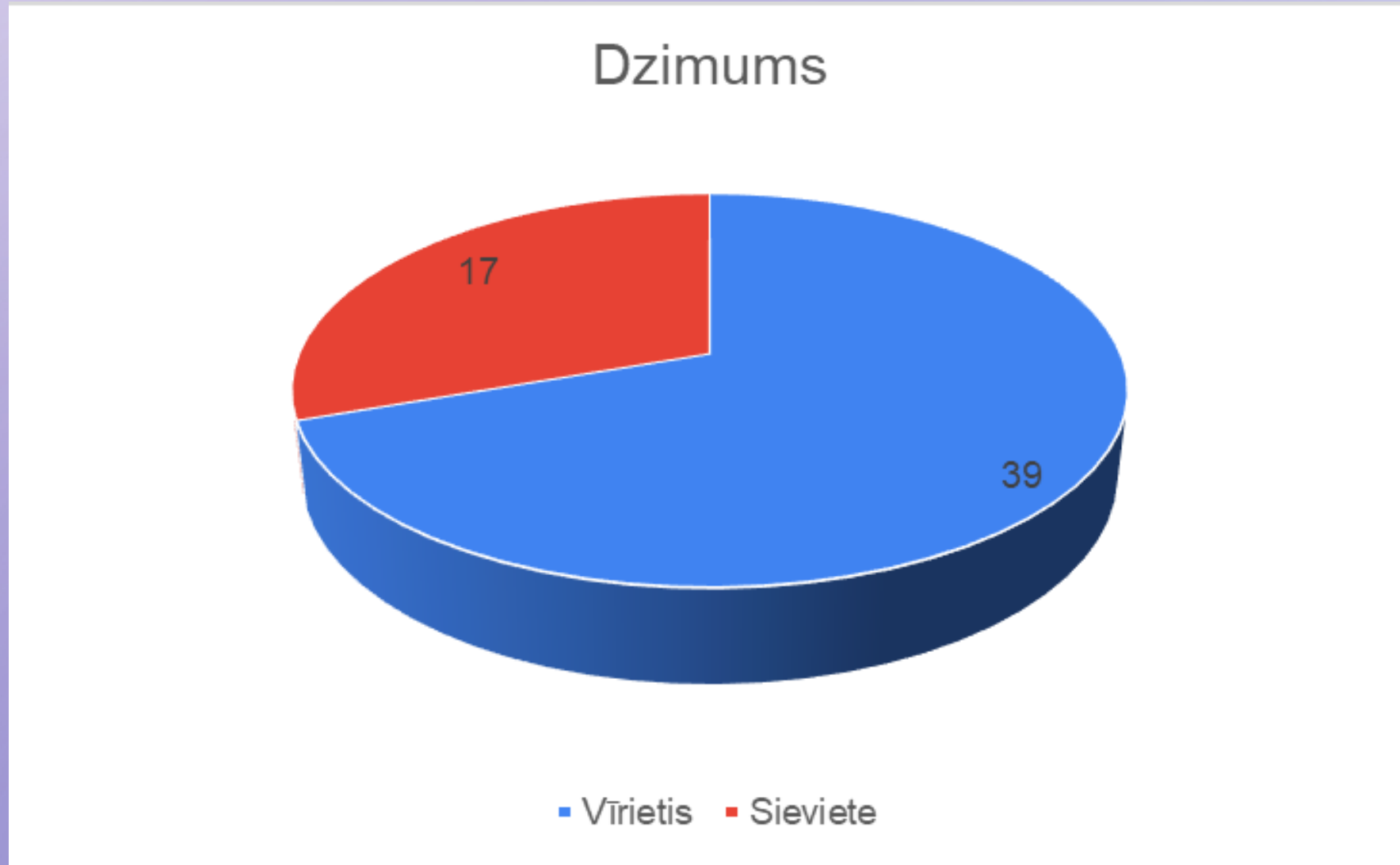




## Sociodemogrāfiskie dati



Pēc dalībnieku dzimuma var redzēt, ka vīrieši dominē pār sievietēm, īpaši Čehijā, kur no 16 braucējiem tikai 1 bija sieviete.



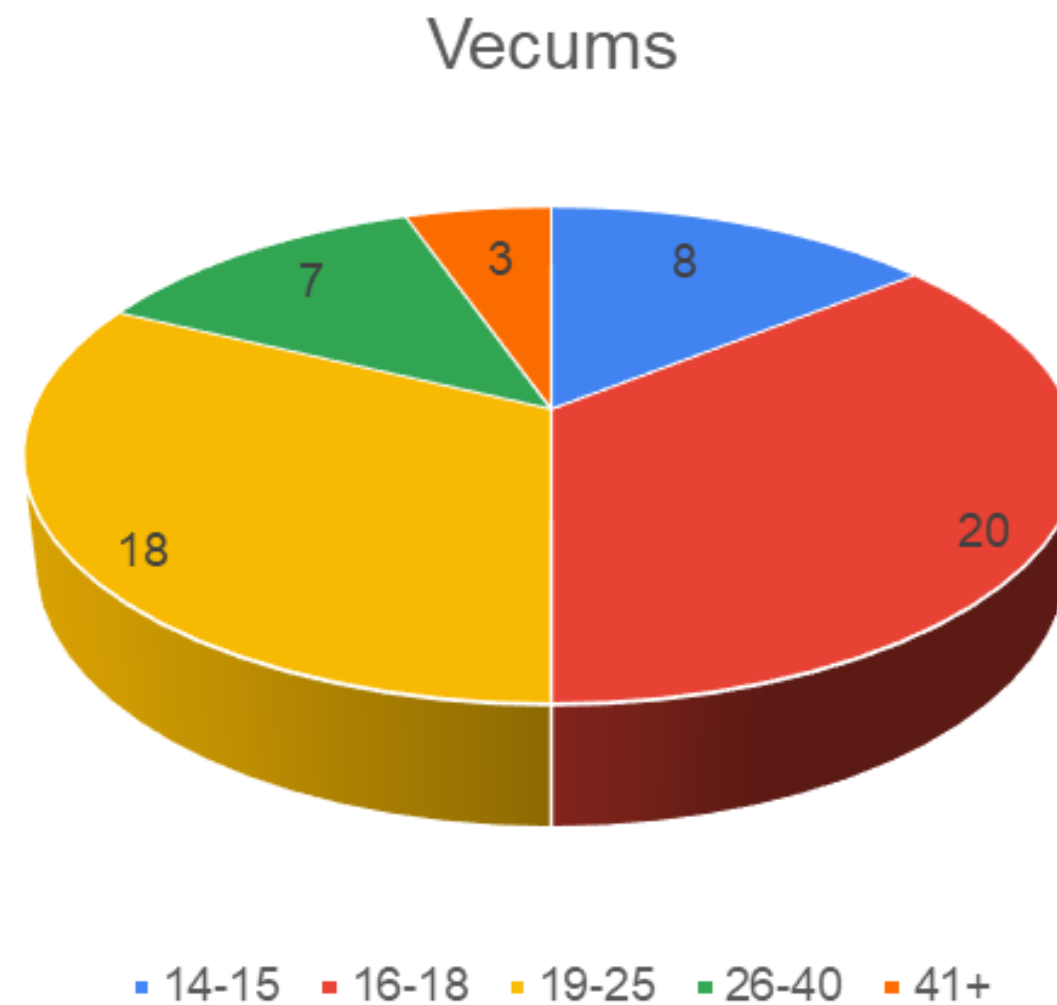
1.ATTĒLS. DZIMUMS



## Sociodemogrāfiskie dati



Tā kā pedāļu automobiļi ir plaši pazīstami ar savu piemērotību visu vecumu cilvēkiem, anketā bija 5 vecuma grupas: a) 14–15 gadi, b) 16–18 gadi, c) 19–25 gadi, d) 26–40 gadi, e) 41 gads un vecāki. Kā redzams, lielākā daļa braucēju ir vecumā no 16 līdz 18 gadiem un no 19 līdz 25 gadiem, attiecīgi 20 un 18 respondentu.



2.ATTĒLS. VECUMS



## Sociodemogrāfiskie dati



Lai saprastu, vai pastāv tendence, ka pedāļu automobiļi tiek izmantoti vairāk lielākās apdzīvotās vietās, respondenti norādīja savu dzīvesvietu vienā no 3 kategorijām: lielpilsēta ar 100 000 un vairāk iedzīvotājiem, pilsēta ar 20 000–99 999 iedzīvotājiem un ciems ar mazāk nekā 20 000 iedzīvotājiem. Kā redzams, pilsētā un ciematā ir vienāds respondentu skaits – 22 katrā. Jāpiemin, ka visi Turcijas respondenti dzīvo tikai lielpilsētā.



3.ATTĒLS. DZĪVESVIETA

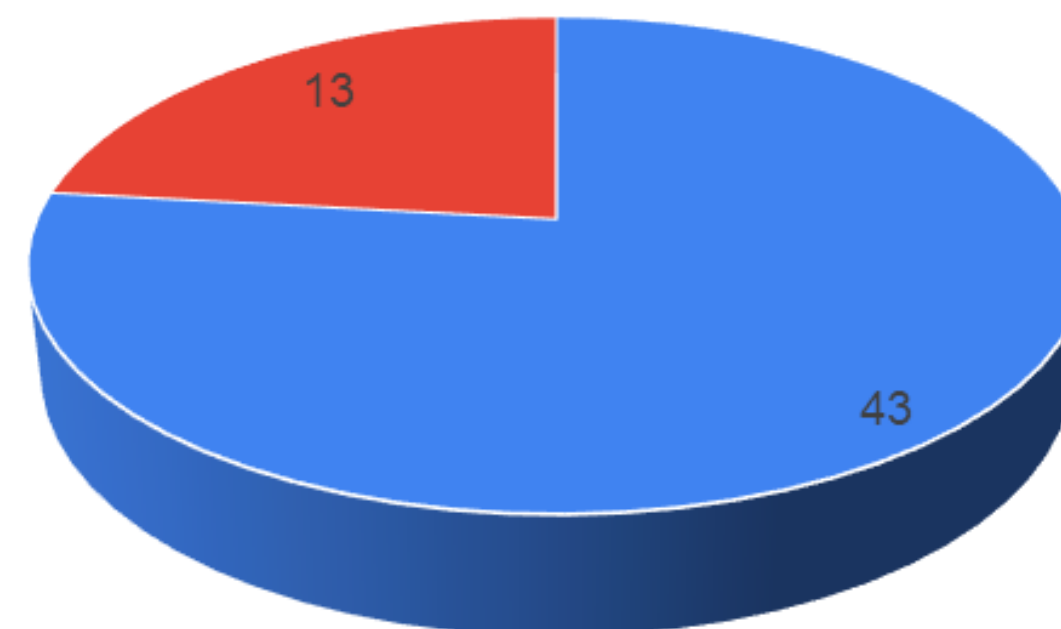


## Sociodemogrāfiskie dati



Pēc respondentu atbildēm  
redzams, ka lielākā daļa –  
43 – mācās.

