JELGAVAS CENTRA PAMATSKOLA

ERASMUS+ DALĪBNIEKA ATGĀDNE

Kas jāzina, jāizdara un jāņem līdzi mācību mobilitātē

SVARĪGI! Šī ir vispārīga atgādne. Vienmēr pārbaudi konkrētā brauciena programmu, galamērķa valsts ieceļošanas prasības, aviokompānijas bagāžas noteikumus un skolas koordinatora norādījumus.

1. Mana brauciena informācija

Informācija	Aizpilda dalībnieks vai koordinators
Projekts / mobilitātes veids	
Dalībnieks	
Galamērķa valsts un pilsēta	
Izbraukšanas datums, laiks, pulcēšanās vieta	
Atgriešanās datums, laiks	
Lidojuma / transporta informācija	
Naktsmītne un adrese	
Uzņemošā organizācija	

2. Kontakti, kuriem vienmēr jābūt pieejamiem

Kontaktpersona	Kontaktinformācija
Skolas Erasmus+ koordinators	Vārds: _____ Tālrunis: _____
Grupas vadītājs / pavadošā persona	Vārds: _____ Tālrunis: _____
Uzņemošās organizācijas kontaktpersona	Vārds: _____ Tālrunis: _____
Naktsmītnes kontakts	Tālrunis: _____
Vecāks / aizbildnis (nepilngadīgajiem)	Vārds: _____ Tālrunis: _____
Vietējais ārkārtas palīdzības numurs ES	112
Latvijas ĀM Konsulārā departamenta 24/7 dežurants	+371 26337711 | palidziba@mfa.gov.lv

Saglabā kontaktus divējādi: telefonā un uz papīra. Papīra lapu turi makā vai somas iekšējā kabatā. Tālruņa nozaudēšanas vai izlādēšanās gadījumā tai jābūt pieejamai.

3. Kas jāizdara pirms brauciena

- ☐ Pārbaudi, vai pase vai eID karte ir derīga visu brauciena laiku un atbilst galamērķa valsts prasībām.
- ☐ Noskaidro galamērķa valsts ieceļošanas, uzturēšanās un veselības prasības Ārlietu ministrijas tīmekļvietnē.

- ☐ Reģistrē braucienu Konsulārajā reģistrā un lejupielādē lietotni “Ceļo droši”. Grupas braucienā reģistrāciju var organizēt skola.
- ☐ Saņem EVAK un ceļojumu apdrošināšanas polisi. EVAK neaizstāj ceļojumu apdrošināšanu.
- ☐ Izlasi un paraksti dalībnieka/mācību līgumu, finansējuma dokumentus un citus skolas noteiktos dokumentus.
- ☐ Nepilngadīgajam: iesniegta vecāka/aizbildņa piekrišana un nepieciešamā informācija par veselību, medikamentiem un atbalstu.
- ☐ Zini savus 2–3 mācīšanās rezultātus un uzdevumus mobilitātes laikā.
- ☐ Piedalies praktiskajā, valodas, starpkultūru, drošības un projekta satura sagatavošanā.
- ☐ Pārbaudi biļetē atļauto rokas un nododamās bagāžas izmēru un svaru.
- ☐ Vienojies ar banku/ģimeni par naudas izmantošanu ārzemēs; pārbaudi maksājumu kartes darbību un limitus.
- ☐ Lejupielādē bezsaistes karti, biļetes, apdrošināšanu un svarīgos dokumentus; nosūti kopijas sev e-pastā vai drošā krātuvē.
- ☐ Pārbaudi mobilā operatora viesabonēšanu un datu lietošanas nosacījumus.

4. Dokumentu mape — rokas bagāžā

- ☐ Derīga pase vai eID karte atbilstoši galamērķim.
- ☐ Biļetes, iekāpšanas kartes un brauciena maršruts.
- ☐ EVAK un ceļojumu apdrošināšanas polise.
- ☐ Dalībnieka/mācību līgums vai tā kopija; mobilitātes programma.
- ☐ Skolas, pavadošās personas, uzņemošās organizācijas un vecāka/aizbildņa kontakti.
- ☐ Naktsmītnes adrese un rezervācijas apliecinājums.
- ☐ Nepilngadīgajam — skolas norādītā vecāka/aizbildņa piekrišana vai citi ceļošanai nepieciešamie dokumenti.
- ☐ Recepšu medikamentiem — recepte vai ārsta izziņa, ja nepieciešams; pārbaudi galamērķa valsts noteikumus.
- ☐ Dokumentu kopijas glabā atsevišķi no oriģināliem un drošā digitālā vietā.

Nekad neliec nododamajā bagāžā: personu apliecinošu dokumentu, naudu, maksājumu karti, tālruni, datoru, lādētājus/powerbanku, regulāri nepieciešamos medikamentus, apdrošināšanu un vienu apģērba komplektu.

