



Valsts darba
inspekcija

Latvijas uzņēmumu veselības veicināšanas piemēri

Linda Matisāne, Sadarbības un attīstības nodaļas vadītāja
linda.matisane@vdi.gov.lv

2017, Rīga



Valsts darba
inspekcija

Kāpēc darbā?

- **Ir vieta** - darba vietā tiek pavadītas vidēji 9 stundas dienā (55% no nomoda laika) vai 9 neveselīgas stundas
- Ir **pieejami resursi** un iespējas izmantot modernās tehnoloģijas
- Ir **iespējama motivēšana**:
 - Papildus atvaļinājuma dienas
 - Piemaksa
 - Materiāla motivācija (sporta krekli, kafijas krūzes utt.)
 - Motivēšanai jābūt vērstai nevis uz iesaistīšanos aktivitātēs, bet gan sasniegumiem (piemēram, zaudētie kilogrami, neizsmēķēto cigarešu skaits)
 - Komandas efekts



Valsts darba
inspekcija

Tipiskākie neveselīgi paradumi darbā

- Nekārtīgs darba galds (rada nevajadzīgu stresu)
- Pārāk garas darba stundas
- Neērta darba poza, nepietiekamas kustības
- Neveselīgas uzkodas (konfektes, cepumiņi, bulciņas, čipsi utt.)
- Pusdienu neēšana (pazemināts enerģijas līmenis, nespēja koncentrēties, pārēšanās vakarā)
- Ēšana darba vietā (tieši tajā vietā, kur strādā)
- Saldinātie dzērieni ūdens vietā
- Baumas birojā



Valsts darba
inspekcija

Daži padomi pasākumu īstenošanai

- Vienmēr jāizvirza mērķi
- Līderība – vadības piemērs
- Darbinieku iesaiste
- Aizraujoša ziņa
- Modernās tehnoloģijas (dažādas aplikācijas)
- Aktivitātes darba laikā vai tuvu tā beigām/sākumam
- Integrētas aktivitātes (piemēram, diena bez auto un ietekmes uz vides novērtējums)
- Sacensību gars (punktu krāšana, ko iemainīt pret kādu veselību veicinošu aktivitāti)



Valsts darba
inspekcija

Veselību veicinošo pasākumu iedalījums

- Vairāk kustību (gan ikdienā, gan sportojot)
- Veselīgāk ēdam un dzeram
- Nesmēķējam
- Mazāk stresa
- Cīņa ar vīrusu infekcijām
- Biežāk ejam pie ārsta
- Nododam vecās zāles
- Labāk guļam
- Integrētie pasākumi

Veselība ir izvēle, bet ir nepieciešamas zināšanas, lai izvēlētos!



Valsts darba
inspekcija

Kur meklēt idejas?

www.stradavesels.lv/materiali/

stradavesels.lv/materiali/

Strādā vesels Twitter VDI_Inbox Facebook



JAUNUMI

EKSPERTI & PADOMI

MATERIĀLI

KALENDRĀRS

KALKULATORS

LINEĀLS

RISKA SPĒLE

✕ Filtrēt

Riska faktori

- ☐ Apgaismojums
- ☐ Azbests
- ☐ Bioloģiskie riski
- ☐ Darbs augstumā
- ☐ Darbs ar datoru
- ☐ Elektromagnētiskie lauki
- ☐ Elektrība
- ☐ Ergonomiskie riski
- ☐ Jonizējošais starojums
- ☐ Ķīmiskās vielas un putekļi
- ☐ Mikroklimats
- ☐ Optiskais starojums
- ☐ Paslīdēšana, pakļupšana, aizķeršanās
- ☐ Psihoemocionālie riski

Nozares

- ☐ Apsardze
- ☐ Biroja darbs
- ☐ Būvniecība
- ☐ Darbs laboratorijā
- ☐ Enerģijas ražošana
- ☐ HORECA
- ☐ Ieguves rūpniecība un karjeri
- ☐ Izglītības iestādes
- ☐ Lauksaimniecība
- ☐ Kokapstrāde un mēbeļu ražošana
- ☐ Ķīmiskā rūpniecība
- ☐ Metālapstrāde
- ☐ Mežizstrāde
- ☐ Pārtikas un dzērienu

Tēmas

- ☐ Apmācība
- ☐ Arodslimības
- ☐ Atkarības darba vidē
- ☐ Attālinātais darbs
- ☐ Bērni un jaunieši
- ☐ Darba attiecības
- ☐ Darba aizsardzības sistēma
- ☐ Darba aprīkojums un bīstamās iekārtas
- ☐ Darbinieki ar īpašām vajadzībām
- ☐ Darbinieku iesaiste
- ☐ Darba vides iekšējā uzraudzība
- ☐ Drošības zīmes
- ☐ Ekonomika
- ☐ E-pakalpojumi
- ☐ Hroniskas slimības un darbs
- ☐ Individuālie aizsardzības līdzekļi
- ☐ Labas prakses piemērs
- ☐ Mazie uzņēmumi
- ☐ Mīts
- ☐ Nelaimes gadījumi
- ☐ Obligātās veselības pārbaudes
- ☐ Risku novērtēšana
- ☐ Pētījums
- ☐ Padomi par iepirkumiem un apakšuzņēmējiem
- ☐ Seniori darba vidē
- ☐ Smēķēšana
- ☐ Sociālais dialogs
- ☐ Velokustības veicināšana
- ☐ Veselības veicināšana
- ☐ Dažādi

☐ Padomi par iepirkumiem un apakšuzņēmējiem

☐ Seniori darba vidē

★ Smēķēšana

☐ Sociālais dialogs

★ Velokustības veicināšana

★ Veselības veicināšana

Jā (ja jā, tad raksti linda.matisane@vdi.gov.lv)(17%)

Nē(6%)

Nē, bet es labprāt brauktu ekskursijā(78%)

Kopā nobalsojuši: 18

⚡ Riska spēle



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

Uzzināt vairāk



Valsts darba
inspekcija

Velokustība



db.lv shared a link.

1 min · 🌐



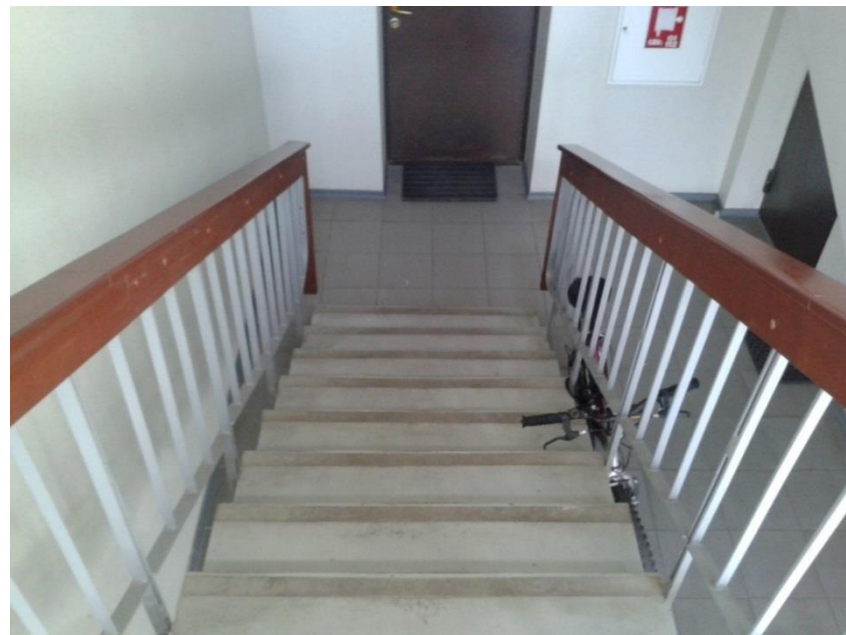
Ušakovs pārdevis savu Jeep Grand Cherokee un uz darbu brauc ar riteni

Rīgas mērs Nils Ušakovs (S) pārdevis savu automobili Jeep Grand Cherokee SRT, viņš paziņojis sociālajā tīklā Facebook. Tagad viņš vairākas reizes nedēļā uz darbu...

DB.LV



Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





TELE2



Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija



Edijs Palens @edjlsfotolv · 15m

Foto : Edijs Palens, LETA #latvija #riga #rīga #winter #ziema #snow #sniegs
pic.twitter.com/5qKAwVHTX



Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija

Ja ar rīteni veic darba pienākumus:

Darba vides riska novērtēšana

**Tehniski un
organizatori
pasākumi**

**Individuālie
aizsardzības
līdzekļi**

**Apmācības,
instruktāžas**

**Obligātās
veselības
pārbaudes**

Vakcinācijas

Nelaiemes gadījumu izmeklēšana



Valsts darba
inspekcija

Tehniski organizatoriskie pasākumi

- Braukšanas nosacījumi uzņēmuma teritorijā
 - pārbaudīt teritorijā uzbrauktuves, šķēršļus
 - princips «Noliec velosipēdu tur, kur paņēmi»
- Braukšanas ierobežojumi
 - nodalīt satiksmes ceļus (auto/velo/cilvēki)
 - nebraukt sliktos laika apstākļos
- Velosipēda drošība
 - ērtas, drošas, pret lietu, vēju aizsargātas velonovietnes
 - droši velostatīvi
 - velosipēdu saslēgšanas iespējas
- Sadzīves atpūtas telpas
 - dušas,
 - skapītis ķiverai, maiņas drēbēm
- Velosipēda izvēle un tehniskais stāvoklis
 - regulāras apkopes,
 - iespējas nomazgāt,
 - pašapkalpošanās servisa punkti
- Tehnoloģiski piemēroti velosipēdu modeļi un papildaprīkojums (kravas kastes, atbalsta pēdas, lietuvu pārvalki uzglabāšanai u.c.)
- Velosipēda uzglabāšana ziemā



Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija

Informatīvie pasākumi

- Droša pārvietošanās (ēšana, dzeršana, telefons, priekšmetu pārvietošana, ko darīt, ja līst)
- Atbalsts maršruta plānošanā (pieredzējušie pabrauc pretim tiem, kas vēlas uzsākt braukt)
- Izglītojoši pasākumi darbiniekiem
 - Semināri darbiniekiem (sākuma posmā)
 - Uzraksts velonovietnē «Un kur ir Tavs velosipēds?»



Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija

Piedalies kampanā "BIKE TO WORK"

un saņem kilometru
skaitītāju!

Esi aktīvs un brauc ar
velosipēdu uz darbu
16. septembrī un arī
turpmāk, lai

- palīdzētu attīstīt velokultūru
- rūpētos par savu veselību
- domātu par apkārtējo vidi
- saņemtu noderīgu balvu

"Bike to work" jeb "Ar
velosipēdu uz darbu"
ir kampana, kuras mērķis
ir aicināt doties uz darbu
ar videi draudzīgu
transporta līdzekli -
velosipēdu!



Ventspils nafta termināls (VNT) ▶
Kampaņa "Ar velosipēdu uz darbu"/
Campaign "Bike to work"

Published by Janina Biteniece [P]
Like This Page · 9 hrs · 6

Add a description

Tag Photo Add Location Edit

Like Comment Share



Write a comment...



Friend Requests

See All



Tanya Tanya

Confirm Friend



Paul Clement

Confirm Friend

Suggested Groups



VentspilsKIDS

22 friends · 2,356 members

+ Join

See All

Suggested Pages

See All



Sintija Dzerkale PHOTO

Sintija and Baiba like this.

Like



Valsts darba
inspekcija

Velokustības veicināšana (stratēģiska pieeja)

☐ Mērķi / indikatori:

- 50% darbinieku brauc uz darbu ar velosipēdu vismaz 3 reizes nedēļā
- Cik % uzņēmuma augstākās vadības brauc uz darbu ar velosipēdu vismaz 3 reizes nedēļā

☐ Atbalsta pasākumi darbiniekiem:

- 1 Euro par katru braucienu
- Pēc x nobrauktiem km atlaide/dāvanu karte veloveikalā / veselīgas pārtikas iegādei (rieksti, žāvēti augļi)
- Uzskaitē / salīdzināšana/ «sacensības» (izmantojot bezmaksas aplikācijas, piemēram, «Endomondo»)
- Pēc x nostrādātiem gadiem darbiniekam dāvina velosipēdu
- Bezmaksas velonoma, velosipēdu rezervācijas sistēma



Valsts darba
inspekcija

Velokustības veicināšana (stratēģiska pieeja)

- ❑ Tematiskie pasākumi
 - Atbalsts dalībai sacensībās (transports uz / no sacensību vietas, formas tērpi, kopējas komandas u.c.)
 - Velo diena (integrētas ar vides un veselības pasākumiem)
 - Velosezonas atklāšana (ģimenes pasākums)
 - Velo mēnesis
 - Fanu klubiņš:
 - pieredzes nodošana tiem, kas vēlas uzsākt
 - kopīgi braucieni, t.sk. ar ģimenēm, piemēram, sezonas atklāšana
- ❑ Velokustība kā biznesa sastāvdaļa:
 - Velonovietnes klientiem
 - Atlaides veloklientiem
 - Pakalpojumu / piegādātāju izvēle (piemēram, velokurjeri)



Valsts darba
inspekcija

Kas ir svarīgi darbiniekiem?

Velo draugiem:

- Lai būtu ērti
 - velosipēda glabāšana,
 - dušas un iespējas pārgērbties,
 - kur glabāt drēbes (t.sk. salijušās) un ķiveri



Velo nedraugiem:

- Lai velo draugi netraucē

PAJAUTĀJIET DARBINIEKIEM!



Valsts darba
inspekcija





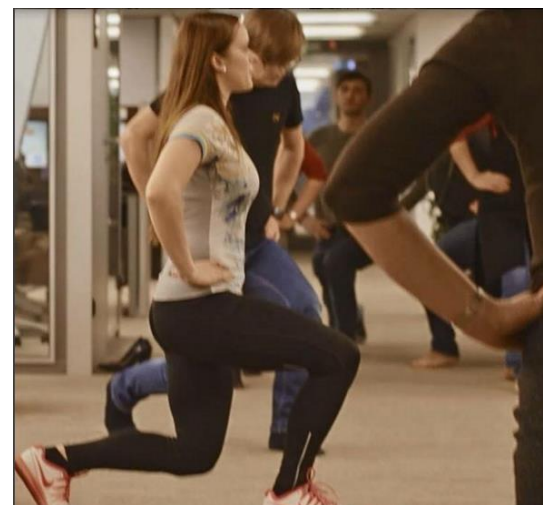
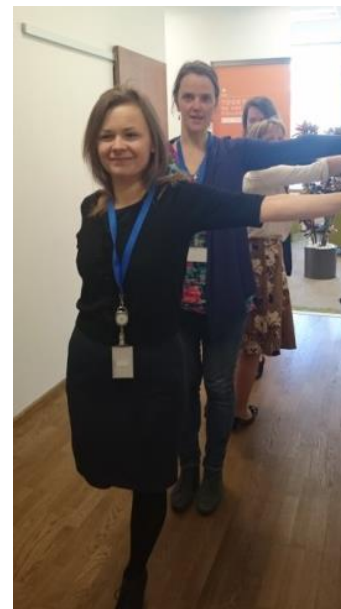
Valsts darba
inspekcija

Fizisko aktivitāšu veicināšana ikdienā

- Speciālu vingrojumu kompleksu izveide, apmācība (piemēram, darbam pie datora, smagumu pārvietošanai u.c.)
- Kopīga vingrošanas sanāksmēs
- Vingrošanas video konkursi ar balsošanu (īpaši piemēroti dažādās adresēs izvietotām struktūrvienībām)
- Kopīga vingrošana fizioterapeita vadībā, t.sk. izmantojot modernās tehnoloģijas (skype)



Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija







Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija

Fizisko aktivitāšu veicināšana ikdienā

- Atgādinājumi par izkustēšanos (piemēram, ekrāna saudzētāji, plakāti pie liftiem)
- Telpu plānošanas aspekti (printeri, tualetes, dzeramā ūdens lielās pudeles)
- Uzņēmumā ir cilvēks (piemēram, auklīte, kura pa dienu pieskata darbinieku bērnus), kas izmazgā darbinieku sporta tērpus, kas uz darbu ieradies braucot vai skrienot, un atpakaļceļā darbinieks var lietot tīru, sausu sporta tērpu
- Datorkrēslu aizvietošana ar vingrošanas bumbu
- Paceļamie galdi



Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija

Fizisko aktivitāšu veicināšana ikdienā

- Deju pauzes
- Galda spēļu galds (un turnīru organizēšana):
 - Hokejs
 - Futbols
 - Novuss
 - Galda teniss
- Badmintons
- Frīsbijis
- Nūjošana
- Katram pa savam stādiņam uzņēmuma teritorijā, kas regulāri jāaprauga, jāaplej, jāapčubina



Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija

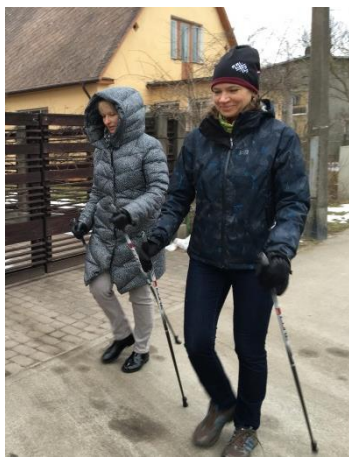


LABSAJŪTAS NEDĒĻA

29/02

Īsa pamācība
nūjošanā
(Nordic walking)

Ērts veids kā nodarbināt plašas muskuļu grupas.
Plašas iespējas aktivitātēm – pilsētā, ārpus pilsētas,
neprasa dārgu/apjomīgu aprīkojumu



