

# Kas mainījies birojos?

*Darbs birojā pirms 15 gadiem  
un šodien...*

Žanna Martinšone, L.Matisāne, I.Vanadziņš  
Darba drošības un vides veselības institūts,  
Rīgas Stradiņa universitāte  
Rīga, 06.06.2017.

# Pavisam «sena» pagātne...





# Darba aizsardzības likumam

## 15 gadi!

### Kas ir mainījies?

#### Toreiz

Tā laika Latvijas Medicīnas akadēmijas Darba un vides veselības institūta ārste

**Linda Matisāne:**

*"Mēbeles ir regulējamās un pielāgojamās konkrētam cilvēkam, taču darbinieks vai nu neprot regulēt, vai nepievērš tam uzmanību, viņam vienkārši neienāk prātā, ka mēbeles var pielāgot."*

## 2000. gads

Dienas bizness, 2000. gada 31. augusts



#### Tagad

**Nordea bankas**

*Latvijas filiāles departamenta finanšu produktu speciālisti strādā dažādos augstumos. Elektroniskie datorgaldi dod iespēju atrasties gan ierastisēdus, gan piecelties kājās un turpināt darbu. Piespied tik podziņu un galda virsma ar visu datoru uzdūcina tādā augstumā, kā nepieciešams.*

#### Gribu sēžu, gribu – stāvu

Atrodas bankas Latvijas filiāles departamenta finanšu produktu speciālisti un Anete Lunde. Šobrīd strādā dažādos augstumos, kā arī piecelties kājās un turpināt darbu. Elektroniskie datorgaldi dod iespēju atrasties gan ierastisēdus, gan piecelties kājās un turpināt darbu. Piespied tik podziņu un galda virsma ar visu datoru uzdūcina tādā augstumā, kā nepieciešams.



# Darba aizsardzības likumam

## 15 gadi!

*Kas ir mainījies?*

Toreiz

### 2001. gads

Tā laika Labklājības ministrijas  
Darba aizsardzības politikas nodaļas vadītājs

**Imants Kristiņš:**

**"Direktīva "Darbs ar displeju" un  
Ministru kabineta Noteikumi  
Nr.153 "Darba drošības un  
veselības aizsardzības  
noteikumi, strādājot ar displeju  
un iekārtojot darbastaciju" - ir  
un būs viena no dārgākajām  
Direktīvām tās ieviešanas  
procesā - tieši speciālo mēbeļu  
nepieciešamības ziņā."**

Latvijas Meža nozaru arodu biedrības ziņas, 2001. gads



Tagad

Ir daudz uzņēmumu - labas prakses piemēru, kas ne tikai pilda  
normatīvo aktu prasības, bet dara daudz vairāk, lai uzlabotu darba  
vidi un nodrošinātu darbiniekiem patīkamus darba apstākļus,  
piemēram, darbiniekiem tiek nodrošinātas īpaši aprīkotas atpūtas  
telpas, bezmaksas pusdienas, bezmaksas sportiskās aktivitātes,  
ziemā - ingvera tējas ar medu, veselīgi našķi, sulas un ne tikai!



