

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



AGDER
fylkeskommune

Semināri un diskusijas Latgales plānošanas
reģiona pašvaldību darbiniekiem

Uzņēmuma ergonomiskais audits un uzņēmuma produktivitāte

Dr. oec. Ina Gudele

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



AGDER
fylkeskommune

Seminārs notiek Eiropas Ekonomikas zonas finanšu instrumenta 2014.-2021.gada perioda programmas “Vietējā attīstība, nabadzības mazināšana un kultūras sadarbība” atbalstītā projekta **”Uzņēmējdarbības atbalsta pasākumi Latgales plānošanas reģionā”** ietvaros. Strādājam kopā konkurētspējīgai Eiropai!

Seminārs tiek ierakstīts video un tiks veikta fotografēšana

Semināra saturs

Efektīva darba vide produktivitātes
apmierinātības atslēga

Darbinieku darba risku novēršanas
soļi

Darba vides iekārtošana un
palīgīdzekļu izmantošana

Veselīgas darba vides praktiskie
vingrinājumi

Jautājumi un atbildes

20,7% darbinieku Latvijā ir darba vides izraisīti veselības traucējumi.



Neveselīgs uzturs,
smēķēšana, alkohols



Enerģijas dzērieni,
nepiemēroti medikamenti



Sēdošs darbs, mazkustība



Fiziska un garīga
pārslodze



Nevērīga attieksme
pret pašsajūtu, ilgstošs
stress



Novēlotas veselības
pārbaudes

DARBA AIZSARDZĪBAS LIKUMS

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.

Attālinātā darba **nozīme, loma un izpausmes** ārkārtējā situācija un pandēmijas laikā.

ATTĀLINĀTAIS DARBS un risku vērtēšanas

Nodarbinātais, kurš veic attālināto darbu :

- **sadarbojas** ar darba devēju darba vides riska novērtēšanā
- **sniedz** darba devējam **informāciju** par attālinātā darba vietas apstākļiem, kas, nodarbinātajam veicot darbu, var ietekmēt viņa drošību un veselību

Darba devējs/darba aizsardzības speciālists:

- **veic** vides riska novērtēšanu attiecībā uz konkrēto darba veidu;
- darba vides riska novērtēšanā **iesaista** uzticības personu vai nodarbināto pārstāvi un nodarbināto, kurš pārzina konkrēto darba vietu.
 - TAVS BIROJS IR TUR, KUR ESI TU!
UN KUR TU ESI? UN KĀDS TU ESI?

ATTĀLINĀTĀ DARBA APJOMS

Pamatlīgums par teledarbu ES tika parakstīts jau 2002. gadā.

Nolīgumā ir noteiktas galvenās jomas, kurām nepieciešama pielāgošana vai īpaša uzmanība, kad cilvēki strādā ārpus darba devēju telpām, piemēram, datu aizsardzība, privātums, veselība un drošība, darba organizēšana, apmācība utt.