Nodarbošanās



■ Mācās ■ Strādā

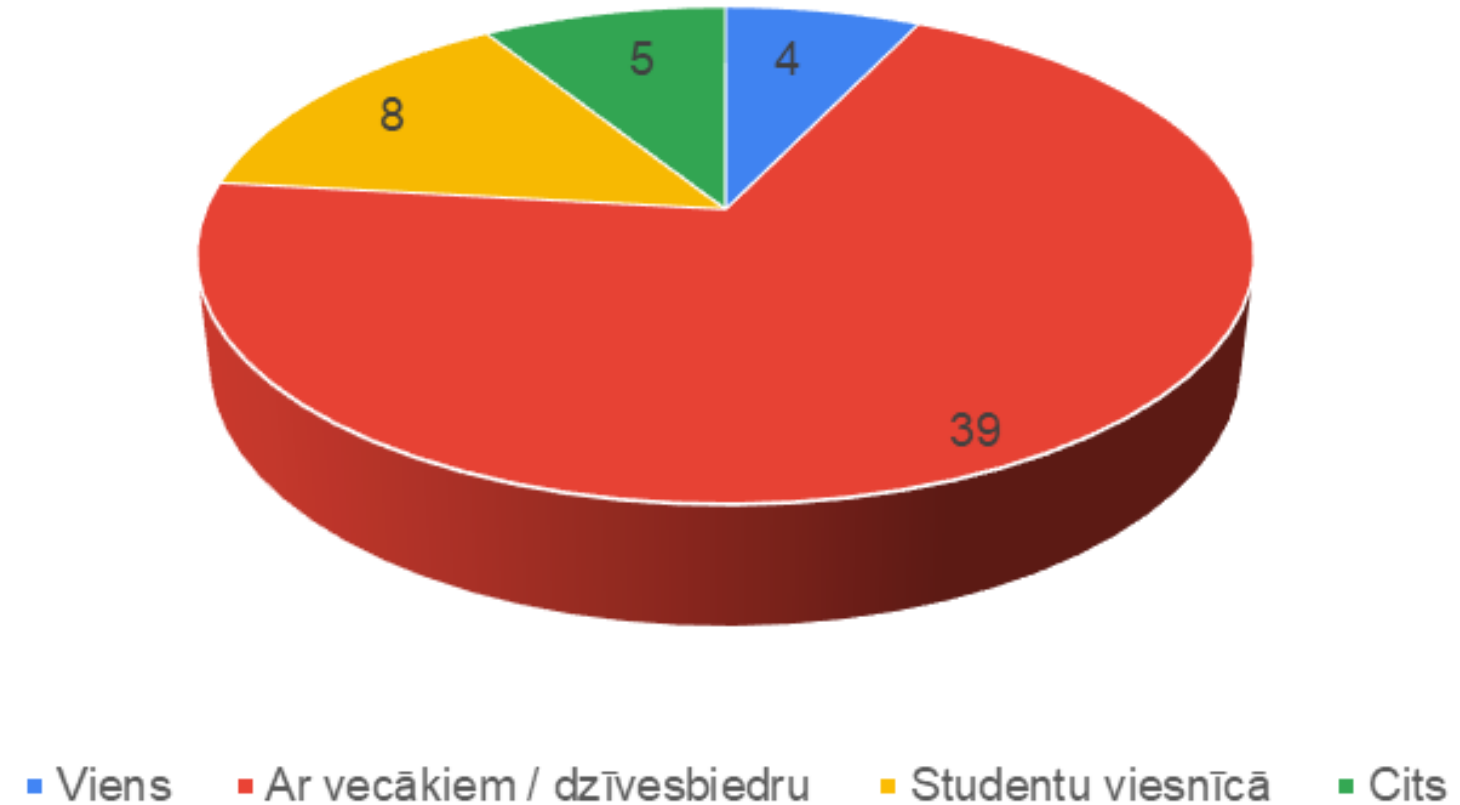


## Sociodemogrāfiskie dati



Dzīvošanas statuss tika strukturēts 4 kategorijās: a) viens pats, b) kopā ar vecākiem vai laulāto, c) studentu viesnīcā, d) cits. Kā redzams, dzīvošana kopā ar vecākiem/laulāto ir visizplatītākā, ko atzīmē 39 respondenti.

### Dzīvošanas statuss



5.ATTĒLS. DZĪVOŠANAS STATUSS

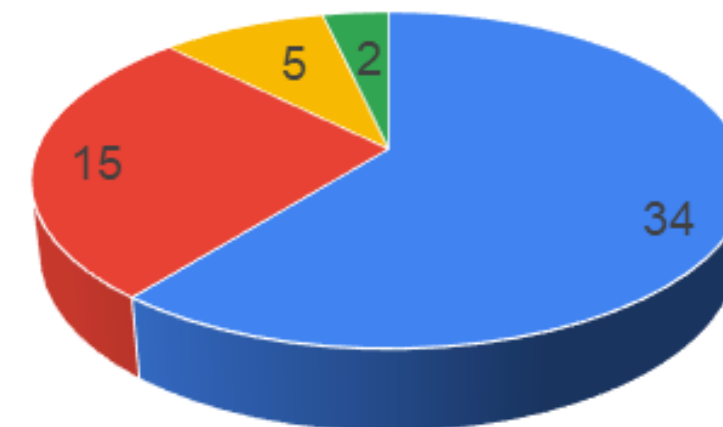


## Sociodemogrāfiskie dati



Ekonomiskais statuss tika strukturēts 4 apgalvojumos: a) nav grūtību nosegt regulārus izdevumus, b) dažreiz ir grūtības nosegt regulārus izdevumus, c) bieži ir grūtības nosegt regulārus izdevumus, d) vienmēr ir grūtības nosegt regulārus izdevumus.

### Ekonomiskais statuss



- Nav grūtību nosegt regulārus izdevumus
- Dažreiz ir grūtības nosegt regulārus izdevumus
- Bieži ir grūtības nosegt regulārus izdevumus
- Vienmēr ir grūtības nosegt regulārus izdevumus

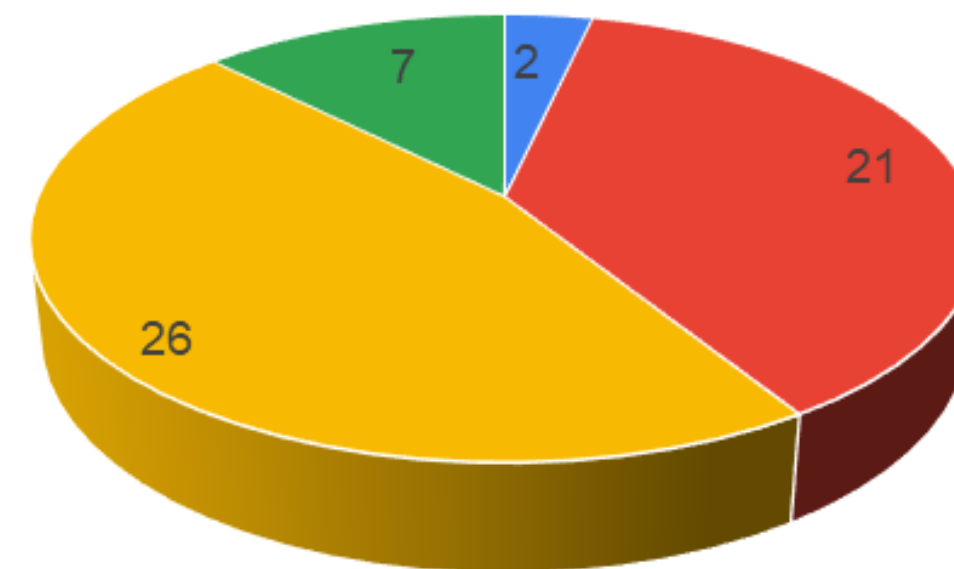


## Sociodemogrāfiskie dati



Pēdējais jautājums šajā daļā bija par dalībnieku gaidām un ekspektācijām, kas tika iedalītas 4 kategorijās: a) aktivitāte bija sliktāka nekā gaidīju, b) aktivitāte bija tāda, kādu gaidīju, c) aktivitāte bija labāka nekā gaidīju, d) man nebija nekādu ekspektāciju. Lielākā daļa respondentu atbildēja, ka tā bija vai nu labāka, nekā viņi gaidīja, vai tāda, kādu viņi sagaidīja, attiecīgi 26 un 21 respondents.

### Ekspektācijas



- Aktivitāte bija sliktāka, nekā gaidīju
- Aktivitāte bija tāda, kādu gaidīju
- Aktivitāte bija labāka, nekā gaidīju
- Man nebija nekādu cerību

7.ATTĒLS. EKSPEKTĀCIJAS



## Sociodemogrāfiskie dati



## Dalībnieku sniegtās atsauksmes pēc sacensībām:

- Izklaide un jaunu cilvēku iepazīšana.
- Tā bija patiešām izglītojoša aktivitāte. Esmu priecīgs, ka iepazīnos ar šādu koncepciju.
- Ceru iegūt pieredzi braukšanā ar pedāļu automobili, jo šī bija mana pirmā reize.
- Uzvarēt sacīkstēs un būt komandā ar savu draugu :)
- Komandas veidošana un jautrība kopā ar draugiem.
- Ceru, ka šis projekts turpinās paplašināties, lai dotu ikvienam iespēju piedalīties un izbaudīt lieliskās emocijas, ko tas sniedz.

