

2021. gada 9. aprīlī

# Attālinātais darbs un darba vide, tā ietekme uz nodarbināto veselību?



RĪGAS STRADIŅA  
UNIVERSITĀTE

VITA BREVIS ARS LONGA

Ivars Vanadziņš, Linda Matisāne,  
Linda Paegle, Asnate Anna Linde  
Darba drošības un vides veselības institūts,  
Rīgas Stradiņa universitāte  
Kontakti: [ivars.vanadzins@rsu.lv](mailto:ivars.vanadzins@rsu.lv)

Dumpis norāda, kurās vietās vēl joprojām pastāv masveida inficēšanās risks ar Covid-19



## Līdz šim biežāk Covid-19 bijuši tieši darba vietās



## Perevoščikovs: vairāk nekā pusē Covid-19 gadījumi saslimšanas iemeslu (22)

www.DELFI.lv



## Visbiežāk inficēšanās ar Covid-19 notiek ģimenes lokā un darbavietās

www.DELFI.lv



Foto: F64



**LU tirgos  
mecenāta īpašums  
Īpašums tomēr vilinošs**

Lasi te

Pusei no pagājušajā nedēļā atklāto Covid-19 pacientu nav zināms inficēšanās avots. Savukārt no tiem, kuriem inficēšanās avotu var atrast, trešdaļa inficējusies ģimenes locekļu vidū, pastāstīja Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) Infekcijas slimību riska analīzes un profilakses departamenta direktors Juris Perevoščikovs.

status par saslimšanu ar Covid-19 Latvijā, 55% atklāto inficēšanās avotu, otrdien valdības sēdē raksturojot epidemiologs Juris Perevoščikovs.

Gandrīz puse no saslimušajiem kā inficēšanās avotu atzīmē māsaimniecību, bet joprojām 15% Covid-19 slimnieku inficējas sociālās aprūpes iestādēs un darba vietās, 9% – ārstniecības iestādēs, 6% – izglītības iestādēs, kā arī pēdējā

## Darba devēju citāti:

- *“Mēs saprotam, ka apstādināt ražošanu uz 10, 14 dienā..., tad tas ir daudz dārgāk”*
- *“Principā, mēs saprotam, ko nozīmē apstādināt [būvniecības] objektu, tur nebija jāgaida kaut kāds valdības ziņojums”*

## DAS citāti

- *“Nu mums godīgi – šķēršļu no iekšienes nebija nekādu. Līdzekļi atradās jebkurā gadījumā, jo mēs saprotam, ja apstāsimies, tad apstāsimies diezgan pamatīgi, tāpēc uz to tika viss veltīts”*



## Dzīve ar COVID-19: Novērtējums par koronavīrusa izraisītās krīzes pārvarēšanu Latvijā un priekšlikumi sabiedrības noturībai

VPP-COVID-2020/1-0013

### PROJEKTA MĒRĶIS

Novērtēt Latvijas valsts un sabiedrības gatavību un izmantoto mehānismu efektivitāti krīzes pārvarēšanā, kā arī sagatavot priekšlikumus turpmākās rīcības scenārijiem, lai stiprinātu sabiedrības noturību pret krīzēm nākotnē.

### IEGUVUMI

- Izstrādātas vadlīnijas attālināto mācību un studiju nodrošināšanai, iesakot risinājumus rīcībpolitikas veidotājiem.
- Izvērtēta nodarbinātība un droša un veselīga darba vide attālināta darba apstākļos, izstrādājot priekšlikumus veiksmīgai pārejai uz attālināto darbu.
- Izvērtēta sabiedrības medijpratību un noturība pret dezinformāciju, kā rezultātā izstrādāti priekšlikumi dažādu sabiedrības grupu informēšanas veidiem un kanāliem.
- Ārkārtas stāvokļa sociālās un psiholoģiskās ietekmes, kā arī sociālo pakalpojumu pieejamības un nodrošinājuma izvērtējums palīdzēs atbildīgajām institūcijām plānot atbalsta pasākumus.

Projektu vada **Alise Tīfentāle**

Projektu īsteno:

**Rīgas Stradiņa universitāte**

Sadarbības partneri:

**Latvijas Universitāte;**

**Vidzemes Augstskola;**

**Elektronikas un datorzinātņu institūts;**

**Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija.**

Finansējums: **€ 497580**

### VAIRĀK INFORMĀCIJAS



[www.rsu.lv](http://www.rsu.lv)



[@RigasStradinauniversitate](https://www.facebook.com/RigasStradinauniversitate)



[@RSUinfo](https://twitter.com/RSUinfo)



[@rsu.lv](https://www.instagram.com/rsu.lv)



## WP1

Ietvarpētījums: Sabiedrības dinamikas izpēte COVID-19 krīzes laikā (sabiedrības aptauja, publiskā un politiskā diskursa analīze)



## WP2

Pārmaiņas darba tirgū un nodarbinātības struktūrās, jaunā loģika sociālo pakalpojumu sniegšanā



## WP3

Labklājība attiecībās: COVID-19 krīzes psiholoģiskā ietekme uz indivīdiem un ģimenēm, t.sk. vardarbību ģimenēs



## WP4

Profesionālie un sociālie mediji un to auditorijas, aktīvisti un brīvprātīgie, žurnālistika un veselības komunikācija COVID-19 krīzes laikā



## WP5

Stratēģiskā komunikācija un pārvaldes sistēmas COVID-19 krīzes laikā un nākotnes krīžu pārvarēšanas iespēju modelēšana



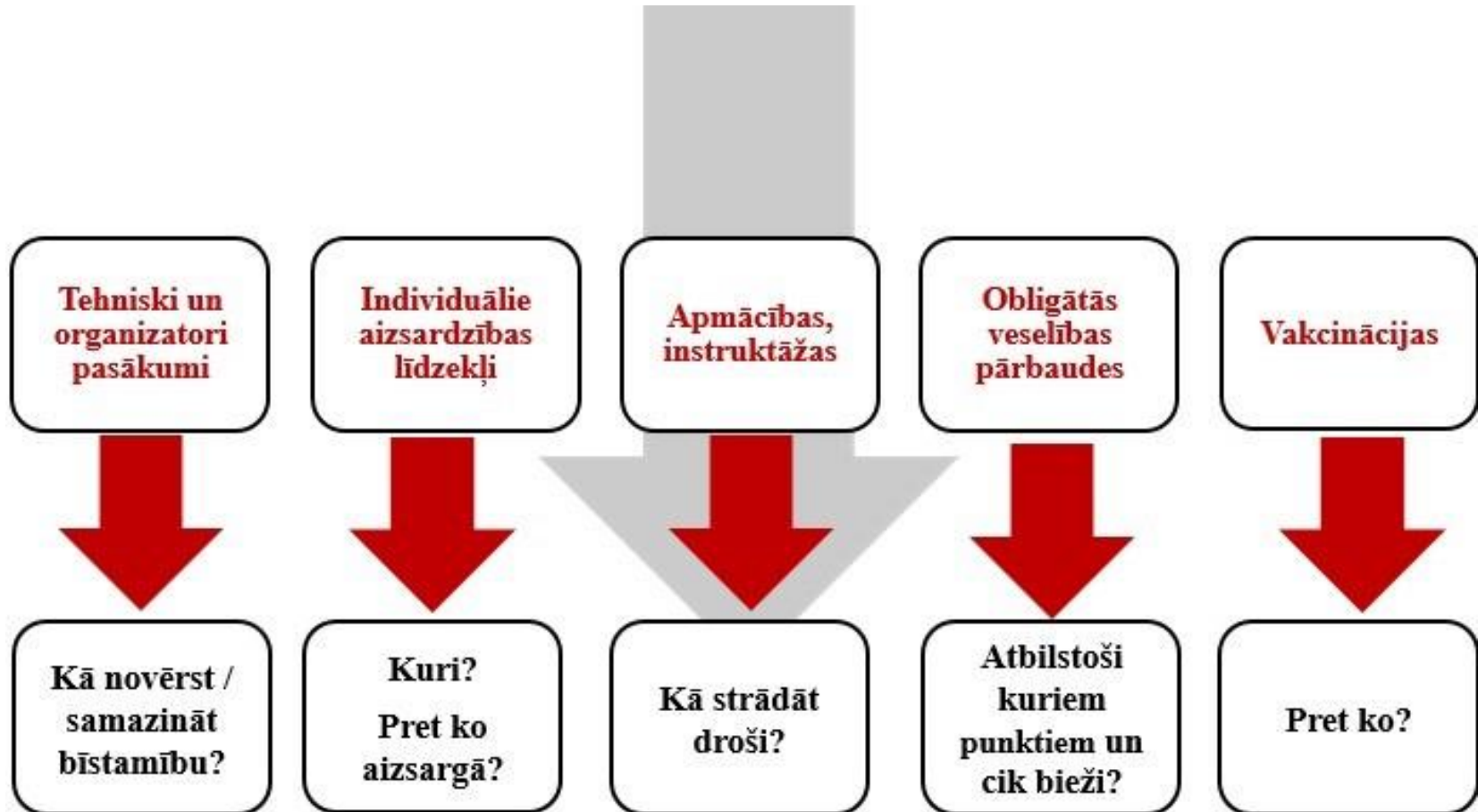
## WP6

Izglītības sistēmas transformācija: COVID-19 krīzes sekas un iespējamie risinājumi

- [http://stradavesels.lv/Uploads/2021/01/05/29\\_zinojums\\_final\\_c.pdf](http://stradavesels.lv/Uploads/2021/01/05/29_zinojums_final_c.pdf)
- [http://stradavesels.lv/Uploads/2021/01/05/31\\_zinojums\\_c.pdf](http://stradavesels.lv/Uploads/2021/01/05/31_zinojums_c.pdf)



# Atgādinājums - Darba vides riska novērtēšana!!!



# Darba vides riska novērtēšana

## ■ Uzdevums COVID-19 kontekstā:

» Noskaidrot, kur un kad darba vietā ir novērojams lielākais darbinieku kontaktu skaits.

## ■ Būtiskākais ir samazināt tā saucamo **augsta riska kontaktu skaitu!**

Pie šādiem kontaktiem pieder:

- tiešs fizisks kontakts (cilvēks pieskaras otram cilvēkam, piemēram, dažādas skaistumkopšanas procedūras);
- kontakts, kas veidojas starp cilvēkiem vienā telpā, ja distance starp cilvēkiem ir mazāka kā 2 metri vismaz 15 minūtēm (t.sk. piemēram, sapulcē, pasākumā u. tml.)
- Bijis tiešs neaizsargāts kontakts ar inficētu cilvēku



# Pasākumi:

- ja ikdienas “pulcēšanās” **nav** tieši saistīta ar uzņēmējdarbības procesu (piemēram, kafijas pauzes, pusdienaošana, smēķēšana, jubileju svinēšana), **likvidēt konkrētās situācijas;**
- ja ikdienas “pulcēšanās” **ir** saistīta ar biznesa procesu – **pārplānot procesus** (piemēram, organizēt attālinātās sanāksmes, pāriet uz attālināto darbu, nodrošināt bezkontakta piegādes).
- **pasākumu formāts / virzieni:**
  - kontakta izslēgšana?
  - kontakta laika samazināšana?
  - distances palielināšana vairāk kā 2 metri?





Tika veiktas apmācības par higiēnas prasību ievērošanu  
(pareizu roku mazgāšanu, durvju atvēršanu bez roku...

→ Darbinieki strādāja attālināti

Tika iegādātas sejas aizsargmaskas

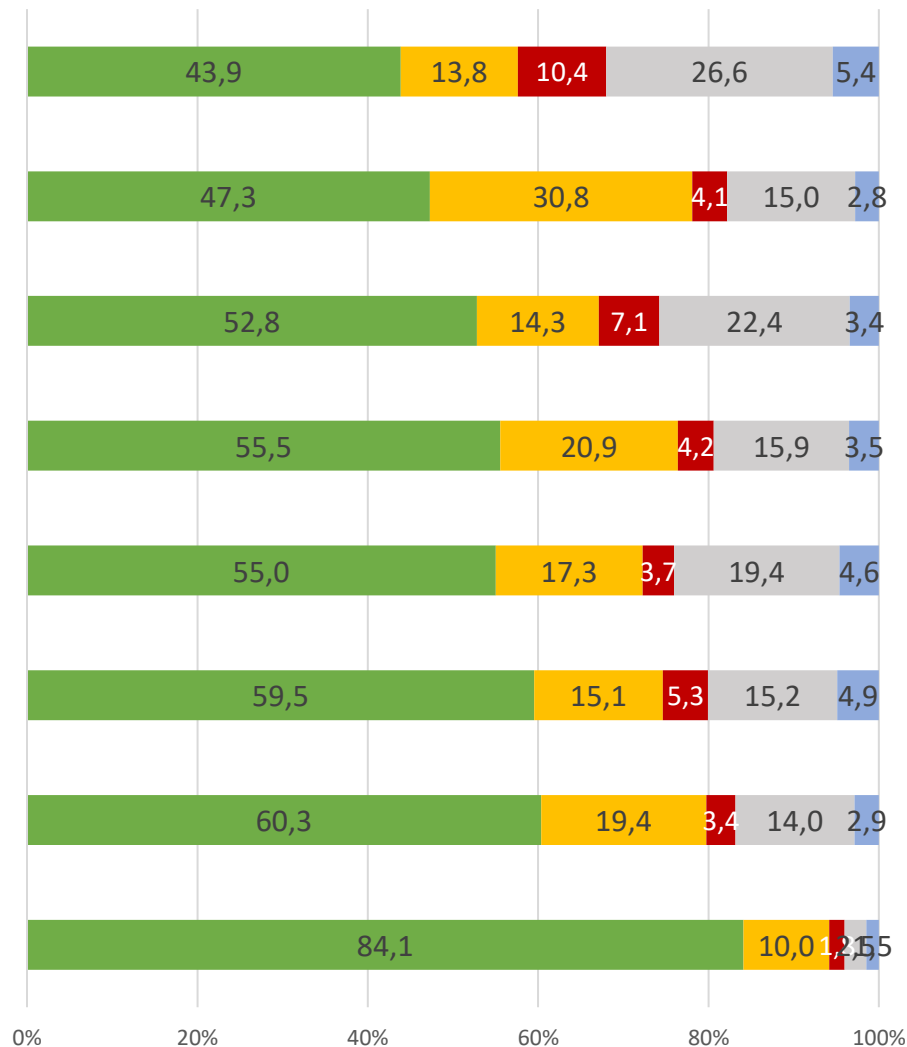
→ Tika pārplānoti darba procesi, lai samazinātu kontaktus ar klientiem (attālināti pakalpojumi, attālinātas piegādes u.c.)

