

# VIEGLĀ UN VIENKĀRŠĀ VALODA KĀ INSTRUMENTS

Mg. art., Mg. transl., Ph.D.

**Velga Polinska**

26.06.2026.

## MAZLIET PAR MANI

- Pedagoģe
- Tulkotāja
- "Jaunā" zinātņu doktore – "Vieglā valoda latviešu valodas paveidu sistēmā"
- LU HZF Latviešu valodas institūta zinātniskā asistente
- ERASMUS+ projekta PERLSI dalībniece, "Vieglā valoda. Rokasgrāmata" zinātniskā redaktore
- ELIN (*Easy Language International Network*) biedre
- PLAIN (*Plain Language Association International*) biedre
- Biedrības "Dauna sindroms Latvija" līdzdibinātāja un valdes locekle

KĀPĒC JĀRUNĀ  
PAR VIEGLO UN VIENKĀRŠO VALODU

## FAKTORI, KAS IETEKMĒ INFORMĀCIJAS UZTVERI

- Izglītība
  - Profesija
- Veselība
- Vecums
- Dzimtā valoda
- Pieredze

# SAPROTAMĪBAS NODROŠINĀŠANAS RĪKI

- Digitāli
  - Tehnoloģiskie risinājumi
  - VARAM vadlīnijas
  - MI (?)
- Satura saprotamība
- Sākas ar izpratni – kāpēc un kam

# DIVAS PIEEJAS

## Cilvēcīgā pieeja

- Saziņa ar klientiem, pacientiem, sarunas partneriem viņiem saprotamā veidā
  - Individuāla attieksme: es spēju par tēmu, ko zinu padziļināti, runāt arī skaidri saprotamā, vienkāršā valodā
- Saziņas mērķis - nodrošināt saprotamību
  - NB! Ne vienmēr saziņai ir šāds mērķis
- Prasme sarunāties vienā līmenī ar saziņas partneri vairo uzticēšanos un nodrošina pozitīvu rezultātu

## Likumiskā pieeja

- Vispārējā cilvēktiesību deklarācija
- Konvencija par personu ar invaliditāti tiesībām
- Eiropas Piekļūstamības deklarācija
- Nacionālie tiesību akti
- Stratēģijas, politikas
- Uzraugošās iestādes

# ĪSS IESKATS TIESĪBU AKTU PRASĪBĀS

- Informācijai jābūt skaidrā, saprotamā un viegli uztveramā valodā.
- Informācijai jābūt sagatavotai, izmantojot atbilstoša lieluma un piemērotas formas burtus, ņemot vērā paredzamos lietošanas apstākļus un izmantojot pietiekamu kontrastu, kā arī pielāgojamus attālumus starp burtiem, rindām un rindkopām.
- Informācija ir saprotama personām, kurām nav speciālu zināšanu tieslietās vai finanšu pakalpojumos, izvairās no specifiskiem terminiem, sarežģītām teikuma konstrukcijām un garām teksta rindkopām, kā arī dod priekšroku ikdienā lietojamiem vārdiem, uz lasītāju vērstam, vienkārši normētam, darāmajā kārtā izteiktam un no pirmās izlasīšanas reizes uztveramam tekstam.

# ĪSS IESKATS TIESĪBU AKTU PRASĪBĀS

## Apdrošināšanas līguma likums:

- (1<sup>1</sup>) Lai nodrošinātu apdrošinājuma ņēmēja — fiziskās personas — labāku izpratni par apdrošināšanas līguma noteikumu saturu, šos noteikumus sagatavo **vienkāršajā valodā**, ievērojot to, ka noteikumos ietveramā informācija ir saprotama personām bez speciālām zināšanām tieslietās vai finanšu pakalpojumos (termini ir skaidri definēti, teksts ir loģiski strukturēts, teikumi ir vienkārši, kā arī lietoti **citi vienkāršās valodas principi**).

## LIKUMISKĀ PĪEEJA: ĪSAIS SECINĀJUMS

- Nav vienotas izpratnes par tiesību aktu prasībām **praksē**
- Nav vadlīniju un konsultējošās iestādes – tagad būs!
  - jaunās prasības attiecas arī uz esošiem pakalpojumiem – tātad jāpielāgo visi!
- NB! Prasības attiecas arī uz iestāžu sniegtajām atbildēm klientiem!