- Tas bija brīnišķīgi, tā bija pirmā reize, kad piedalījos šādā projektā.
- Ļoti augstas cerības, jo man patīk sacensties ar citiem cilvēkiem.
- Esmu nodarbojies ar VAP jau gadiem ilgi, un man tas vienmēr ir patīcis, un man vienmēr ir bijušas augstas cerības, kas rezultējušas realitātē.
- Esmu ļoti apmierināts ar savu izvēli, un man tas ļoti patika.
- Aktivitātes bija inovatīvas un interesantas, skolēni piedalījās ar entuziasmu.
- Apguva jaunus veidus, kā izbaudīt VAP.

- Skrien un uzvari, satiekot citus zēnus un meitenes.
- Iemācījos jaunu lietotni.
- Domāju, ka ar lietotni būs vieglāk strādāt, bet beidzot tiku galā.
- Jauna pieredze pedāļu automobiļu sacīkstēs ar Strava lietotni.
- Aktivitāte un Strava man ir jaunums.
- Strava man bija jaunums.
- Man nebija īstu gaidu, jo nekad nebiju strādājis ar STRAVA.
- Man bija interese, kā darbojas Strava.

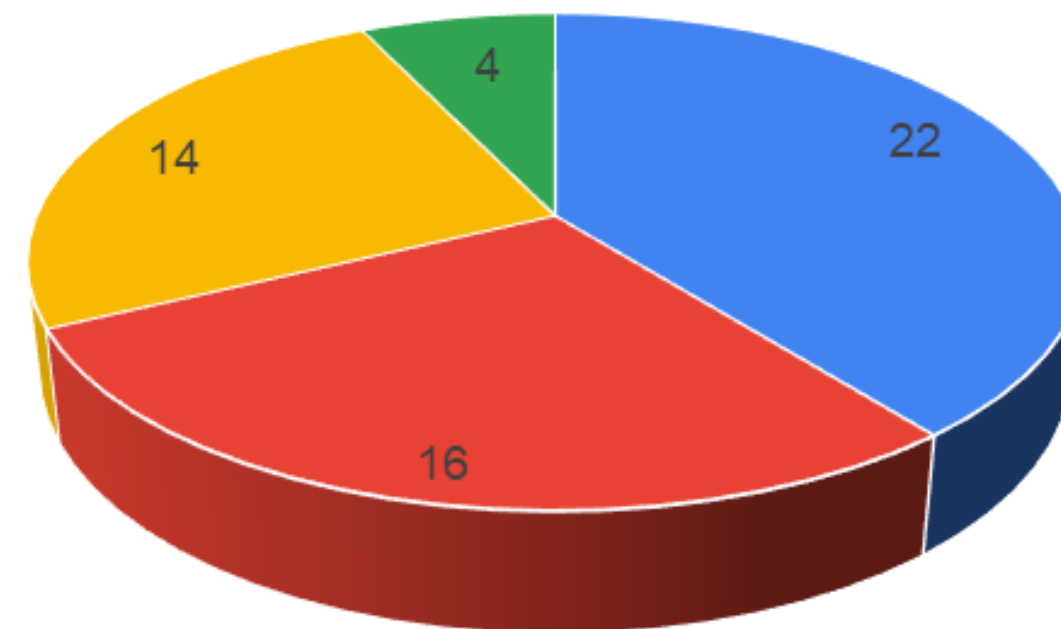


## Dati par fiziskām aktivitātēm un veselību



Pirmais jautājums šajā daļā bija, vai dalībnieki jutās labi un fiziski sagatavojušies sacensībām.

Fiziskā sagatavotība



■ Jā, laba ■ Diezgan laba ■ Vidēja ■ Ne pārāk

8.ATTĒLS. FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA



## Dati par fiziskām aktivitātēm un veselību



Nākamais jautājums bija, vai viņi izbaudīja un vai viņiem patika šī aktivitāte.



9.ATTĒLS. IZBAUDĪJA AKTIVITĀTI

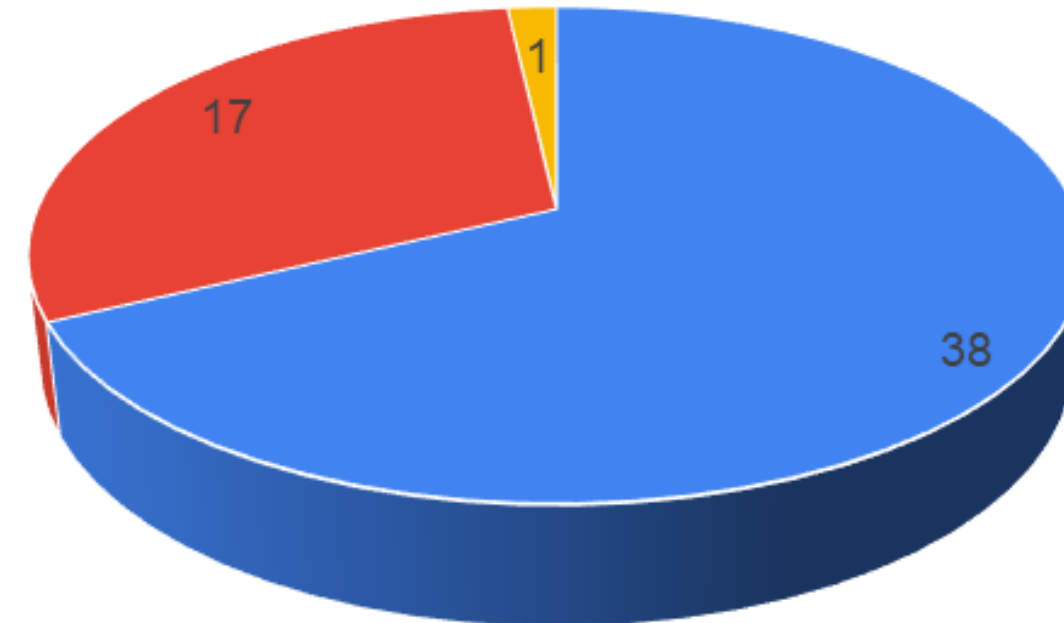


## Dati par fiziskām aktivitātēm un veselību



Nākamais jautājums bija par viņu  
spēju koncentrēties braucienam.

Koncentrēšanās uz braucienu



■ Jā, visu laiku ■ Bieži ■ Dažreiz

10.ATTĒLS. KONCENTRĒŠANĀS UZ BRAUCIENU

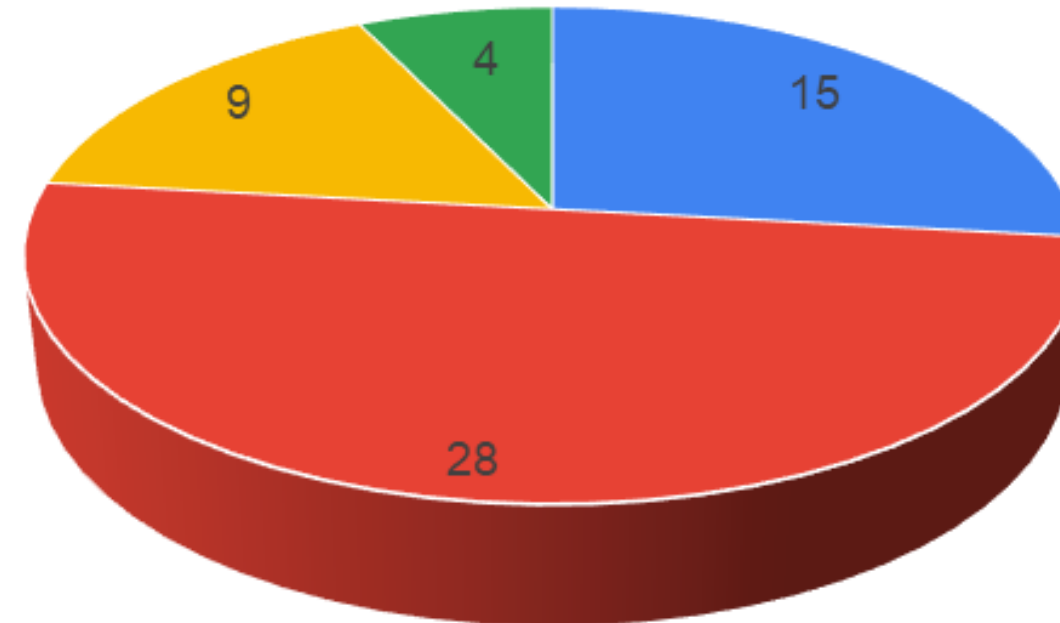


## Dati par fiziskām aktivitātēm un veselību



Tāpat arī bija svarīgi noskaidrot  
dalībnieku pašreizējo veselības  
stāvokli.