5. Ko likt rokas bagāžā un ko — nododamajā bagāžā

ROKAS BAGĀŽA

- ☐ Dokumenti un papīra kontaktu lapa
- ☐ Tālrunis, lādētājs, austiņas
- ☐ Powerbanka (parasti tikai rokas bagāžā; pārbaudi aviokompānijas noteikumus)
- ☐ Regulāri nepieciešamie medikamenti oriģinālajā iepakojumā
- ☐ Neliels higiēnas komplekts
- ☐ Viena apģērba un apakšveļas maiņa
- ☐ Brilles/kontaktlēcas un piederumi
- ☐ Ūdens pudele tukša drošības kontrolēšanai
- ☐ Neliela uzkoda, ja atļauts
- ☐ Pildspalva un mobilitātes piezīmju klade
- ☐ Vērtīgas un trauslas lietas

NODODAMĀ BAGĀŽA

- ☐ Apģērbs atbilstoši laika prognozei un programmai
- ☐ Ērti ikdienas apavi; vajadzības gadījumā sporta apavi
- ☐ Pidžama, apakšveļa un zeķes
- ☐ Pilna izmēra higiēnas līdzekļi
- ☐ Lietus jaka vai saliekams lietussargs
- ☐ Formālāks apģērbs skolas/pasākuma apmeklējumam
- ☐ Neliela veļas soma
- ☐ Adapteris, ja galamērķī atšķiras kontaktligzda
- ☐ Simboliska dāvana uzņemošajai skolai/ģimenei, ja saskaņots
- ☐ Nepārsniedz aviokompānijas noteikto svaru un izmēru

Šķidrumi lidmašīnas salonā: drošākais vispārīgais noteikums — katrs trauks līdz 100 ml, visi trauki vienā caurspīdīgā atkārtoti aizveramā maisiņā līdz 1 litram. Medikamentu izņēmumiem var būt īpaši nosacījumi.

Pārbaudi izlidošanas lidostas un aviokompānijas aktuālos noteikumus.

6. Veselība, medikamenti un individuālais atbalsts

- ☐ Informē skolas norādīto kontaktpersonu par alerģijām, hroniskām saslimšanām, uztura vajadzībām, medikamentiem un nepieciešamo atbalstu. Informāciju glabā konfidenciāli.
- ☐ Paņem medikamentus visam braucienam un nelielu rezervi; turi tos rokas bagāžā oriģinālajā iepakojumā.
- ☐ Zini medikamenta nosaukumu, devu un lietošanas laiku. Nepilngadīgajam medikamentu glabāšanu un lietošanu iepriekš saskaņo ar pavadošo personu un vecāku/aizbildni.
- ☐ Ja vajadzīgs saprātīgs pielāgojums, pavadošā persona, mentors, pieejams transports, īpašs uzturs vai emocionāls atbalsts, vienojies par to pirms brauciena.
- ☐ Ja jūties slikti vai emocionāli nedroši, nepaliec viens/-a — nekavējoties sazinies ar pavadošo personu vai mentoru.

7. Drošības noteikumi mobilitātes laikā

- ☐ Vienmēr zini dienas programmu, pulcēšanās vietu un laiku.
- ☐ Nepilngadīgais nepamet grupu vai naktsmītni bez pavadošās personas atļaujas.
- ☐ Ievēro skolas, uzņemošās organizācijas, naktsmītnes un transporta drošības noteikumus.
- ☐ Neturi visus dokumentus, naudu un kartes vienā vietā; publiskās vietās sargā somu un tālruni.
- ☐ Nepieņem svešinieku piedāvātu transportu, dzērienus, medikamentus vai aizdomīgus priekšmetus.
- ☐ Nelieto alkoholu, tabaku, nikotīna izstrādājumus vai citas apreibinošas vielas, ja to aizliedz vecums, likums, skolas noteikumi vai dalībnieka vienošanās. Nepilngadīgajiem tie ir aizliegti.
- ☐ Neievieto sociālajos tīklos pases, biļešu kodus, citu personu datus, atrašanās vietu reāllaikā vai attēlus bez piekrišanas.
- ☐ Publiskā Wi-Fi tīklā neveic sensitīvus maksājumus un neatver aizdomīgas saites.
- ☐ Cieni citas kultūras, reliģijas, uzskatus, ģimenes un skolas noteikumus; nepieļauj diskrimināciju, pazemošanu vai vardarbību.
- ☐ Ja mainās plāns vai kavē transportu, nekavējoties informē grupas vadītāju.

8. Kā rīkoties ārkārtas situācijā

Situācija	Rīcība
Tūlītējs apdraudējums, trauma, ugunsgrēks	Zvani 112 (ES) vai vietējam ārkārtas numuram. Pēc tam informē pavadošo personu/koordinatoru.
Saslimšana	Sazinies ar pavadošo personu/mentoru; izmanto apdrošinātāja palīdzības tālruni. Steidzamā situācijā — 112.
Nozaudēta vai nozagta pase/eID	Ziņo vietējai policijai, pavadošajai personai un Latvijas vēstniecībai/ĀM Konsulārajam departamentam.
Nozagta nauda vai karte	Bloķē karti bankas lietotnē vai pa tālruni; ziņo pavadošajai personai un policijai.
Esi apmaldījies/-usies vai atpalicis/-usi no grupas	Paliec drošā, publiskā vietā; zvani pavadošajai personai; necenties viens/-a doties uz nepazīstamu vietu.
Jūties apdraudēts/-a, pazemots/-a vai nedroši	Dodies prom no situācijas, meklē drošu pieaugušo/vietu un nekavējoties informē pavadošo personu, mentoru vai skolas koordinatoru.