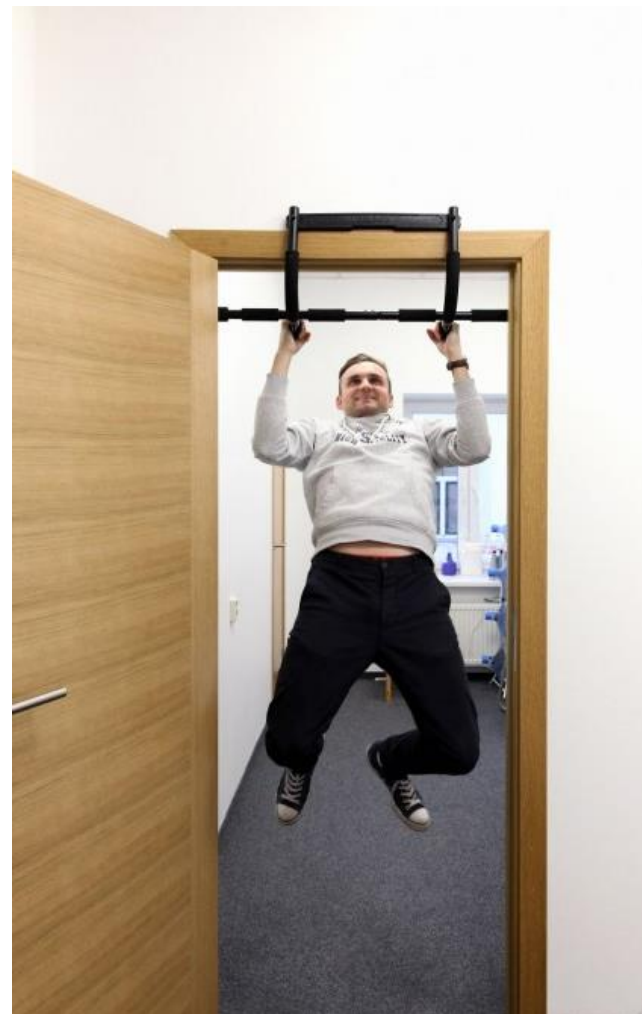


Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija

Plakāts

«5 iemesli, kāpēc kāpt pa kāpnēm»





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija

0 iemesli, kāpēc izmantot kāpnēs nevis liftu!



Līdz ministrijas 5.stāvam esam pievarējuši 18 metru augstumu. Ja dienas laikā izmantosim kāpnēs 17 reizes, tad būs pievarēts pats Gaiziņš!



Ir lielāka iespēja satikt kādu kolēģi, uzsmaidīt un novēlēt labu dienu!



Nodarbojamies ar bezmaksas aerobiku. Katru reizi, kad ejam augšā pa vienu kāpu posmu, zaudējam 40 kcal, bet, braucot ar liftu, - tikai 3 kcal. Padoms dāmām - ja kāpj ar augstpapēžu kurpēm, kcal deg ātrāk



Ir iespēja aplūkot ministrijas fotogaleriju un atcerēties ar kolēģiem piedzīvotos jaukos brīžus



Regulāra pārvietošanās kājām uzlabo pašsajūtu. Mazāk saslimšanu un sāpju, vairāk laba noskaņojuma un smaids



Kāpnēs nekad nevar "iesprūst" un apstāties, kā te mēdz darīt lifts



Fizisko aktivitāšu laikā asinis nonāk endorfīns jeb "laimes hormons". Tātad - kāp un tapsi laimīgāks!



Taupām elektroenerģiju - saudzējam mūsu planētu un ministrijas budžetu



Kustības mazina stresu. No tā mēs katrs vēlamies atbrīvoties. Tāpēc kāpjam!



Jāatzīmē, ka, dodoties pa kāpnēm lejā, arī tiek dedzinātas kalorijas, kā arī trenēta līdzsvara un koordinācija



Dzīvosim un strādāsim veseli un laimīgi!

RS. Visā ministrijā ir iespējams izmantot kāpnēs un liftus. Izvēlieties kāpnēs kā veselīgu un laimīgu ceļu uz darbu.



LATVIJAS REPUBLIKA
FINANŠU MINISTRIJA



Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija

Apsveicam! Tu uzkāpi žirafē **6 m**





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija

Papildus sportiskās aktivitātes

- atbalsts darbinieku dalībai:
 - komandu sacensībās
 - dažādās individuālās sporta sacensībās, kā piemēram, slēpošana, riteņbraukšana, "roņu" peldēšana, roku cīņas, svaru celšana
- dažādu aplikāciju izmantošana (komandu sacensības, individuālās sacensības – km, minūtes, patērētās kalorijas, piemēram, endomondo)
- atbalsts uzņēmuma deju kolektīvam
- sporta nodarbību apmeklējumu veicināšana (daļēja apmaksa, uzņēmumu sporta zāļu veidošana u.c.)
- sporta seriāls (9 mēneši) - dažādu sporta veidu iepazīšana treneru uzraudzībā, punktu krāšana, uzvarētāju apbalvošana

A group of dancers, both men and women, are performing on a stage. They are wearing black sleeveless tops and long, flowing red skirts. The women have their hands on their hips, and the men are in a dynamic pose. The background is dark with many small, warm-toned lights hanging from above, creating a bokeh effect. The floor is a light brown color.

DODIET CILVĒKIEM KAUT KO NO TĀ, KO VIŅI PATIEŠĀM VĒLAS, UN VIŅI
SNIEGS JUMS PRETĪ PATIESU IEGULDĪJUMU!



20



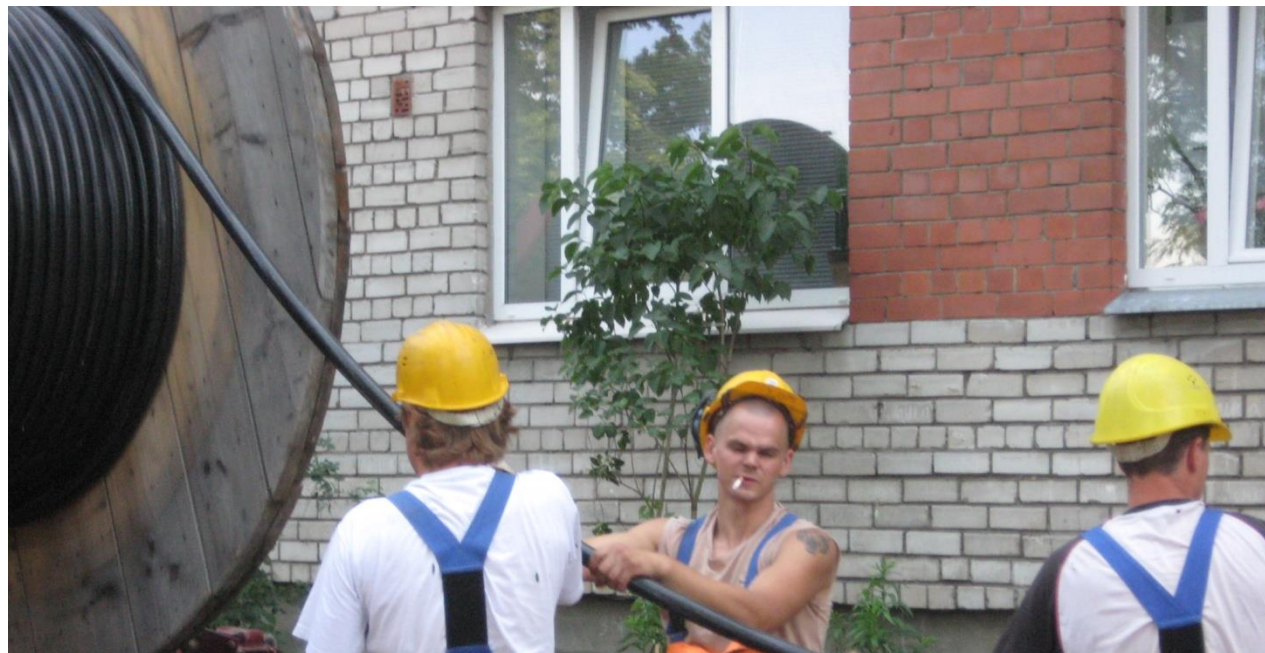
Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija

Pretsmēķēšanas pasākumi





Valsts darba
inspekcija

Pret smēķēšanas pasākumi

- Informēšana uzņēmuma iekšējā izdevumā
- Informatīvas lapas, kas izvietotas uzņēmuma teritorijā
- Smēķēšanas vietās izvietoti informatīvie materiāli par smēķēšanas kaitīgumu
- Uzraksti – aicinājumi smēķēšanu aizvietot ar kādu citu nodarbi
- Baneris "Cigaretēm NĒ", kas regulāri parādās uz darbinieku datoriem.
- Smēķēšanas atmešanas sms serviss
- Iespēja apmainīt cigarešu paciņu pret kuponu veselības kokteiļa iegādei
- Piemaksa darbiniekiem – nesmēķētājiem (15%)
- Papildus 2 apmaksātas brīvdienas - nesmēķētājiem