### Pašreizējais veselības stāvoklis



■ Lielisks ■ Ļoti labs ■ Labs ■ Vidējs

11.ATTĒLS. PAŠREIZĒJAIS VESELĪBAS STĀVOKLIS

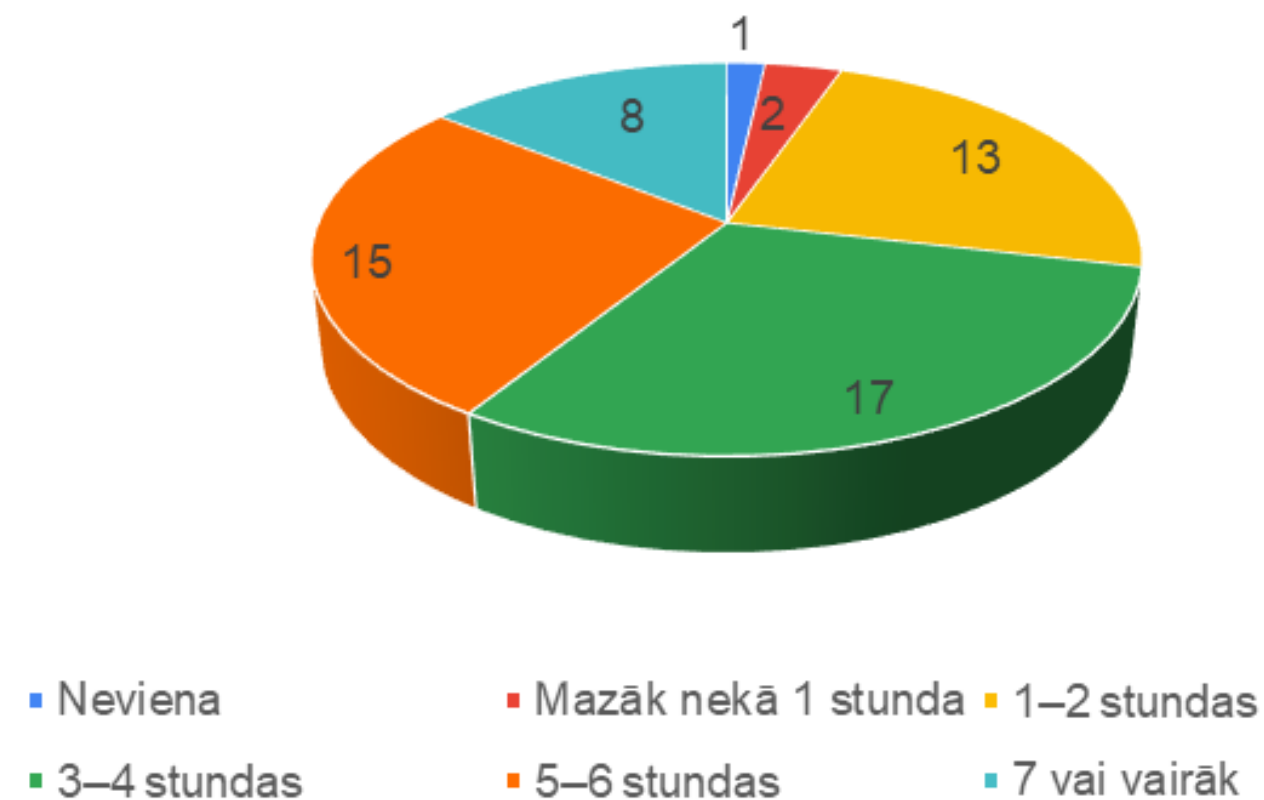


## Dati par fiziskām aktivitātēm un veselību



Tālāk tika nosaidrots, cik stundas nedēļā dalībnieki pavada, nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm un/vai sportu. Lielākā daļa respondentu fiziskajām aktivitātēm velta vismaz 3–4 stundas nedēļā (17 respondenti) vai 5–6 stundas (15 respondenti), un 8 respondenti velta 7 un vairāk stundas nedēļā. Prieks par tiem 13 dalībniekiem, kuri nedēļā fiziskajām aktivitātēm velta vismaz 1 stundu, taču veseli 3 dalībnieki ir faktiski fiziski neaktīvi, kas pierāda jau tā satraucošos ģipša Eiobarometra datus.

### Stundas nedēļā, kas veltītas fiziskajām aktivitātēm



12.ATTĒLS. STUNDAS NEDĒĻĀ, KAS VELTĪTAS FIZISKAJĀM AKTIVITĀTĒM

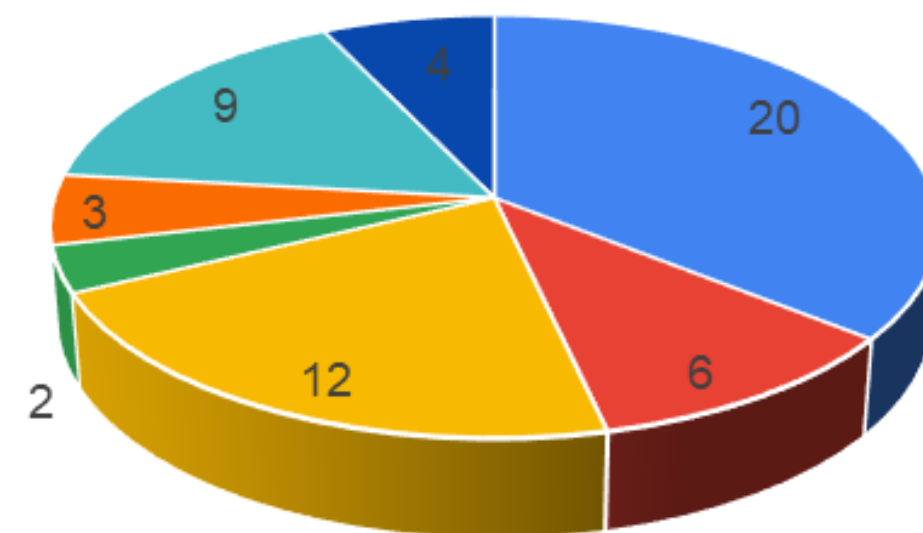
## Dati par fiziskām aktivitātēm un veselību



Tālāk respondenti atzīmēja, kāda veida fiziskās/sporta aktivitātes viņi parasti veic, izvēloties no 9 piedāvātajām kategorijām. Lielākā daļa dalībnieku nodarbojas ar individuāliem izturības sporta veidiem (piemēram, skriešanu, riteņbraukšanu, peldēšanu, airēšanu utt.), sasniedzot 20 respondentus. Otrais populārākais bija komandu sporta veidi ar 12 respondentiem un skriešana vai iešana brīvā dabā ar 9 respondentiem ierindojās trešajā vietā. 6 dalībnieki nodarbojas ar fitnesu/kultūrismu, bet ar dejošanu un cīņas sporta veidu un cīņas mākslu attiecīgi 3 un 2 dalībnieki. Vēl 4 nodarbojas ar kādu citu sporta veidu.

### Praktizētais sporta veids

- Individuālie izturības sporta veidi
- Fitness/kultūrisms
- Komandu sporta veidi un sporta spēles
- Cīņas sporta veidi un cīņas mākslas
- Dejošana
- Skriešana vai pastaigas brīvā dabā
- Citi



13.ATTĒLS. PRAKTIZĒTAIS SPORTA VEIDS

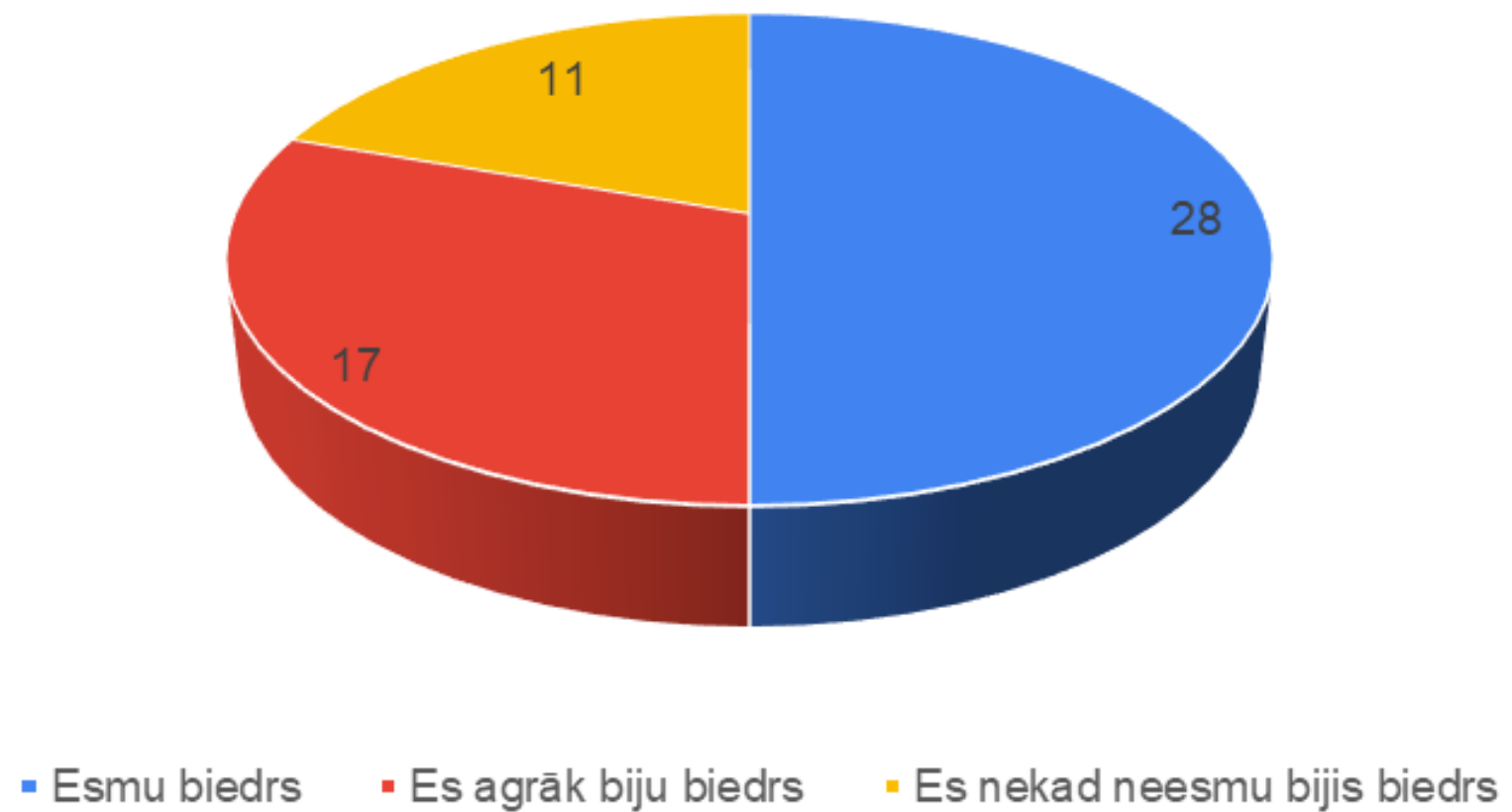


## Dati par fiziskām aktivitātēm un veselību



Pēdējais jautājums šajā daļā bija  
par viņu piederību/apmeklējumu  
kādā no sporta iestādēm.