Tika ierobežots dalībnieku skaits (piem., klātienēs sanāksmēs, atrodoties vienā telpā, vienā automašīnā)

Atteikšanās no kopīgiem klātienēs pasākumiem (jubileju svinēšana, korporatīvie pasākumi)

→ Sanāksmes notika attālināti

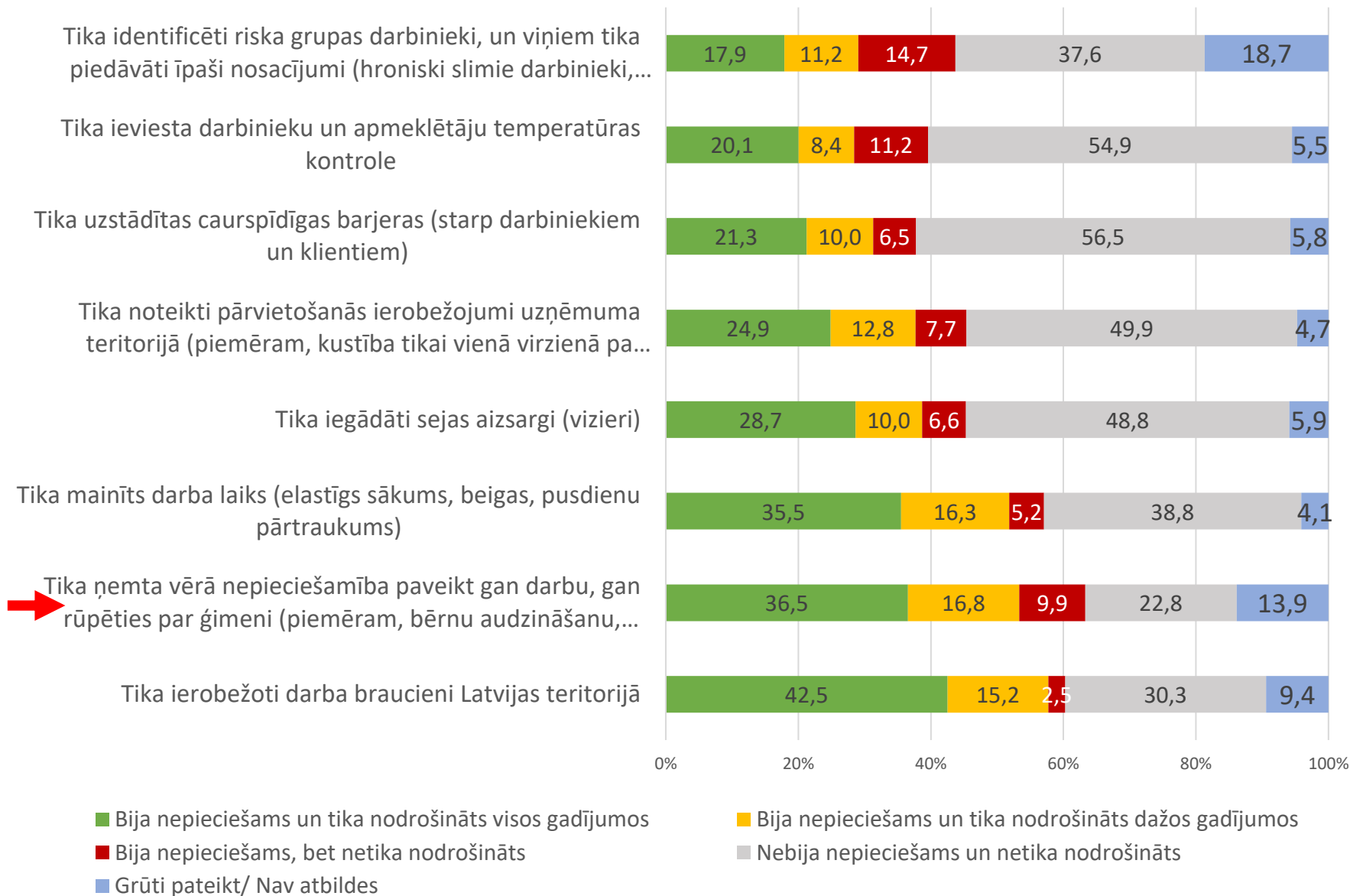
Tika nodrošināti papildus dezinfekcijas un roku mazgāšanas līdzekļi



■ Bija nepieciešams un tika nodrošināts visos gadījumos  
■ Bija nepieciešams, bet netika nodrošināts  
■ Grūti pateikt/ Nav atbildes

■ Bija nepieciešams un tika nodrošināts dažos gadījumos  
■ Nebija nepieciešams un netika nodrošināts





# TOP-5 – pasākumi, kas bijuši nepieciešami, bet ir veikti daļēji vai nav veikti vispār

- *darbinieku strādāšana attālināti - 34,9%;*
- *nepieciešamība vienlaicīgi gan paveikt darbu, gan rūpēties par ģimeni (piemēram, bērnu audzināšanu, izglītošanu) - 26,8%;*
- riska grupas darbinieku identificēšana (hroniski slimie darbinieki, darbinieki, kas vecāki par 55 gadiem) un īpašu nosacījumu piedāvāšana - 25,8%);
- *darba procesu pārplānošana, lai samazinātu kontaktus ar klientiem (attālināti pakalpojumi, attālinātas piegādes u.c.) - 25,1%;*
- apmācības par higiēnas prasību ievērošanu (pareizu roku mazgāšanu, durvju atvēršanu bez roku palīdzību u.c.) - 24,1%.



# Attālinātais darbs?

- Nav nekas īpaši jauns...
- Pirmais ES līmeņa mēģinājums to regulēt – Līgums par attālināto darbu (20.09.2001.)
- Starp:
  - » Eiropas Arodbiedrību konfederāciju
  - » Eiropas Profesionālo un darba devēju apvienību savienību
  - » Eiropas Amatnieku un mazo un vidējo uzņēmumu apvienību
  - » Eiropas centru uzņēmumiem ar valsts kapitāla daļu
- Ieskicēja galvenās problēmas:
  - » darba devējam nav tiešas piekļuves «darba vietām»
  - » Jautājums – kurš maksā?
  - » Riski «attālinātajā darbā» – tādi paši vai pat lielāki
  - » Ko darīt ar pašnodarbinātajām personām?
- Visi šie aspekti joprojām svarīgi!



# Attālinātais darbs – vai Latvijā ir kāds regulējums un prasības?

■ **Darba aizsardzības likuma grozījumi** (3.10.2019., spēkā no 01.07.2020.)

■ **20) attālinātais darbs** — tāds darba izpildes veids, ka darbs, kuru nodarbinātais varētu veikt darba devēja uzņēmuma ietvaros, pastāvīgi vai regulāri tiek veikts ārpus uzņēmuma, tai skaitā darbs, ko veic, izmantojot informācijas un komunikācijas tehnoloģijas. Par attālināto darbu šā likuma izpratnē netiek uzskatīts darbs, kas tā rakstura dēļ ir saistīts ar regulāru pārvietošanos;

■ Izmaiņas 8.pantā: - (1<sup>1</sup>) Nodarbinātais, kurš veic attālināto darbu, sadarbojas ar darba devēju darba vides riska novērtēšanā un sniedz darba devējam informāciju par attālinātā darba vietas apstākļiem, kas, nodarbinātajam veicot darbu, var ietekmēt viņa drošību un veselību.



- "(2) Darba vides riska novērtēšana uzņēmumā veicama atbilstoši katram tā darbības veidam. Ja darba apstākļi ir līdzīgi, pietiek ar darba vides riska novērtēšanu attiecībā uz vienu darba vietu vai darba veidu. Ja nodarbinātais attālināto darbu veic dažādās vietās, darba devējs darba vides riska novērtēšanu veic attiecībā uz konkrēto darba veidu, bet, ja nodarbinātais attālināto darbu veic pastāvīgi vienā vietā, darba devējs darba vides riska novērtēšanu veic attiecībā uz konkrēto darba vietu, ja darba devējs un nodarbinātais par to ir vienojušies. Darba vides riska novērtēšanā iesaista uzticības personu vai nodarbināto pārstāvi un nodarbināto, kurš pārzina konkrēto darba vietu."

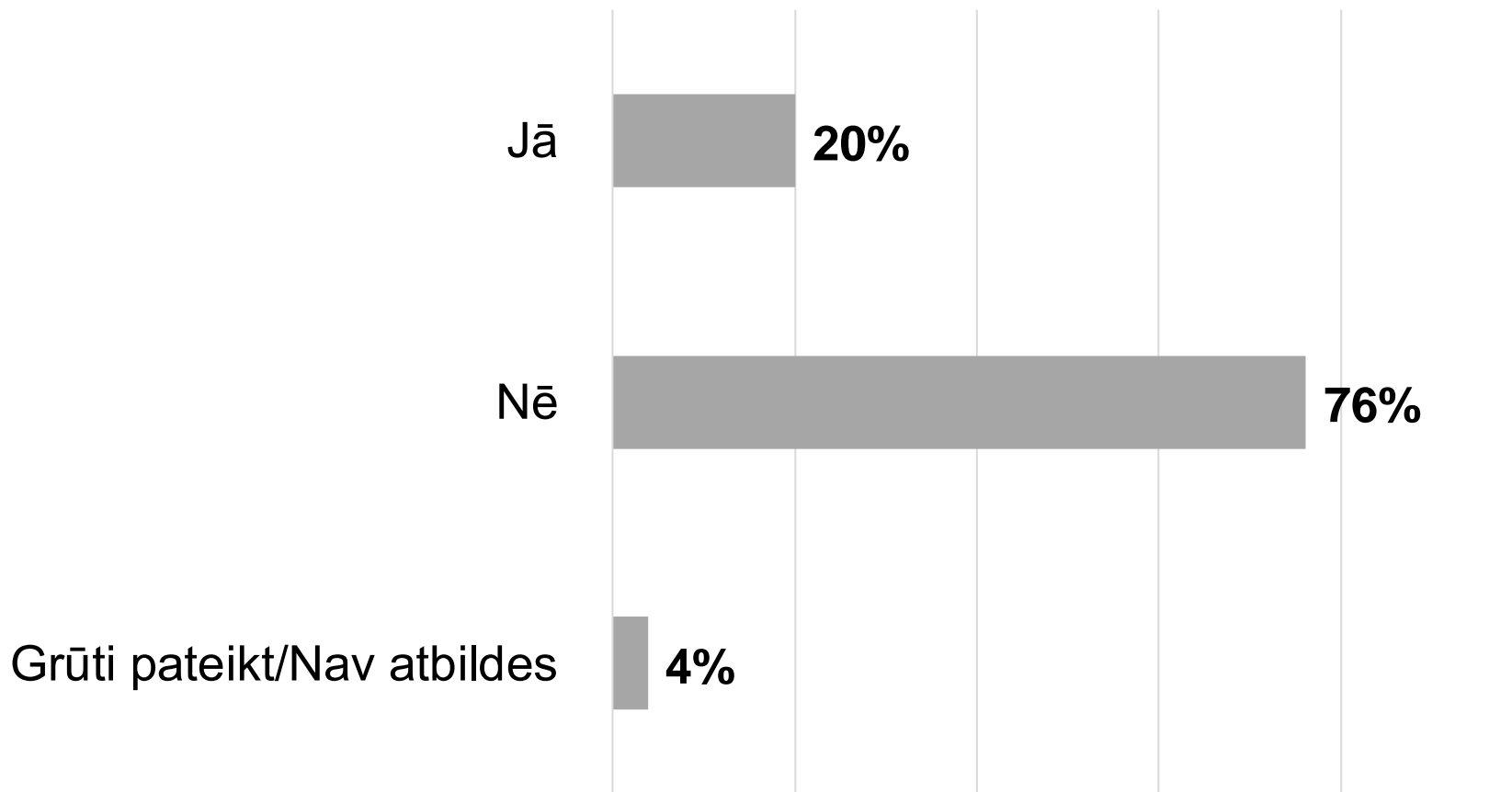


# Svarīgākie aspekti – attālinātajam darbam?

- **Līgumiskā puse** – grozījumi darba līgumos, rīkojumi u. tml., kompensācijas
- **Riska novērtējumi**
- **DV iekārtošana:**
  - » Darbs ar datoru – tradicionālie riski un apsvērumi
    - Citi «attālinātā darba» aspekti
    - Darba organizācija
    - Psihoemocionālie faktori
  - » Balss un redzes pārslodzes
  - » Nelaiemes gadījumu riski, elektrodrošība un ugunsdrošība u. tml.
- **Apmācības**
- **Svarīgi atcerēties – riski un sekas jau īpaši nemainās!!!**
- **Kā un vai to visu var realizēt «parastā dzīvoklī»?**

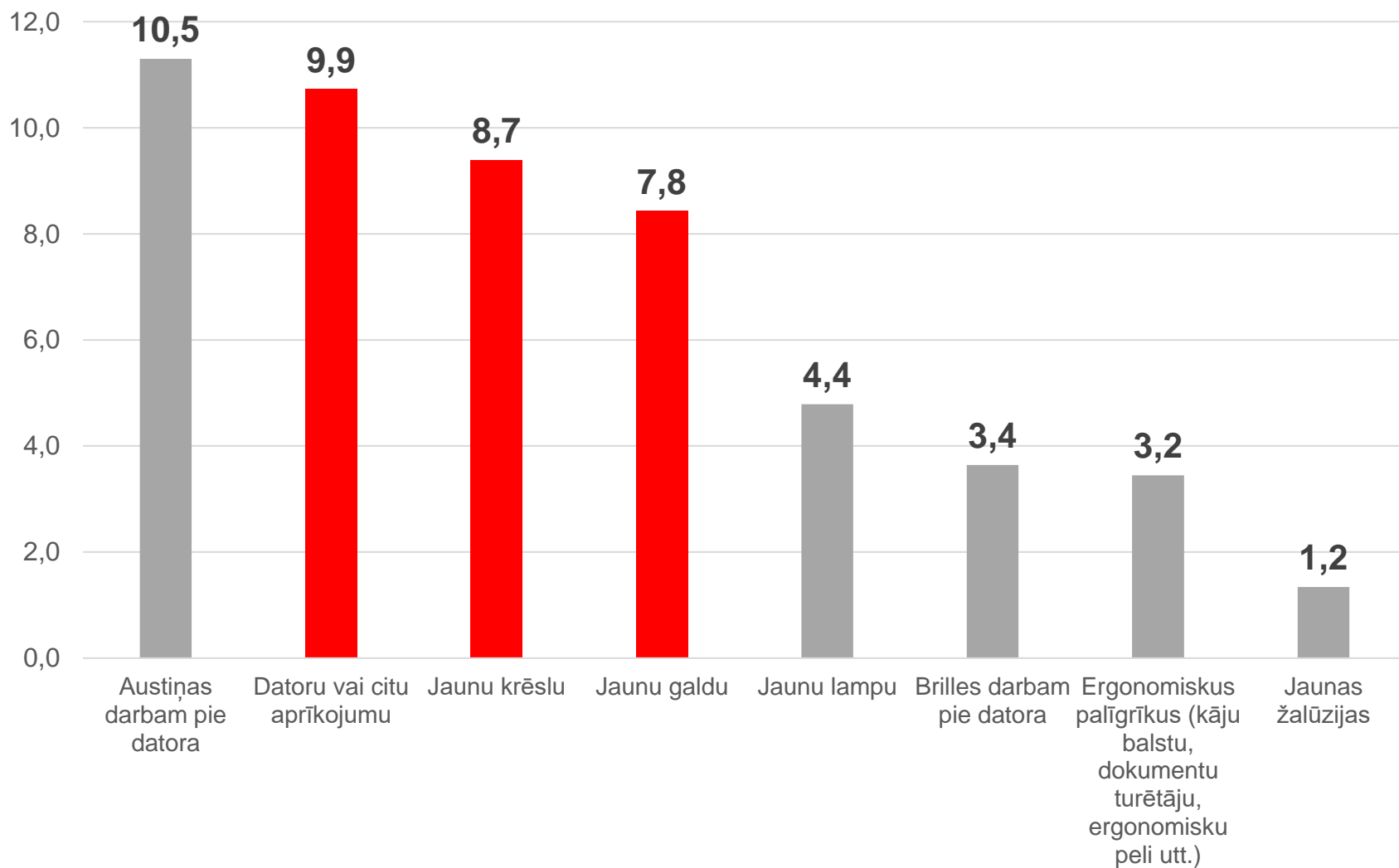


# Vai par darba veikšanu attālināti ir/bija rakstiska vienošanās ar darba devēju?





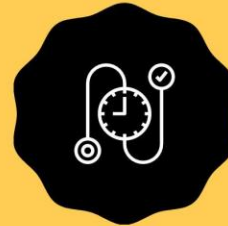
# Lai uzlabotu darba apstākļus mājās, iegādājos... (%)



2021

**NO APLIKŠANAS AR  
NODOKLI ATBRĪVO AR  
ATTĀLINĀTĀ DARBA  
VEIKŠANU SAISTĪTOS  
DARBINIEKA IZDEVUMUS,  
KURUS SEDZ DARBA  
DEVĒJS, JA:**

- vienošanās par attālināta darba veikšanu ir noteikta darba līgumā vai ar darba devēja rīkojumu;
- ir norādīts, kādus izdevumus darba devējs kompensē;
- ir iesniegta darbinieka algas r grāmatiņa;
- izdevumu apmērs nepārsniedz 30 euro par pilnas slodzes darbu.