Valsts darba
inspekcija



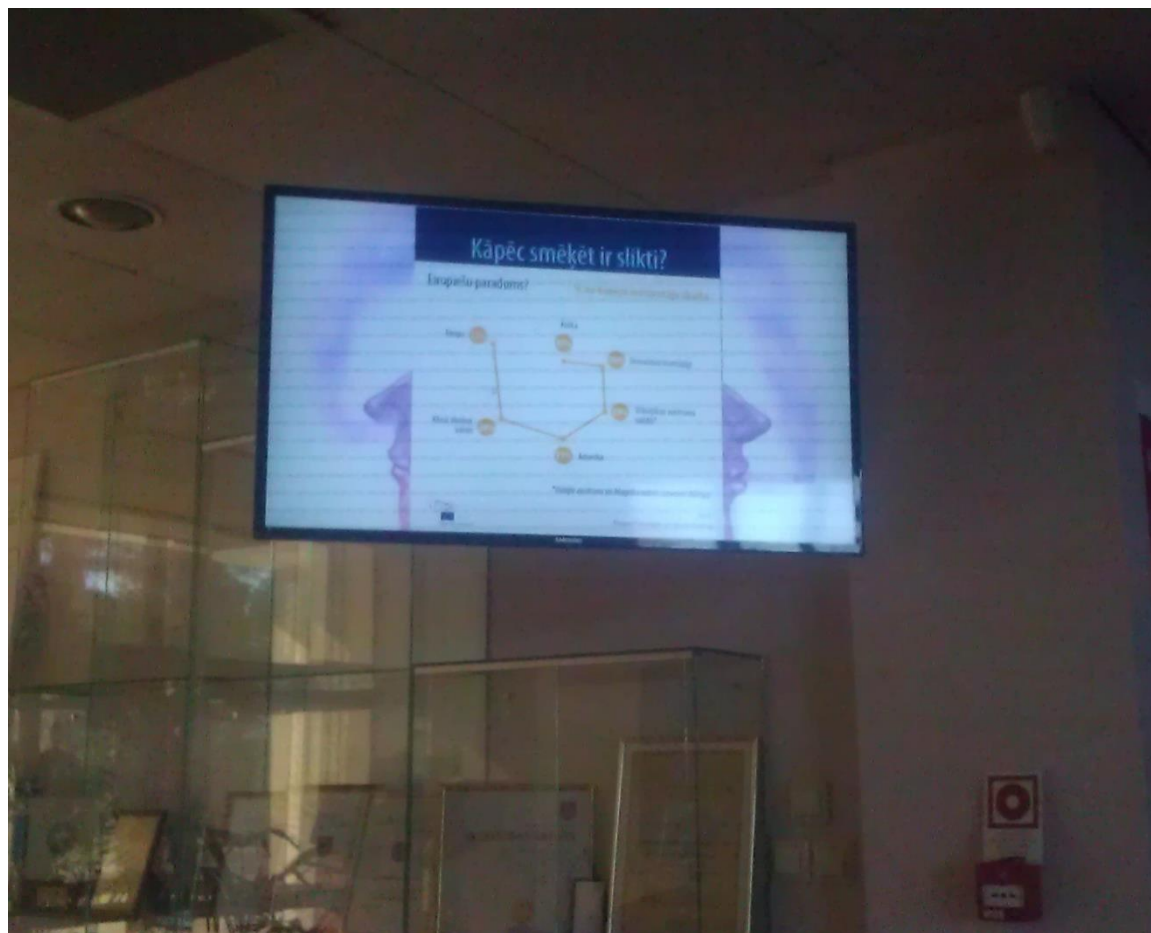
Martins Zemitis added 4 new photos — 🤖 feeling inspired with Līga Mengelsone and 5 others at 📍 Latvijas Nacionālā bibliotēka / National Library of Latvia.

10 hrs · Rīga · 🌐

Šodien piedalos Latvijas Bankas ikgadējā Tautsaimniecības konferencē par [#reformasLV](#) veselībā un izglītībā. Līdz šim vērtīgākā atziņa: Juris Bīķis no [#LatvijasFinieris](#) dod nesmēķētājiem divas papildus brīvdienas, kas maina cilvēku uzvedību.



Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija

2017
31.03.

Veselīgākam dzīvesveidam – vienu dienu bez
smēķēšanas! / Для более здорового образа жизни –
один день без сигарет!

Daudziem no mums tieši pavasara iestāšanās, dabas atmošanās un saules
biežāka parādīšanās ir īstais brīdis, kad pieņemt jaunus izaicinājumus un
jaunas apņemšanās. Un tieši tādēļ – lai
kolēgu lokā veicinātu veselīgu
dzīvesveidu un noskaņojumu, šodien,
31.martā, aicinām visus Baltic
International Bank kolēģus, kas ikdienā
smēķē, uz vienu dienu atturēties no šī
kaitīgā ieraduma.



Visticamāk visi – gan paši smēķētāji,
gan nesmēķētāji – apzinās, cik kaitīga
smēķēšana ir ne vien smēķētājiem, bet
arī līdzcilvēkiem, kas atrodas smēķētāju
tuvumā, izmanto vienas telpas,
caurstaigā smēķēšanai atvēlētās vietas. Viena diena, ko aicinām pavadīt bez
smēķēšanas, būs kā apliecinājums, ka mūsu kolektīvam rūp veselīgs
dzīvesveids. Pat ja smēķēšanas atmešana nav vienā dienā pieņemams
lēmums, šī diena var palīdzēt aizdomāties, kāda būtu dzīve bez šī kaitīgā
ieraduma.

Tātad – šodienas Baltic International Bank kolektīvā – diena bez smēķēšanas!



Valsts darba
inspekcija

Darbs ar smēķētavām

- Stratēģisks lēmums dažu gadu laikā likvidēt / samazināt smēķētavu skaitu
- Smēķētava atrodas:
 - ārpus uzņēmuma telpām, kas mazina darbinieku vēlmi aukstā laikā doties ārā (vistālāk no darba vietām)
 - tieši telpu vidū stikla telpā, lai visi redz, kurš un cik ilgi smēķē
 - nost no pārvietošanās ceļiem
- Smēķētavu pārveidošana par atpūtas stūri ar bumbām, lecamauklām un vingrošanas lentām



Valsts darba
inspekcija

ATVAINOJIET,
SMĒĶĒTAVA IR SLĒGTA!



P.S. Smēķētava atrodas pagalmā



Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija

Veselīga ēšana

Pasākumu iedalījums

- Pasākumi, kuros iesaistīta veselīga ēšana (t.sk. Pusdienu piedāvājums)
- Informatīvi pasākumi par veselīgu:
 - Informācija par pasākumiem, kuros būs iespējams veselīgi ēst
 - Pasākumi, kas veicina zināšanu apguvi par veselīgu ēšanu
- Integrētie pasākumi (veselīgs ēdiens ir daļa no citiem veselības veicināšanas pasākumiem darba vietā)





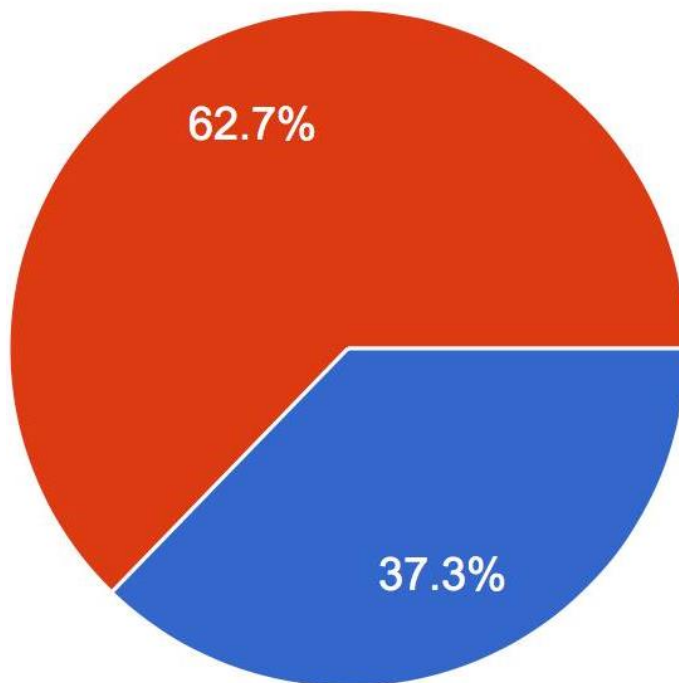
Valsts darba
inspekcija

Veselīga ēšana

- Veselīgs ēdiens darbinieku ēdnīcā konkrētā nedēļas dienā
- Veselīgu pusdienu piegāde
- Konkrētu ēdinu izslēgšana no piedāvājuma (piemēram, uzņēmums neapmaksā saldo ēdienu un baltmaizi)
- Ēdināšanas pakalpojumu sniedzēju iesaiste (komunikācija / apmācība / ēdienkartes izstrāde/līguma nosacījumi)
- Svaigi / žāvēti augļi un dārzeņi sanāksmju laikā
- Svaigi augļi un dārzeņi (grozos) konkrētās nedēļas dienās
- Aizvākt uz kodu automātus no darba vietām, piemēram, batoniņi
- Apmaksāt veselīgās uzkodas tālajos braucienos (piemēram, burkāniņi vai rieksti)
- Blakus dzeramā ūdens pudelēm un citās vietās, kur bieži pulcējas cilvēki, novietot augļus un dārzeņus



Valsts darba
inspekcija



- Jā, gavēšu
- Paldies, nē

DRAUGIEM GROUP ŠODIEN PUSDIENĀS

Gavēņa ēdieni

- Veģetārā borščā zupa
- Rīsu miltos cepta butes fileja
- Bulgurs ar kale kāpostu un garšaugiem
- Tvaicēti brokoļi