# Tipiskas problēmas pirms kāda laika...









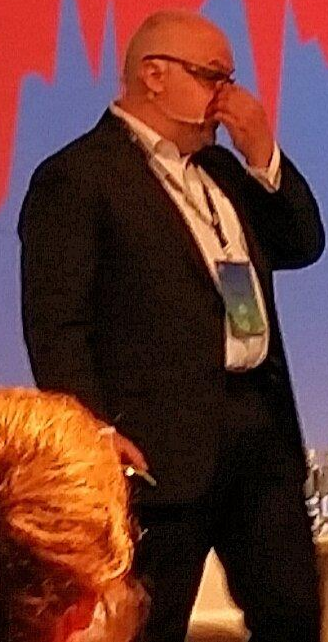






# Tipiskas problēmas un risinājumi šodien....

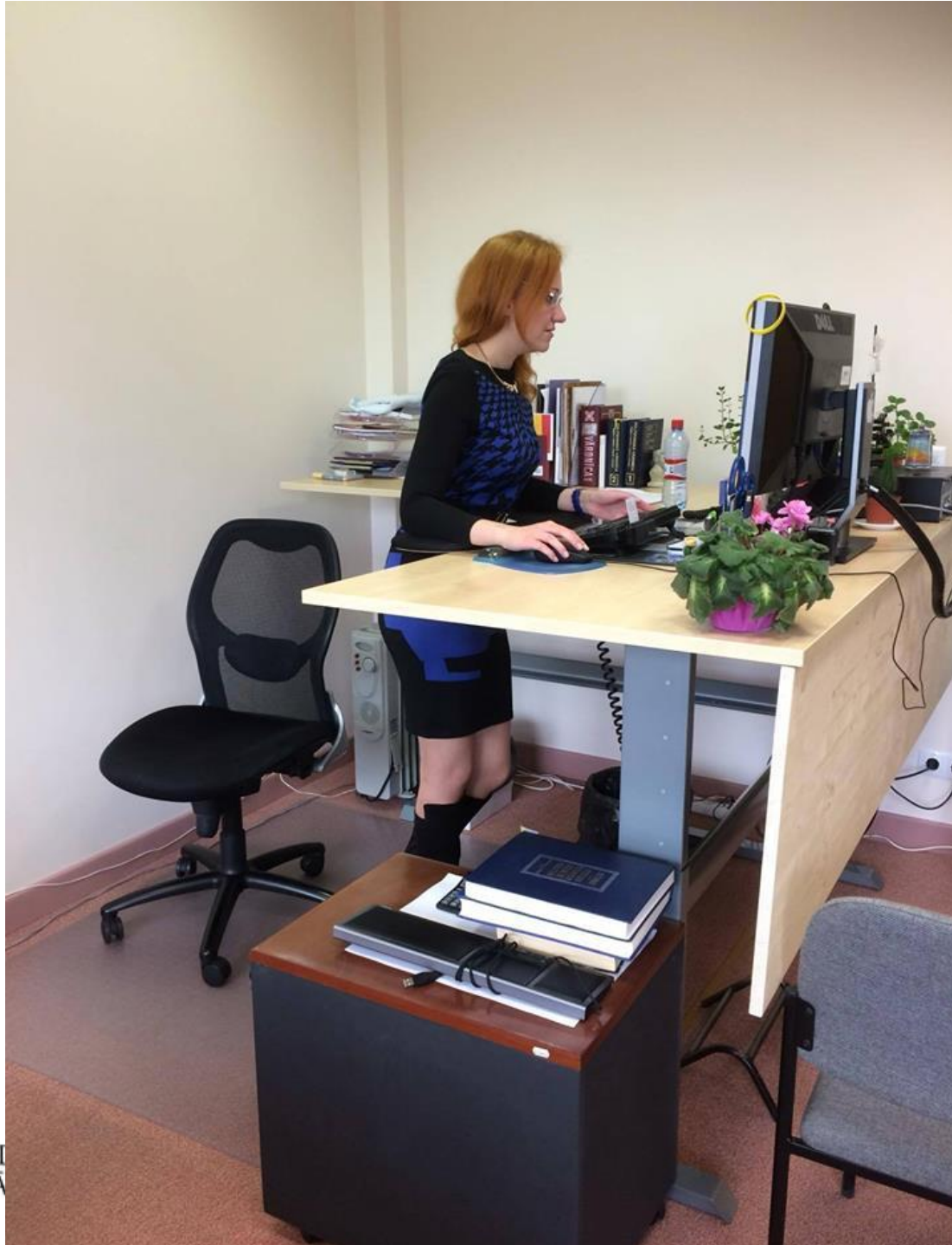
# Utilisation study - e.g. workplace occupancy weekly



# Izmaiņas - darba telpas























# KLUSĀ ZONA:

Atceries! Klusajā zonā kolēģi strādā, lai netraucēti paveiktu darbu, kam vajadzīga augsta koncentrēšanās un klusums.

Ja esi izvēlējies šeit strādāt un dienas laikā būsi prom ilgāk par

30 min. -

atbrīvo vietu kolēģiem.