**JA DARBS TIEK VEIKTS  
GAN ATTĀLINĀTI,  
GAN DARBA VIETĀ**

izdevumu apmēri tiek noteikti proporcionāli slodzei un līgumā vai rīkojumā norādīto attālinātā darba dienu skaitam mēnesī.

- Piem., ½ slodze = 15 euro.

**BŪTISKI**



Darbiniekam nav jāiesniedz izdevumus apliecinoši čeki darba devējam.

Ja izdevumu summa mēnesī pārsniedz 30 euro, pārsniegumu apliek ar IIN.

Kompensācijas nepiemēro ilgstošas prombūtnes laikā, kas pārsniedz 30 dienas.

[www.arodbiedribas.lv](http://www.arodbiedribas.lv)

<https://arodbiedribas.lv/news/attalinata-darba-izdevumi-un-grozijumi-likuma-par-iedzivotaju-ienakuma-nodokli/>



Strādā vesels / Jaunumi / [Par izdevumu kompensēšanu attālinātā darba gadījumā](#)

## Par izdevumu kompensēšanu attālinātā darba gadījumā

2020. gada 15. decembrī

Darba likuma 76. pants paredz, ka darba devējam ir pienākums atlīdzināt tos darbinieka izdevumus, kuri atbilstoši darba līguma noteikumiem nepieciešami darba veikšanai vai arī ir radušies ar darba devēja piekrišanu. Tas sevī ietver arī izdevumus, kas darbiniekam radušies saistībā ar viņam piederoša darba aprīkojuma, kas atbilstoši darba līgumam tiek izmantots darba vajadzībām, nolietošanas (amortizāciju). Attālinātais darbs, kuru COVID-19 kontekstā veic arvien vairāk nodarbināto, ir saistīts ar tādiem izdevumiem darba pienākumu veikšanai, kā piemēram, par elektrības, interneta u.tml. patērēšanu.

- <http://stradavesels.lv/jaunumi/par-izdevumu-kompensesanu-attalinata-darba-gadijuma/>



# Attālinātā darba riska novērtējums – prakse?

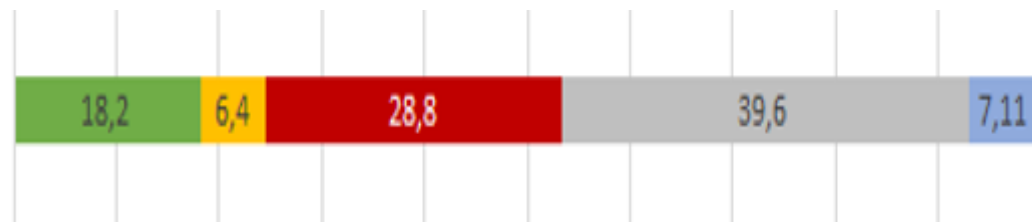
## Darba devējus var iedalīt trīs grupās

- **Nekas netika darīts** (tika par to domāts)
- **Kaut kas tika darīts** (visbiežāk kontroljautājumu saraksta izsūtīšana)
- **Darba vietu apsekošana mājās** (pētījuma laikā identificēts 1 uzņēmums)
- **Jāatgādina – normatīvo dokumentu prasība!!!**



# Attālinātā darba riska novērtējums – praksē?

→ Darba devējs noskaidroja, kādos apstākļos es strādāšu



■ Bija nepieciešams un tika nodrošināts visos gadījumos

■ Bija nepieciešams, bet netika nodrošināts

■ Grūti pateikt/ Nav atbildes

■ Bija nepieciešams un tika nodrošināts dažos gadījumos

■ Nebija nepieciešams un netika nodrošināts

■ Riska grupas izglītības (42,6%) un valsts pārvalde (27,4%)

■ Mazajos uzņēmumos situācija ir labāka!



# Ko varētu darīt?

- Vienoties par iekšējo kārtību riska novērtējumu veikšanai
  - » + Nokomunicēt nodarbinātajiem!
- Ideāli – kā parasts darba vietu novērtējums!
- Minimums, iespējams, varētu būt?
  - » Pašvērtējums nodarbinātajam
  - » Foto/video
  - » Saruna ar DAS par nepieciešamajiem uzlabojumiem
  - » Preventīvie pasākumi / saruna ar DD par uzlabojumiem

*Skaidrojums par rīcību darbinieka «nesadarbošanās» gadījumā: <http://stradavesels.lv/eksperti/29-dazadu-ekpeltu-konsultacijas/211220--/>*



# Attālinātais darbs ar DATORU

## Pašnovērtējums DARBAM mājās, ja strādā ar datoru

Mūsdienās arvien biežāk darba devēji nodrošina iespēju daļu darba veikt ārpus ierastās darbvietas, piemēram, mājās. Šādu praksi sauc par tāldarbu, to dēvē arī par "teledarbu", "distances darbu" jeb "attālināto darbu". Latvijas normatīvajos dokumentos šis darba veids ir nosaukts par "attālināto darbu" – darbu, kuru nodarbinātais varētu veikt darba devēja uzņēmumā, tomēr pastāvīgi to veic ārpus uzņēmuma. Īpaši bieži attālinātā darba modelis tiek izmantots darba veidos, kuri paveicami, izmantojot informācijas un komunikāciju tehnoloģijas. Šādu praksi sauc par tāldarbu, to dēvē arī par "teledarbu" vai "distances darbu".

Attālinātajam darbam ir daudz priekšrocību (nav jātērē laiks ceļā uz darbu, darba laiku iespējams elastīgi pielāgot citiem pienākumiem u. tml.), tomēr, arī strādājot mājās, nodarbinātajiem pastāv visi tie paši riski, kuri ir birojā (fiziska pārslodze, stress, redzes sasprindzinājums, nelabvēlīgs mikroklimats, nelaimes gadījumi u. tml.), tāpēc arī uz šim darbvietām attiecas to iekārtošanas un darba vides riska novērtējuma prasības. Svarīgi, lai darbvietas iekārtošanai mājās tiktu veltīta tāda pati uzmanība kā birojā un vieta tiktu iekārtota darbam! Protams, mājās riska novērtējuma veikšana nav tik vienkārša kā darbvietās birojā – jāreķinās, ka darba devējam (darba aizsardzības speciālistam) ir jābūt informācijai par jūsu darbvietu (tas noteikts arī Darba aizsardzības likumā).

Šis materiāls ir veidots kā palīgizdevums, lai ātri un vienkārši palīdzētu izvērtēt savu mājās darbvietu, kurā jāstrādā ar datoru. Materiālam ir divas daļas. Pirmā daļa veidota kā darbvietas pārbaudes anketa – pārskatiet visus jautājumus un atbildiet ar "jā" vai "nē". Ja kāda no atbildēm ir bijusi "nē", aicinām ieskatīties materiāla lapas otrā pusē, lai uzzinātu vairāk par konkrēto riska faktoru un nepieciešamajiem uzlabojumiem, kā arī rosinām vērsties pie sava darba devēja!

### DATORA MONITORS

Monitors ir pietiekami liels, ērti un pareizā attālumā novietots (60 ± 15 cm), grozāms, ar regulējamu augstumu, attēls nemirgo un neraustās.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ŽALŪZIJAS

Logiem ir gaismu atstarojošas žalūzijas vai aizkari.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### DARBVIETAS PLĀNOJUMS

Darbvietā ir pietiekami plaša un ērta, kustības neierobežojša.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### MIKROKLIMATS

Telpā ir atbilstoša temperatūra un pietiekams gaisa mitrums.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### PORTATĪVAIS DATORS

Ja izmantojat portatīvo datoru, tas ir iespējami ērti novietots un pieslēgta pilna izmēra tastatūra un monitors.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### TASTATŪRA, PELE

Tastatūra ir matēta, ar skaidri redzamiem simboliem, novietota monitora priekšā. Pele ir ērti lietojama.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### DARBA GALDS

Galds ir pietiekami liels (vismaz 800 x 1200 mm) un augsts (vismaz 720 mm), noapaļotiem stūriem un stabils, zem tā ir pietiekami daudz vietas.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### LOKĀLAIS APGAISMOJUMS

Darbvietā ir pieejams papildu lokālais apgaismojums, tas neizbīna un nerada atspidumus.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### PROGRAMMU NODROŠINĀJUMS

Ir nodrošināta darbam piemērota, aktuāla programmatūra, kas ļauj kvalitatīvi veikt darbu.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### "DARBA" UN "MĀJAS" LĪDZSVARS

Darba uzdevumus ir iespējams veikt piemērotā laikā, nodalot to no privātās un ģimenes dzīves.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ELEKTRODROŠĪBA

Iekārtas, vadi, lampas u. tml. ir darba kārtībā – bez redzamiem defektiem.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### KOMUNIKĀCIJA

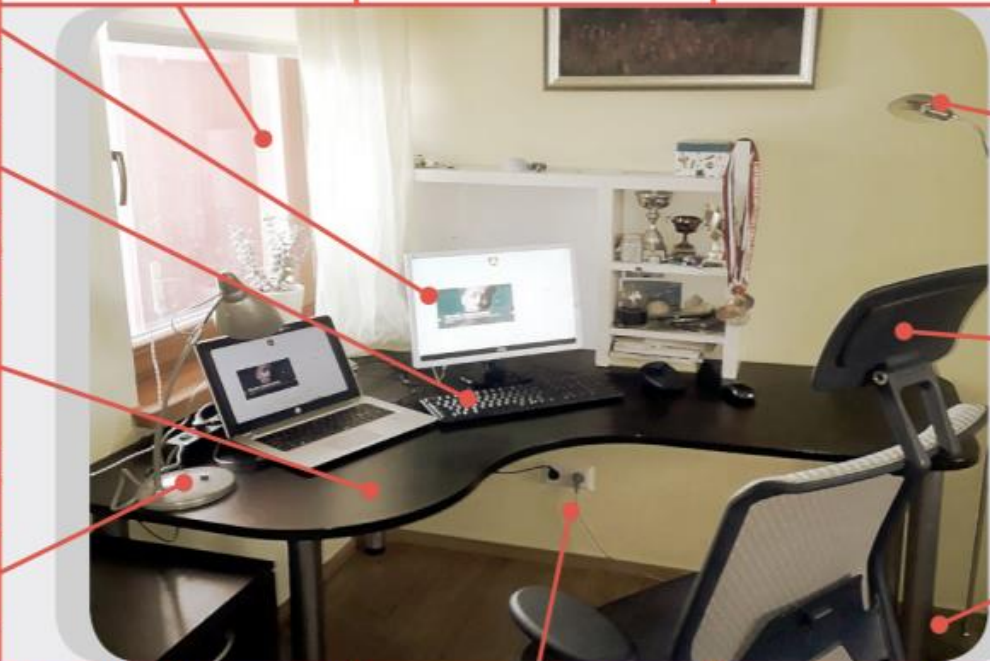
Komunikācija ar tiešo vadītāju un kolēģiem ir pietiekama un tehniski vienkārša.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### SKAIDRI DARBA UZDEVUMI

Attālinātajā darbā veicamie uzdevumi ir skaidri noformulēti un saprotami, paveicami noteiktajā laikā.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# Svarīgākās prasības darbam ar datoru, strādājot "attālināto darbu" mājās

Šajā sadaļā ir apkopotas būtiskākās prasības, lai "attālināto darbu" ar datoru mājās vai jebkurā citā vietā varētu veikt droši. Šeit apkopotas tikai būtiskākās prasības, taču materiāla beigās ir norāde uz pieejamajiem informācijas avotiem un normatīvajām prasībām (dotas arī saites uz šiem resursiem), kas ļaus iegūt plašākas zināšanas par šo tēmu.

## MONITORS

Monitoram jābūt pietiekami lielam (atbilstoši darba uzdevumiem), bez tehniskiem defektiem un ar kvalitatīvu attēlu (bez mirgošanas un attēla raustīšanās). Monitoram ir jābūt viegli pagriežamam, noliecamam, ar iespēju regulēt tā augstumu, skata leņķi un attālumu līdz acīm (ieteicamais attālums ir 60 ± 15 cm). Monitora augšējai malai jāatrodas acu augstumā vai nedaudz zemāk. Ekrānam jāatrodas tieši pret darbinieku. Vēlams, lai būtu iespējams regulēt attēla spilgtumu un kontrastu.

## ŽALŪZIJAS UN LOGU AIZSEGI

Gaismai caur logiem jāplūst tā, lai neradītu atspīdumus datora monitorā vai uz citām virsmām. Ja tā notiek, ieteicams logus nodrošināt ar gaismu atstarojošām žalūzijām vai aizkariem. Žalūzijas noderēs arī gadījumā, ja tiešā saules gaisma loga ir pārāk spilgta.

## LOKĀLAIS APGAISMOJUMS

Nepieciešamības gadījumā darbvietā jāaprīko ar lokālo (vietējo) apgaismojumu, vēlams – ar regulējamu intensitāti. Svarīgi, lai tas neradītu atspīdumus un nežilbinātu, lai gaisma nebūtu pārāk spilgta un neradītu kontrastu.

## TASTATŪRA, PELE

Tastatūrai jābūt ērti lietojamai un pietiekami lielai, matētai, ar skaidri saprotamiem simboliem, tai jābūt stabilai un viegli pārvietojamai pa galdu (ar pietiekami garu vadu). Tastatūras priekšā jābūt pietiekamai vietai roku atbalstam (vismaz 10 cm). Ieteicams izmantot tastatūru, kas novietota nelielā leņķī pret galda virsmu, un tai jābūt iespējami plānai. Pelei jābūt iespējami lielai, novietotai tuvu tastatūrai un ērti pārvietojamai. Ieteicams izvēlēties t. s. vertikālās peles vai pirms izvēles izmēģināt vairākus modeļus.

## DARBA GALDS

Galdam ir jābūt pietiekami lielam (izmērs ir vismaz 800 x 1200 mm, ieteicamais izmērs ir 1000 x 1600 mm), galda augstumam jābūt ne zemākam kā 720 mm, ieteicams izmantot galdu ar regulējamu augstumu vai t. s. "stāvgaldus", pie kuriem iespējams gan sēdēt, gan stāvēt. Galdam vajadzētu būt ar noapaļotiem stūriem un stabilam, zem tā jābūt pietiekami daudz vietas kājām.

## NELAIMES GADĪJUMA RISKS

Visbiežāk nelaimes gadījumi mājās darbvietās ir saistīti ar pakļupšanu un pakrišanu. Tādēļ grīdām jābūt līdzenām, tās nedrīkst būt slidenas; vadiem, kabeļiem un citiem priekšmetiem jābūt novietotiem un sakārtotiem tā, lai tie neradītu pakļupšanas risku. Uzmanība jāpievērš arī sliekšņiem, pakāpieniem un citām potenciāli bīstamām vietām.

## PROGRAMMU NODROŠINĀJUMS

Ja veicat attālināto darbu ar personīgo datoru, svarīgi to nodrošināt ar darbam piemērotu, aktuālu programmatūru, kas ļauj kvalitatīvi strādāt. Svarīgi, lai arī ārpus biroja tiktu nodrošināta piekļuve visiem nepieciešamajiem resursiem (serveriem, datubāzēm u. tml.).