Zupa

- Soļanka

Gaļas ēdieni

- Garšaugu buljonā sautēts tītara šķiņķis
- Olā cepta cūkas karbonāde ar kūpinātu bekonu
- Jēra un liellopa sautējums ar ziemas saknēm
- Cūkgaļas kotletes ar ķīmenēm

Salāti

- Tomāti ar ķiršu mozzarellu un bazilika olīveļļas mērci
- Gurķi ar lapām, zaļumiem un krējumu
- Bietes ar ķiploku un majonēzi
- Ķīnas kāposti ar papriku un vīnetiķa mērci

Piedevas

- Vārīti kartupeļi
- Cepti kartupeļi
- Rīsi, griķi un makaroni
- Sēņu mērce un krējums



Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija



Subject: Jaunumi personālā :)



Āboli ir vieni no veselīgākajiem augļiem mūsu platuma grādos un palīdz cīnīties pret izplatītākajām un bīstamākajām slimībām

Āboli tonizē vairāk nekā kafija: 1 auglis spēj aizstāt 1 kafijas tasi

Āboli palīdz organismam attīrīties no dažādiem sārņiem un uzlabo ādas izskatu

Āboli aizkavē ar novecošanās procesu saistītas problēmas - grumbiņu veidošanos un stimulē matu augšanu

Kolēģi,

Sākot ar 16. janvāri, līdz pat pavasarim, mums pievienosies divi jauni kolēģi - **Ābols** (bildē pa kreisi) un **Burkāns** (bildē pa labi)

Viņu amata apraksts redzams zem bildes, bet galvenais pienākums būs sniegt mums dienā nepieciešamo **vitamīnu devu**

Sastapt jaunos kolēģus varēsiet kādā no virtuvēm 😊



Trīs vidēji burkāni nodrošina **enerģiju**, kas nepieciešama, lai nosojotu 5 km

Burkānā esošais **E vitamīns** veicina efektīvu skābekļa izmantošanu visai muskuļu sistēmai

Ikdienā, apēdot 2 burkānus, **holesterīna līmenis** pazeminās par 20%

Burkāni **uzlabo sirds un asinsvadu veselību**

Burkānos esošās šķiedrvielas **veicina gremošanas trakta darbību**



Valsts darba
inspekcija

Veselīga ēšana – mainīt jubilejas svinēšanas tradīcijas

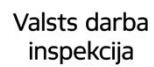
- atteikties no picām, kļiņģeriem
- svinēt (neveselīgās) jubilejas tikai vienu reizi nedēļā (piemēram, piektdienās)
- vienmēr atcerēties arī par kaut ko veselīgu (rieksti, rozīnes, augļiem)
- aizmirst par jautājumu «Kāpēc Tu neēd kūku?»



Valsts darba
inspekcija

Veselīga ēšana – dažādas akcijas

- Dzeriet bērzu / kļavu sulas uz veselību!
- Pa ābolam katram darbiniekam katru dienu (rudeni)!
- Dzērvēnes pūdercukurā – dāvana rudens periodā
- Augļu grozi
- Citroni, ingvers un medus virtuvītē gripas periodā





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija

«Lieko augļu un dārzeņu» akcija



- Āboli, plūmes, bumbieri, rabarberi, tomāti, gurķi, bērzu sulas, meža veltes, medus, smilšērķšķi....
- Konkurss par gardākajiem konservējumiem un našķiem, kas gatavoti no pašu izaudzētiem produktiem



Valsts darba
inspekcija

Informatīvi pasākumi

- Ķermeņa masas indeksa noteikšanas iespējas
- Vienošanās ar ārstiem pirms veselības pārbaūžu veikšanas, ka visiem darbiniekiem tiks noteikts ķermeņa masas indekss
- Dietologa konsultāciju iekļaušana apdrošināšanas polisē
- Iespējas uzdot jautājumus dietologam (uzņēmuma iekšējā tīklā)
- Apmācības par veselīga uztura pamatiem
- Veselīga ēdienu pagatavošanas meistarklases
- Plakāti, stendi
- Raksti intranetā, raksti avīzē
- Grāmatas uzņēmuma bibliotēkā



Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija

Veselīgi dzērieni

- Aizvākt saldināto dzērienu automātus no darba vietām, piemēram, šokolādes dzērieni
- Aplikācija ar atgādinājumu par ūdens dzeršanu
- Slēgtās ūdens krūzes (personalizētas)
- Plauktiņi pie galdiem, kur ievietot ūdens krūzes
- Nomainīt saldinātos dzērienus pret dzeramajiem jogurtiem
- Telpu plānošanas aspekti (dzeramā ūdens lielās pudeles)



Valsts darba
inspekcija





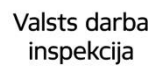
Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija







Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija



Brokastu laiks





Valsts darba
inspekcija

Vīrusi

- Plakāti par regulāru roku mazgāšanu, telpu vēdināšanu
- Dezinfekcijas līdzekļi – rokām, virsmām (piemēram, IT speciālistiem, zvanu centra darbiniekiem, tirdzniecībā)
- Tehniskie pasākumi, lai samazinātu iespējamo kontaktu:
 - Attālināta darba veikšana
 - Bezskaidras naudas norēķini
- Darbnespējas lapu apmaksa no pirmās dienas, lai motivētu slimos darbiniekus jau no pirmās slimības dienas nenākt uz darbu



Valsts darba
inspekcija

Ieteikumi kā izvairīties no gripas:



Klepojot un šķaudot
aizklāj degunu un
muti ar
vienreizlietojamo
salveti



Pēc lietošanas
izmantoto salveti
izmet, un nekavējoties
nomazgā rokas ar
ziepēm un ūdeni



Regulāri un rūpīgi
mazgā rokas ar
ziepēm un ūdeni



Ja ir gripas simptomi
nekavējoties dodies
mājās, sazinies ar ārstu



Izvairies no tuva
kontakta ar personām,
kam ir gripai līdzīgi
simptomi vai uzturies
ne tuvāk kā 1 m
attālumā



Visu ārstēšanās laiku ir
jāpaliek mājās un
jāpilda ārsta
norādījumi



Sasveicinoties,
izvairies no
apķeršanās,
sabucošanās un rokas
sniegšanas



Izvairies pieskarties
mutei, acīm, degunam
ar nemazgātām rokām



Valsts darba
inspekcija



Visas ziņas

Ziņas un jaunumi

2016
02.02.

Kā izvairīties no gripas?

Gripas epidēmijas Latvijā vērojamas katru gadu ziemas un pavasara periodā, un parasti ilgst no 5 līdz 8 nedēļām. To laikā vidēji saslimst 10% - 40% valsts iedzīvotāju.

Gripai raksturīgs pēkšņs sākums, galvassāpes, drudzis, paaugstināta temperatūra, kaulu "laušanas sajūta", aizlikts deguns bez iesnām un sauss, rejošs klepus. Vidēji smagas gripas gadījumā temperatūra var paaugstināties līdz 39 °C un vairāk, ir laužošanas sāpes muskuļos un locītavās, galvas sāpes, paaugstināta jutība pret gaismu, klepus, sākumā sauss klepus, ko pavadā sāpes, var būt sāpes aiz krūšu kaula, acu konjunktīvu apsārtums, iesnas un aizlikts deguns.

Lai izvairītos no gripas, vēlams ikdienā ievērot dažus vienkāršus ieteikumus!

1. Regulāri vēdiniet telpas



Ieteicams vēdināt telpas. Tas palīdzēs saglabāt mitrumu gaisā un nepieļaut gļotu sausumu elpceļos. Gaisa sausums paver ceļu baktēriju izplatībai kaklā un degunā.

2. Izvēlieties piemērotu apģērbu



Ir teiciens – nav sliktā laika, ir tikai nepiemērots apģērbs, kas lielā mērā atbilst patiesībai. Izvēloties apģērbu, ir jāatceras par tā atbilstību laika apstākļiem.

3. Lietojiet vairāk šķidruma



Mediķi uzsver, ka ikdienā dzeršanai jālieto 1,5 līdz 2,5 litri ūdens. Parādieties





Valsts darba
inspekcija

Veselības apdrošināšanas polises

- Atšķirīgas polises – smēķētājiem un nesmēķētājiem (labākas)
- Veselības apdrošināšanas polises ietvaros sedz papildus veselības pārbaudes – vispārējā veselības stāvokļa monitorings:
 - mamogrāfijas pārbaudes darbiniecēm,
 - cukura līmeņa noteikšana asinīs
 - holesterīna līmeņa noteikšana asinīs
 - dietologa konsultācijas
- Veselības pārbaužu laikā arī papildus vakcinācija
- Sporta aktivitāšu iekļaušana polisē
- Analizēt veselības apdrošināšanas polišu izmantošanu!!!



Valsts darba
inspekcija



- Obligātajās veselības pārbaudes laikā daudziem darbiniekiem konstatēts paaugstināts asinsspiediens
- Asinsspiediena mērītāja iegāde
- Mērītājs brīvi pieejams birojā (arī ražošanas darbiniekiem).