Piederība sporta organizācijai



14.ATTĒLS. PIEDERĪBA SPORTA ORGANIZĀCIJAI

1.TABULA. FIZISKO AKTIVITĀŠU PRIEKŠROCĪBAS UN IZAICINĀJUMI

Fizisko aktivitāšu priekšrocības un izaicinājumi



Šajā pētījuma daļā respondenti izvērtēja 15 rūpīgi izstrādātu apgalvojumu kopumu, lai apkopotu viņu viedokļus un attieksmi par fizisko aktivitāšu ieguvumiem un izaicinājumiem. Šie apgalvojumi tika sagrupēti četrās Likerta skalas atbilžu kategorijās, lai novērtētu viņu piekrišanas līmeni: pilnībā piekrītu, piekrītu, nepiekrītu un pilnībā nepiekrītu. Šis formāts palīdzēja noteikt ne tikai to, vai respondenti piekrita vai nepiekrita, bet arī to, cik liela ir viņu pārliecība par katru punktu. Šī pieeja sniedza gan kvantitatīvus datus, gan kvalitatīvu ieskatu respondentu viedokļos.

| Apgalvojums                                                                          | Pilnīgi piekrītu | Piekrītu | Nepiekrītu | Pilnīgi nepiekrītu |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|------------|--------------------|
| Braukšana ar pedāļu automobili ir jautra                                             | 36               | 19       | 1          |                    |
| Braukšana ar pedāļu automobili mazina stresu un spriedzi                             | 17               | 29       | 9          | 1                  |
| Braukšana ar pedāļu automobili uzlabo manu garīgo veselību                           | 14               | 33       | 8          | 1                  |
| Aktivitātes ar pedāļu automobiļiem aizņem pārāk daudz mana laika                     | 3                | 13       | 33         | 7                  |
| Braukšana palielina manu muskuļu spēku                                               | 24               | 28       | 4          |                    |
| Braukšana sniedz man personīgā sasnieguma sajūtu                                     | 21               | 28       | 7          |                    |
| Braukšana ar pedāļu automobili ļauj man sazināties ar draugiem un cilvēkiem, kas man | 27               | 26       | 3          |                    |
| Braukšana ar pedāļu automobiļiem paaugstina manu fiziskās sagatavotības līmeni       | 27               | 24       | 5          |                    |
| Mans muskuļu tonuss ir uzlabojies, pateicoties braukšanai ar pedāļu automobiļiem     | 15               | 28       | 11         | 2                  |
| Braukšana ar pedāļu automobili palielina manu izturību                               | 20               | 31       | 4          | 1                  |
| Braukšana ar pedāļu automobili palielina manu lokanību                               | 12               | 27       | 16         | 1                  |
| Braukšana uzlabo manu pašapziņu                                                      | 18               | 33       | 5          |                    |
| Braukšana uzlabo manu mācību/darba kvalitāti                                         | 7                | 29       | 19         | 1                  |
| Braukšana uzlabo mana ķermeņa vispārējo funkciju                                     | 25               | 25       | 6          |                    |
| Braukšana uzlabo manu fizisko izskatu                                                | 19               | 27       | 9          | 1                  |

# ATTĀLINĀTI ORGANIZĒTU PEDĀĻU AUTOMOBILU PASĀKUMU PILOTPIEREDZE

Lai atklātu dalībnieku viedokli, izmantojot tiešsaistes digitālo rīku, un dalītos labākajā praksē par pedāļu automobiļu pasākumu organizēšanu attālināti, projekta apmierinātības anketā bija iekļauta ceturrtā daļa: Pedāļu automobiļu pasākumi un digitālā pieeja. Šajā daļā bija 9 jautājumi.



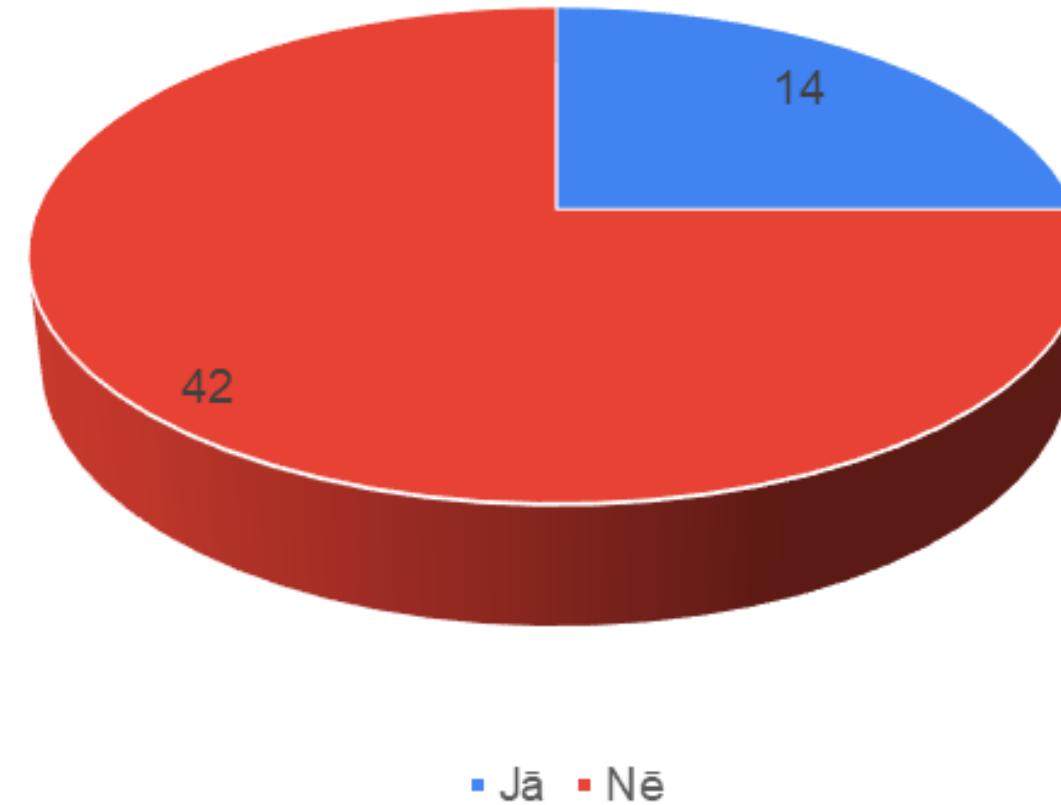


## Pedāļu automobiļi un digitālā pieeja



Pirmais jautājums bija, vai dalībnieki iepriekš ir izmantojuši Strava lietotni savām fiziskajām aktivitātēm. Kā redzams 15.attēlā, tikai trešdaļa iepriekš ir izmantojusi Strava lietotni. Šis arī bija iemesls dažādiem izaicinājumiem pirms sacensībām, taču, pateicoties projekta vadlīnijām un labai praksei, ar ko dalījās Latvijas partneris, visu valstu projekta komandas bija iepriekš labi sagatvotas un spēja atrisināt visus izaicinājumus. Tādēļ ir svarīgi veikt testa braucienus pirms sacensību sākuma.

### Iepriekšēja Stravas lietošana



15.ATTĒLS. IEPRIEKŠĒJA STRAVAS LIETOŠANA

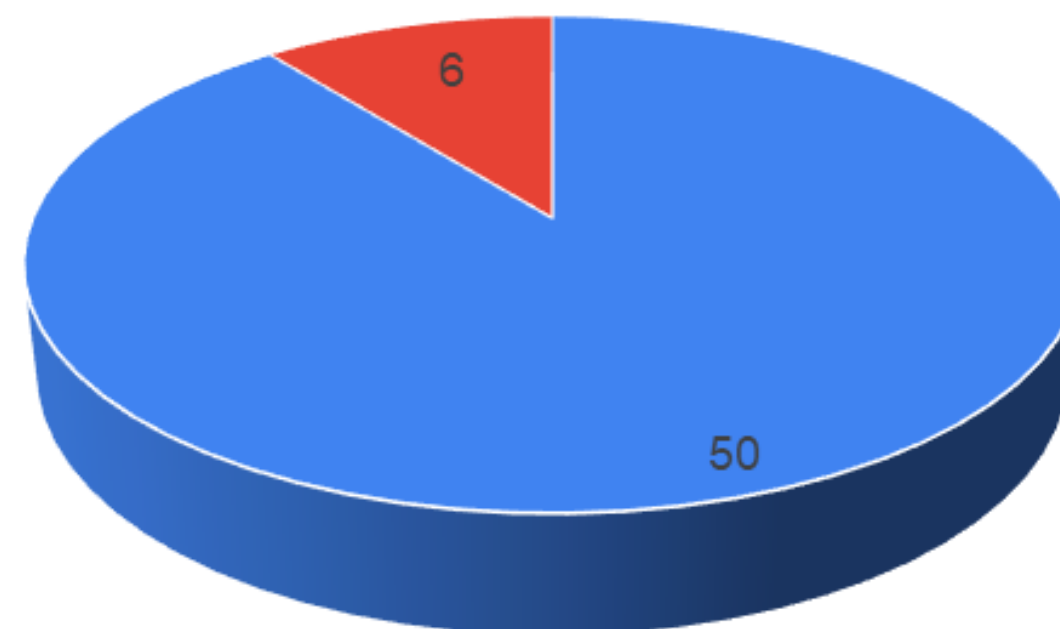


## Pedāļu automobiļi un digitālā pieeja



Nākamais jautājums bija par respondentu uzskatu attiecībā uz Strava lietotnes izmantošanu pedāļu automobiļu sacensībās. Kā redzams no atbildēm, tikai 12% (t. i., 6 respondenti) neuzskata to par jaunu pieeju, savukārt vairākums, t. i., 50 respondentu, piekrita, ka tā ir jauna pieeja.