## DARBAVIETAS PLĀNOJUMS

Darba telpai jābūt pietiekami plašai, lai tajā varētu ievietot atbilstoša izmēra galdu, krēslu un būtu ērti pārvietoties un kustēties. Svarīgi, lai pie darba galda būtu iespējams sēdēt tieši pret monitoru un darba zona būtu pietiekami liela, lai tajā varētu novietot visu nepieciešamo.

## MIKROKLIMATS

Darba telpā jānodrošina darba slodzei atbilstošs mikroklimats – temperatūra, gaisa relatīvais mitrums un gaisa apmaiņas ātrums. Veicot darbu ar datoru, šie parametri ir šādi:

- temperatūra vasarā 20–28 °C, ziemā 19–25 °C;
- gaisa relatīvais mitrums 30–70 %;
- gaisa kustības ātrums 0,05–0,15 m/sek.

Ja telpā nav vispārējās ventilācijas sistēmas un piespiedu gaisa apmaiņas, jāveic regulāra telpu vēdināšana.



## "DARBA" UN "MĀJAS" LĪDZSVARS

Viens no būtiskākajiem "attālinātā darba" riskiem ir saistīts ar nespēju darba uzdevumiem nepieciešamo laiku nodalīt no privātajai dzīvei veltāmā laika. Tas var radīt paaugstinātu psihoemocionālo spriedzi un nelabvēlīgi ietekmēt ģimenes un privāto dzīvi. Ieteicams darba pienākumiem veltāmo laiku iespējami stingri nodalīt no privātās un ģimenes dzīves.

## KOMUNIKĀCIJA

Veicot attālināto darbu, savstarpēja komunikācija ir īpaši būtiska, tās trūkums var nelabvēlīgi ietekmēt gan konkrēto darbinieku, gan darba kolektīvu kopumā. Komunikācijai ar tiešo vadītāju un kolēģiem jābūt nodrošinātai arī tehniskā līmenī (piemēram, izmantojot Skype vai līdzīgas programmas). Darba devējam ir jāsedz ar šādu komunikāciju saistītie izdevumi.

## PORTATĪVAIS DATORS

Ja darbam mājās ilgstoši izmantojat portatīvo datoru, jāatceras, ka tā lietošana var radīt papildu riskus – īpaši, ja ekrāna izmērs 14" vai mazāks, pieaug acu un plecu / kakla sasprindzinājuma risks. Arī mazāka tastatūra rada piespiedu darba pozu risku.

Ja izmantojat portatīvo datoru ilgstoši (vairāk nekā divas stundas dienā), ieteicams tam pieslēgt lielāka izmēra monitoru, tastatūru un peli (piemēram, izmantojot t. s. "paplašinājuma bāzi" vai "dokstaciju").

## APGAISMOJUMS TĒLPĀ

Nepietiek ar telpu dabīgo apgaismojumu, ir jānodrošina arī pietiekams vispārējais (maksimālais) apgaismojums. Lasot, drukājot un apstrādājot datus, apgaismojuma intensitātei jābūt aptuveni 500 lx. Gaismas avotiem ir jāatrodas ārpus redzeslauka, tie nedrīkst zilbināt un radīt atspīdumus monitorā. Apgaismojumam jābūt tehniskā kārtībā (jādeģ visām spuldzēm, to gaisma nedrīkst mirgot vai raustīties), gaisma ķemeņi regulāri jānotīra.

## ELEKTRODROŠĪBA

Jebkurai elektroierīcei (datoram, lampām u. c.), ko lieto, ir jābūt darba kārtībā. Pārliedcinieties, ka tās ieslēdzot vai lietojot, nav novērojami darbības traucējumi (dūmošana, dzirksteļošana u. tml.). Šādos gadījumos nekavējoties pārtrauciet darbu un vērsieties pēc palīdzības!

## DARBA KRĒSLS

Krēslam ir jābūt stabilam, viegli grozāmam ap savu asi un pārvietojamam (ieteicams ar pieciem riteņiem). Jāizvēlas tās krēsls, kam var regulēt vismaz sēdekļa un atzveltnes augstumu, sēdekļa dziļumu un slīpumu. Tāpat tam jābūt ar regulējamu roku balstiem (augstumu un vēlams arī platumu). Atzveltnē un sēdeklim ir jābūt polsterētiem un pārklātiem ar neslidīgu un gaisa caurlaidīgu materiālu, kas neelektrizējas.

## SKAIDRI DARBA UZDEVUMI

Attālinātajā darbā ir īpaši būtiski, lai darba uzdevumi būtu skaidri noformulēti un saprotami. Svarīgi, lai tie būtu paveicami noteiktā darba laika ietvaros, kā arī būtu nepārspējami formulētas prasības par atskaitēm un termiņiem.

Papildu informācija:

Ministru kabineta noteikumi Nr. 343 "Darba aizsardzības prasības, strādājot ar displeju"

(pieņemti 08.06.2002.);

brošūra "Drošs un veselībai nekaitīgs darbs birojā";

plakāts "Svarīgākie riski, strādājot ar datoru".

Informācija par darba aizsardzību – [www.stradavesels.lv](http://www.stradavesels.lv)



# Kā iet ar reālo atbalstu attālinātā darba veicējiem?

## Darba devējus var iedalīt trīs grupās:

- **pilnīgs atbalsta trūkums**

KI/KS DAS “... uzņēmums noteica tā – ja darbinieks saka, ka viņam mājās apstākļi nav piemēroti darba veikšanai, tad viņš nāk uz darbu”

- **atbalsts tikai ar datortehnikas nodrošināšanu**

KI/KS DAS “Bet tā, ka, kāds darba devējs būtu nodrošinājis ar galdu, ar elektrības rēķiniem nē, bet datori, jā, varēja izmantot tos datorus, kas bija darba vietās”

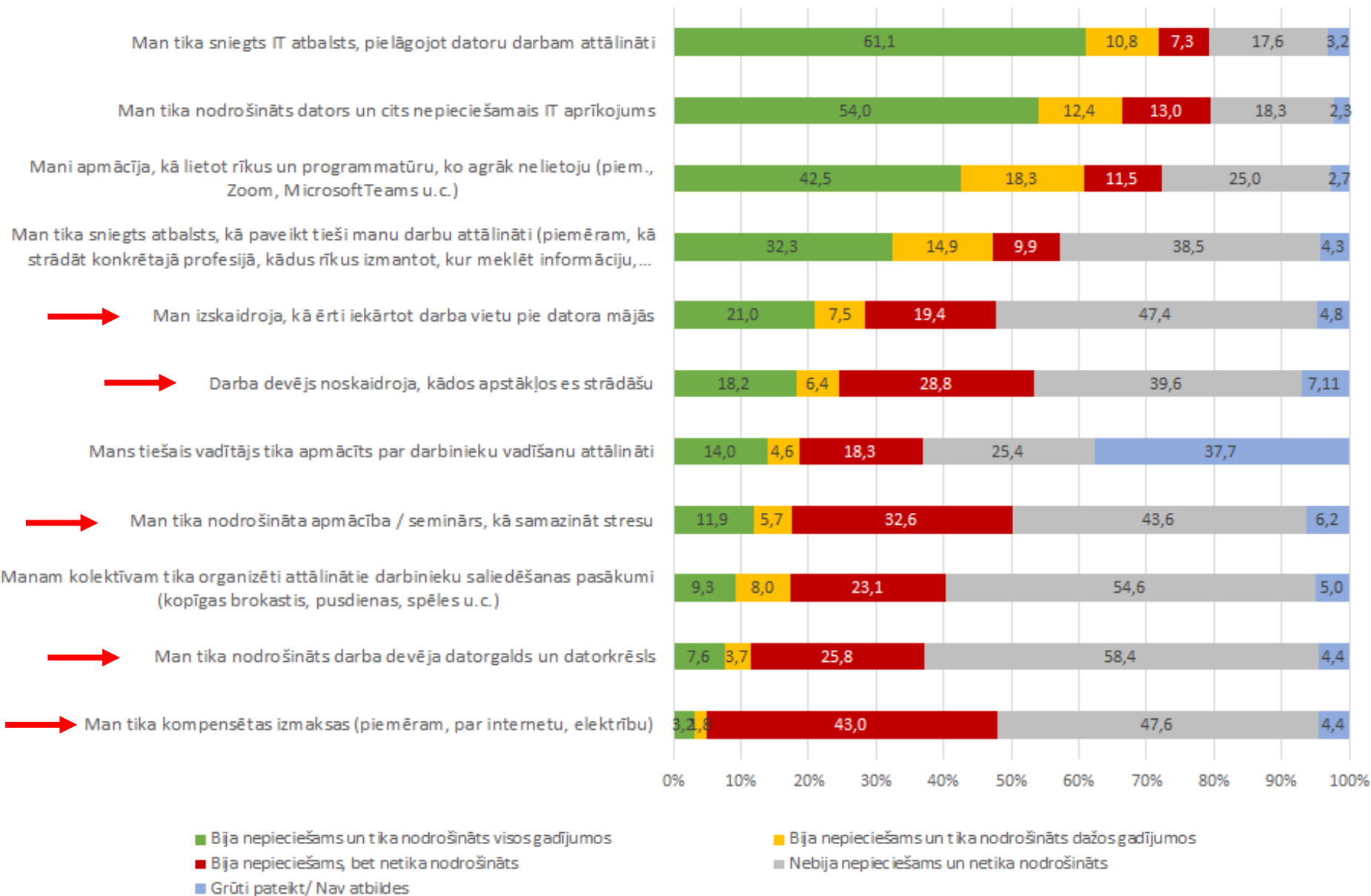
- **atbalsts arī ergonomiskas darba vietas iekārtošanā**

uzņēmuma DAS “Lai arī, cik ne ļoti bagāta organizācija, bet dažiem cilvēkiem palīdzējām, piemēram, vienai sievietei, mēs iegādājāmies arī galdu ar šo te maināmo augstumu, to ko varēja IKEA pirkt pa relatīvi normālu cenu”

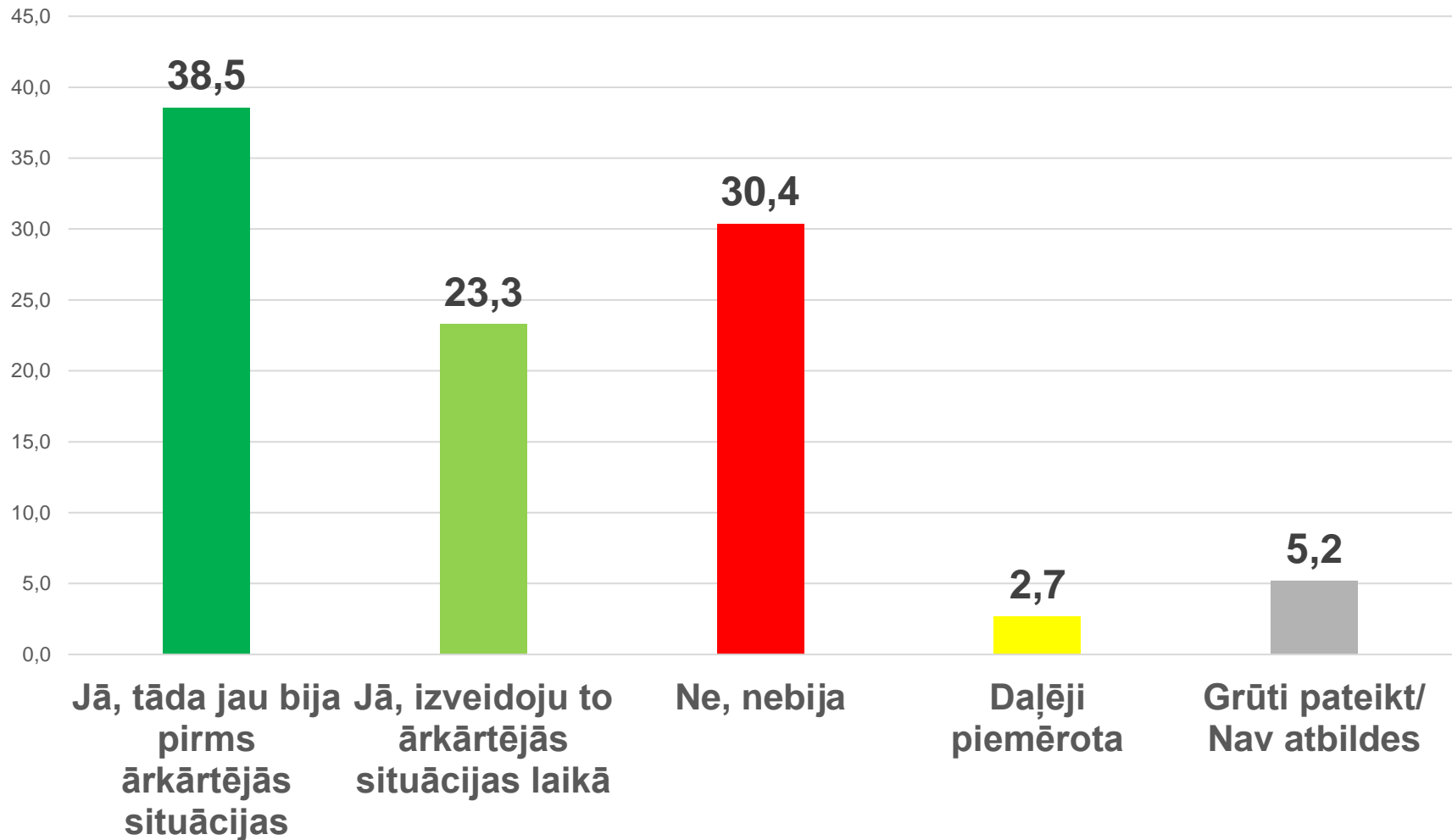
KI/KS DAS “Bija uzņēmumi, kuri deva uz mājām ergonomiskos krēslus”



# Nodarbināto īpatsvars, kas strādāja attālināti un kas vērtēja darba devēja veiktos pasākumus, %.



# Vai vieta, kurā strādājāt attālināti, Jūsuprāt, ir ērta un piemērota darbam ar datoru?(%)





Atsauce: <https://skaties.lv/majasofiss/#foto-646693>

# Darbs pie datora (arī attālināti) – vai tiešām kaitīgs?

- Darbs pie datora - ilgstoša **fiziska pārslodze**, **redzes pārslodze** un bieži arī psihoemocionāls **stress**
  - » Veselības traucējumu - TOP
    - Plaukstas locītavas
    - Muguras lejas daļa un spranda
    - Acis
    - Balss pārslodzes
  - » Dažādi sīkāki vai lielāki nelaimes gadījumi
  - » Apkārtējā vide (mikroklimats, apgaismojums, iekārtojums u.c.)
- Lielākā problēma – ilgstoša pārslodze un statiskā slodze!
- **Arī darbā pie datora tiešām var sabojāt veselību!**