VIENKĀRŠĀ UN VIEGLĀ VALODA

## VIEGLĀS UN VIENKĀRŠĀS VALODAS KOPĪGIE PRINCIPI

- Mērķtiecīgi veidots teksts
  - Ko es vēlos pateikt? Kā to izdarīt?
- Skaidra un pārdomāta teksta struktūra:
  - teksta izkārtojums un dalījums
  - notikumu secīgums
  - svarīgākā informācija sākumā
- Atbilstošas leksikas izvēle
- Vienkāršākas sintaktiskās konstrukcijas
- Vizuālais noformējums, kas palīdz lasīt

**VIEGLĀ UN VIENKĀRŠĀ VALODA IR  
DIVI DAŽĀDI JĒDZIENI**

**TOS NEDRĪKST JAUKT!**

# VIEGLĀ UN VIENKĀRŠĀ VALODA

- Ir būtiski zināt un saprast atšķirību starp vieglo un vienkāršo valodu – katrai ir sava funkcija un lietošanas vide

Vieglā valoda

*Easy-to-read*

*Easy-to-understand*

*Easy language*

*Aphasia friendly*

Vienkāršā valoda

*Plain language*

*Layman terms*

# VIEGLĀ UN VIENKĀRŠĀ VALODA

## **Vieglā valoda**

- Konkrētās situācijās lietojams tekstveides paņēmiens
- Strikti nosacījumi
- Saziņai ar noteiktām mērķgrupām
- Cilvēkiem ar īslaicīgām vai pastāvīgām valodas grūtībām

## **Vienkāršā valoda**

- Vispārīgas saprotamības nodrošināšanai
- Brīvāki, vispārīgāki nosacījumi
- Saziņai starp nozares speciālistiem un sabiedrību
- Jebkuram cilvēkam

**PRAKTISKS UZDEVUMS:  
VALODAS FORMU SALĪDZINĀJUMS**



Latvijas mežos samērā neuzkrītoši dzīvo kāds gundegu dzimtas daudzgadīgs lakstaugs – vārpainā jeb vārpu krauklene (*Actaea spicata*). Sagaidot ziemu, krauklenes virszemes daļas atmirst, bet ik pavasarī no pārziemojušiem pumpuriem izdīgst jauni dzinumi. Dabas pētnieks Ilmārs Tīmanis atklāj, kā veiksmīgāk atpazīt mežos sastopamo lakstaugu.

Stublājs jeb kāts vārpainajai krauklenei veidojas relatīvi tievs, toties ciets un samērā garš, tas parasti ir vertikāli augošs, zarains. Lapas – plūksnaini divkārt vai trīskārt saliktas no nelielām, malās nevienmērīgi izrobotām lapiņām. Lapas uz stublāja izvietotas pamīšus.

Piemērotās vietās krauklene atrodama samērā bieži visā valsts teritorijā. Vislabāk tā aug auglīgā, kaļķainā augsnē. Piemājo galvenokārt stabili valgās, bet ne slapjās vietās. Šis augs pielāgots dzīvei daļējā vai pilnīgā noēnojumā, tāpēc īsteni atbilstoša mājvieta krauklenei ir lapkoku un jaukti meži, kuros zem kokaugu lapu vainaga parasti nav īpaši daudz gaismas. Tāpat vārpainajai krauklenei atbilstošs biotops ir apaugušas nogāzes ūdenstilpju piekrastēs, bet retāk – biezi krūmāji.



Latvijas mežos aug vārpainā krauklene.

Dažkārt to sauc arī par vārpu kraukleni.

Par vārpaino kraukleni stāsta

dabas pētnieks Ilmārs Tīmanis.

Vārpainā krauklene ir daudzgadīgs augs.

Rudens beigās tās stublājs nokalst.

Bet pavasarī no pumpuriem izdīgst jauni dzinumi.

#### **Kur vārpainā krauklene aug**

Vislabāk vārpainajai krauklenei patīk

auglīga, kaļķaina augsne.

Vārpainā krauklene aug pastāvīgi mitrās

un ēnainās vietās.

Vārpainajai krauklenei piemēroti lapu koku

un jauktu koku meži.

Tajos zem kokiem ir maz gaismas.

Vēl vārpainajai krauklenei patīk

stāvi upju un ezeru krasti.

Šādās vietās krauklene sastopama bieži.

Tā aug visā Latvijā.