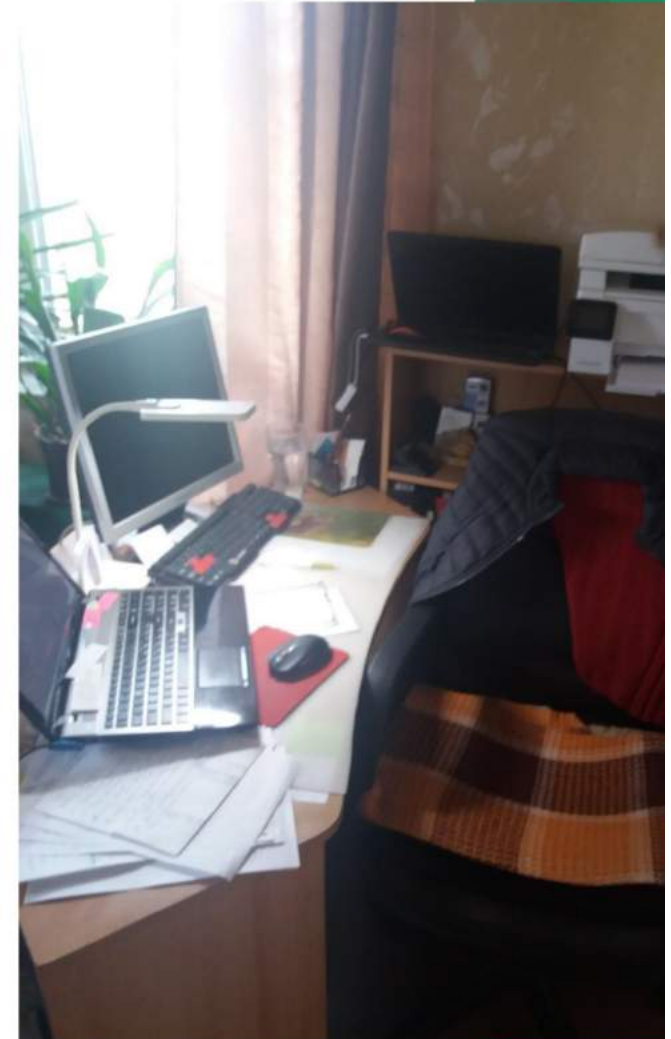
DISTANCES DARBS Latvijā

- 2006=2,5%
- 2018=10.3%

2020. gadā pirms ārkārtējās situācijas/ārkārtējās situācijas laikā attālināti strādāja %