9. Mans mācīšanās uzdevums mobilitātē

Jautājums	Mana atbilde
Mans 1. mācīšanās rezultāts	

Jautājums	Mana atbilde
Mans 2. mācīšanās rezultāts	
Mans 3. mācīšanās rezultāts (ja attiecināms)	
Ko novērošu / izmēģināšu / dokumentēšu	
Kādus pierādījumus apkopošu	☐ Piezīmes ☐ Darba lapas ☐ Foto/video ar atļauju ☐ Materiāli ☐ Atsauksmes ☐ Cits: _____
Ar ko dalīšos pieredzē pēc atgriešanās	

Mobilitāte nav ekskursija. Esi aktīvs/-a: ierodies laikā, piedalies, uzdod jautājumus, veic piezīmes, dokumentē mācīšanos un katras dienas beigās īsi izvērtē paveikto.

10. Ikdienas mini kontrolsaraksts

- ☐ Zinu šodienas programmu un pulcēšanās laiku.
- ☐ Man ir telefons, uzlādēta baterija un pavadošās personas kontakts.
- ☐ Man ir nepieciešamie dokumenti, transporta biļete un medikamenti.
- ☐ Esmu laikapstākļiem un aktivitātei atbilstoši apģērbts/-a.
- ☐ Esmu veicis/-usi mācīšanās piezīmes un saglabājis/-usi nepieciešamos pierādījumus.
- ☐ Esmu informējis/-usi pavadošo personu par problēmām vai nepieciešamo palīdzību.
- ☐ Cienu citus, ievēroju vienošanās un pārstāvu savu skolu un Latviju atbildīgi.

11. Pēc atgriešanās

- ☐ Līgumā noteiktajā termiņā aizpildi Erasmus+ dalībnieka atskaiti, ja tā tiek pieprasīta.
- ☐ Iesniedz skolas noteiktos dokumentus: sertifikātu/apliecinājumu, mācīšanās rezultātu dokumentu, finanšu un ceļošanas dokumentus, ja attiecināms.
- ☐ Saglabā iekāpšanas kartes, transporta biļetes, čekus un rēķinus līdz skola apstiprina, ka tie vairs nav vajadzīgi.
- ☐ Kopā ar koordinatoru izvērtē un atzīst sasniegtos mācīšanās rezultātus.
- ☐ 30 dienu laikā dalies pieredzē ar kolēģiem vai skolēniem.
- ☐ 90 dienu laikā sāc izmēģināt vai ieviest mobilitātē apgūto pieeju, metodi vai risinājumu.
- ☐ Pēc sešiem mēnešiem izvērtē, kas ir mainījies Tavā mācīšanās procesā, profesionālajā darbā vai skolas praksē.

12. Pēdējā pārbaude pirms iziešanas no mājām

DOKUMENTI UN TEHNIKA

- ☐ Pase/eID
- ☐ Biļetes/iekāpšanas karte
- ☐ Apdrošināšana un EVAK
- ☐ Telefons un lādētājs
- ☐ Powerbanka
- ☐ Maksājumu karte un neliela skaidra nauda
- ☐ Medikamenti
- ☐ Kontaktu lapa

BAGĀŽA UN GATAVĪBA

- ☐ Bagāžas svars pārbaudīts
- ☐ Šķidrumi iepakoti pareizi
- ☐ Laikapstākļiem piemērots apģērbs
- ☐ Mobilitātes programma un uzdevumi
- ☐ Naktsmītnes adrese
- ☐ Vecāks/aizbildnis zina maršrutu
- ☐ Pavadošā persona zina manas atbalsta vajadzības
- ☐ Esmu laikā norunātajā pulcēšanās vietā

Aktuālie informācijas avoti

- Erasmus kvalitātes standarti: https://erasmus-plus.ec.europa.eu/resources-and-tools/documents-and-guidelines/erasmus-quality-standards-mobility-projects-vet-adults-schools
- Latvijas Ārlietu ministrijas informācija ceļotājiem un lietotne “Ceļo droši”: https://www.mfa.gov.lv/lv/celo-drosi
- Eiropas Savienības bagāžas ierobežojumi: https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/carry/luggage-restrictions/index_lv.htm
- EVAK informācija: https://www.vmnvd.gov.lv/lv/evak

Informācija pārbaudīta 2026. gada 24. augustā. Pirms katra brauciena pārbaudi aktuālos galamērķa valsts, transporta pārvadātāja un apdrošinātāja noteikumus.