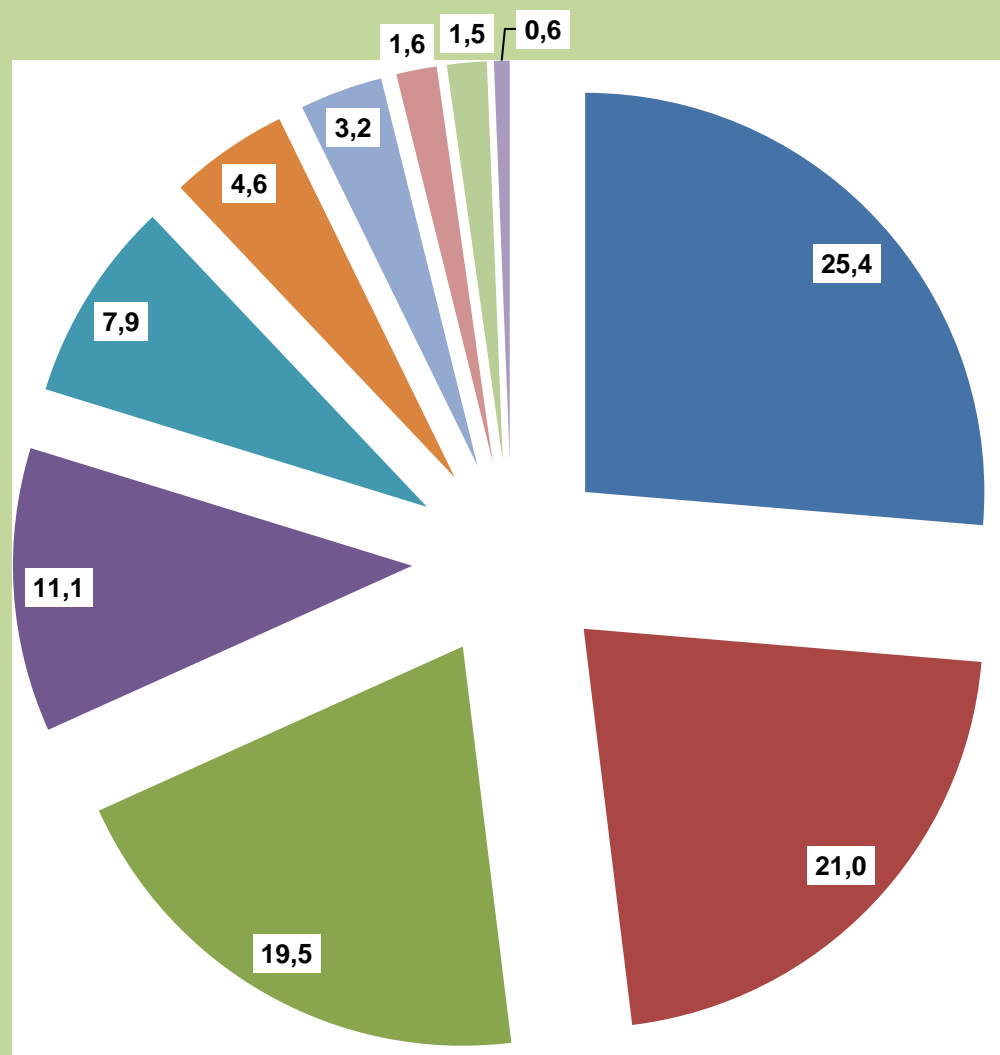


# Ko visbiežāk ietekmē «pārslodzes»?

- Pārslodzes var ietekmēt:
  - » Balsta un kustību aparātu
  - » perifērisko nervu sistēmu (neirozes, polineuropātijas u.c.)
  - » redzes sistēmu
  - » balss aparātu (saišu pārpūle, neirozes u.c.)
- Visbiežāk, protams, tiek runāts par balsta un kustību aparātu un perifērisko nervu sistēmu



# Arodslimību top 10 Latvijā



- Mugurkaula slimības
- Saistaudu slimības (tendinīti, Dipitrēna kontraktūra u.c.)
- Karpālā kanāla sindroms
- Artrozes
- Vibrācijas slimība
- Trokšņa izraisītā vājdzirdība
- Elpošanas orgānu slimības
- Vēnu varikoze
- Elkoņa nerva neiropātija
- Ādas slimības



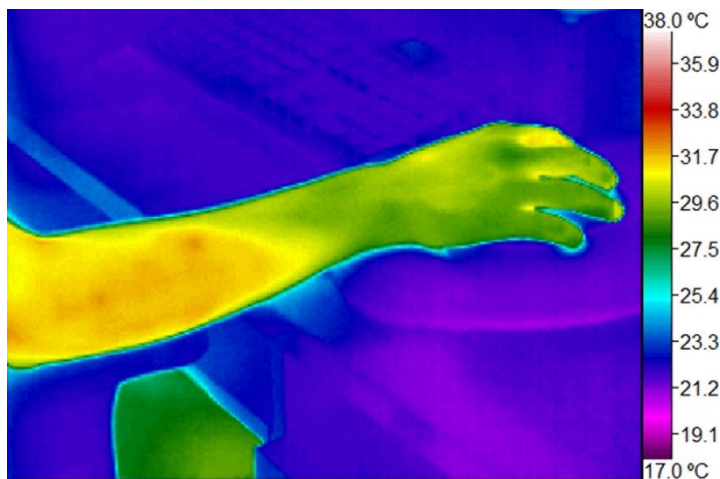
# Kādi tad ir mehānismi, kuri izraisa dažādas saslimšanas?

- Neviena ķermeņa sistēma nespēj ilgstoši darboties bez:
  - » Atpūtas
  - » Pietiekamas barošanas (asinsapgāde, inervācija)
- Jebkura veida pārslodzes rada atsevišķu sistēmu vai muskuļu grupu/locītavu ilgstošu nogurumu, tas savukārt – neatgriezeniskas izmaiņas vai citas problēmas (traumas u.c.)
- Problēma – pie hroniskām pārslozēm un noguruma organisms vairs nespēj atjaunoties

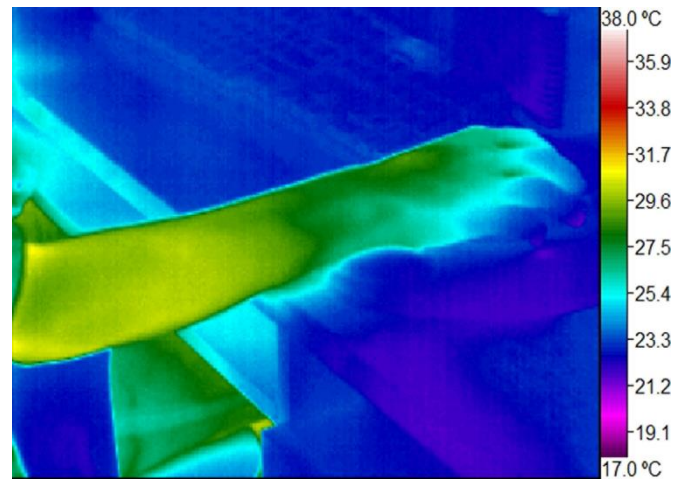




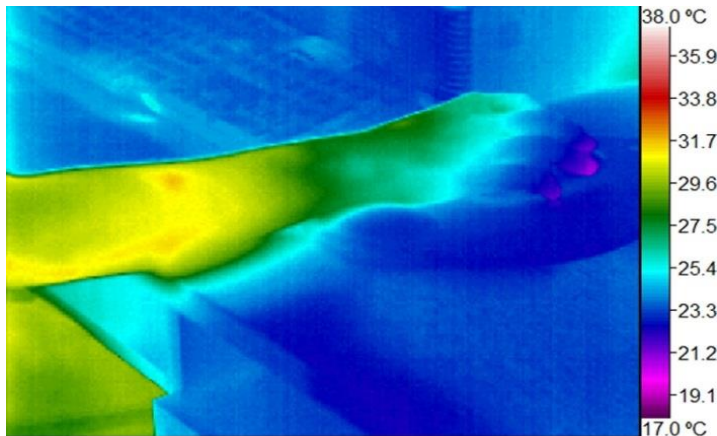
# Apasiņošanas samazināšanās?



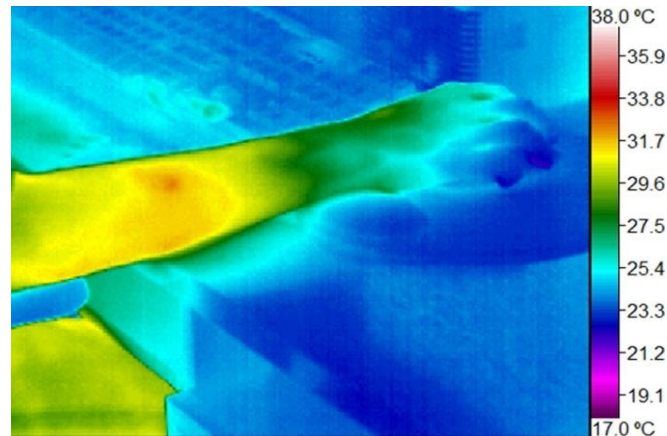
Darbu sākot



Pēc 1 stundas darba

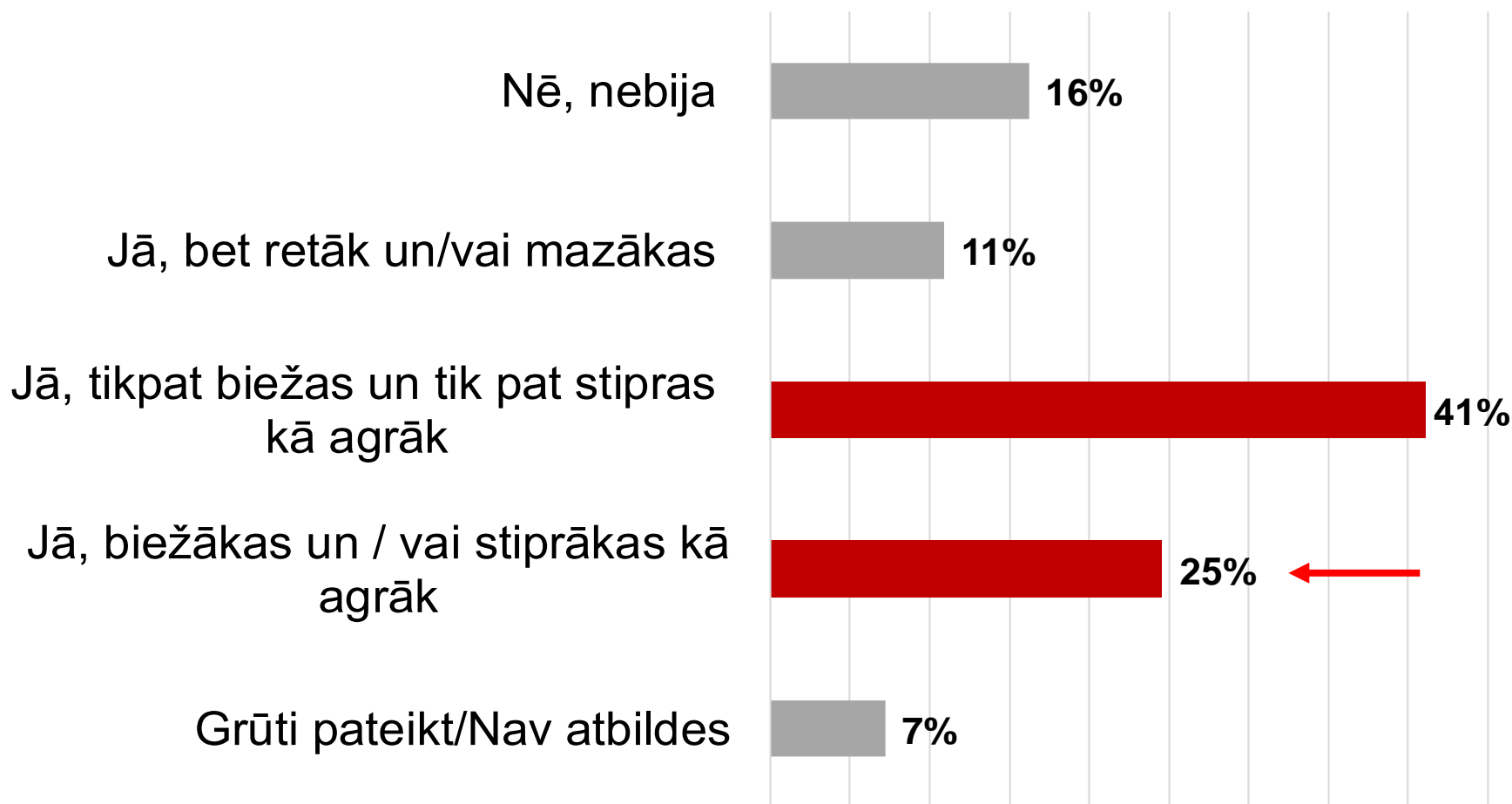


Pēc 2 stundu darba



Pēc 3 stundu darba

# Vai ārkārtējās situācijas laikā Jums bija sāpes, kas ilgākas par 3 dienām?



# Izplatītākie sāpju iemesli

Iepriekš esošas veselības problēmas

48%

→ Es izjutu trauksmi / stresu

54%

→ Mazāk nodarbojos ar fiziskām aktivitātēm

40%

Izjutu grūtības aizmigt vai bieži modos naktī

32%

→ Strādāju arī savā brīvajā laikā

37%

→ Lai veiktu visus darba uzdevumus, strādāju ilgāk kā parasti

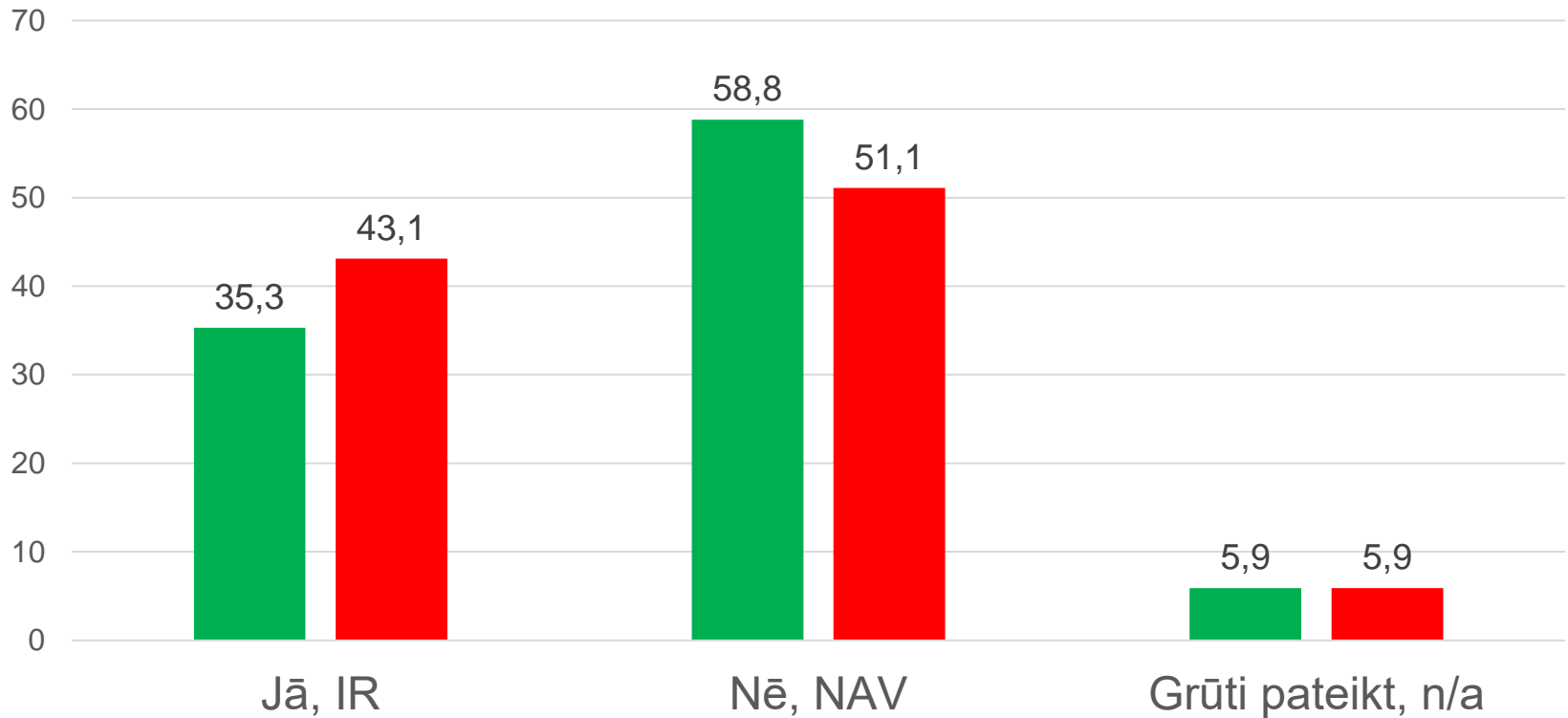
35%

→ Man nebija ērtas darba vietas (trūka ergonomiska galda, krēsla)

33%



# Sūdzības par SĀPĒM - Nodarbināto īpatsvars (%)



■ Jau strādāju attālināti (n=152)

■ Attālināti sāku strādāt ārkārtas situācijā (n=427)



# Kas tad būtu jāievēro?

## ■ VIENKĀRŠAS LIETAS - bet bēdīgākais ir tas:

- » ... lai gan pamata prasības ir ļoti vienkāršās un 90% gadījumu viegli ievērojamas, tomēr -
- » KAMĒR NEKAS NESĀP – NEVIENS PAR TO NEUZTRAUCAS....
- » Ievērojot pamata prasības – diezgan droši, ka par veselību nebūs jāsūdzas....