### Vai Strava ir jauna pieeja?



■ Jā ■ Nē, esmu to lietojis jau agrāk

16.ATTĒLS. VAI STRAVA IR JAUNA PIEEJA?

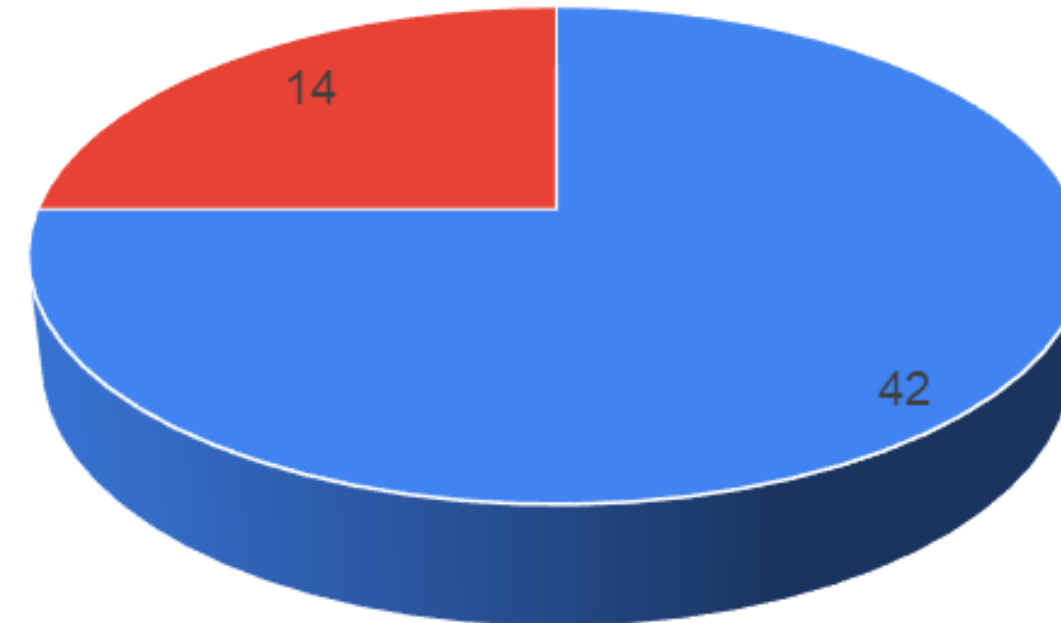


## Pedāļu automobiļi un digitālā pieeja



Nākamais jautājums bija par Strava lietojumprogrammas lietošanu. Lai gan tikai nedaudzi no viņiem iepriekš bija lietojuši Strava, atbildes uz šo jautājumu bija pārsteidzoši pozitīvas, divām trešdaļām atzīstot, ka to ir viegli lietot.

Vai ir viegli lietot Strava lietotni?



■ Jā ■ Nē

17.ATTĒLS. VAI IR VIEGLI LIETOT STRAVA LIETOTNI?

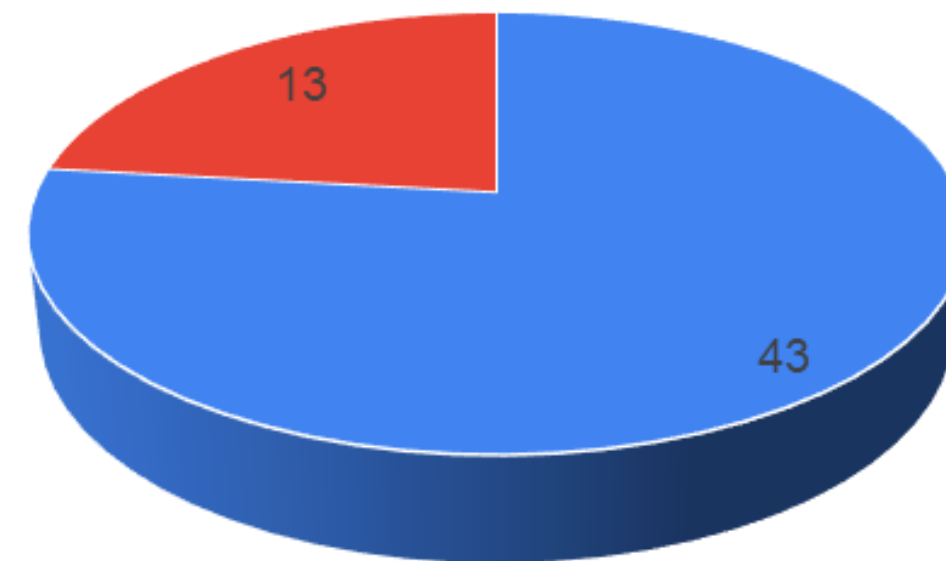


## Pedāļu automobiļi un digitālā pieeja



Nākamais jautājums bija, vai ir viegli startēt ar Strava lietotni. Atbildes bija līdzīgas iepriekšējam jautājumam, un lielākā daļa respondentu sniedza apstiprinošas atbildes.

Vai bija viegli sacensties, izmantojot Strava lietotni?



■ Jā ■ Nē

18.ATTĒLS. VAI BIJA VIEGLI SACENSTIES, IZMANTOJOT STRAVA LIETOTNI?

## Pedāļu automobiļi un digitālā pieeja



Piektais jautājums bija atvērta tipa, lai noskaidrotu, kā dalībniekiem izdevās vadīt pedāļu automobiļi ar vienu un to pašu digitālo ierīci, kas ieraksta aktivitāti Strava lietotnē, mainoties braucējiem. Tas bija diezgan tehnisks jautājums, jo ierīce bija droši jāpiestiprina pie pedāļu automobiļa tādā vietā, lai tā netraucētu vadītājiem un vadītāju maiņai.

Lai nodrošinātu vienmērīgu braucienu, Itālijas dalībnieki pārsvarā izmantoja tālrunu turētājus:

- Divi puiši piestiprināja vāciņu pie automobiļa sāniem un ielika tajā telefonu. Tā kā automobiļi var vadīt ar vienu roku, viņi varēja tajā ievietot telefonu.
- Es ievietoju Garmin automobilī un tad palaidu lietotni.
- Grūti pārvaldīt vienlaikus.
- Ar telefona turētājiem.

Daudzi Turcijas komandas respondenti atzina, ka to bija viegli izmantot, jo komandas treneri to jau bija izdarījuši vai palīdzēja sagatavošanās procesā:

- Mēs izmantojām rokas somu un uzlikām to uz automašīnas.
- Komandas treneris uzstādīja ierīci un Strava lietotni.
- To jau bija sagatavojuši organizatori, un mēs to izmantojām kā komanda.
- Ar komandas atbalstu bija viegli reģistrēt pedāļu automobiļu sacensību rezultātus Strava.
- OFD komanda jau bija sagatavojusi visu Strava lietotnē šim pasākumam. Tāpēc, sekojot instrukcijām, bija viegli visu pārvaldīt.
- Mūsu treneris sagatavoja šo lietotni.
- Treneris sagatavoja lietotni mūsu vietā.
- Ar OFD komandas atbalstu.
- Es izveidoju savas komandas Strava kontu un izmantoju to aktivitātēs. Vienā momentā man radās aizķeršanās, taču pārējie man palīdzēja to atrisināt.

Čehijas dalībnieki galvenokārt izmantoja līmlenti, lai droši piestiprinātu tālruni:

- Stingri piestiprināts.
- Viss bija kārtībā, es to piestiprināju pie rāmja.
- Mēs izmantojām līmlenti, lai pielīmētu telefonu pie pedāļu automobiļa, virs telefona arī ielikām audumu, lai vibrācijas būtu mazākas.
- Viss bija kārtībā, tikai bija jābūt uzmanīgiem, kad saule bija spēcīga, lai līmlente uz telefona neizkustu.
- Līmlente, telefons.

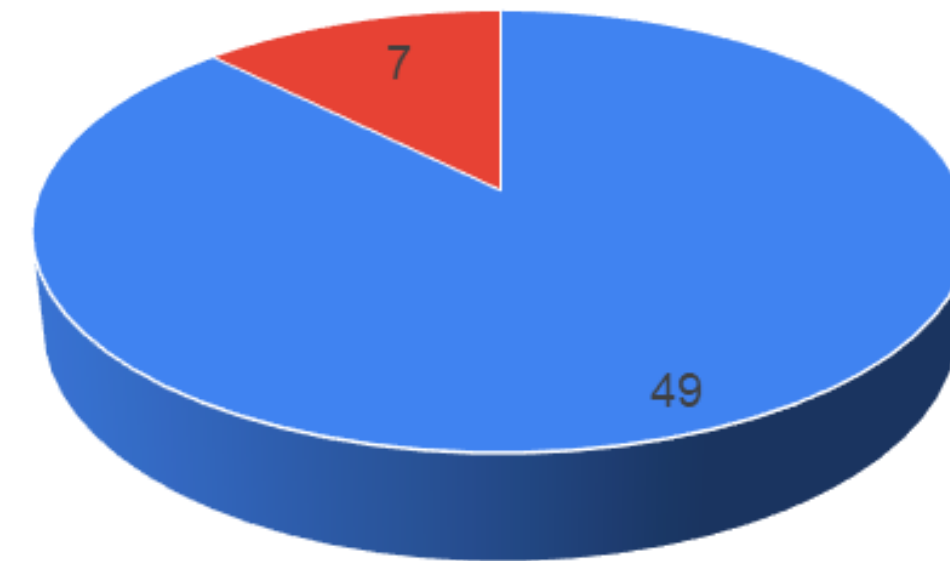


## Pedāļu automobiļi un digitālā pieeja



Lai saprastu, kura ierīce ir piemērotāka šādam komandas braucienam, nākamajā jautājumā tika noskaidrots, vai dalībnieki izmanto viedpulksteni vai mobilo tālruni. Un, kā redzams no atbildēm, mobilais tālrunis šāda veida pasākumā bija populārāks.