# Standarta KASKO apdrošināšana

## Visu risku segums

**Apdrošināšanas līgums paredz visu risku apdrošināšanu**, proti, apdrošināti ir visi pēkšņi un neparedzēti notikumi, kuru rezultātā apdrošināšanas objektam rodas bojājums vai tas iet bojā, piemēram, ugunsnelaime, ceļu satiksmes negadījums, vandalisms, dabas katastrofa, zādzība un laupīšana, **izņemot šādus gadījumus:**

- ceļu satiksmes negadījums, ja transportlīdzekli vadījusi persona, kura atradusies alkohola reibumā vai narkotisku vai citu apreibinošo vielu ietekmē.  
Alkohola koncentrācija zaudējumu iestāšanās brīdī nedrīkst pārsniegt pieļaujamo limitu valstī, kurā zaudējumi iestājušies. Tiek uzskatīts, ka vadītājs ir atradies alkohola vai narkotisku vai citu apreibinošo vielu ietekmē arī tad, ja viņš:
  - atsakās veikt alkohola, narkotisko vai citu apreibinošu vielu ietekmes pārbaudi;
  - traucē šādas pārbaudes veikšanu;
  - lieto alkoholu, narkotiskās vai citas apreibinošas vielas negadījuma notikuma vietā pirms negadījuma apstākļu noskaidrošanas.
- ceļu satiksmes negadījums, ja transportlīdzekli vadījusi persona, kurai nav tiesību vadīt attiecīgā veida transportlīdzekli;
- transportlīdzekļa un tā daļu nolietojums vai korozija;
- apdrošināšanas objekta iekšējs bojājums, kas radies bez ārējas ietekmes;

**Tomēr:** Mēs atlīdzinām zaudējumus, kas radušies pašaizdegšanās rezultātā.

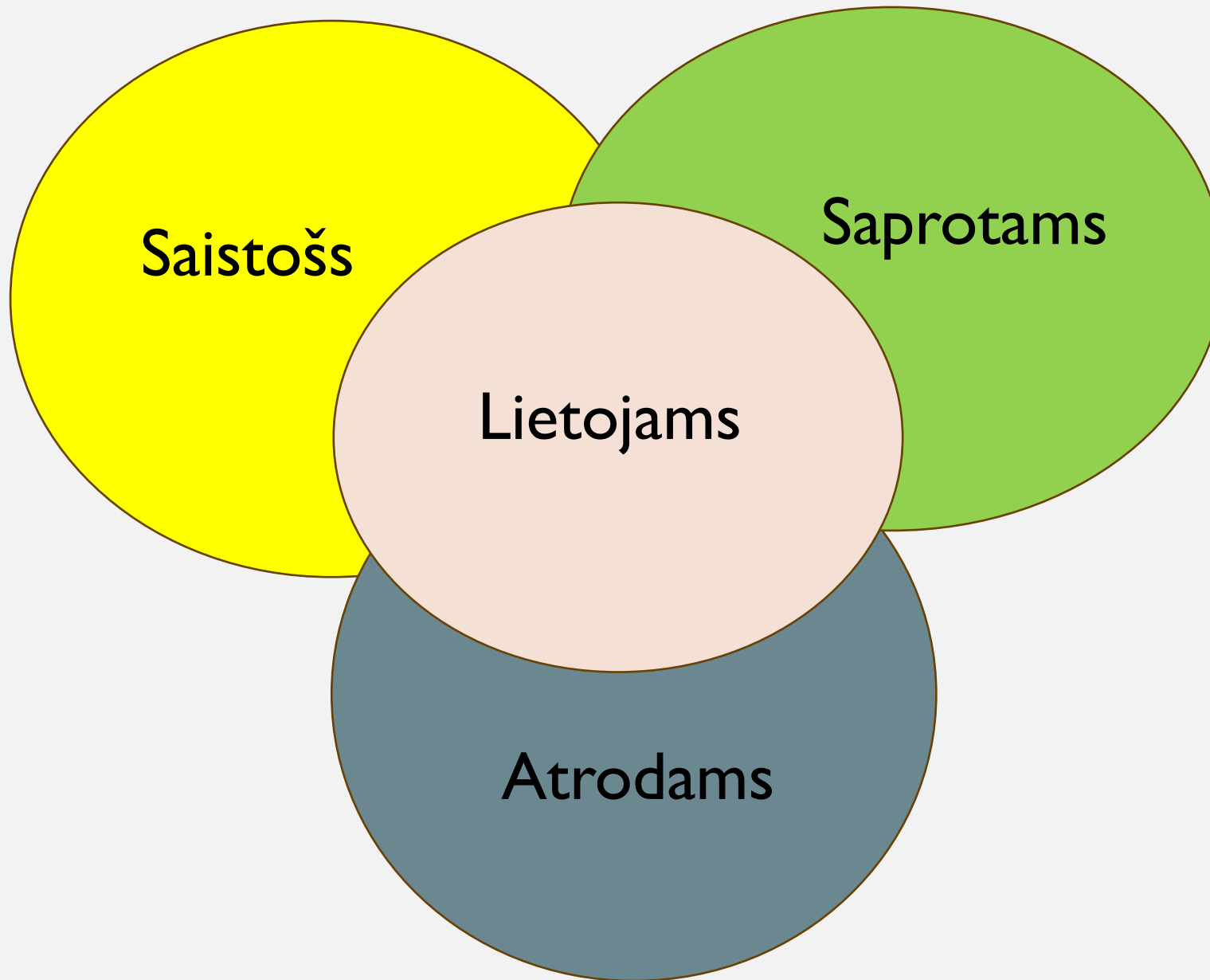
- apdrošināšanas objekta, tā atslēgu vai pretaizdzīšanas ierīču tālvadības pults brīvprātīga nodošana trešajai personai, kā rezultātā apdrošināšanas objekts tika piesavināts;