laimtelecom

# Izmaiņas - atpūtas telpas





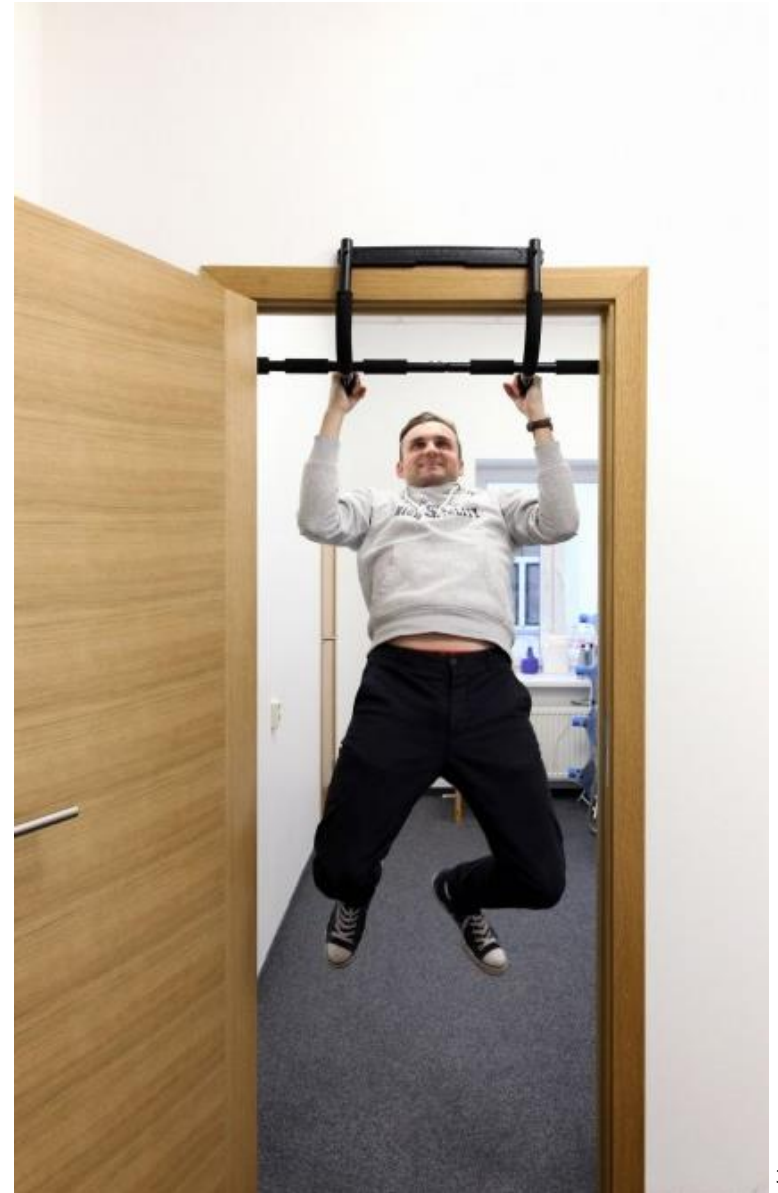


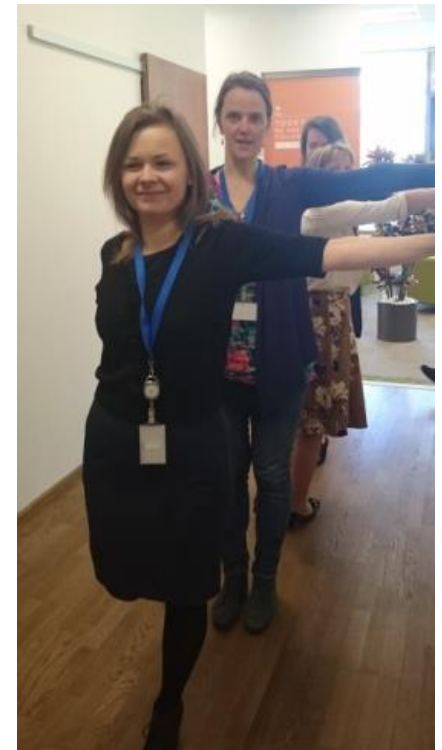
# Izmaiņas - atpūtas pauzes



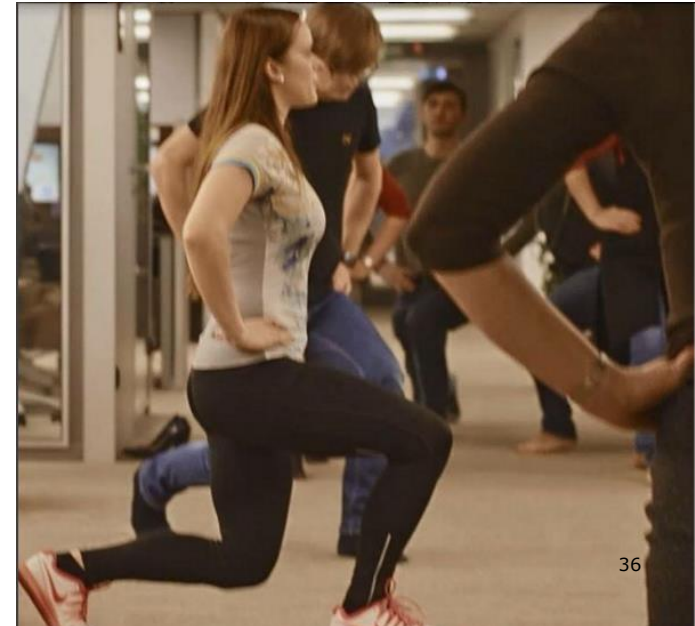














# Mūsdienu izaicinājumi birojos?

- Mikroklimats un iekštelpu gaisa kvalitāte
- Apgaismojums
- Slikta ergonomika un pārmērīga slodze (t.sk. kombinācija ar IT/viedierīču lietošanu ārpus darba laika, darbu pie vairākiem darba devējiem u.c.)
- Attālinātais darbs (*strādā visur*) / darbs komandējumos un pie klientiem
- Psihoemocionālie riski un organizāciju kultūra
- Vispārējā veselības stāvokļa un dzīvesveida izraisītie izaicinājumi (t.sk. ēšana, fiziskā slodze u.c.)
- U.c.