Kādu digitālo ierīci izmantojāt sacensību laikā?



■ Mobilo tālruni ■ Viedpulksteni

19.ATTĒLS. KĀDU DIGITĀLO IERĪCI IZMANTOJĀT SACENSĪBU LAIKĀ?

## Pedāļu automobiļi un digitālā pieeja



Nākamais jautājums bija atvērta tipa, lai noskaidrotu, vai viņiem radās grūtības ar sacensību aktivitāšu reģistrēšanu, saglabāšanu un redzamību.

Lielākajai daļai Turcijas dalībnieku nebija nekādu grūtību, jo, kā jau minēts iepriekš, Turcijas komandu atbalstīja treneri:

- Nē, tas nebija grūti.
- Nē, treneris šajā jautājumā palīdzēja komandai.
- Vienreiz GPS signāls nedarbojās pareizi, un mums bija jāmēģina otro reizi, kas ir iespējams ar lietotni Strava, bet parastās sacensībās tas nav iespējams.
- Vienreiz mums neierakstīja pirmo apli, un mēs sākām no jauna, un tad tas atrisinājās.

Kas attiecas uz čehu dalībniekiem, viņiem bija vairāk aizķeršanos, bet arī tie visi tika atrisināti, un lielākajai daļai dalībnieku nebija nekādu grūtību:

- Jā, man bija jāveic daži testa braucieni, pirms man izdevās bez problēmām piedalīties sacensībās.
- Jā, tā kā mums nav profesionālās Strava versijas, šīs lietas nav īpaši viegli izdarīt. Taču svarīgāk ir pierast pie sistēmas. Kad pirms diviem gadiem pirmo reizi izmantoju Strava, domāju, ka to būs vieglāk lietot, jo tā tika izgudrota ASV, viņu lietas parasti ir lietotājam draudzīgas. Taču Strava ir profesionāla programmatūra, tāpēc saprotu, ka tas ir sarežģītāk.
- Mana aktivitāte pēc sacensībām tika dzēsta, varbūt vienkārši netika saglabāta.
- Jā, bet tā bija mana vaina.

Līdzīgi bija ar Itālijas dalībniekiem, kuriem arī nebija lielu grūtību:

- Dažas grūtības. Pēc tam, kad iemācījos to lietot, tas bija viegli.

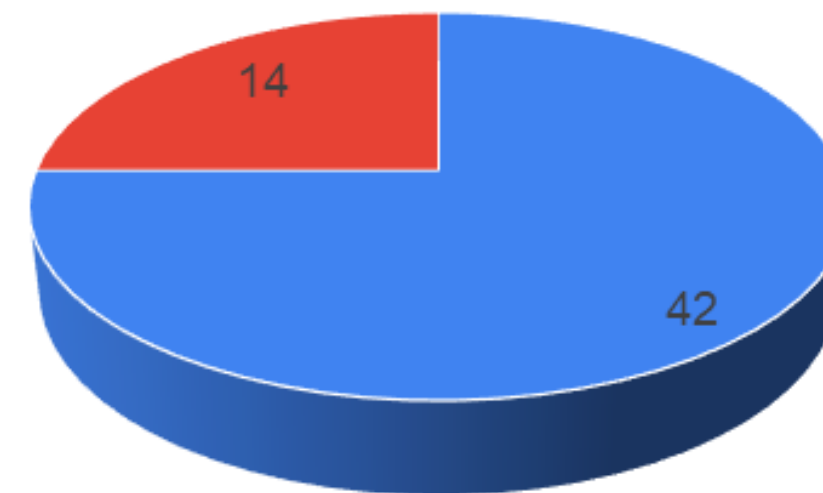


## Pedāļu automobiļi un digitālā pieeja



Priekšpēdējais jautājums bija, vai dalībnieki pirms sacensībām saņēma norādījumus par sacensību aktivitātes reģistrēšanu Strava platformā.

Vai pirms sacensībām saņēmāt norādījumus  
par sacensību aktivitātes ierakstīšanu Strava  
platformā?



■ Jā ■ Nē

20.ATTĒLS. VAI PIRMS SACENSĪBĀM SAŅĒMĀT NORĀDĪJUMUS  
PAR SACENSĪBU AKTIVITĀTES IERAKSTĪŠANU STRAVA PLATFORMĀ?

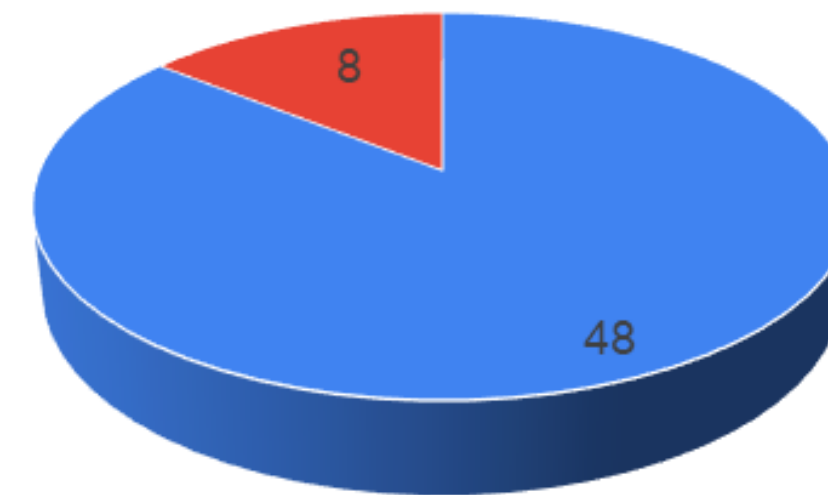


## Pedāļu automobiļi un digitālā pieeja



Un pēdējais jautājums bija par viņu viedokli, vai Strava un līdzīgas lietotnes varētu kļūt par nākotnes tendenci sporta sacensību organizēšanā. Atbildes liecina, ka šī varētu būt nākotnes tendence, vairākumam atbildot apstiprinoši, un tikai 17% jeb 8 respondenti bija pārliecināti, ka tā nevar būt.

Vai Strava un līdzīgas lietotnes varētu kļūt  
par nākotnes tendenci sporta sacensību  
organizēšanā?



■ Jā ■ Nē

21.ATTĒLS. VAI STRAVA UN LĪDZĪGAS LIETOTNES VARĒTU KĻŪT PAR  
NĀKOTNES TENDENCI SPORTA SACENSĪBU ORGANIZĒŠANĀ?

## Atsauksmes



Papildus sacensību dalībniekiem, projekta komanda arī sniedza atsauksmes par pilotpieredzi, ko tā guva attālināti organizējot pedāļu atomobiļu pasākumus.

### Čehijas komanda:

*Mums ir lieliska pieredze ar pedāļu automobiļu sacīkstēm, taču šī bija pirmā reize, kad braucām ar lietotni, nevis parastu laika skaitītāju. Parastā laika skaitītāja lietošanai nepieciešama liela sagatavošanās gan trasē, gan atsevišķi uz automobiļiem, un defekta gadījumā ir ļoti grūti visu manuāli aprēķināt. Mēs bijām ārkārtīgi sajūsmināti par to, kā lietotne padarīja mūsu darbu vieglāku, ātrāku un vienkāršāku, ieskaitot rezultātu aprēķināšanu.*

### Itālijas komanda:

*Šīs pirmās attālinātās sacīkstes tests notika maijā Faenzā notikušajās tradicionālajās pedāļu automobiļu sacīkstēs, kurās piedalījās daudzas komandas no vietējām pamatskolām un vidusskolām, kā arī no citām Itālijas pilsētām un ekipāžas no citām Eiropas valstīm (Francijas un Čehijas), kopā 32 pedāļu automobiļi.*

*Testētā attālinātā aktivitāte radīja dažas kritiskas problēmas, meklējot veidus, kā nostiprināt mobilo ierīci automobilī. Pirms sacīkstēm tika veikti daži testi, kas tika piemēroti sacīkšu laikā.*

*Lietotnes aktivizēšana un tās izslēgšana nenotiek vienlaicīgi ar precīzu sacīkšu sākumu un beigām, jo satraukuma brīžos dalībniekiem nebija iespējams pārvaldīt ierīci.*

*Viena ierīce nebija pareizi nostiprināta un sacīkšu laikā tika izņemta no automobiļa pirms beigām.*

*Dalībnieki, kas izmantoja ierīci, izrāda interesi par šīs prakses attīstīšanu.*

### Turcijas komanda:

*Šis bija pirmais tik liels sacensību līmeņa pasākums Turcijā. Dalībnieki ļoti vēlējās braukt ar pedāļu automobiļiem, sākumā viņi tos izmēģināja, bet pēc tam sāka braukt trases apļus. Viss bija labi, jo sabiedrībai visās vecuma grupās bija iespēja izmēģināt pedāļu automobiļus.*



## Atsauksmes



Papildus sacensību dalībniekiem, projekta komanda arī sniedza atsauksmes par pilotpieredzi, ko tā guva attālināti organizējot pedāļu automobiļu pasākumus.