Pašapkalpošanās veselības punktā ir :

Elektroniskie sviri

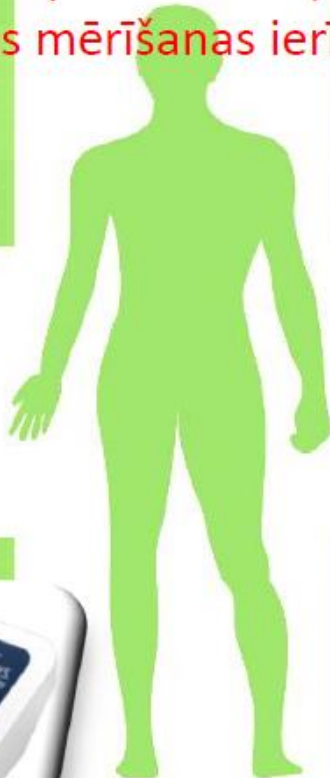


**Automatizēta
asinsspiediena mēriekārta**



Uzmanību, labas ziņas!

Noslēdzot Veselības un Darba drošības nedēļu, informējam, ka turpmāk visos mūsu birojos ir pieejamas asinsspiediena un ķermeņa temperatūras mērīšanas ierīces!*



Assinsspiediena mērīšanas aparāts un termometrs pieejams ikvienam darbiniekam, kam ir nepieciešamība to izmantot!

***Rīgā ierīces jautāt recepcijā, reģionos - Tirdzniecības grupu vadītājiem**



IZGLĀB DZĪVĪBU!
Veselības un darba drošības
nedēļa
2015.gada 16.-20.novembrī



Coca-Cola
Hellenic Bottling Company



Valsts darba
inspekcija

Papildus veselības aprūpe

- Ķermeņa masas indeksa noteikšana
- Informatīvi pasākumi:
 - mudinājumi aktīvāk izmantot veselības polises
 - mudinājums OVP laikā pateikt ārstam par sūdzībām (informatīva akcija - Parunājies ar dakterīti!)
 - mudinājumi noskaidrot asins analīžu rezultātus pēc asins nodošanas (donoru dienas)
- Veco medikamentu nodošanas nedēļa



Valsts darba
inspekcija



15. oktobrī, plkst. 16:00 – 17:30

Rīmī birojā, 1. stāva mācību zālē, lekcija:

Tavas sirds veselība

Kardiologs A. Skride un biedrības „ParSirdi.lv” vadītāja I. Maulīņa

- Viss par sirdi un asinsvadiem;
- Sirds slimību profilakse, riski;
- Kā un kāpēc rodas infarkts, insults, kā no tā izvairīties;
- Kā ilgāk saglabāt dzīves kvalitāti;
- Asinsspiediena, pulsa mērīšana un konsultācijas.

17. oktobrī, plkst. 10:00 – 15:00

Donoru diena

(Pieteikšanās jau beigusies)

Pieteikties uz lekciju varat **līdz 11. oktobrim**
pie Madaras Rutkovskas (madas.rutkovska@rimiba.lt.com).

Pasaules
Sirds diena –
2015



CUKURA DIABĒTA SKRĪNINGS

Latvijas Medicīnas Studentu Asociācija piedāvāja LMT piedalīties Cukura diabēta skrīninga projektā “Cukura diabēta skrīnings ekonomiski aktīvo cilvēku vidū” .

LMT vadība atbalstīja šo akciju un visu paaudžu darbinieki izrādīja lielu interesi, tāpēc skrīnings tika veikts arī atkārtoti.

Kopā tika pārbaudīti vairāk kā 150 darbinieku.



ZIBAKCIJA

"PAR KOPTĀM UN DROŠĀM ROKĀM"

TREŠDIEN, 12.00 - 14.00

Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas
15.korpusa 1.stāva foajē

Mērķis - aktualizēt pareizu roku higiēnu ārstniecības un
aprūpes personālam

ZIBAKCIJAS LAIKĀ:

- Ātra roku pašnovērtēšana
- Fotoakcija "Man ir drošas un koptas rokas" #DrosasRokas
- Profesionāļu konsultācijas par efektīvu roku kopšanu ikdienu
- Iespēja iegādāties AS Dzintars kosmētiku
- Viktorinas ar dāvanām

Aicināts ikviens darbinieks!

Latvijas biokosmētikas un
parfimērijas ražotājs AS

Dzintars

SINCE 1849

PAULA STRADIŅA
KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA

Stradiņa slimnīca @Stradina_slimn · 8h

Sākam zibakciju #DrosasRokas @Stradina_slimn par personāla pareizu roku higiēnu





Kampaņas [#EsiVesels](#) ietvaros aicinām pārbaudīt savu vakcināciju pasi, lai parūpētos par savu veselību un baudītu vasaru bez liekām rūpēm!

Translate from Latvian



PĀRBAUDI SAVU VAKCINĀCIJU PASI

Pārbaudi savu vakcināciju pasi un pārliecinies, ka Tu un Tavi tuvinieki ir veikuši nepieciešamās vakcinācijas laicīgi. Pasargā sevi pašu un savus tuviniekus!



Valsts darba
inspekcija

Miega uzlabošana

- Lekcijas par miega kvalitāti



Valsts darba
inspekcija

Integrētie pasākumi

Piemēram:

- Veselības veicināšana + veselības veicināšana
- Veselības veicināšana + stresa samazināšana
- Vide + veselības veicināšana
- Energoefektivitāte + veselības veicināšana



Valsts darba
inspekcija

CHALLENGE: Pavasara svaigie kilometri



Pavasārī kad mostas daba arī cilvēkam gribas vairāk svaiguma, tādēļ šajā izaicinājumā darbinieki ir aicināti doties ārā un baudīt svaigo gaisu veselīgi kustoties. Šoreiz skaitām km un tos, kas veikti dzīvajā un ārā. Pavasaris ir viltīgs, tāpēc neaizmirstam par atbilstošu apģērbu un nepārvērtējam savu fizisko kondīciju, lai svaigā gaisa malku uzņemšana lielās apmēros nenoved pie piespiedu atpūtas un medikamentiem. Ceru, ka izaicinājums ir laikā un palīdzēs visiem, kam aktuāli arī sagatavoties tuvojošajiem tautas skrējieniem un velobraucieniem, kas drīz uzplauks pa visu Latviju! Sportojam un esam veseli !

Goal: Most km - Cycling (Sport), Cycling (Transport), Walking (Fitness),...

Prize: Katram, kas sakrās vismaz 300km, - garantēta balva - kāds svaigs un ekoloģisks tematiskais auglis. :) Bet, lai motivācija lielāka, tad top3 būs īpaša balva - svaigu garšīgu salātu porcija kādā no tuvākajām ēstuvēm, ko nobaudīt pusdienu pārtraukumā! :)



22
participants



32.97
days



5.718



endomondo



CHALLENGE: Baudām zelta rudeni veselīgi



Zelta rudens nu jau kādu laiciņu ir sācies un atsevišķs septembra mēneša izaicinājums tā arī netika sarīkots, bet lai labie darbi septembrī neiet zudumā, šis izaicinājums ietvers visus rudens mēnešus no septembra līdz oktobrim ieskaitot! Saprota, ka pamazām sportiskā tauta sāk pārcelties uz sporta zālēm, bet šis izaicinājums ir domāts visiem tiem, kas tomēr svaigu gaisu un aktīvu atpūtu pie dabas neiemainīs pret telpām. Tāpēc uzskaitām tās aktivitātes, kas ar kājām veiktas svaigā dabā un top 3 aktīvākie kolēģi tiek pie veselīgām balvām aukstajam ziemas periodam (citroni, ingvers un tēja) :)

Goal: Most km - Running, Walking (Fitness), Hiking,...

Prize: Veselīgas veltes aukstajam gada periodam



14
participants



11.95
days



1,074
km



Valsts darba
inspekcija



CHALLENGE: We Are Bosch Baltics - we are active!



Share your workouts, be active and involve your colleagues! :)

JOIN

Goal: Most active minutes - All sports

Start: Dec 20, 2016 2:00 AM

End: Dec 31, 2017 2:00 AM



8
participants



2.68
hours



10
km



1,299
calories



Valsts darba
inspekcija



Izveidota kopīga Endomondo vietne

- Reģistrējušies vairāk nekā 60 darbinieku
- Pārvietojoties ar velo, kopā mēroti 107 483km un CO₂ izmeši samazināti par 27t
- Veicot šādu attālumu, var 94 reizes apceļot Latviju vai veikt 2,7 ceļojumus apkārt zemeslodei



Valsts darba
inspekcija



Sveiki, kolēģi!

Nākamnedēļ, laikā no 11. līdz 15. aprīlim, 4finance veselības mēnesis uzņem jaunus apgriezienus.

Izaicinām Tevi kļūt vēl mobilākam un nedēļu izmantot TIKAI kāpnes, liftu atstājot otrajā plānā.

Tie, kuri šo uzdevumu pildīs godprātīgi, saņems motivējošu gardumu par paveikto – veselīgus, enerģijas un vitamīniem pārbagātus burkānus.

Enerģija rada enerģiju!

Lai veiksmīgi! 😊





Valsts darba
inspekcija

Veselīgas dāvanas

- Iespēja apmainīt cigarešu paciņu pret:
 - Kuponu veselības kokteiļa iegādei
 - Burkānu paciņu
- Veselīgs ēdiens, uzkodas kā balva:
 - Par dalību
 - Par uzvaru
 - Intensīva projekta laikā
 - Par projekta pabeigšanu
- Veselīga ēdiena pagatavošanas meistarklases kā balva
- Fitnesa aprocess
- Velosipēds (apaļā jubilejā, aizejot pensijā)

IZMET BATERIJAS UN LAIMĒ BALVAS!