**Tomēr:** Mēs atlīdzinām zaudējumus, ja transportlīdzekļa atslēgas esat iedevis pakalpojumu sniedzējam pakalpojuma sniegšanas nolūkos (piemēram, remonta vai apkopes darbi, transportlīdzekļa novietošana stāvvietā, auto mazgāšana).

VIENKĀRŠĀ VALODA  
PASAULĒ UN LATVIJĀ

# VALODAS VIENKĀRŠOŠANA

- Nav jauna ideja
  - Romiešu oratori vēl pirms mūsu ēras
  - Zviedrijas karalis Kārlis XII (1713) norīko Karalisko kanceleju rakstīt skaidrā, vienkāršā valodā
  - Drīz pēc tam - Austrijas imperatore Marija Terēze: likumu tekstu skaidrības pārbaude "tautā"
  - Angliski runājošās zemēs - gadu desmitiem ilgusi kustība (piem., Orvels 1946)
  - 70. gadi ASV
  - ISO standarti: ISO standarts (24495-1); 2025. gadā izdota ISO standarta 2. daļa (24495-2); 2026. gadā ISO standarta 3. daļa (24495-3)



# VIENKĀRŠĀ VALODA LATVIJĀ

- Pirmo reizi minēta 2020. gadā: A. Veckalne rakstā "Ar mērķi tikt saprastiem, nevis atstāt iespaidu" nošķir vieglo (*easy-to-read*) un vienkāršo valodu (*plain language*)
- Nav nostiprināts ne termins, ne definīcija
  - Treimane (2021): skaidra valoda
  - Apdrošināšanas līguma likuma grozījumi (2025): termina iekļaušana
- BET par vienkāršās valodas principiem oficiālajā saziņā: Valsts kancelejas izdotās "Vēstuļu rakstīšanas vadlīnijas" (2017)
- Latvijas Bankas Apdrošināšanas noteikumu piekļūstamības novērtējums

VIEGLĀ VALODA  
PASAUĻĒ UN LATVIJĀ

# VIEGLĀS VALODAS ATTĪSTĪBA PASAULĒ

- Skandināvijas pieredze:
  - 20. gadsimta 60. gadi Zviedrija: valsts stratēģija cilvēku ar invaliditāti vienlīdzības nostiprināšanai
  - grāmatu publicēšana
  - 70. gadi Somija: praktiskais darbs, arī pētniecība
  - pārņem Norvēģija, Dānija un Eiropa: Beļģija, Nīderlande, Vācija
- 1998. g. *Inclusion Europe (Pathways 2009)*
- ISO standarts 23859:2023 "Information technologies – User Interfaces – Requirements and recommendations on making written text easy to read and understand"

# VIEGLĀ VALODA LATVIJĀ

- Pastāv 25 gadus
- Straujāk attīstījusies pēdējos 6–7 gados
- Galvenie virzītāji: likumi, izglītība, organizāciju darbs, pētniecība, individuālās iniciatīvas
  - Latvijas Radio ziņas vieglajā valodā
  - PERLSI projekts -> SELSI projekts
  - Studiju kurss “Vieglā valoda”
  - Rakstniecības konkurss - daiļliteratūras izdevumi
- Vieglajai valodai ir trīs līmeņi: pirmais ir vienkāršākais, trešais – sarežģītākais (Vācijā – vieglā valoda+)
- Parasti orientieris ir 2. līmenis

## ĪSIE SECINĀJUMI

- Spēcīgā birokrātiskā tradīcija traucē mainīt pieeju
- Vieglo un vienkāršo valodu vērtīgi (bet nepierasti) skatīt cilvēktiesību kontekstā
- Vienkāršā valoda – ikdienas prakse valsts un pašvaldību iestāžu un organizāciju darbā
- Vieglā valoda – rīks plašākas saprotamības nodrošināšanai (pēc pieprasījuma)