*Eiropas Sporta nedēļas ietvaros īstenoto attālināto pedāļu automobiļu pasākumu pilotprojekta laikā organizatori izskatīja inovatīvu veidu, kā iesaistīt bērnus, jauniešus un vietējos iedzīvotājus fiziskajās aktivitātēs, vienlaikus veicinot vides apziņu un komandas darbu. Pasākumi ļāva dalībniekiem izmēģināt pedāļu automobiļus un veikt dažāda garuma testa braucienus, padarot tos gan iekļaujošus, gan elastīgus ikvienam neatkarīgi no izcelsmes, vecuma vai sociālā statusa.*

*Ne tikai bērni bija sajūsmā, jauniešos pamodās konkurences gars, bet pieaugušie varēja "atgriezties bērnībā" un sajust pozitīvu nostalgiju, pateicoties piedāvātajām draudzīgajām pieaugušo sacīkstēm un izaicinājumiem, kas apvienoja jautrību ar fizisko sagatavotību.*

*Šī aktivitāte brīvā dabā veicināja veselīgas fiziskās aktivitātes bērniem un jauniešiem, uzlaboja pieaugušo koordināciju un vairoja dalībnieku izpratni par pedāļu automobiļu sniegtajām priekšrocībām un vides ilgtspējības veicināšanu jautrā un videi draudzīgā veidā gan komandas darbā, gan individuāli.*

*Pilotaktivitāte parādīja augstu mērogojamības un iekļautības potenciālu, un ar uzlabotiem koordinācijas rīkiem tā varētu kļūt par izcilu aktivitāti turpmākajos Eiropas Sporta nedēļas pasākumos.*

# SECINĀJUMI

## Turcija

1. Lai gan pasākums bija ļoti aizraujošs, vairums dalībnieku pirmo reizi saskārās ar Strava lietotni un pedāļu automobiļiem, kas parādīja viņu pieredzes trūkumu šajā jomā. Tomēr ilgtspējīgu pedāļu automobiļu pasākumu veidošana attīstīs pieredzi un šo sacensību efektivitāti.
2. Tā kā Turcija tikai nesen uzsākusi ražot pedāļu automobiļus (tās, kas tika demonstrētas iepriekšējos projektos), tad var tās izražot tikai ar viena dizaina virsbūvi. Tāpēc pedāļu automobiļu modeļu dažādošana būtu labs solis uz priekšu, lai piesaistītu vairāk dalībnieku un atspoguļotu katras komandas unikālo stilu.

## Itālija

1. Strava vai līdzīgu lietotņu izmantošana ļauj organizēt sacensības pat attālināti, veicinot jaunu stimulu bērniem un studentiem, kas dzīvo dažādās valstīs, un jaunu veidu, kā iepazīt vienam otru arī ar sporta palīdzību. Tomēr šai iespējai vajadzētu papildināt klātienes sacensības, nevis tās aizstāt. Tai vajadzētu būt papildu iespējai, piemēram, ja dažādu iemeslu dēļ nav iespējams doties uz sacensību norises vietu.
2. Šāda veida rīki un lietotnes arī ļauj apkopot datus par dalībnieku sniegumu un var būt noderīgas sporta sacensību stimulēšanai.



# SECINĀJUMI

## Čehija

1. Šis attālināti vadāmo pedāļu automobiļu pasākums bija pirmā šāda veida pieredze Čehijas komandai, tāpēc mēs bijām pilni cerību par to, ko šī pieredze mums sniegs. Strava lietotnes lietošana sākumā prasīja zināmu piepūli, un mums bija jāapgūst, kā to lietot un visu iestatīt pirms sacensībām. Pirms sacensībām veicām daudzus testus.
2. Tā kā mums jau ir plaša pieredze pedāļu automobiļu sacensībās, mums nebija problēmu ar organizāciju kopā ar digitālo programmu. Lai gan tas joprojām nozīmē nedēļām ilgu sagatavošanos, programma parasti tiek pielāgota līdz pēdējam brīdim. Tomēr pašas sacensības noritēja bez problēmām, un visi dalībnieki tās novērtēja ar augstāko vērtējumu.



# SECINĀJUMI

## Latvija

1. Attālinātie sporta pasākumi ļauj dalībniekiem no dažādām ģeogrāfiskām atrašanās vietām, fiziskām spējām un sociālekonomiskā stāvokļa pievienoties bez nepieciešamības ceļot, ja pasākumi tiek organizēti, piemēram, ar mērķi uzkrāt kilometrus. Tomēr, ja šādi pasākumi tiek organizēti segmentos, lielākais ieguvums ir tas, ka katrs dalībnieks var veikt segmentu norādītajā laika periodā, kad dalībniekam tas ir ērti.
2. Kopīgi starti nav nepieciešami. Ja dalībniekam ir grūtības ar kopīgiem startiem, tomēr komandu sporta veidu vietā tomēr vēlas praktizēt individuālus sporta veidus (ar kopīgiem startiem), dalība, izmantojot tādas lietotnes kā Strava, ļauj dalībniekiem izvairīties no nevajadzīga stresa un mandrāžas pirms startiem.
3. Visu attālināto sporta pasākumu kopīga priekšrocība ir tā, ka katram dalībniekam ir iespēja atkārtoti noskriet/pārbraukt sacensības, uzlabojot savu rezultātu.



# IETEIKUMI

## Turcija

1. Pedāļu automobiļus pasākumam nodrošināja Turcijas partneris OFD. Tomēr, lai saglabātu dalībnieku interesi un veicinātu pedāļu automobiļu izmantošanu, būtu efektīvi viņus atbalstīt un mudināt izgatavot savus pedāļu automobiļus.
2. Būtu pievilcīgāk, ja šī aktivitāte, kas Turcijā projekta ietvaros pirmo reizi tika rīkota kā sacensības, tiktu paplašināta skolās, īpaši profesionālajās un tehniskajās skolās, un iekļauta starpskolu sporta sacensībās.

## Itālija

1. Ne visi potenciālie dalībnieki ir pazīstami ar Strava lietotni. Tāpēc pirms katrām sacensībām būtu svarīgi veikt īsu informatīvu apmācību sesiju par lietotnes lietošanu.
2. Ne visiem dalībniekiem bija viedpulksteņi. Piemēram, mūsu dalībnieki izmantoja savus tālruņus. Tāpēc automobiļos būtu ieteicams nodrošināt stabilu un drošu turētāju tālruņa glabāšanai.



# IETEIKUMI

## Čehija

1. Strava lietotnes izmantošana šķiet lielisks rīks gadījumos, kad, piemēram, tiktu rīkotas mazākas vietējās sacensības vai sacensības ar mazāku dalībnieku skaitu. Ne visām organizācijām ir iespēja izmantot profesionālo taimeri, kas tiek izmantots lielākās sacensībās, tāpēc Strava noteikti palīdzēs rezultātu reģistrēšanā un novērtēšanā.
2. Mums ir svarīgi sagatavot pedāļu automobiļus lietošanai; ja visiem dalībniekiem būtu sporta pulksteņi, tad viss būtu vienkāršāk. Tomēr viņi lietotnei galvenokārt izmanto savus tālruņus, tāpēc mums bija vērts aprīkot pedāļu automobiļus ar pagarinātājiem/statīviem, lai piestiprinātu tālruņus vietā, kur tie ir drošībā pat sadursmes vai negadījuma gadījumā.



# IETEIKUMI

## Latvija

1. No pieredzes, kas gūta attālinātu pedāļu automobiļu pasākumos projekta *Repeat in EU* ietvaros, kļuva skaidrs, ka ir ļoti svarīgi nodrošināt dalībniekiem skaidras tehniskās prasības.
2. Stabils interneta pieslēgums, ko nodrošina organizatori un koplieto ar dalībniekiem, atvieglos pasākumus, jo daži *Repeat in EU* dalībnieki ar vājāku interneta pieslēgumu ierīcēs sacensību laikā zaudēja signālu.
3. Pirms visa procesa uzsākšanas organizatoriem ir jāpieņem stingrs lēmums par pareizo digitālo lietotni un rūpīgi jāpārbauda tā ar vairākiem profiliem, jo dažas lietotnes ir līdzīgas, tomēr katras lietotnes nianse var būt izšķiroši svarīgas pasākuma organizēšanā.
4. Atsauksmes ir svarīgas, lai organizatori varētu uzlabot un pilnveidot turpmākos pasākumus.



## ATSAUCES

---

1. **BFPCR Pedalcar Racing.** (2025). *History*. Pieklūts 20.07.2025.: <https://pedalcarracing.info/information/history/>.
2. **European Commission.** (2025). *Erasmus+ EU programme for education, training, youth and sport. Sport actions*. Pieklūts 28.07.2025.: <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/opportunities/opportunities-for-organisations/sport-actions>.
3. **European Commission.** (2025). *Sport. For community cohesion and social inclusion. European Week of Sport 2025*. Pieklūts 25.07.2025.: <https://sport.ec.europa.eu/european-week-of-sport>.
4. **Pedal Car Planet.** *Pedal Car History*. Pieklūts 30.07.2025.: <http://www.pedalcarplanet.com/pedalcarhistory>.



**Co-funded by  
the European Union**



## PROJEKTA ATRUNA

---

Repeat in EU projekta konsorcijs rūpējas par dalībnieku privātumu un personas datu aizsardzību, ievēro dalībnieku tiesības un personas datu apstrādes likumību saskaņā ar piemērojamiem tiesību aktiem – REGULU (ES) 2018/1725 par fizisko personu aizsardzību attiecībā uz personas datu apstrādi Savienības iestādēs, struktūrās, birojos un aģentūrās.

Pedāļu automobiļu fotogrāfijas tika uzņemtas īpaši projekta Repeat in EU komunikācijas materiālu izstrādei. Visas fotogrāfijas ar cilvēkiem ir no projekta partneru arhīviem, kurās projekta komanda testē automašīnas. Visi fotografētie projekta partneri pirms katras aktivitātes piekrita tikt fotografēti. Lai nodrošinātu projekta aktivitāšu privātumu, fotogrāfijas tika uzņemtas ar dalībnieku iepriekšēju atļauju.

Projektā Repeat in EU izmantotie attēli un simboli Ceļveža izstrādei ir ņemti no tiešsaistes platformas Canva, kas ir pieejama bez maksas un ar atvērtām licencēm.

Strava lietotnes profils un attēli, kas izmantoti Strava vadlīniju izstrādei, ir ņemti no projekta komandas dalībniecēm pēc viņas brīvprātīgas piekrišanas un iepriekšējas vienošanās.



**Līdzfinansē  
Eiropas Savienība**