sievietes 17,6/ pēc 61

vīrieši 27,6/ pēc 47,6



Riskus vērtēšanas
process,
DOKUMENTĒŠANA,
INFORMĒŠANA

Izmantojot netiešo
komunikāciju-

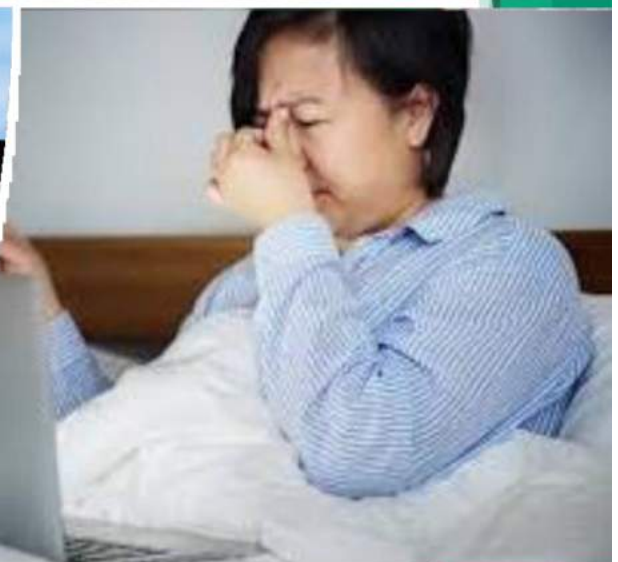
- foto, video

Attālinātā
darba riski un
to izpausmes





Attālinātais darbs un redze





....un darba laiks



...un bērni
un
mīluji



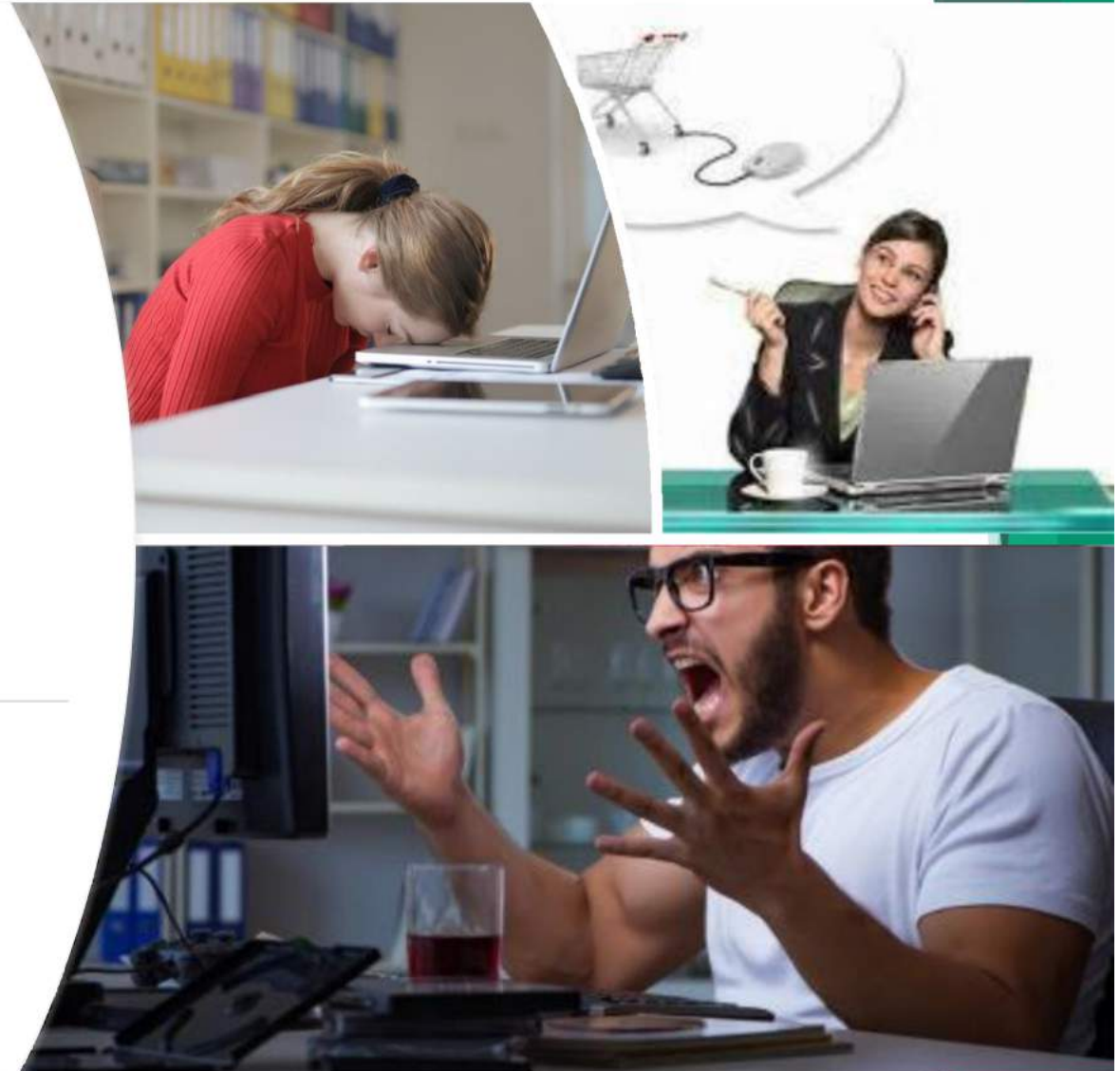


... un kultūra





...un emociones



Iespējamie riski, strādājot ar datoru

Ilgstoša atrašanās nepiemērotā pozīcijā pie datora var izraisīt kumulatīvas slimības vai atkārtotas stresa traumas, kas ietekmē veselību mūža garumā. Simptomi var būt:

- ▶ sāpes rokās, kājās, mugurā, galvā u.c. ķermeņa daļās;
- ▶ muskuļu nogurums;
- ▶ jutības zudums;
- ▶ ķermeņa locekļu tirpšana;
- ▶ samazināta veikspēja.

Darbs ar datoru un ergonomikas neievērošanas riski

Veicot attālināto darbu, nodarbinātais iegādājās pats:

- datoru un citu aprīkojumu-9,9 %
- jaunu datorkrēslu-8,7 %
- jaunu galdu-7,8 %

Darbinieks neievēro elementāras prasības darbā ar datoru-pārpūlē acis, neatpūtina sprandas, kakla, muguras muskuļus, neizkustās ...

Darba vietas iekārtošanā neievēro ergonomikas prasības:

Darbinieks sēž uz kā pagadās, portatīvais dators nav uz paliktņa, bez papildus monitora, nav pietiekošs apgaismojums, maza darba virsma, tā ir nestabila, telpas netiek vēdinātas, vadi uz grīdas pa kājām...

Attālinātais darbs un Darba devēja riski

pozitīvais

- uzņēmums/iestāde turpina darbu vai turpina sniegt pakalpojumus
- komandas saliedētība
- daudz informācijas par darbu jaunajos apstākļos
- vairāk nodarbināto ir veseli
- samazinās biroja/iestādes uzturēšanas izdevumi (kafija, papīrs, degviela...)

negatīvais

- darbs jaunos apstākļos, ekonomiskās problēmas
- uzņēmuma izdzīvošana, vadības prasmes
- šaubas par doto darba uzdevumu savlaicīgu izpildi
- aizdomas par darba laika neievērošanu, strādājot mazāk
- daudz citu pienākumu, darba lietas tiek atliktas
- informācijas un komunikācijas trūkums