Ar mērķi veicināt viedē draudzīgu darba kolektīva attieksmi un aktivizētu sacensību garu, „Grindex” darbiniekiem ir iespēja piedalīties SIA „Officeday Latvia” un AS „LABI – LABI Zaļais punkts” kopīgi organizētajā akcijā „DABAI LABI – LABI JUMSI!”, kuras ietvaros uzņēmumu darbinieki tiek aicināti nodot izlietotās baterijas un sacensties par vērtīgām balvām.

Akcijas noteikumi „Grindex” darbiniekiem:

- Nodod visas izlietotās baterijas savai struktūrvienībai atbilstošajā spainīti
- Isto spainīti palīdzēs atrast jūsu struktūrvienības akcijas koordinators

Struktūrvienība un akcijas koordinators

Valdes priekšsēdētājam tiešā pakļautībā esošās struktūrvienības, Finanšu un administratīvā departamenta direktoram pakļautās struktūrvienības, Tehniskais departaments

Anastasija Sviridova
kancelejas administratore

- Redzot piepildītu spainīti, ziņo akcijas koordinatoram
- Par katrām 3 vienas struktūrvienības ietvaros piepildītiem spainīšiem tiks piešķirtas balvas
- Vairāk par akciju:

<http://www.officeday.lv/TopMenu/1/Pakalpojumi/Izlietoto-bateriju-savakums.html>



Akcija “Izmet baterijas
un laimē balvas” –
2015



Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija

Vai šo vajag?

- Kāpņu skrējieni, kuros darbiniekiem uz ātrumu jāskrien no zemākajam līdz augstākajam stāvam
- Vizināšanās ar krēsliem pa biroju, t.sk. sacensības - stafetes



Valsts darba
inspekcija

Kas to dara?

Veselības veicināšana parasti ir process, kurā iesaistās:

- Personāla speciālisti
- Komunikācijas speciālisti (iekšējās komunikācijas speciālisti)
- Darba aizsardzības speciālisti
- Biroja administratori u.c.



Valsts darba
inspekcija

BET
viens izmērs neder visiem!

JEB

**katram uzņēmumam jāatrod tie
pasākumi un tās metodes,
kas **der** šī uzņēmuma DARBINIEKIEM
un
ir vajadzīgi šī uzņēmuma
VADĪTĀJIEM UN ĪPAŠNIEKIEM!**

**PAJAUTĀJIET
DARBINIEKIEM!**



Valsts darba
inspekcija

Cik bieži?

- Visu gadu / visu laiku
- Veselības mēnesis
- Veselības nedēļa
- Diena:
 - Veselības
 - Foršo kolēģu diena
 - Atnes kolēģim padzerties diena
- Atsevišķi neregulāri pasākumi

**Veselības ... arvien biežāk kļūst
par LABSAJŪTAS ...**

- Piem., apmaiņa ar mīļākajām grāmatām



Valsts darba
inspekcija

Kas par to maksā?

- Darba devējs:
 - Koplīgums
 - Pilnībā apmaksātas pusdienas, dzeramais ūdens
 - Subsidētas pusdienas
- Ēku apsaimniekotāji
- Paši darbinieki
- Bezmaksas pasākumi

Darba koplīguma priekšrocības



Izvēles iespēja

Grīndex





Valsts darba
inspekcija

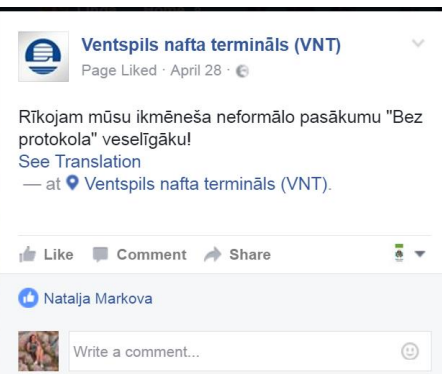
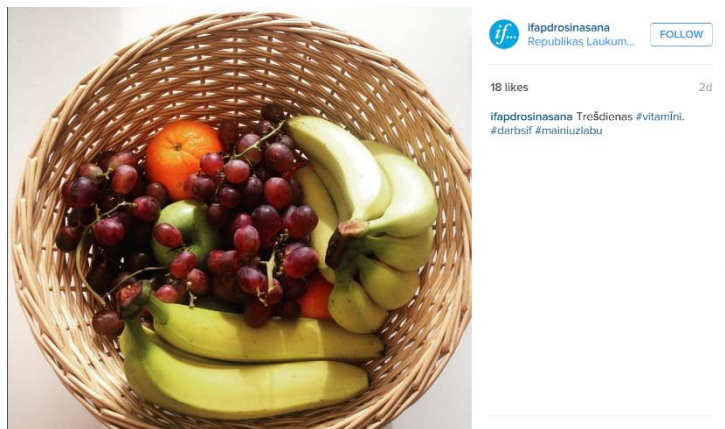
Bonusu sistēma

ieviešanās uzlabojumu* (anomāliju kartiņas) idejas (ieskaitot: iekārtas uzstādīšanas un ražošanas laiku, iekārtu apkopi un remontu, idejas no 2015.gada; izņemot: tīrīšanu) mēnesī (aprēķina no gada sākuma)	>=5	€ 40
	4	€ 30
	3	€ 20
	2	€ 15
	<=1	€ 0
Disciplīna: ieskaitot kvalitātes pārbaužu procedūras, darba drošību, iekšējos noteikumus, vadītāju norādījumus, uzņēmuma politiku, palešu lapas, termiņus	Novērtē tiešais vadītājs no 0-50. Ja nav pārbaudīts pirmais un pēdējais paraugs atbilstoši kvalitātes procedūrai, tad bonuss tiek samazināts par 100%	€ 50.00
		€ 0.00
Veselīga dzīvesveida aktivitātes: nesmēķēšana darba vietā; peldēšana, SPA, trenažieru zāle, skriešana, iešana uz/no darba ar kājām u.tml	Novērtē tiešais vadītājs.	€ 15.00



Valsts darba
inspekcija

Veselības veicināšana darba vietā ir daļa no uzņēmuma tēla!





Dario Ramuss

9 hrs · [Endomondo Sports Tracker](#) ·

Es piedalos!

Challenge: We Are Bosch Baltics - we are active!

Join to track your workouts and compete with your friends

WWW.ENDOMONDO.COM



Wunder Latvia

Page Liked · 2 hrs ·

Like Comment Share

1

Chronological ▾



Wunder Latvia Es joprojām jūtu izaicinājumu satrennēties, lai arī 4i pret vienu nevarētu mani pārspēt puzzles likšanā uz ātrumu 😊 Ilze Zariņa Gatis Rudins aizmirsu kurš vēl bija tajā grupiņā.
Like · Reply · 1 hr



Ernests Gabrans Es joprojām jūtu izaicinājumu satrennēties, lai arī 4i pret vienu nevarētu mani pārspēt puzzles likšanā uz ātrumu 😊 Ilze Zariņa Gatis Rudins aizmirsu kurš vēl bija tajā grupiņā.
Like · Reply · 1 hr



Write a comment...





Valsts darba
inspekcija

**CEMEX Latvija**
1 h · 

Šogad CEMEX Latvija īsteno kampaņu, aicinot savus darbiniekus rūpēties par savu veselību visa gada garumā, katru no mēnešiem veltot noteiktai veselības tēmai. Februāri esam nodēvējuši par Sirds veselības mēnesi un visa mēneša garumā piedomāsim par sirds veselības un veselīga dzīvesveida nozīmi mūsu pašsajūtas uzlabošanā.

Vesela sirds ir mūsu izvēle! Rūpēsimies katrs par savas sirds veselību, lai novērstu sirds un asinsvadu slimību risku!

Aicinām arī ikvienu no jums pievienoties mūsu veselības kampaņai.

#sirds #veselība #CEMEX #esivesels



Sirds un asinsvadu slimības, tai skaitā, sirdslēkme un insults, ir pasaulē visbiežāk sastopamie nāves cēloņi. Vesela sirds ir tava izvēle, levēro veselīgu dzīvesveidu, lai novērstu sirds un asinsvadu slimību risku.