# Svarīgākās prasības

- **Vispārējās prasības:**
  - pietiekami daudz vietas, adekvāts telpu iekārtojums un plānojums,
  - piemērotas mēbeles, minimālais biroja tehnikas klāsts, u.c.
  - Apgaismojums telpā un lokālais apgaismojums (privāto telpu apgaismojums bieži nepiemērots regulāram darbam)
- **Darba organizācija**
  - Ne ilgāk par 1-2 stundām bez pārtraukuma, Daudz labāk - īsi un regulāri pārtraukumi
  - Kopējais darba pie datora laiks?
  - Atpūta nav viedtālruņa/planšetes lietošana!



# Displejs un tā novietojums

- **Svarīgākais:**
  - Attālums līdz displejam 60cm (+/-15cm)
  - Augšējā mala acu līmenī vai nedaudz zem tā
  - Tieši pret lietotāju
- **Portatīvajiem datoriem** – tie paši principi, svarīgākais – pareizs attālums un sēdēšana tieši pret datoru, monitora augstums
- Ieteicams – paplašinājuma bāzes (stacionārā monitora, pilnās klaviatūras un “normālās” peles lietošana)



# Darbs ar portatīvu datoru?





# Darba krēsls

- Ilgtermiņā svarīgākā lieta – krēsla uzdevums ir mazināt fizisko slodzi mugurkaulam!
- Jāatceras – jāpieregulē krēsls savām vajadzībām:
  - » **Pareizs augstums** – leņķis ceļos - ~ 90 grādu;
  - » **Mugura** – atbalstīta pret atzveltni (sēdēt taisnu muguru, nevis nošļūkot zem galda)
  - » **Rokas** – ideāli uz roku balstiem un/vai galda ~ 90 grādu leņķī
- **Sēdēšanas paradumi!!! Arī mājās....**

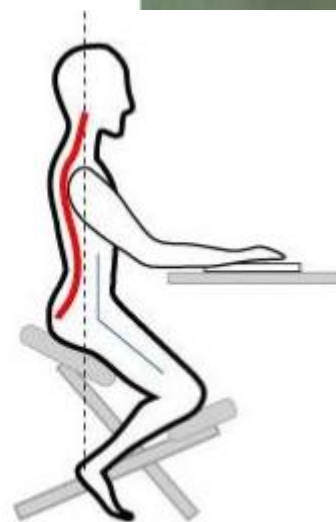


# Alternatīvas...





parastais krēsls



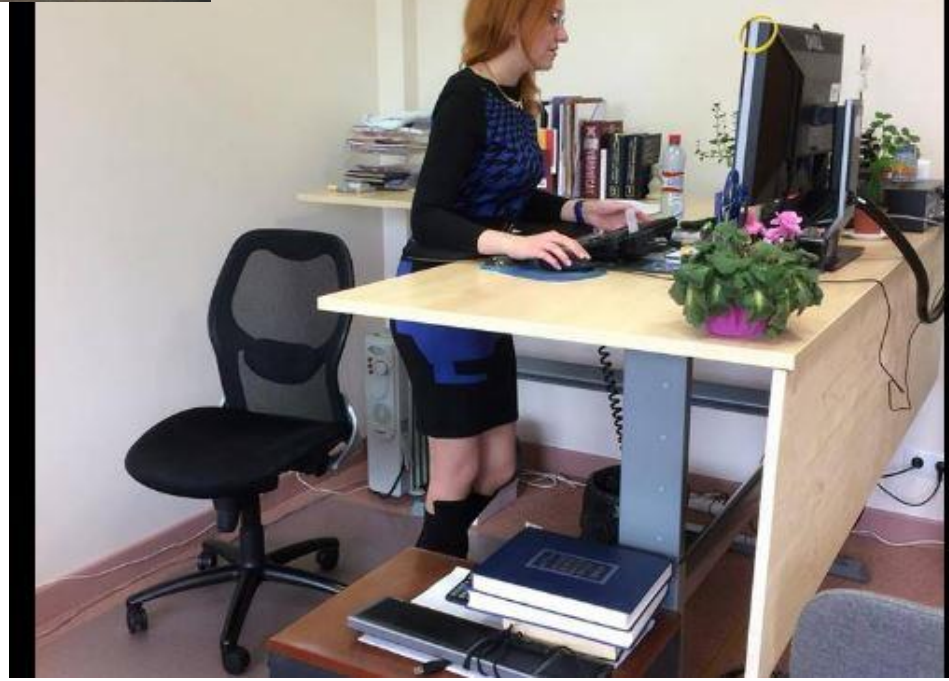
Ceļšēdis

# Darba galds

## ■ Svarīgākais:

- » Pietiekami liels – lai pietiktu vietas dokumentiem un citām nepieciešamām lietām
- » Brīva vieta tastatūras priekšā – rokām
- » Brīva vieta zem galda virsmas (bieža problēma...)
- » Ieteicams – maināms augstums (stāvgaldi)!





# Realitāte mājas birojos?



- Novākt klaviatūras plauktu
- Portatīvo novietot uz palodzes
- Monitoru novietot tieši priekšā, piergulēt augstumu
- Galda lampu – piemērotāku (lielāku!)





- Savākt vadus zem galda
- Portatīvo datoru novietot citur, iespējams aiz monitora
- Monitoru novietot tieši priekša, pier Regulēt attālumu un augstumu
- Galda/sienas lampa?



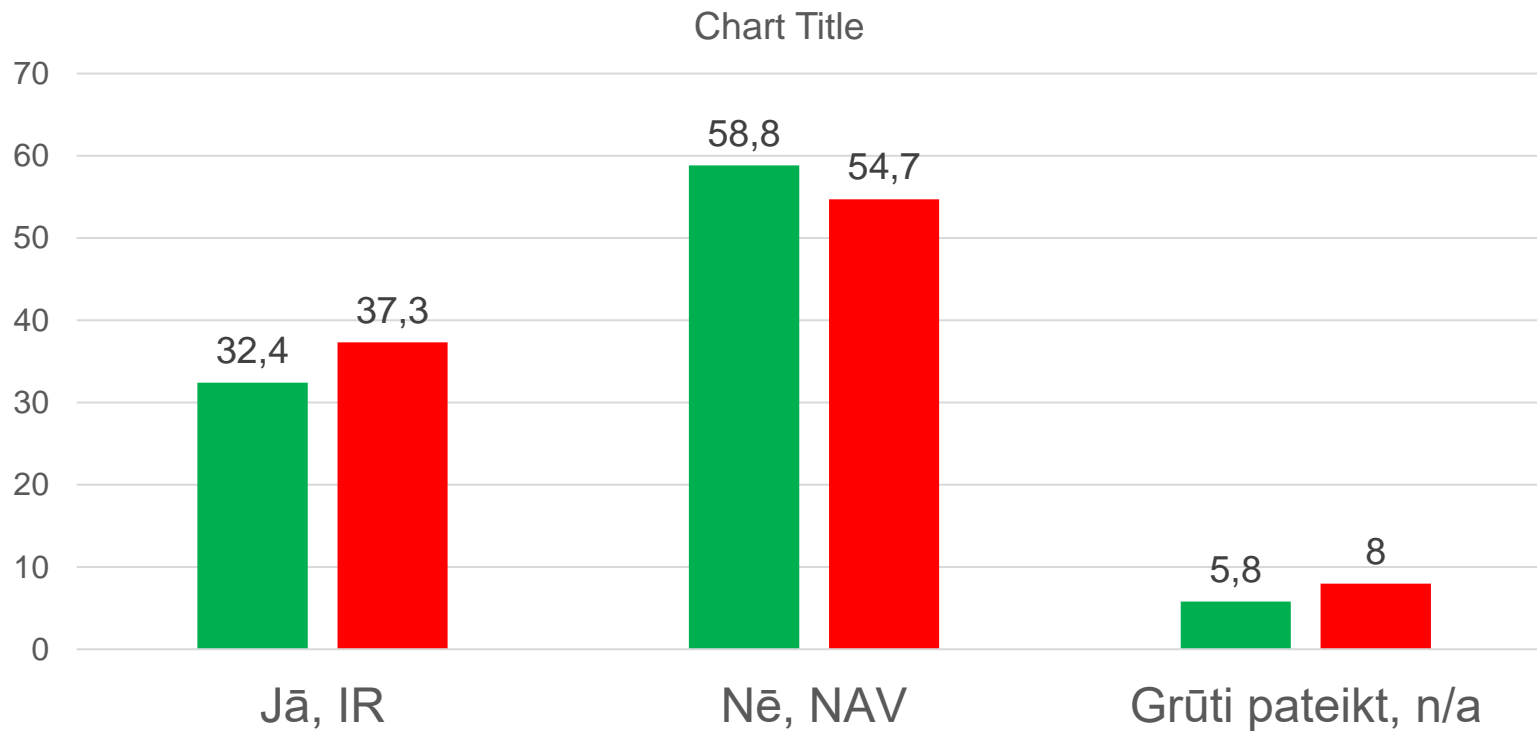


# Redzes pārslodze

- Paaugstināta redzes noslodze var radīt redzes sasprindzinājumu, kā rezultātā attīstās redzes funkcionālie traucējumi:
  - » astenopātija (ieildzis redzes nogurums, sāpes acīs, ātrs nogurums, redzes pavājināšanās, priekšmetu dubultošanās)
  - » Slodzei un piepūlei pieaugot - var attīstīties arī acs akomodācijas funkciju traucējumi – akomodācijas spazmas (acu sasprindzinājums, kas rodas veicot darbus ļoti tuvu acīm).
- Tas var pāriet miopijā – tuvredzībā (vēl papildus veicina arī nepiemērots apgaismojums, nepareizi iekārtota darba vieta, gaismas atstarošānās, liels kontrasts starp fonu un detaļu)



# Sūdzības par ACĪM - Nodarbināto īpatsvars (%)

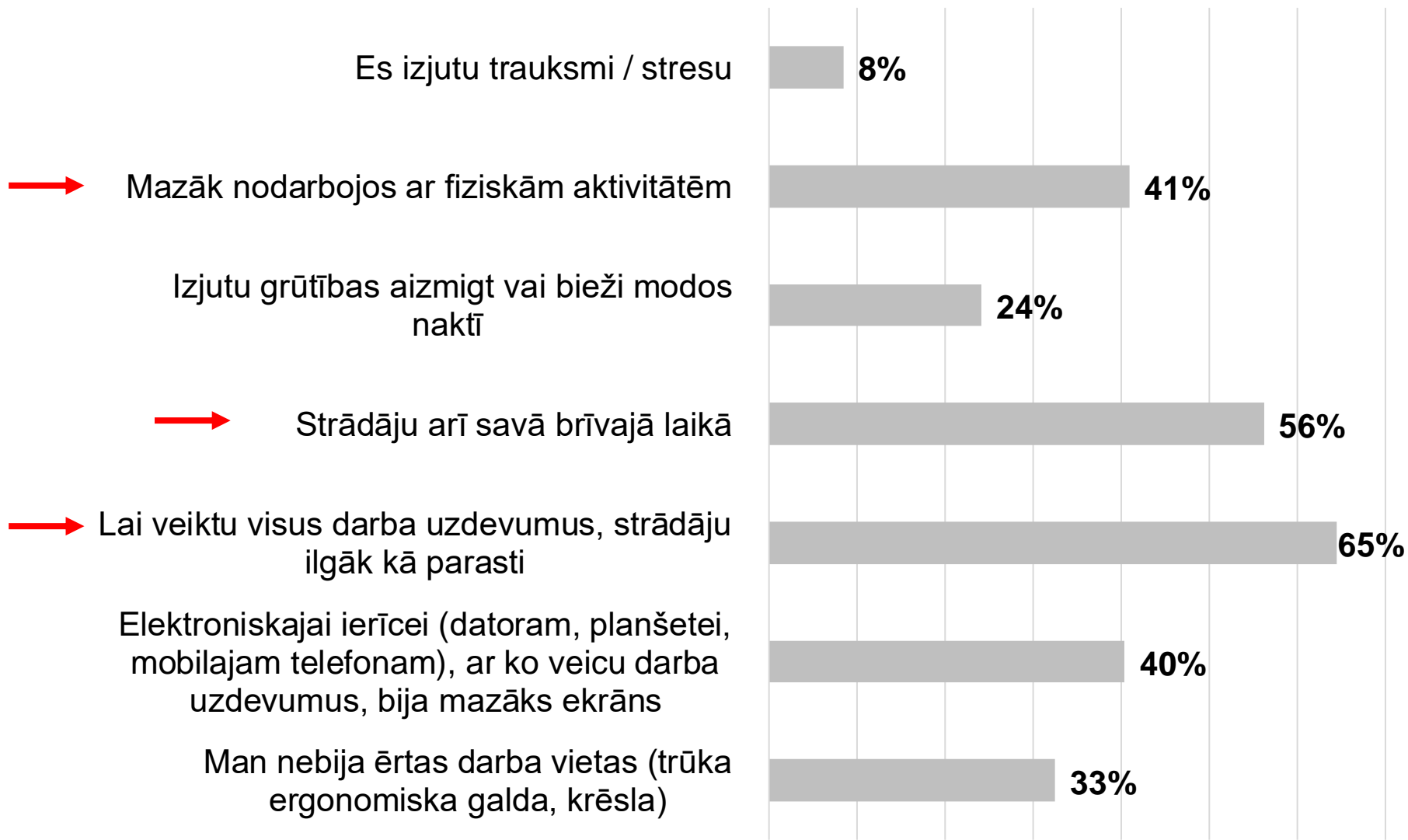


■ Jau strādāju attālināti (n=136)

■ Attālināti sāku strādāt ārkārtas situācijā (n=426)



# Izplatītākie nogurušu acu cēloņi



# Balss pārpūle – Veicinošie faktori?

- Nepieciešams runāt visu darba dienu pārveidotā (nedabiskā, ļoti laipnā) balsī līdzīgi, kā to dara aktieri
- Speciālisti visbiežāk nav īpaši mācījušies šādu runas veidu
- Psihoemocionāla pārslodze
- Paaugstināts fona troksnis
- Slikta telpu akustika – mājās bieža problēma!
- Sauss gaiss (centrālā apkure!)
- Smēķēšana
- Alkohola lietošana, tējas un kafijas lietošana
- Paaugstināts jutīgums pret putekļiem



# Balss pārpuļe – Sūdzības?

- Smagākos gadījumos var novērot balss zudumu
- Vieglākos gadījumos:
  - » kasīšanās un kudināšanas sajūta kaklā
  - » sausuma sajūta rīklē
  - » sāpes balss saitēs, kaklā
  - » balss nogurums
  - » aizsmakums
  - » balss tembra izmaiņas
  - » kairinošs klepus
- Var būt arī smagākas sekas



# Balss pārpūle – Risinājumi?

- Saudzējošs režīms
- Svarīgi ir lietot daudz dzeramo ūdeni
- Regulāra atpūta balss saitēm - klusējot (t.sk. izmantojot pat ļoti īsus pārtraukumus)
- Gaisa mitrināšana
- Apmācības «runāšanā»
- Palīglīdzekļi? Arī lietojot datortehniku – uzmanība jāpievērš mikrofoniem un skaļruņiem (ieteikums – lietot austiņas!)
- Telpas akustikas uzlabošana (revebrācijas laiku samazināšana)!