Attālinātais darbs un Darba ņēmēja riski

pozitīvais

- iespēja strādāt no mājām
- var saplānot darba laiku
- darba vietas iekārtošana, pārtraukumi ievērošana
- iespēja pieskatīt bērnus, vīru, mīļdzīvniekus, sastādīt puķes...
- nedoties uz darba vietu, inficēšanās samazināts risks
- relaksēšanas plānošana

negatīvais

- strādāt no mājām, plānot darba izpildi
- samazinās komunikācija ar darba kolēģiem, vadību
- nepietiekoša informācija par iestādes kopējo darbu
- nespēja atdalīt darba dzīvi no privātās
- garas darba stundas, darba apjoma pieaugums
- psihoemocionālais nogurums

KO DARĪT



darba devējam:

- izprast situāciju uzņēmumā/iestādē,
- izstrādāt ilgspējas stratēģiju
- nodrošināt drošu darba vidi
- vienoties ar darbinieku par darba formu (attālinātais darbs, daļēji attālinātais darbs, darbs birojā)
- vienoties par aprīkojumu un izdevumu kompensāciju
- dot skaidru darba uzdevumu un noteikt tā izpildes termiņu
- komunicēt ar darbiniekiem
- ticēt darbinieka lojalitātei

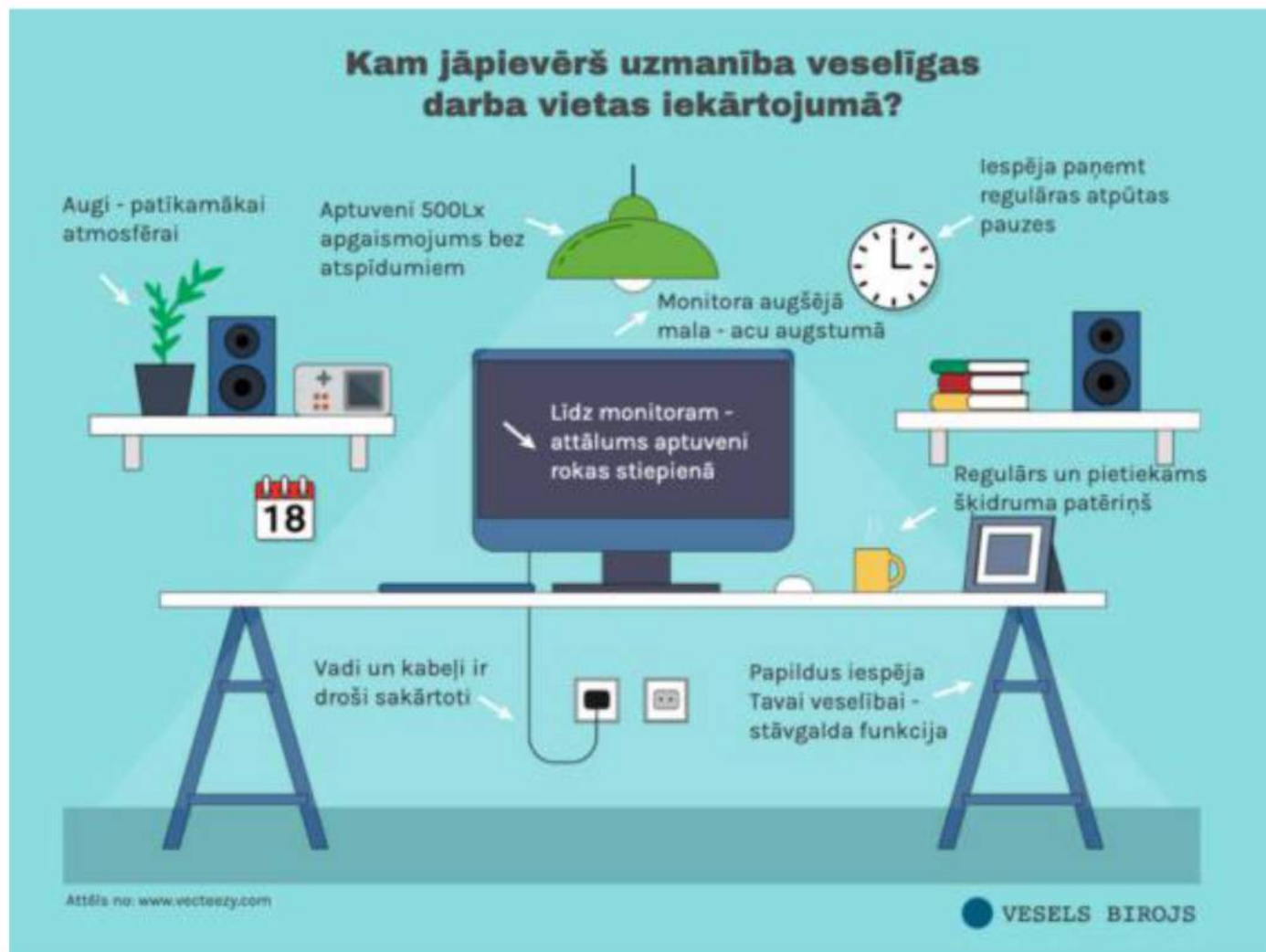
darba ņēmējam

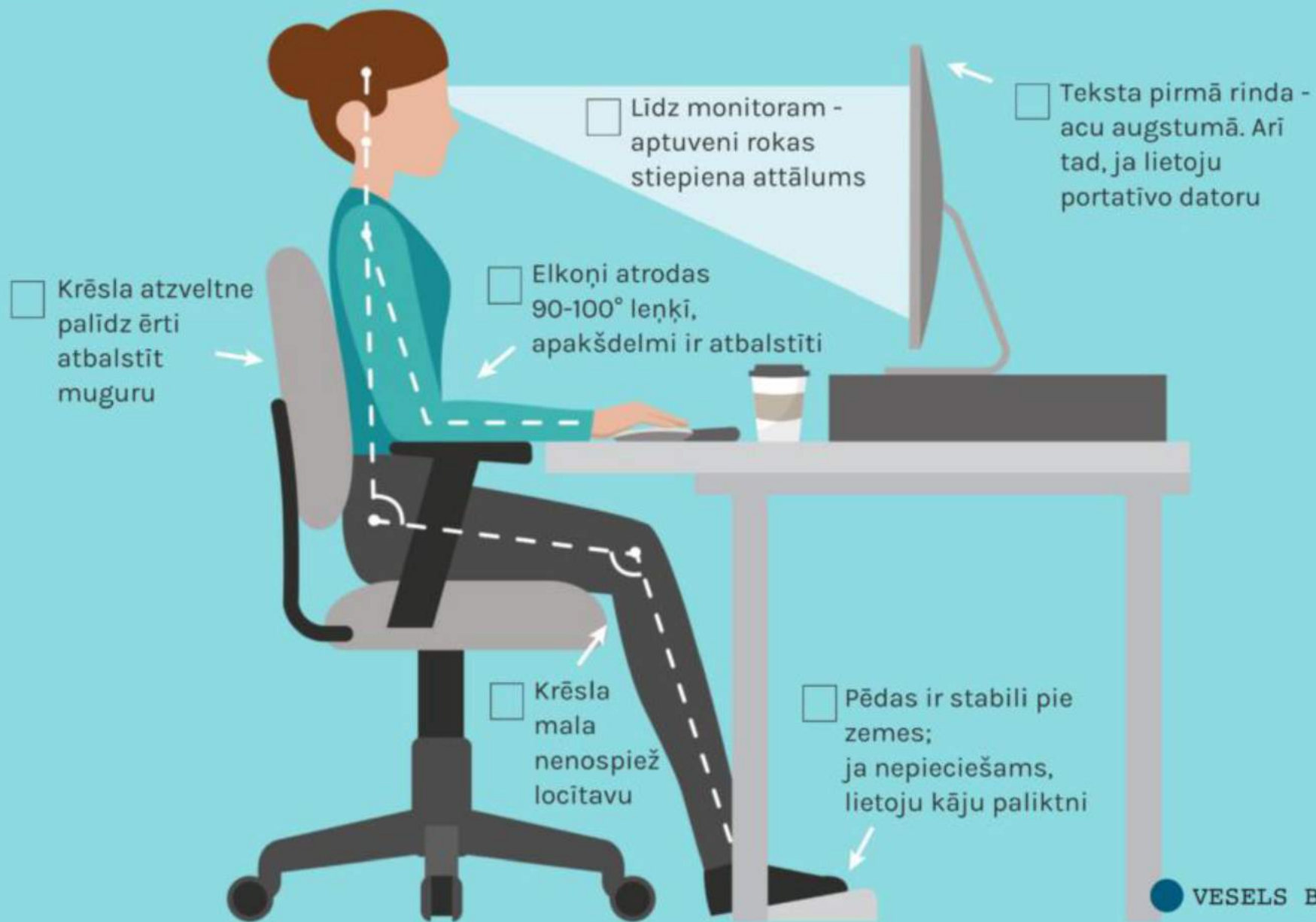
- izprast situāciju uzņēmumā/iestādē,
- izvēlēties savu darba formu, vienoties par to ar darba devēju
- ievērot darba devēja drošības prasības
- ierīkot ergonomisku darba vietu
- rūpēties par savu fizisko un mentālo veselību
- prasmīgi plānot darba laiku, darba secību, noteikto uzdevumu izpildi
- savlaicīgi informēt darba devēju par problēmām