Valsts darba
inspekcija

DG draugiemgroup.com @DraugiemGroup · Jan 18
Cik veselīgu našķu gada laikā var notiesāt
150 cilvēku komanda? Daži skaitļi & fakti
par Draugiem Group biroju #2

Translate from Latvian



1 5 6

DG draugiemgroup.com @DraugiemGroup · Jan 18
Cik veselīgu našķu gada laikā var notiesāt
150 cilvēku komanda? Daži skaitļi & fakti
par Draugiem Group biroju #2

Translate from Latvian



1 5 6

DG draugiemgroup.com @DraugiemGroup · Jan 18
Cik veselīgu našķu gada laikā var notiesāt
150 cilvēku komanda? Daži skaitļi & fakti
par Draugiem Group biroju #2

Translate from Latvian



1 5 6

DG draugiemgroup.com @DraugiemGroup · Jan 19
Cik veselīgu našķu gada laikā var notiesāt
150 cilvēku komanda? Daži skaitļi & fakti
par Draugiem Group biroju #2

Translate from Latvian



1 5 6

DG draugiemgroup.com @DraugiemGroup · Jan 19
Cik veselīgu našķu gada laikā var notiesāt
150 cilvēku komanda? Daži skaitļi & fakti
par Draugiem Group biroju #2

Translate from Latvian



1 5 6



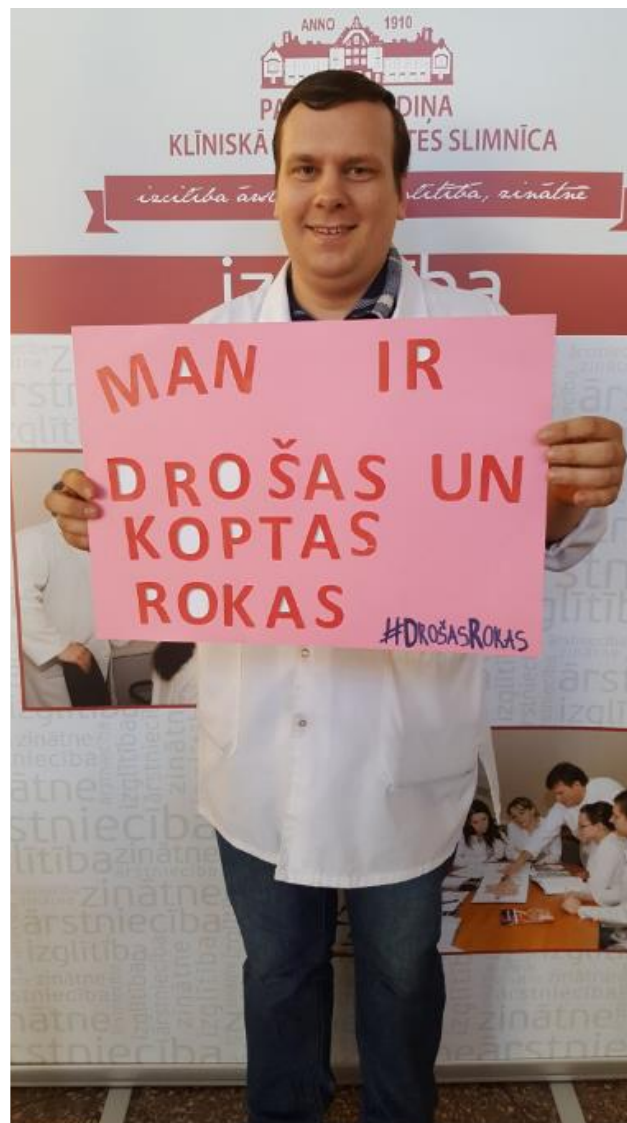
draugiemgroup.com @DraugiemGroup · Jul 10

Mūsu finansistes skaita kauliņus :)





Valsts darba
inspekcija



Stradiņa slimnīca @Stradina_slimn · 7h
#DrosasRokas pic.twitter.com/lhF0ns4fBc





Valsts darba
inspekcija



CV-Online Latvia

Sponsored · 🌐

👍 Like Page

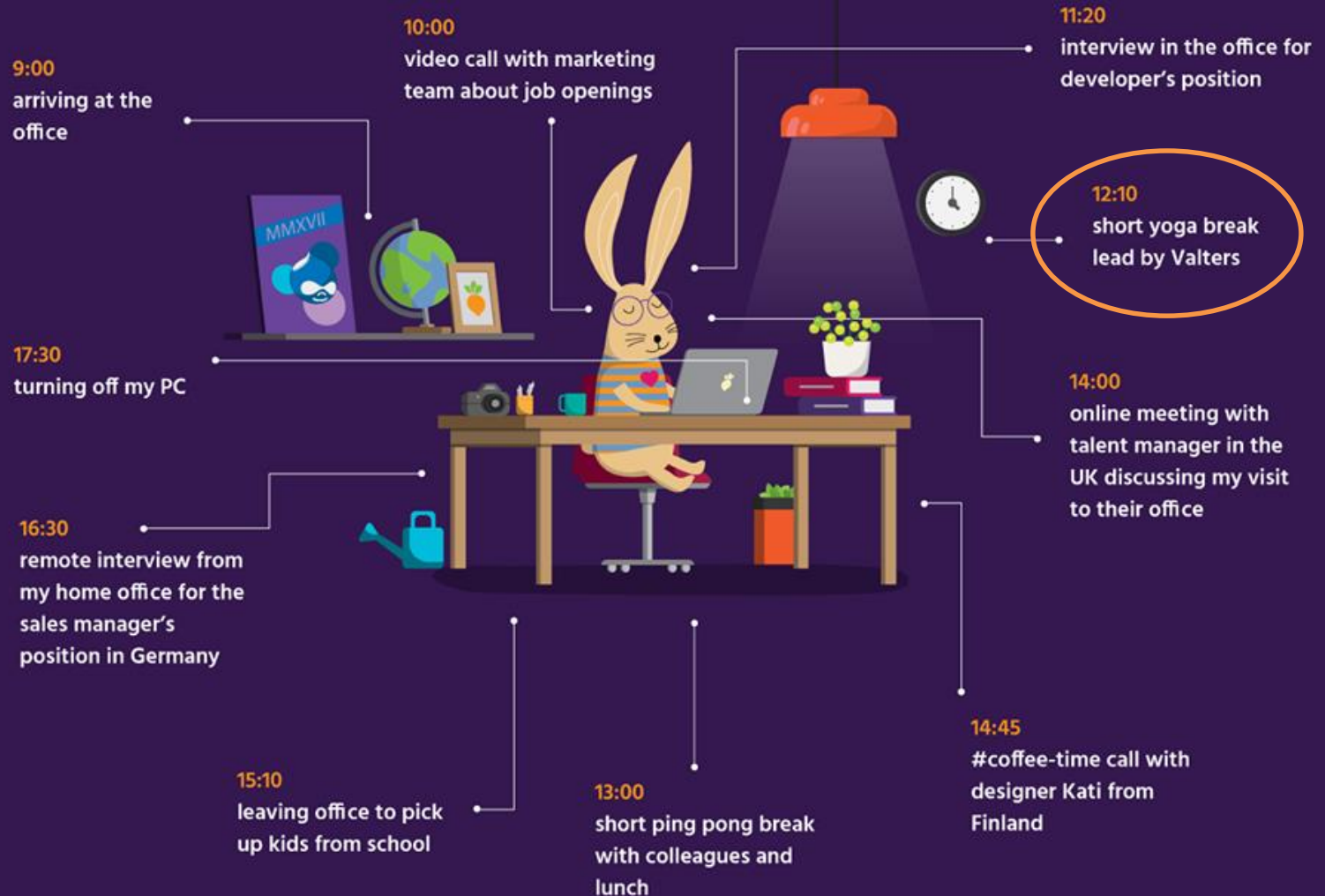
Patīk spēlēt novusu un proti programmēt? Abas Tavas mīļākās lietas ir apvienotas vienā darbā. Nāc un pievienojies Aston Baltic komandai vadošā komandā! #CVdarbs #IT #programmēšana #NET #HTML #CSS #MSSQL
<https://goo.gl/8nrOgu>



DARBS PIE CERTIFICĒTA MICROSOFT PARTNERA

CV.LV

A DAY IN THE LIFE OF THE TALENT FINDER AT WUNDER



Could this be you?
Check our talent finder vacancy!

Uzņēmumi, kuru piemēri tika izmantoti

- ABB
- Abbvie
- Aldaris
- Amazone
- Aston Baltic
- Balstic International Bank
- Balticom
- BIOR
- Bosch Baltic
- Cēsu alus
- Cemex
- Clean R
- Coca-cola
- CV online
- Danske Bank
- DHL
- DPA Latvia
- Draugiem Group
- EuroLCDS
- Exigen Services
- Filter
- 4 finance
- LR Finanšu ministrija
- G4S Latvia
- Grindeks
- Hanner
- If Latvia
- Inchape Motors Latvia
- LR Izglītības ministrija
- Laima
- Latvijas Balzāms
- Latvenergo
- Lattelecom
- Latvijas dzelzceļš
- Latvijas finieris
- Latvijas loto
- Latvijas Universitāte
- LMT
- Maxima Latvija
- Nordea Bank
- Paula Stradiņa klīniskā universitātes slimnīca
- Place Eleven (biroju ēka Sporta ielā 11)
- PricewaterhouseCoopers
- Rimi Latvia
- RTU
- SEB banka
- Skrivanek Baltic
- Smiltenes novada pašvaldība
- Starptautiskā lidosta "Rīga"
- Statoil
- Swedbank
- TBWA\LATVIJA
- Tele2
- TestDevLab
- Valsts darba inspekcija
- Ventspils reiss
- VTU Valmiera
- Wunderkraut Latvia



Valsts darba
inspekcija

PALDIES PAR UZMANĪBU!

Linda Matisāne, Sadarbības un attīstības nodaļas vadītāja
linda.matisane@vdi.gov.lv

2017, Rīga