# Ieteikumi strādājot attālināti

## Video konferenču zvani

- Izvēlaties piemērotu telpu
- Izslēgts mikrofons kad nerunājat
- Lietojiet austiņas ar mikrofону
- Vienojaties ar mājiniekiem par trokšņošņiem darba laikā



[86f65-7d7f-44cc-8eb6-aca80106752d](https://www.youtube.com/watch?v=86f65-7d7f-44cc-8eb6-aca80106752d)

Ap 1h51''



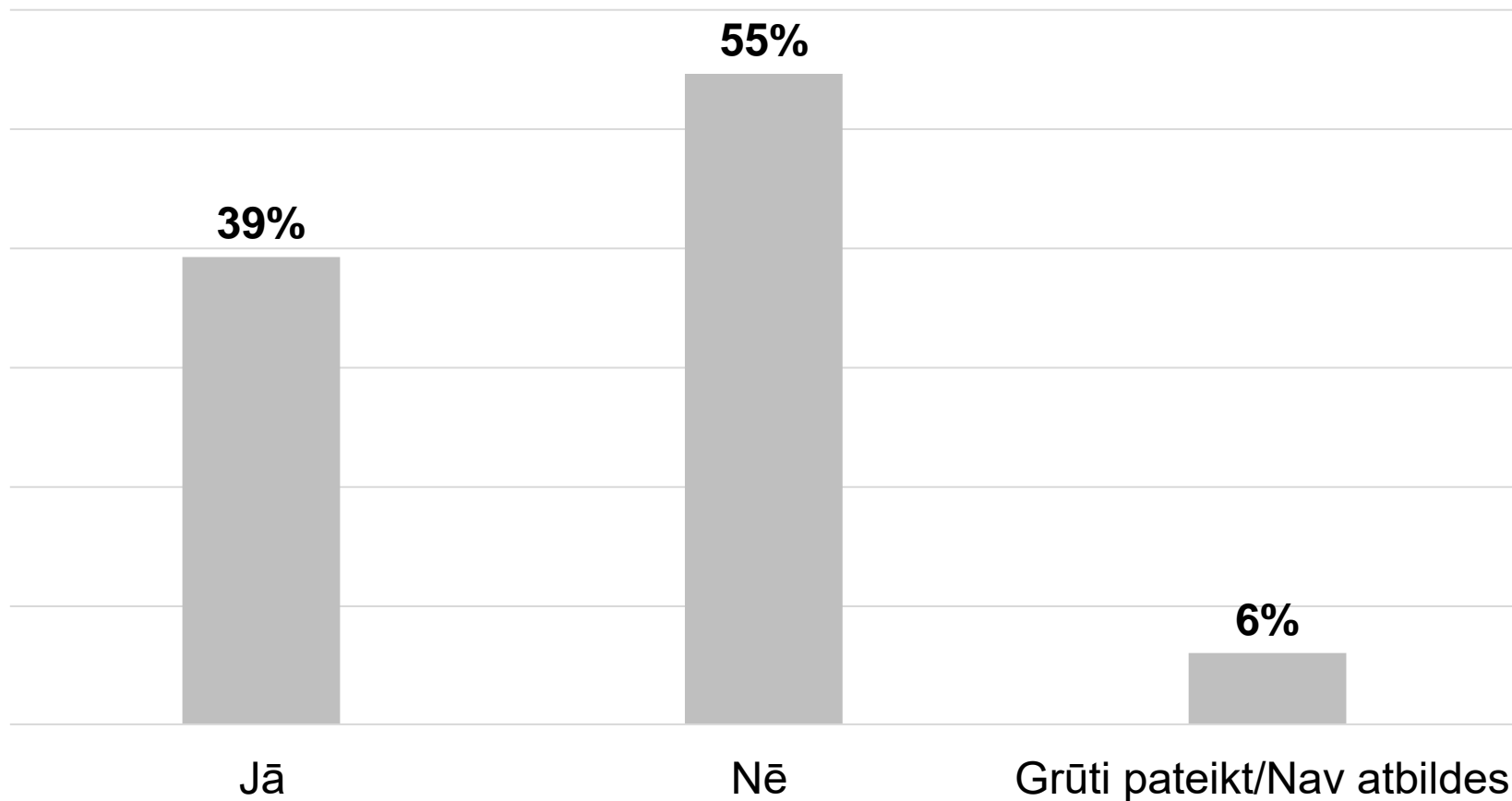
# Citi «attālinātā» darba aspekti?

- Programmu nodrošinājums un pieejas?
- Interneta sakari?
  
- Psihoemocionālie faktori? Piemēram:
  - » Mājas/darba līdzsvars?
  - » Darba laiks?
  - » Atslēgšanās iespējas?
  - » Skaidri darba uzdevumi?
  - » Komunikācija ar kolēģiem un vadību?

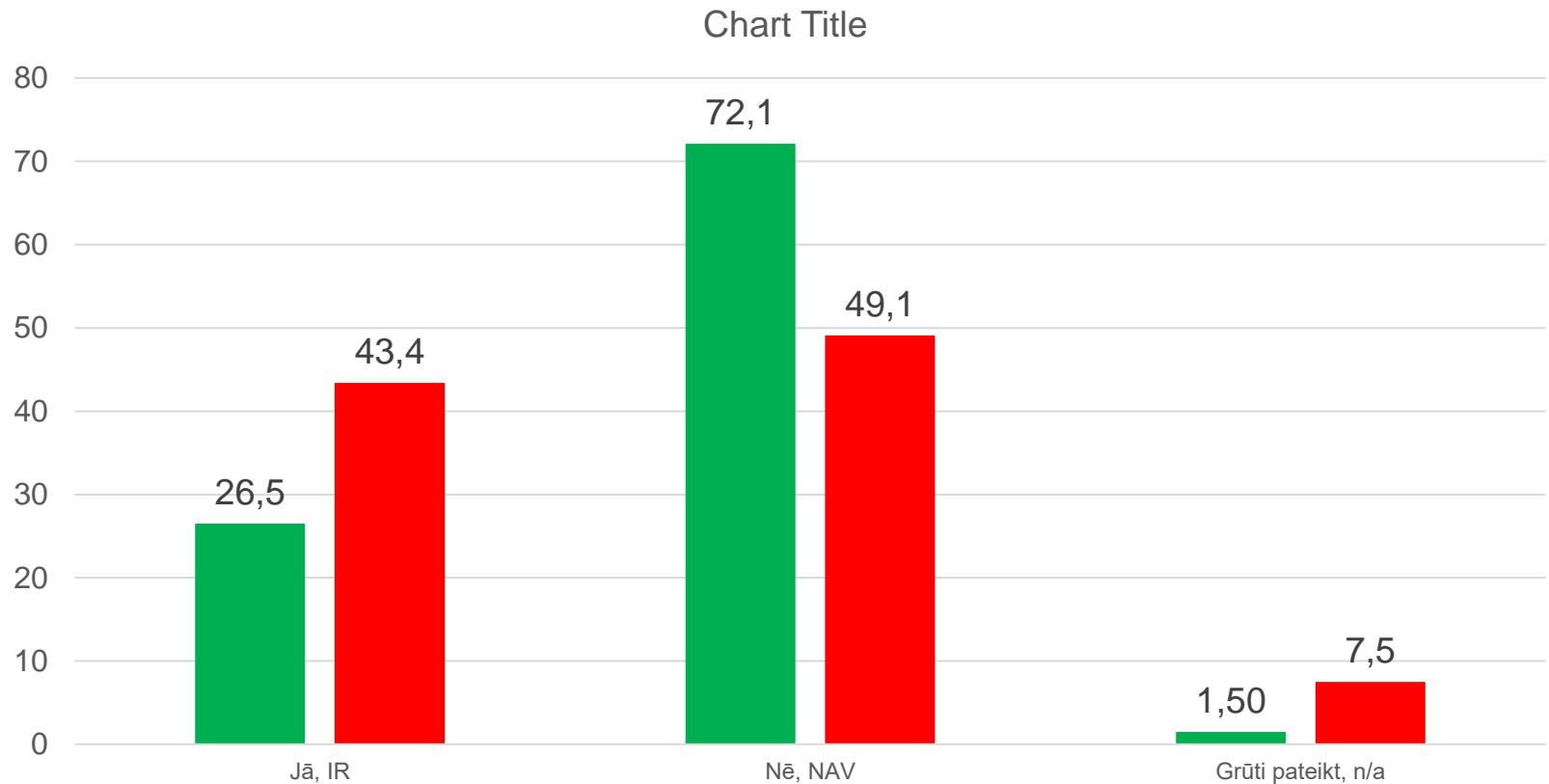




# Vai, strādājot attālināti, izjutāt trauksmi (nemieru), kas bija saistīta ar jauno darba un dzīves vidi?



# Sūdzības par TRAUKSMI - Nodarbināto īpatsvars (%)



■ Jau strādāju attālināti (n=136)

■ Attālināti sāku strādāt ārkārtas situācijā (n=426)



# Darba devēju veiktie pasākumi stresa līmeņa samazināšanai

- vispārīgas ticamas informācijas par COVID-19 atlasīšana un izskaidrošana darbiniekiem ar mērķi samazināt darbinieku neziņu un satraukumu; citi atbalsta pasākumi baiļu un neziņas mazināšanai;
- komandas stiprināšana attālinātajā darbā strādājošajiem, t.sk. kopīgu pasākumu, sacensību, ar darbu nesaistītu apmācību organizēšana;
- darba devēja apmaksātas profesionālas palīdzības nodrošināšana (piemēram, individuālas un grupu nodarbības ar psihologiem, psihoterapeitiem, zvanu centra apmaksā konsultācijai ar psihologu u.c.).



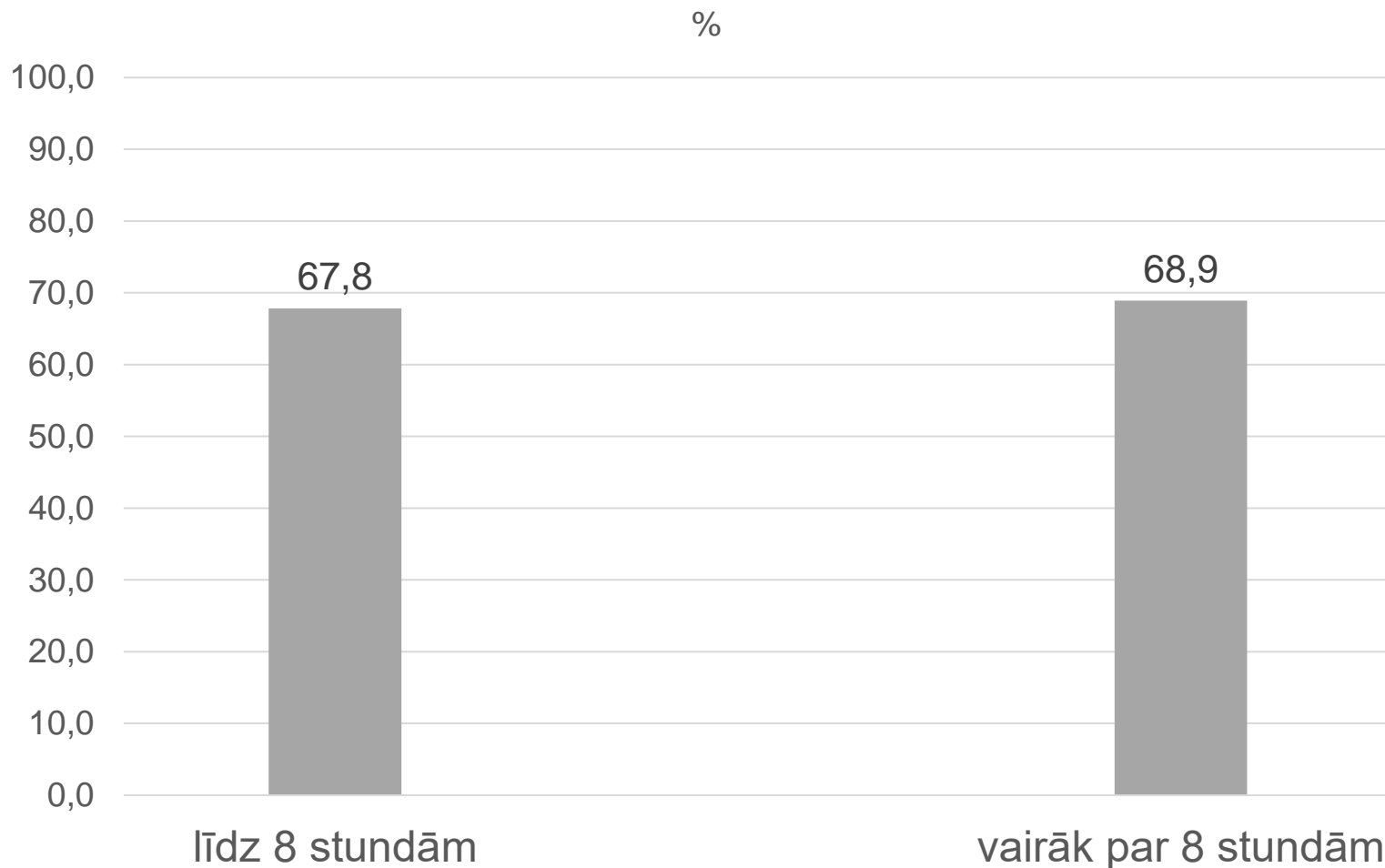
# Darba devēju atbalsts stresa samazināšanai

## Darba devēju citāti

- *“Mums komunikācijas departaments pirmās, otrās nedēļas laikā uztaisīja kopēju, iekšējo grupu Facebook, kur diez gan daudz darbinieki arī pievienojās, lai būtu arī komunikācija. Katru dienu mums kāds no vadības tur stāstīja aktualitātes, kas vispār notiek. ... bija vairāki arī konkursi un iesaiste pasākumā, teiksim, liktas bildes, kā viņš tur pavada brīvo laiku ar bērniem mājās”*
- *“Iekšējā interneta tīklā, kur varēja uzdot jautājumus, čatot, vingrot kopā ... “*
- *“Mēs COVID laikā izveidojām tādu sadarbību ar “Sonidoz” zvanu centru, kur mūsu darbiniekiem ir iespēja piezvanīt un parunāties, jo tas laiks tiešām bija ļoti saspringts un visiem bija ļoti liels stress gan veikalos, gan birojā, un bija vienlaicīgi jātiek galā gan ar darbiem, gan ar bērniem un visu pārējo šo situāciju, kad jāsež mājās“*



# Nodarbināto īpatsvars, kam ir svarīga iespēja atvienoties no digitālajām ierīcēm ārpus darba laika/ pēc tam, kad ir paveikti uzdotie darba uzdevumi (%)



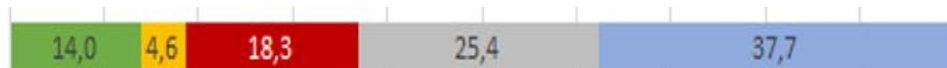
# Ugunsdrošība un elektrodrošība – arī mājās!