Veselības veicināšanas pasākumi

- ▶ darba apstākļu uzlabošana virs minimālo prasību apjoma - piemēram, elastīga darba laika organizēšana, ļaujot darbiniekiem darba laika sākumu un beigas izvēlēties pašam;
 - ▶ vispārējā veselības stāvokļa uzlabošana - piemēram, vakcinācija pret gripu;
 - ▶ veselīgu ēšanas paradumu veicināšana - veselīgu maltīšu nodrošināšana darba vietā,
 - ▶ liekā svara kontroles programmu veicināšana;
 - ▶ fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida veicināšana - piemēram, speciālu vingrojumu kompleksu izstrādāšana;
 - ▶ sociālo kontaktu veicināšana - piemēram, kopīgu pasākumu organizēšana, t. sk. ārpus
 - ▶ darba laika un vietas, ģimeņu iesaistīšana;
 - ▶ atkarību profilakse un mazināšana - piemēram, informācijas kampaņu organizēšana
- par alkoholisko un narkotisko vielu, kā arī medikamentu radītajām problēmām, atkarības ārstēšanas programmu ieviešana.

Ideālas darba vietas izveidošana





SAUDZĒ VESELĪBU, STRĀDĀJOT AR KLĒPJDATORU UN PLANŠETDATORU!



Atceries paņemt pauzi!
Atpūtini acis un izvingrini savu ķermeni!



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



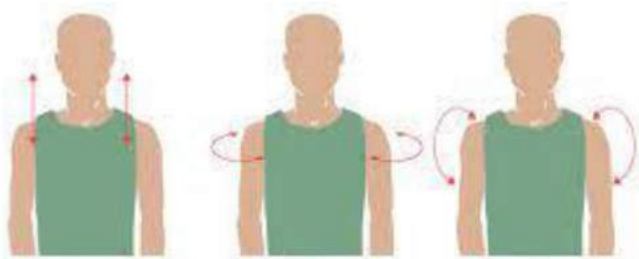
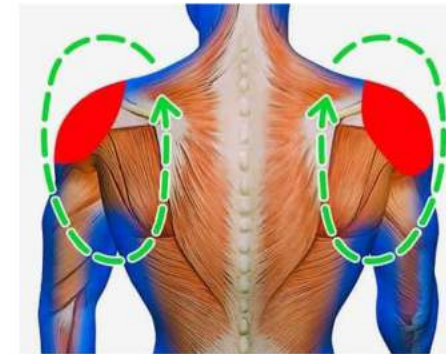
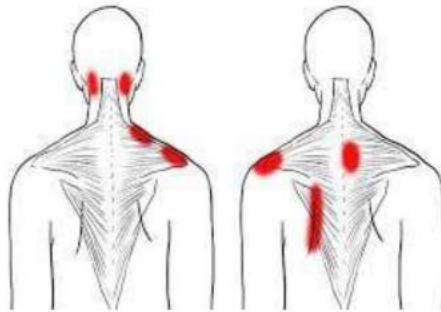
EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

REGULĀCIJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

8 padomi, strādājot pie datora

- ▶ vismaz reizi 10 minūtēs, veic nelielu pārtraukumu (~10-20 sekunžu garumā). Tā laikā novērsies no ekrāna vai tastatūras un atslābinies, izstaipies;
- ▶ apmēram reizi stundā atpūties ilgāku laiku - no 2 līdz 5 minūtēm, lai izlocītos, pastaigātu un atpūtinātu acis no ilgstošas skatīšanās ekrānā;
- ▶ izkustini kaklu un plecus, sēžot pie datora. Pagriez galvu pa labi, pa kreisi, noliec galvu, lai katra no ausīm tuvotos attiecīgajam plecam (kreisā auss - kreisajam, labā auss - labajam plecam);
- ▶ pacel plecus uz augšu un atliec uz aizmuguri, noturot ķermeni šādā pozīcijā vairākas sekundes;
- ▶ atpūtinini rokas - nolaid tās gar sāniem un papurini dažas sekundes, lai pilnīgi atbrīvotu muskuļus;
- ▶ iztaisno un savelc dūrē pirkstus, tos nedaudz izvingrinot;
- ▶ vingrini acis, periodiski uz dažām sekundēm vēršot skatienu tālumā (uz telpas otru pusi, ārā pa logu u.c.) un izvingrinot acu zīlītes (virzi skatienu pulksteņrādītāja virzienā un tad pretēji);
- ▶ izkustini pēdas apļveida kustībā.

Stresa un muskuļu saspringuma noņemšanas vingrinājumi



Riskus vērtēšanas process

- izmantojot pašvērtējuma anketu «Strādā vesels» m.l.

Attālinātais darbs ar DATORU

Pašnovērtējums DARBAM mājās, ja strādā ar datoru

Mūsdienu arvien biežāk darba devēji nodrošina iespēju daļu darba veikt ārpus ierastās darbvietas, piemēram, mājās. Šādu praksi sauc par tāl darbu, 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 modeļi tiek izmantoti darba veidos, kuri paveicami, izmantojot informācijas un komunikāciju tehnoloģijas. Šādu praksi sauc par tāl darbu, 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 biroja (fiziska pārslodze, stress, redzes spārdzinājums, nelabvēlīgs mikroklimats, nelaimes gadījumi u. tml.), tāpēc arī uz šīm darbavietām attiecas to iekārtošanas un darba vides riska novērtējuma prasības. Svarīgi, lai darbavietas iekārtošanai mājās tiktu veltīta kāda pati uzmanība kā biroja un vieta tiktu iekārta darbam! Protams, mājās riska novērtējuma veikšana nav tik vienkārša kā darbavietas biroja – jārekinās, ka darba devējam (darba aizsardzības speciālistam) ir jābūt informācijai par jūsu darbavietu (tas noteikts arī Darba aizsardzības likumā).

Šis materiāls ir veidots kā palīdzīceklis, lai ātri un vienkārši palīdzētu izvērtēt savu mājās darbavietu, kurā jāstrādā ar datoru. Materiālam ir divas daļas. Pirmā daļa veidota kā darbavietas pārbaudes anketa – pārskatiet visus jautājumus un atbildiet ar "JA" 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 vēršties pie sava darba devēja!

<p>DATORA MONITORS</p> <p>Monitors ir pietiekami liels, ērti un pareizā attālumā novietots (60 ± 15 cm), grozāms, ar regulējamu augstumu, attēls nemirgo un neraustās.</p> <p style="text-align: right;"> <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NĒ </p>	<p>ZALOZIJAS</p> <p>Logiem ir gaismu atstarojošas žalūzijas vai aizkari.</p> <p style="text-align: right;"> <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NĒ </p>	<p>DARBAVIETAS PLĀNOJUMS</p> <p>Darbavietā ir pietiekami plaša un ērta, kustības neierobežojosa.</p> <p style="text-align: right;"> <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NĒ </p>	<p>MIKROKLIMATS</p> <p>Telpa ir atbilstoša temperatūra un pietiekams gaisa mitrums.</p> <p style="text-align: right;"> <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NĒ </p>	<p>PORTATĪVAIS DATORS</p> <p>Ja izmantojat portatīvo datoru, tas ir iespējami ērti novietots un pieslēgta pilna izmēra tastatūra un monitors.</p> <p style="text-align: right;"> <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NĒ </p>
<p>TASTATŪRA, PELE</p> <p>Tastatūra ir matēta, ar skaidri redzamiem simboliem, novietota monitora priekšā. Pele ir ērti lietojama.</p> <p style="text-align: right;"> <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NĒ </p>				<p>APGAISMOJUMS TELPĀ</p> <p>Telpa ir pietiekams apgaismojums, tas ir tehniskā kārtībā (deg visas spuldzes, to gaisma nemirgo u. tml.).</p> <p style="text-align: right;"> <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NĒ </p>
<p>DARBA GALDS</p> <p>Galds ir pietiekami liels (vismaz 800 x 1200 mm) un augsts (vismaz 720 mm), noapaļotiem stūriem un stabils, zem tā ir pietiekami daudz vietas.</p> <p style="text-align: right;"> <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NĒ </p>				<p>DARBA KRESLS</p> <p>Darba kresls ir piemērots darbam ar datoru – tas ir stabils, grozāms, ar regulējamu augstumu un dziļumu, arī muguras balsta un roku balstu augstums ir regulējams.</p> <p style="text-align: right;"> <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NĒ </p>
<p>LOKĀLAIS APGAISMOJUMS</p> <p>Darbavietā ir pieejams papildu lokālais apgaismojums, tas nežilbina un nerada atspidumus.</p> <p style="text-align: right;"> <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NĒ </p>				<p>NELAIMES GADĪJUMA RISKS</p> <p>Darbavietas grīda ir līdzena, bez pakāpieniem, sliekšņiem, nepareizi novietotiem vadiem vai citiem bīstamiem priekšmetiem.</p> <p style="text-align: right;"> <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NĒ </p>
<p>PROGRAMMU NODROŠINĀJUMS</p> <p>Ir nodrošināta darbam piemērota, aktuāla programmatūra, kas ļauj kvalitatīvi veikt darbu.</p> <p style="text-align: right;"> <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NĒ </p>	<p>"DARBA" UN "MAJĀS" LIDZSVARS</p> <p>Darba uzdevumus ir iespējams veikt piemērotā laikā, nodalot to no privātas un ģimenes dzīves.</p> <p style="text-align: right;"> <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NĒ </p>	<p>ELEKTRODROŠĪBA</p> <p>Iekārtas, vadi, lampas u. tml. ir darba kārtībā – bez redzamiem defektiem.</p> <p style="text-align: right;"> <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NĒ </p>	<p>KOMUNIKĀCIJA</p> <p>Komunikācija ar tiešo vadītāju un kolēģiem ir pietiekama un tehniski vienkārša.</p> <p style="text-align: right;"> <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NĒ </p>	<p>SKAIDRI DARBA UZDEVUMI</p> <p>Attālinātajā darba veicamie uzdevumi ir skaidri noformulēti un saprotami, paveicami noteiktajā laikā.</p> <p style="text-align: right;"> <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NĒ </p>

<http://www.stradavesels.lv/>

⚡ Riska spēle

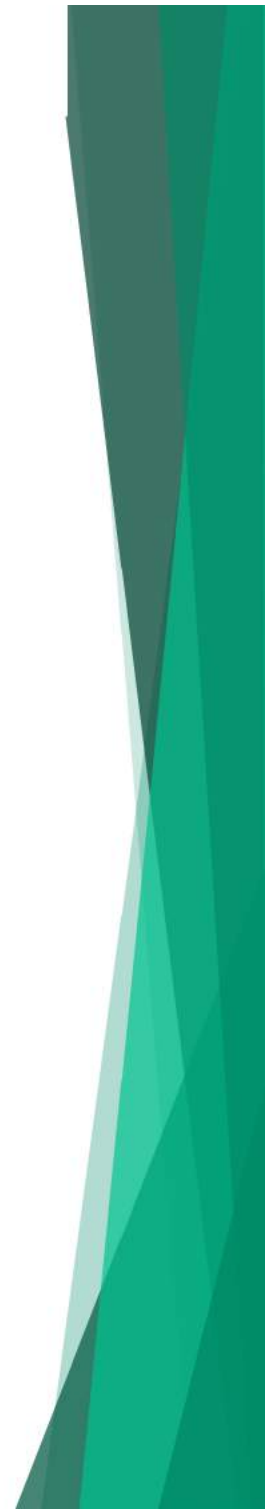


Pārbaudi savu spēju
ieraudzīt un atpazīt
bīstamas situācijas un
riskus darba vidē.

Gaisa kvalitātes uzraudzība



Komfortam



Nelaiemes gadījumu izmaksu kalkulators



Nelaiemes gadījumu izmaksu kalkulators

Palīgs darba aizsardzībā

Aprēķini darbā notikuša nelaimes gadījuma ekonomiskos zaudējumus.

https://www.vdi.gov.lv/lv/oira?utm_source=http%3A%2F%2Fstradavesels.lv%2F



OIRA

Riska interaktīvā novērtēšana tiešsaistē

Kas ir OiRA? (Online Interactive Risk Assessment)

OiRA atšifrējums ir tiešsaistes interaktīvs riska novērtējums (Online interactive Risk Assessment). Tas ir tīmekļa rīks, kas ļauj veikt darba vides riska novērtēšanu Jūsu darbavietā.

Noderīga informācija

- ▶ http://stradavesels.lv/Uploads/2016/12/28/256_2015_Brosura_Darbs_ar_datoru.pdf
- ▶ https://www.vdi.gov.lv/lv/oira?utm_source=http%3A%2F%2Fstradavesels.lv%2F
- ▶ <https://lddk.lv/drosas-darbibas-vadlinijas/>