- Atgādināšu – liela daļa šādu negadījumu notiek mājās...
- Svarīgākais:
  - » Ugunsdrošības prasības attiecas arī uz dzīvokļiem/mājām
    - Dūmu detektori
    - Ugunsdzēsības līdzekļu (un prasme tos lietot..)
  - » Elektrodrošība
    - Vadi un pagarinātāji, rozetes
    - Pārslogotas rozetes (ierīču skaits uz vienu rozeti)
    - Apgaismojuma ierīces



# Tiešsaistes apmācības un atbalsts

Mans tiešais vadītājs tika apmācīts par darbinieku vadīšanu attālināti



→ Man tika nodrošināta apmācība / seminārs, kā samazināt stresu



Manam kolektīvam tika organizēti attālinātie darbinieku saliedēšanas pasākumi (kopīgas brokastis, pusdienas, spēles u.c.)

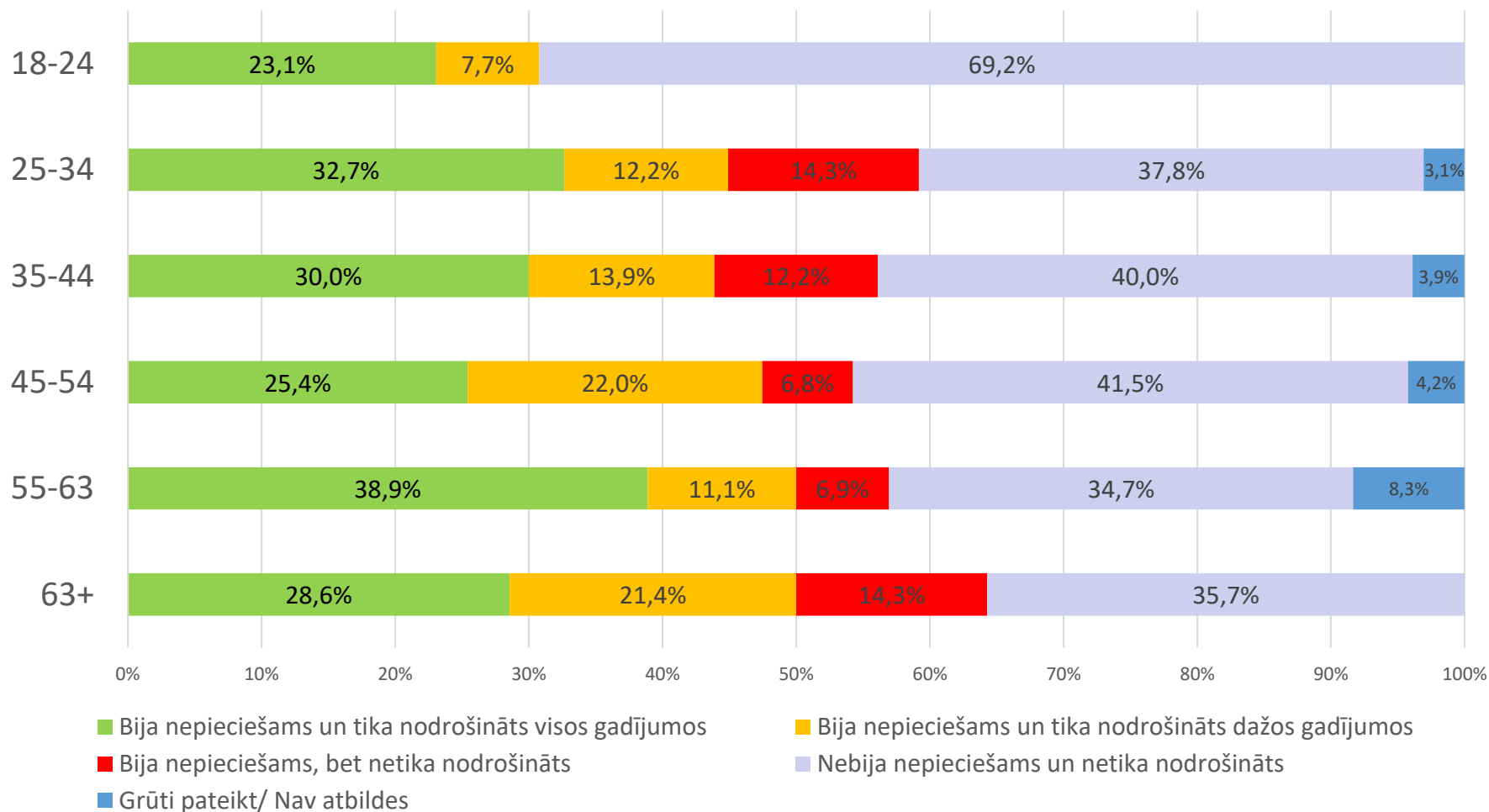


- Bija nepieciešams un tika nodrošināts visos gadījumos
- Bija nepieciešams, bet netika nodrošināts
- Grūti pateikt/ Nav atbildes

- Bija nepieciešams un tika nodrošināts dažos gadījumos
- Nebija nepieciešams un netika nodrošināts



# Nodarbināto īpatsvars, kas tika apmācīt, kā veikt darbu attālināti savā profesijā sadalījumā pa vecuma grupām (n=495)





# Ko varētu darīt?

- Mērķtiecīgi organizēt apmācības tieši par attālināto darbu, ietverot:
  - » Pamata prasības!
  - » Riska novērtējuma veikšanas kārtību!
  - » Ietekmi uz veselību un preventīvos pasākumus!
  - » Darba organizāciju attālinātajā darbā tieši Jūsu uzņēmumā!
  - » Informāciju par psihoemocionālajiem riskiem, sekām un preventīviem pasākumiem u.tml.
- Aicinām iepazīties ar skaidrojumiem par instruktāžu/apmācību reģistrēšanu – [stradavesels.lv](http://stradavesels.lv)



# Aicinām izmantot - stradavesels.lv



JAUNUMI

EKSPERTI & PADOMI

**MATERIĀLI**

KALENĀRS

KALKULATORI

LINEĀLS

RISKA SPĒLE

Strādā vesels / Materiāli

## Materiāli

Šajā sadaļā ir pieejams plašs materiālu klāsts par dažādiem darba aizsardzības jautājumiem. Šeit atradīsiet gan literatūru darba aizsardzības jomas speciālistiem, gan uzskates līdzekļus un informatīvos materiālus darbinieku izglītībai un informēšanai. Visus materiālus variet meklēt pēc to veida (piemēram, plakāti vai grāmatas u.tml.) vai, izmantojot filtru, pēc to tēmas, nozares vai riska faktoriem – izmantojiet zemāk pieejamo filtru.

**×** Filtrēt

Meklēt...

Riska faktori	Nozares	Tēmas
<input type="checkbox"/> COVID-19	<input type="checkbox"/> Apsardze	<input type="checkbox"/> Apmācība
<input type="checkbox"/> Anagaispajūms	<input type="checkbox"/> Biroja darbs	<input type="checkbox"/> Arodslimības
<input type="checkbox"/> Azbests	<input type="checkbox"/> Būvniecība	<input type="checkbox"/> Atkarības darbavietā
<input type="checkbox"/> Balss pārslodze	<input type="checkbox"/> Darbs laboratorijā	<input type="checkbox"/> Attālinātais darbs
<input type="checkbox"/> Bioloģiskie riski	<input type="checkbox"/> Enerģijas ražošana	<input type="checkbox"/> Bērni un jaunieši
<input type="checkbox"/> Darbs augstumā	<input type="checkbox"/> HORECA	<input type="checkbox"/> Darba attiecības
<input type="checkbox"/> Darbs ar datoru	<input type="checkbox"/> Iejuves rūpniecība un karjeri	<input type="checkbox"/> Darba aizsardzības sistēma
<input type="checkbox"/> Elektromagnētiskie lauki	<input type="checkbox"/> Izglītības iestādes	<input type="checkbox"/> Darba aprīkojums un bīstamās iekārtas
<input type="checkbox"/> Elektrība	<input type="checkbox"/> Lauksaimniecība	<input type="checkbox"/> Darbinieki ar īpašām vajadzībām
<input type="checkbox"/> Ergonomiskie riski	<input type="checkbox"/> Kokapstrāde un mēbeļu ražošana	<input type="checkbox"/> Darbinieku iesaiste
<input type="checkbox"/> Jonizējošais starojums	<input type="checkbox"/> Ķīmiskā rūpniecība	<input type="checkbox"/> Darba vides iekšējā uzraudzība
<input type="checkbox"/> Kancerogēni	<input type="checkbox"/> Metālapstrāde	<input type="checkbox"/> Drošības zīmes
<input type="checkbox"/> Ķīmiskās vielas un putekļi	<input type="checkbox"/> Mežizstrāde	
<input type="checkbox"/> Mikroklimats	<input type="checkbox"/> Pārtikas un dzērienu	
<input type="checkbox"/> Optiskais starojums		

Meklēt...



Strādā vesels  
sociālajos tīklos:



### ? StrādāVesels.lv jautā

Kādā formātā Tu gribētu saņemt semināru materiālus?

- Papīra formātā semināra sākumā
- PDF formātā dienu pirms semināra, saņemot e-pastā
- PDF formātā dienu pirms semināra, lejupielādējot to no [www.stradavesels.lv](http://www.stradavesels.lv)
- PDF formātā, e-pastā pēc semināra
- Nezinu, nav viedokļa

Balsot

### ⚡ Riska spēle





## Informatīvie materiāli (1)

---

- Attālinātais darbs ar datoru



Informatīvs materiāls darbam ar datoru, strādājot “attālināto darbu” mājās.



## Infogrammas (1)

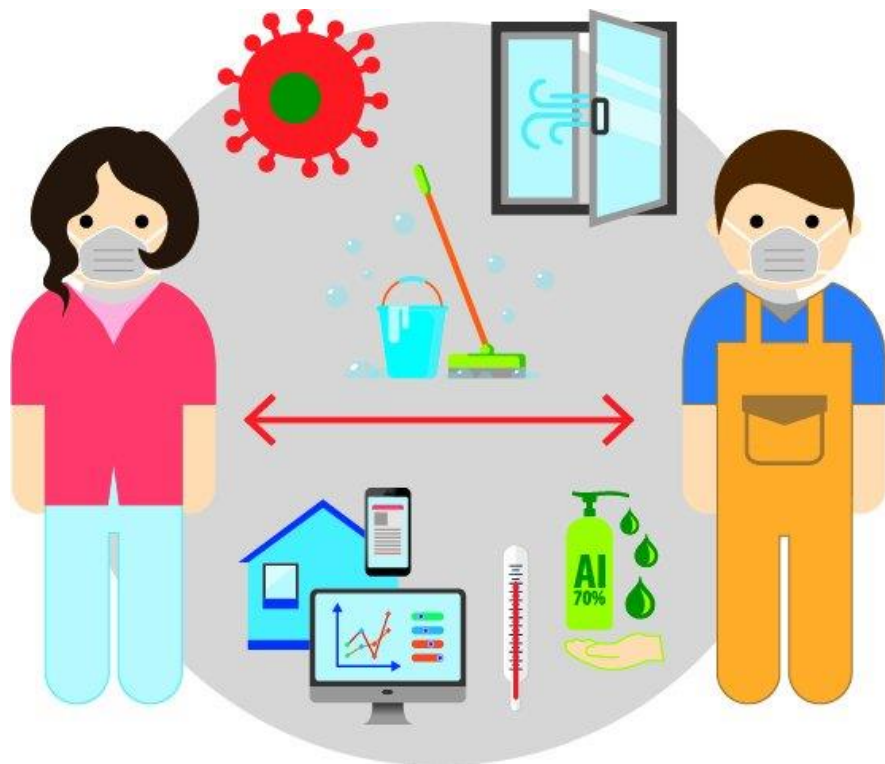
---

- Saudzē veselību, strādājot ar klēpj datoru un planšet datoru!

Labklājības ministrijas izstrādāta infografika



# Pieejams interaktīvais darba vides riska novērtēšanas rīka OiRA modulis COVID-19



[Rīks pieejams šeit:](http://www.vdi.gov.lv/lv/oira/)

<http://www.vdi.gov.lv/lv/oira/>

**Aicinām izmantot arī  
Biroju OiRA moduli!**

<https://oiraproject.eu/oira-tools/lv/latvia-test/covid-19>



# Padomi mājas biroja iekārtošanai

KĀ PAREIZI IEKĀRTOT MĀJAS BIROJU?

RSU Darba drošības un vides veselības institūta direktors  
un asoc. profesors Ivars Vanadziņš



■ [https://www.youtube.com/watch?v=WRztm34rHnk&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=WRztm34rHnk&feature=emb_logo)



# KĀ VINGROT MĀJAS BIROJĀ?

Dace Driba, RSU Rehabilitācijas katedras asistente,  
Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas fizioterapeite



■ <https://www.youtube.com/watch?v=Y9fgE6KpEJ4&feature=youtu.be>



# Materiāls par darba vietu iekārtošanu pie datora, 2020



Ergonomika darbā ar datoru un tās loma veselības traucējumu profilaksē

Jeļena Reste, *Dr. med.*  
arodveselības un arodslimību ārste, sāpju ārste  
docente, vad. pētniece

Rīgas Stradiņa universitāte  
Darba drošības un vides veselības institūts  
Aroda un vides medicīnas katedra

 RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTE  
VITA BREVIS ARS LONGA

■ <https://failiem.lv/rsu/f/4qczepj72#;play>



**SAUDZĒ SAVU VESELĪBU!**  
**Kā pareizi strādāt ar klēpj datoru un planšeti?**

0:03 / 2:00



<https://www.youtube.com/watch?v=ddxNlvPoO1g>





# Tātad kopumā - vai ir vērts ko darīt? Un ko tieši?

- Apmācība un informācija!
- Piemērota telpa un iekārtojums!
- Piemērotas mēbeles - piemērots galds, ideāli «stāvgalds»
- Pareizs izvietojums uz galda – monitoru augstums un novietojums tieši priekšā!
- Dažādi ergonomiski palīglīdzekļi!
- Vadi, kabeļi, sistēmbloki – nelaimes gadījumu riski!
  - » Mājās – arī virkne citu lietu, kas atrodas uz grīdas...
- Regulāra izkustēšanās, mācīšana un atgādināšana par **kustēšanos un vingrošanu!**
- **U.c.!**



# Un noslēgumā/pārdomām?

- Jāpievērš ievērojami lielāka uzmanība riska novērtējumam un darbinieku/vadītāju apmācībām!
- Darba līgumu precizēšana!
- Sagaidāms veselības traucējumu vilnis – jādomā par prevenciju!
- Dzimumu diskriminācija vērojama arī attālinātā darba gadījumā!
- Jāplāno darba vietu nodrošināšana mājās, t.sk. jāvienojas par kompensāciju mehānismu
- **Attālinātais darbs vismaz daļēji ir uz palikšanu – tāpēc par to jādomā ilgtermiņā!**
  - » **Pasaules pētījumi: 60-80% attālināti strādājošo vēlas atgriezties t.s. «hibrīdrežīmā»**



# SAŅEM BEZMAKSAS KONSULTĀCIJU PAR DARBA VIDES RISKU, ĪPAŠI, BIOLOĢISKO RISKU (T.SK. COVID-19), MAZINĀŠANU UN PREVENCIJU

RAKSTOT UZ E-PASTA ADRESI:

**[konsultacija@stradavesels.lv](mailto:konsultacija@stradavesels.lv)**

VAI ZVANOT UZ TĀLRUNI:

**+ 371 29413885**



Valsts darba inspekcija

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē