

2020. gada 21.decembrī

Ko darīt vadītājam, lai darba vietā samazinātu Covid-19 izplatību? Kā organizēt attālināto darbu?



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

VITA BREVIS ARS LONGA

Ivars Vanadziņš, Linda Paegle, Asnate Anna Linde

Darba drošības un vides veselības institūts,

Rīgas Stradiņa universitāte

Kontakti: ivars.vanadzins@rsu.lv

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



Veselības ministrijas galvenais speciālists infektoloģijā Uga Dumpis
FOTO: Sintija Zandersone/LETA

Domājot par ārkārtas situācijas atcelšanu pēc 9. jūnija, ir jāsaprot, ka ierobežojumi saglabāsies, jo ir apzinātas vietas, kur inficēšanās notiek visbiežāk, proti, tās ir telpas - mājvietas vai darbavietas, šorīt intervijā LTV raidījumam "Rīta Panorāma" sacīja Veselības ministrijas galvenais infektologs Uga Dumpis.



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



[@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

Metodoloģija

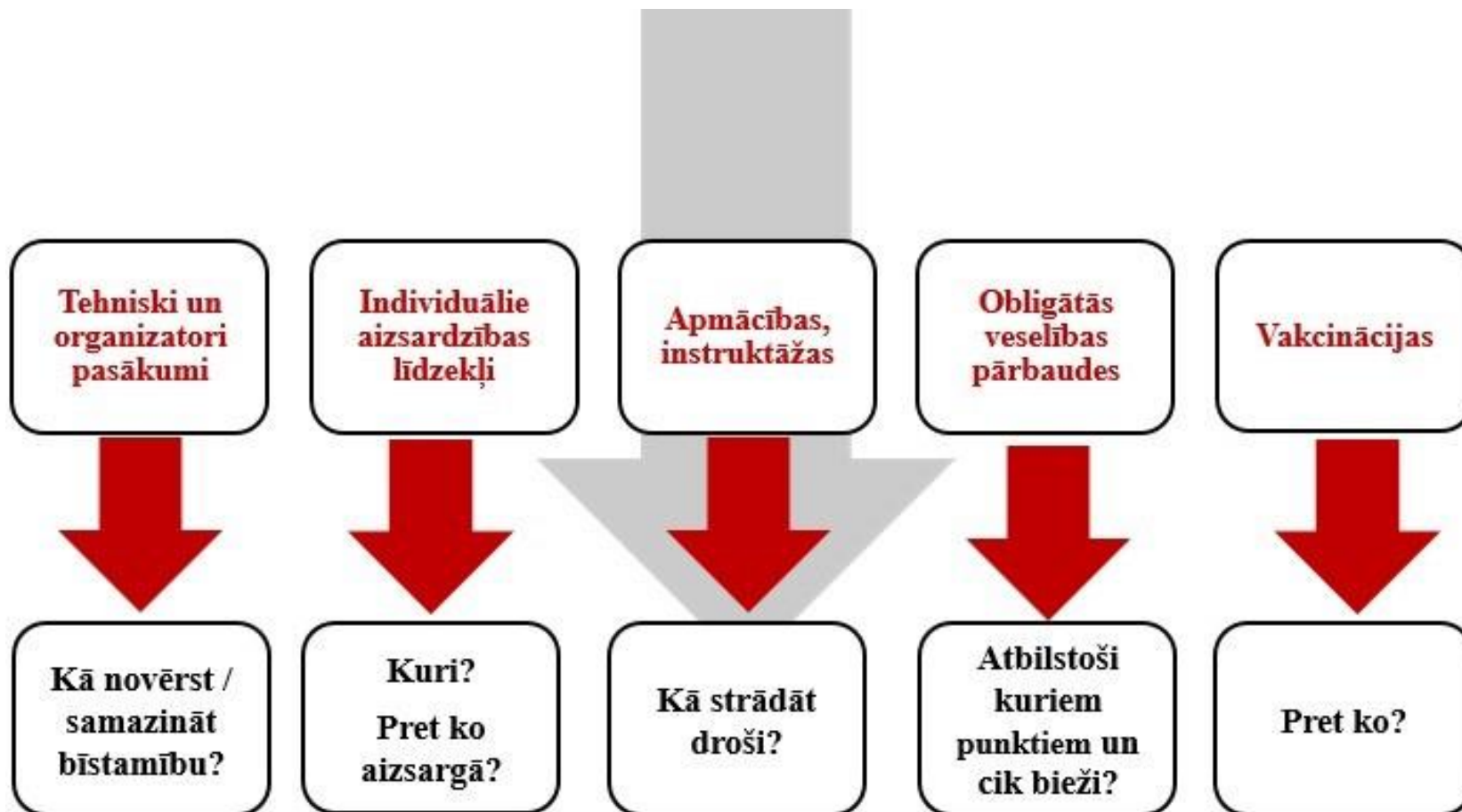
- Politikas dokumentu analīze
- EUROFOUND aptauja (pirmie divi viļņi)
- Darba aizsardzības speciālistu fokusgrupu diskusijas
- Darba devēju fokusgrupu diskusijas (Lielie uzņēmumi / Mazie/vidējie uzņēmumi – Rīga un reģioni)
- Nodarbināto aptauja par darba/privātās dzīves līdzsvaru un attālināto darbu (1823 dalībnieki, 1006 pilnas atbildes) – paldies visiem par atbalstu!



- Paldies par labās prakses piemēriem: “Altum”, “Baltic International Bank”, “DHL Latvia”, “Eco Baltia”, “Latvenergo”, “Rīgas Dzemdību nams”, “Rīgas Siltums”, “SEB banka”, “Swedbank”, “Trelleborg Wheel Systems”, “Ventspils Reiss”, “VG Kvadra Pak”, “Vidzemes slimnīca”, “ZAAO”, Dailes teātris, Putnu fabrika “Ķekava”, Starptautiskā lidosta “Rīga”, “Saules aptieka”, “Rimi Latvija”, ““Ventspils nafta” termināls”, Rīgas Tehniskā universitāte, “Fazer Latvija”, “Schwenk Latvija”, “Fortum Latvia” u.c. uzņēmumiem par vērtīgajiem pieredzes stāstiem!
- Sākotnēji adaptēts no [Korporatīvās ilgtspējas un atbildības institūta mājaslapas](#); pakāpeniski papildināts ar semināros un sociālajos tīklos publiskotajiem piemēriem. 2020.gada oktobrī papildināts ar projekta “Dzīve ar COVID-19: Novērtējums par koronavīrusa izraisītās krīzes pārvarēšanu Latvijā un priekšlikumi sabiedrības noturībai nākotnē” (Nr. VPP-COVID-2020/1-0013) ietvaros identificētajiem labās prakses piemēriem.



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:

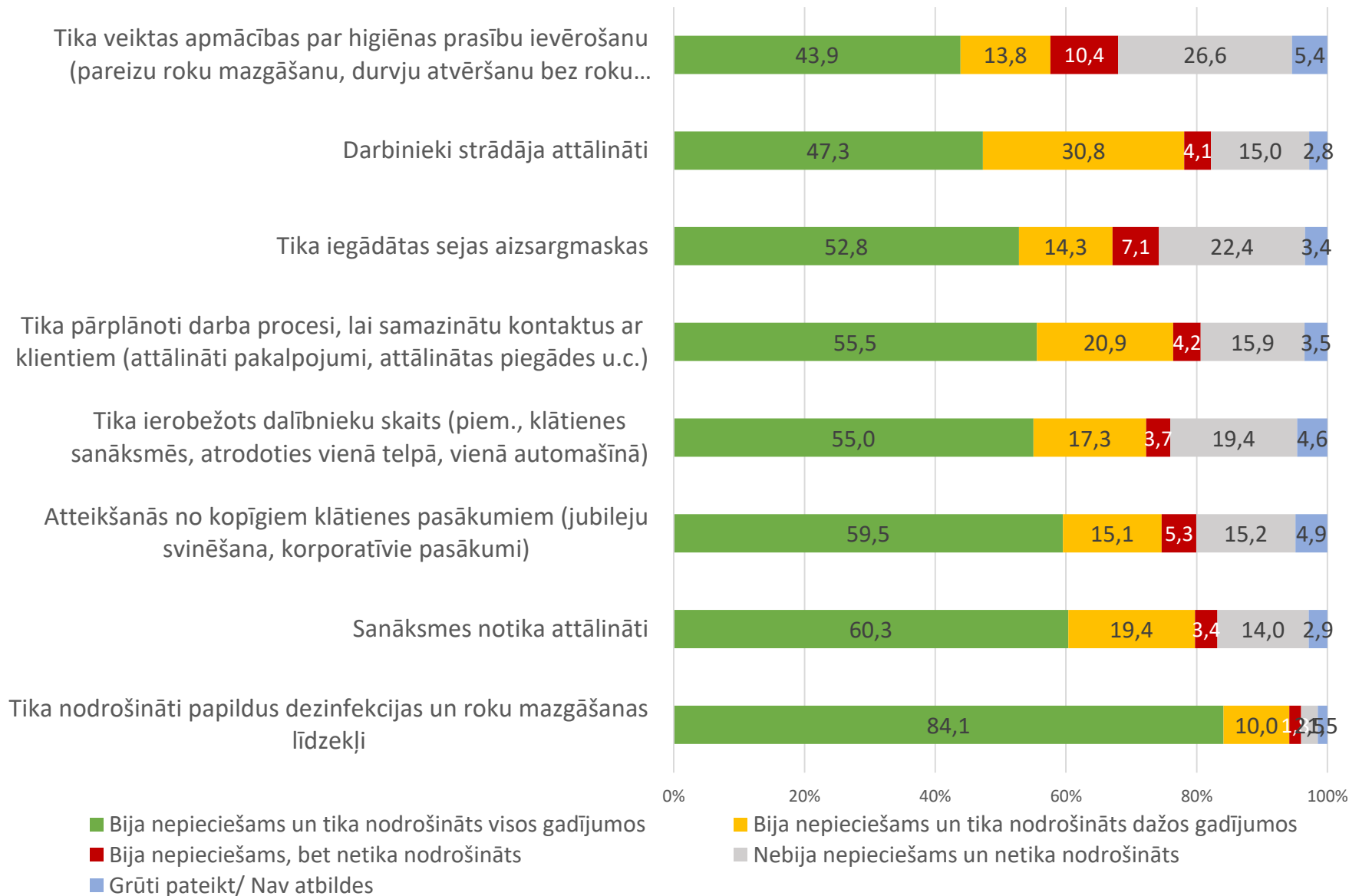
- tiešs fizisks kontakts (cilvēks pieskaras otram cilvēkam, piemēram, dažādas skaistumkopšanas procedūras);
- kontakts, kas veidojas starp cilvēkiem vienā telpā, ja distance starp cilvēkiem ir mazāka kā 2 metri vismaz 15 min.

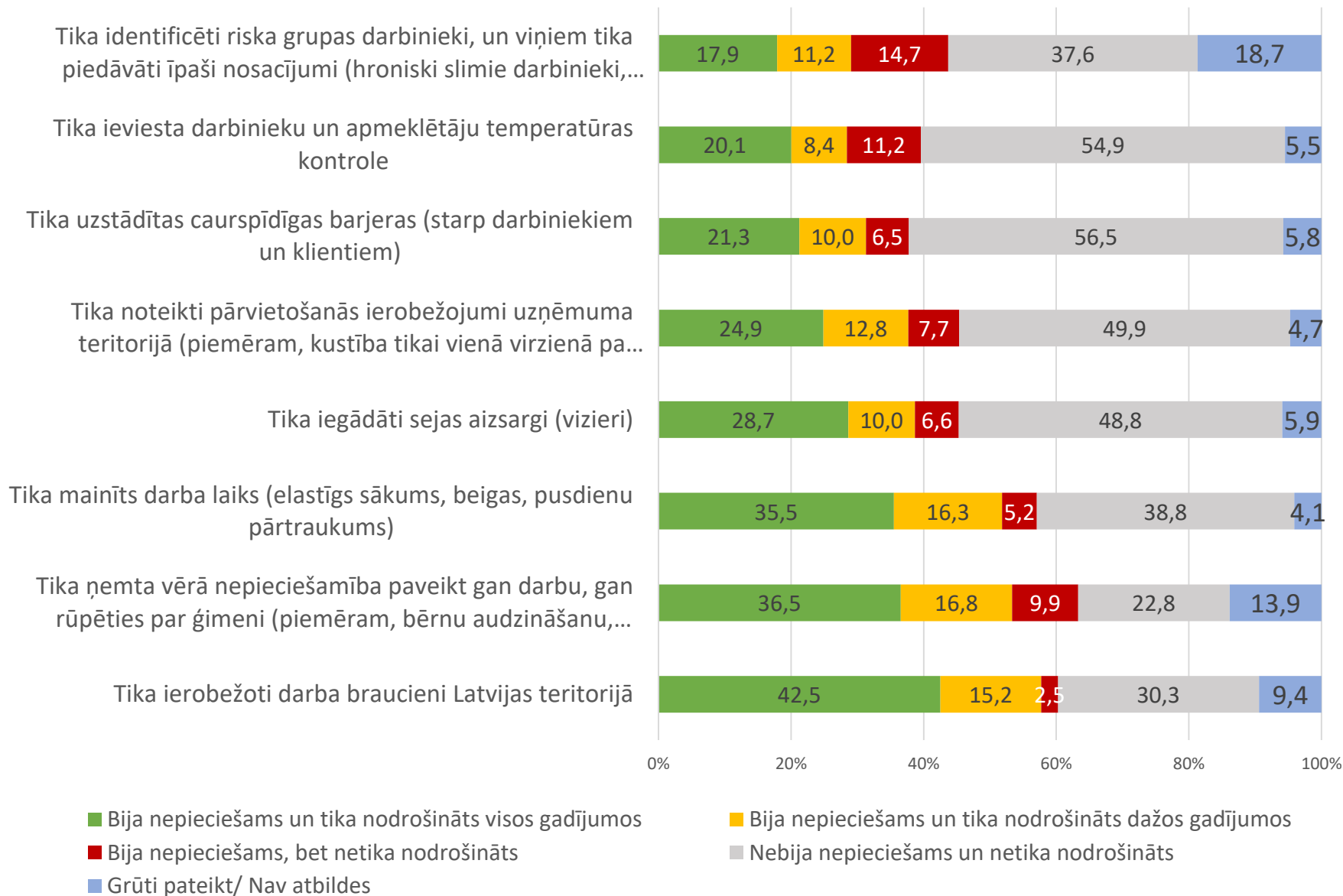


Pasākumi:

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







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%.



Lai novērstu darbinieku pulcēšanos (1):

- atslēgts kafijas automāts;
- slēgta uzņēmuma ēdnīca;
- ieviests noteikts grafiks pusdienašanai kopīgajās virtuvēs;
- aizliegta kopīgu svētku svinēšana klātienē;
- slēgta smēķētava;
- slēgta atpūtas telpa, sporta zāle;
- noteikts maksimālais cilvēku skaits, kas vienlaikus var atrasties liftā – 2 personas;
- noteikti lifta izmantošanas ierobežojumi – tas apstājas tikai 1.stāvā, kā arī 6.stāvā un augstāk;



Lai novērstu darbinieku pulcēšanos (2):

- uz sanāksmju telpu durvīm izvietoti uzraksti par maksimālo cilvēku skaitu, kas tajās var atrasties vienlaicīgi;
- sapulces tiek organizētas tikai tiešsaistē pat tad, ja visi darbinieki atrodas darba vietā (katrs darbinieks pieslēdzas tām no sava kabineta);
- darbi pārplānoti tā, lai darbinieku grupas nesatiekas (piemēram, 1) daļa darbinieku strādā nedēļas nogalēs, bet nestrādā darba dienās, 2) darbiniekus sadaļa maiņās - vienu dienu strādā viena daļa, nākamo - otra daļa);
- katram darbiniekam noteikta konkrēta tualete, kuru viņš var izmantot;
- darbinieku instruktāžas organizētas ārā svaigā gaisā.



Lai nodrošinātu fizisku distancēšanos (1):

- samazināts krēslu skaits darba vietās;
- pagarināti darba galdi, lai varētu nodrošināt starp darbiniekiem vismaz 2 m distanci;
- gaitenī ar signālkrāsojumu, starpsienām, lentām sadalīti divās daļās, kurās kustība tiek organizēta pretējos virzienos;
- ar dažādiem palīglīdzekļiem sašaurināti visi iespējamie kustību ceļi, lai darbinieki var pārvietoties tikai vienā noteiktā virzienā – viens aiz otra;
- lai samazinātu kontaktus uz kāpnēm, uz tām ieviesti kustību virzieni – tikai uz augšu vai tikai uz leju (pretējā virzienā kustība nav atļauta).



Lai nodrošinātu fizisku distancēšanos (2):

- ēdnīca pārkārtota tā, lai nodrošinātu 2 m distanci starp cilvēkiem (piemēram, krēsli novietoti tikai galda galos vai tā, lai cilvēki sēž pa diagonāli viens otram pretī);
- tiešajiem vadītājiem, kuri veic darbinieku uzraudzību, ir dots uzdevums novērot fizisko distancēšanos ēdnīcās un atpūtas telpās (gan klātienē, gan ar videonovērošanas sistēmu starpniecību);
- darbinieki atpūtas telpās regulāri caur mikrofonu tiek brīdināti par distances ievērošanu;
- uzņēmuma iekšējos kanālos (Intranet tīklā, slēgtajā Facebook lapā u.c.) regulāri tiek publicēti praktiski padomi, kā izvairīties no inficēšanās riskiem, t.sk. – kāpēc jāievēro distance un kā to darīt labāk).



Lai nodrošinātu fizisku distancēšanos (3):

- brīdinājumi par 2 m distances ievērošanu u.c. drošības pasākumiem izvietoti uz visu darbinieku datoru ekrāna saudzētājiem;
- darbinieki sadalīti darba grupās, kas ikdienā fiziski nesatiekas – strādā atsevišķās ēkās; ja viena grupa saslimst vai nonāk karantīnā, otra turpina strādāt (attiecināms gan uz uzņēmuma vadības komandu, gan darbiem brigādēs, piemēram, ceļu būvē, būvlaukumā);
- brigādes, kas iepriekš darbu sāka vienā laikā, tagad to dara 2 stundu laikā ar 15 min nobīdi, tā lai savā starpā nesatiktos. Starplaikos tiek dezinficētas virsmas tajās telpās, kurās uzturējusies iepriekšējā brigāde.



Lai nodrošinātu fizisku distancēšanos (4);

- palielināts darba devēja nodrošināto transportlīdzekļu skaits, ko darbinieki var izmantot nokļūšanai uz / no darba vietas, lai darbinieki varētu ievērot 2 m distanci;
- vienā automašīnā atļauts pārvietoties tikai 2 darbiniekiem vienlaicīgi, turklāt sēžot pa diagonāli (priekšā šofera pusē, aizmugurējā automašīnas labajā pusē);
- darbiniekiem tiek piegādātas un apmaksātas pusdienas, lai novērstu darbinieku iešanu un pusdienošanu publiskajās ēdināšanās vietās, kur iespējama COVID-19 pozitīvu cilvēku klātbūtne (12 h maiņu darbiniekiem nodrošināta trīsreizēja ēdināšana).



Lai nodrošinātu fizisku distancēšanos birojā:

- samazināts krēslu skaits darba vietās un uzgaidāmajās telpās;
- pagarināti darba galdi, lai varētu nodrošināt starp darbiniekiem vismaz 2 m distanci;
- darbinieki, kuri nevar veikt darba pienākumus no mājām, tiek izsēdināti izklaidus pa visu biroju, ievērojot vismaz 2 m distanci;
- darbinieki sadalīti darba grupās, kas ikdienā fiziski nesatiekas – strādā atsevišķās ēkās; ja viena grupa saslimst vai nonāk karantīnā, otra turpina strādāt;
- darbinieki sadalīti divās plūsmās, katru nedēļu attālināti strādā viena plūsma, nākamajā nedēļā plūsmas mainās.



Lai nodrošinātu lielāku kontroli (1):

- ieviesta prasība darbiniekiem izmērīt sev temperatūru pirms došanās uz darbu, lai iespējami slimās personas neinficē kolēģus, kā arī pa ceļam uz darbu satiktos cilvēkus;
- pie ieejas uzņēmuma telpās ar digitālo termometru vai termokamerām darbiniekiem tiek mērīta temperatūra, un personas ar paaugstinātu temperatūru vai ar jebkādam respiratorām saslimšanas pazīmēm netiek ielaistas;
- izstrādātas vadlīnijas grupas ietvaros, kurās precīzi noteikta rīcības kārtība, ja temperatūras mērījums ir 37,0 (+/- termometra ražotāja noteiktā kļūda);
- slēgta lielākā daļa uzņēmuma ieeju, iebraucamo ceļu, lai būtu iespējams kontrolēt distanci caurlaides punktos un pārbaudīt darbinieku ķermeņa temperatūru.



Lai nodrošinātu lielāku kontroli (2):

- izveidota karantīnas telpa, kur sagaidīt mediķus, ja tiek konstatēta paaugstināta temperatūra vai citas COVID infekcijas pazīmes;
- izstrādāts rīcības plāns gadījumā, ja kāds darbinieks saslimst ar COVID-19, un tas pārbaudīts praktisko mācību veidā, imitējot, ka kāds ir saslimis un kādas būs darbinieku reakcijas;
- katrai brigādei tiek nodrošinātas citas krāsas galvassegas, lai varētu viegli izsekot, kurš darbinieks atrodas neatļautā vietā;
- uzturēts saraksts, kurš darbinieks kurā dienā ir bijis darbā.



Lai nodrošinātu darbinieku sadarbību bez tieša/ fiziska kontakta:

- IT speciālisti neveic darbības pie kolēģu datoriem, lai nav jālieto svešas datorpeles un klaviatūras – visas nepieciešamās darbības tiek veiktas tikai attālināti;
- katrs darbinieks izmanto tikai savu mobilo un/vai stacionāro tālruņa aparātu; zvani nepieciešamības gadījumā tiek pāradresēti, klausules nenodod viens otram;
- apmaiņai ar papīra formas dokumentiem pie ieejas uzņēmumā izvietotas speciālas kastītes;
- pasta kurjeru piegādes organizētas maksimāli distancēti, izveidojot speciālas kastītes, kurās visus sūtījumus nolikt, lai minimizētu kontaktus.



Lai veidotu drošu darba vidi (1):

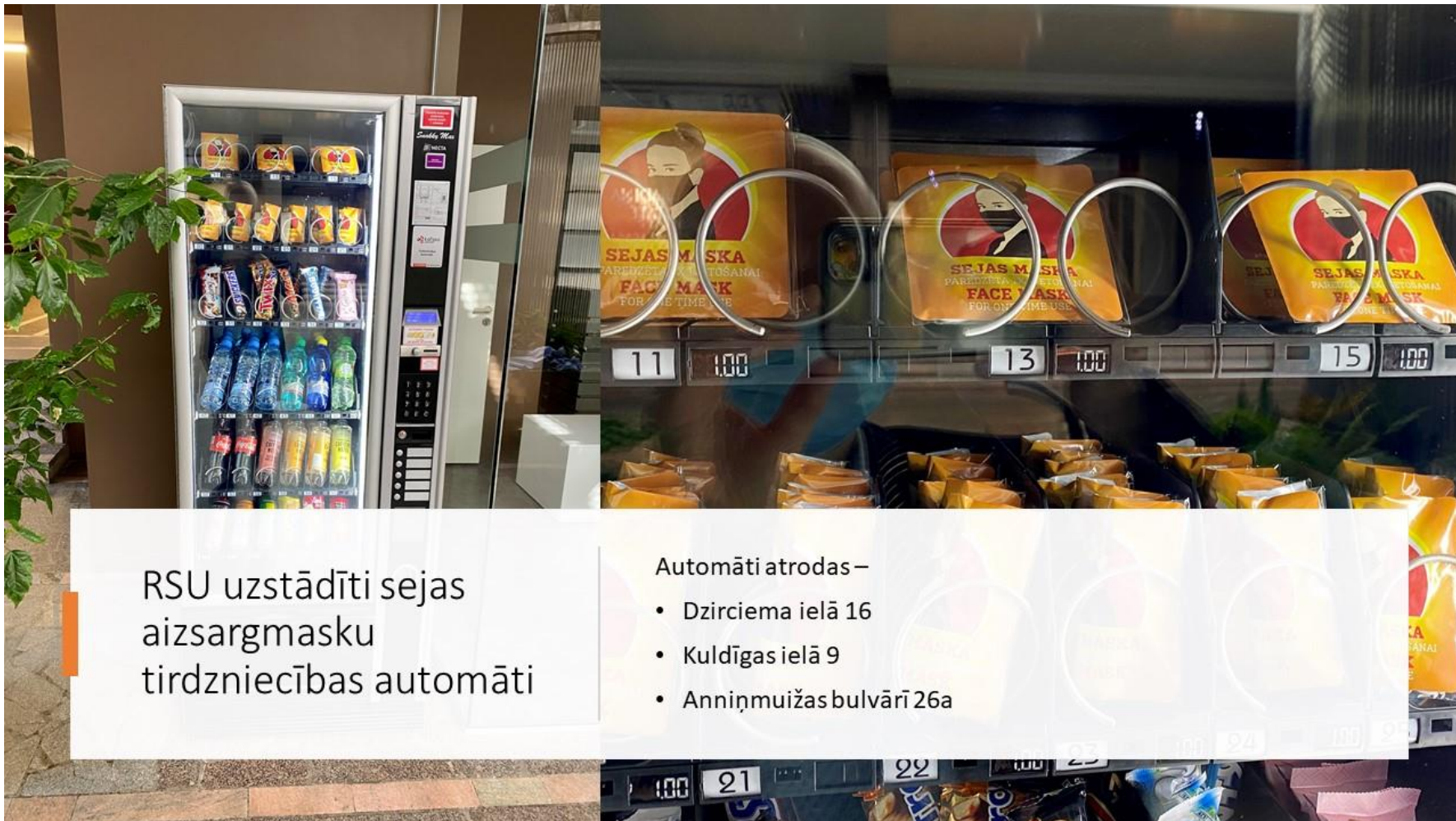
- darbiniekiem tiek nodrošināti aizsargtērpi, aizsargbrilles, cimdi ne vien ražošanas telpās un klientu apkalpošanas centros, bet arī birojos;
- darbiniekiem tiek nodrošināti dezinfekcijas līdzekļi gan rokām, gan apaviem;
- koplietošanas darba aprīkojuma rokturi (piemēram, vibroblietes) pirms aprīkojuma atgriešanas noliktavā tiek dezinficēti un aprīkojums marķēts ar atzīmi, kad dezinfekcija veikta;
- darbiniekiem tiek organizētas apmācības par to, kā atvērt durvis, skapjus u.tml. bez roku palīdzības.



Lai veidotu drošu darba vidi (2):

- reizi nedēļā vai biežāk tiek veikta uzņēmuma automašīnu dezinfekcija;
- regulāri tiek dezinficētas uzņēmuma telpas, tostarp durvju rokturi, trepju margas, galdu virsmas, datoru monitori, koplietošanas inventārs (piemēram, printeri un kopētāji) u.c.
- darbinieki tiek nodrošināti ar bezmaksas masku pāri ikdienas gaitu veikšanai;
- aizsargmaskas un sejas aizsargi (vizieri) tiek iegādāti un bez maksas izsniegti arī visiem darbinieku ģimenes locekļiem.





RSU uzstādīti sejas aizsargmasku tirdzniecības automāti

Automāti atrodas –

- Dzirciema ielā 16
- Kuldīgas ielā 9
- Anniņmuižas bulvārī 26a

Lai pasargātu riska grupas (1):

- personāldaļa veic analīzi par to, kurā struktūrvienībā ir augstākais darbinieku skaits 55+, tai pievēršot papildus uzmanību (piemēram, visi ierobežojošo pasākumi un informēšana par COVID - 19, tiek sākti tieši ar šo struktūrvienību, biežāka dezinfekcija);
- senioriem (55+) tiek piešķirts ārpuskārtas papildus atvaļinājums, bet atvaļinājuma laikā tiek nodrošināta pārtikas piegāde;
- darbinieki ar hroniskām slimībām aicināti pieteikties, lai viņus varētu pārceļt no darba vietām, kur veicams darbs ar daudz klientiem, uz darba vietām bez kontakta ar klientiem (no tirdzniecības zāles uz noliktavu);
- darbinieki, kuriem māsasaimniecībā ir riska grupas cilvēki, tiek aicināti pieteikties, un viņiem prioritāri tiek dota iespēja strādāt attālināti.

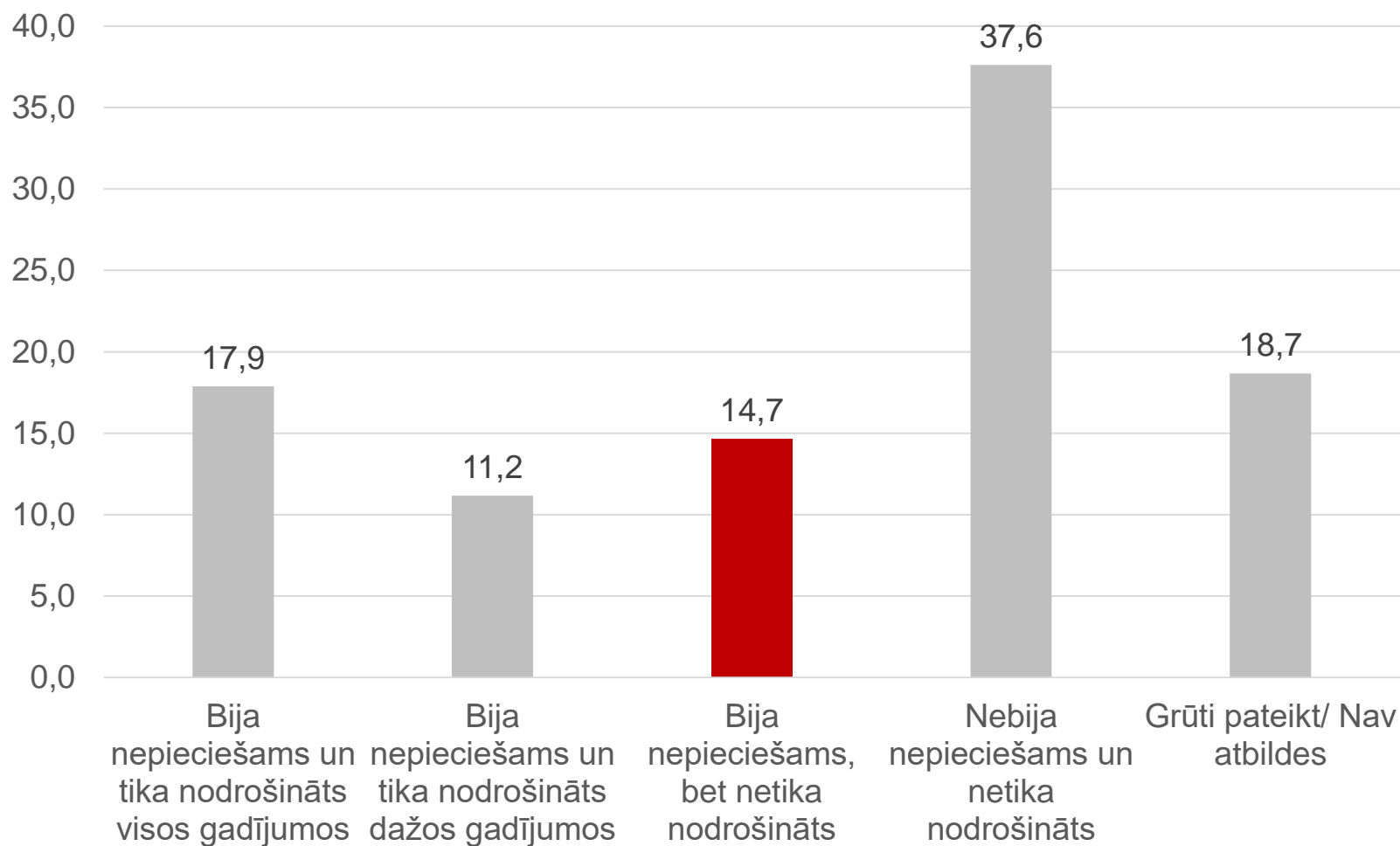


Lai pasargātu riska grupas (2):

- augstas saslimstības apstākļos uzņēmums nesniedz pakalpojumus, kuru sniegšanā ir iesaistīti seniori (piemēram, atceltas teātra izrādes ar "veterānu" piedalīšanos);
- pedagogi, kas pieder pie riska grupām, nepiedalās skolas eksāmenos vietās, kur bija tiešs kontakts ar skolēniem;
- riska grupā attiecībā uz augstu iespējamību inficēties tiek iekļauti arī darbinieki, kuri vienā mājsaimniecībā dzīvo ar veselības un sociālās aprūpes darbiniekiem, un viņiem prioritāri tiek dota iespēja strādāt attālināti (ja tas nebija iespējams, tad viņiem tika apmaksāta dīkstāve un viņi uz darbu nenāca).



Tika identificēti riska grupas darbinieki, un viņiem tika piedāvāti īpaši nosacījumi (hroniski slimie darbinieki, darbinieki, kas vecāki par 55 gadiem) (%)



Lai izvairītos no "atslēgas" darbinieku saslimšanas:

- identificēti uzņēmuma "atslēgas" ("kritiskie") darbinieki, piemēram, dispečeri, operatīvie darbinieki, kuri pilnībā tika nodalīti no kontaktiem ar citiem darbiniekiem, izslēdzot jebkādus kontaktus;
- "atslēgas" darbiniekiem nodrošinātas atsevišķas ģērbtuves, atpūtas telpas;
- "atslēgas" darbiniekiem sagatavota iespēja gulēt uzņēmuma telpās, ja notiktu situācijas pasliktināšanās, tādējādi samazinot iespēju kontaktēties ar potenciāli inficētiem cilvēkiem sabiedrībā;
- "atslēgas" darbinieku uzturēšanās telpas tiek tīrītas pēc īpašas procedūras laikā, kad "atslēgas" cilvēki telpās neatrodas, lai nebūtu teša kontakta starp "atslēgas" cilvēkiem un apkopējām.



Kā mums ir gājis ar attālināto darbu?

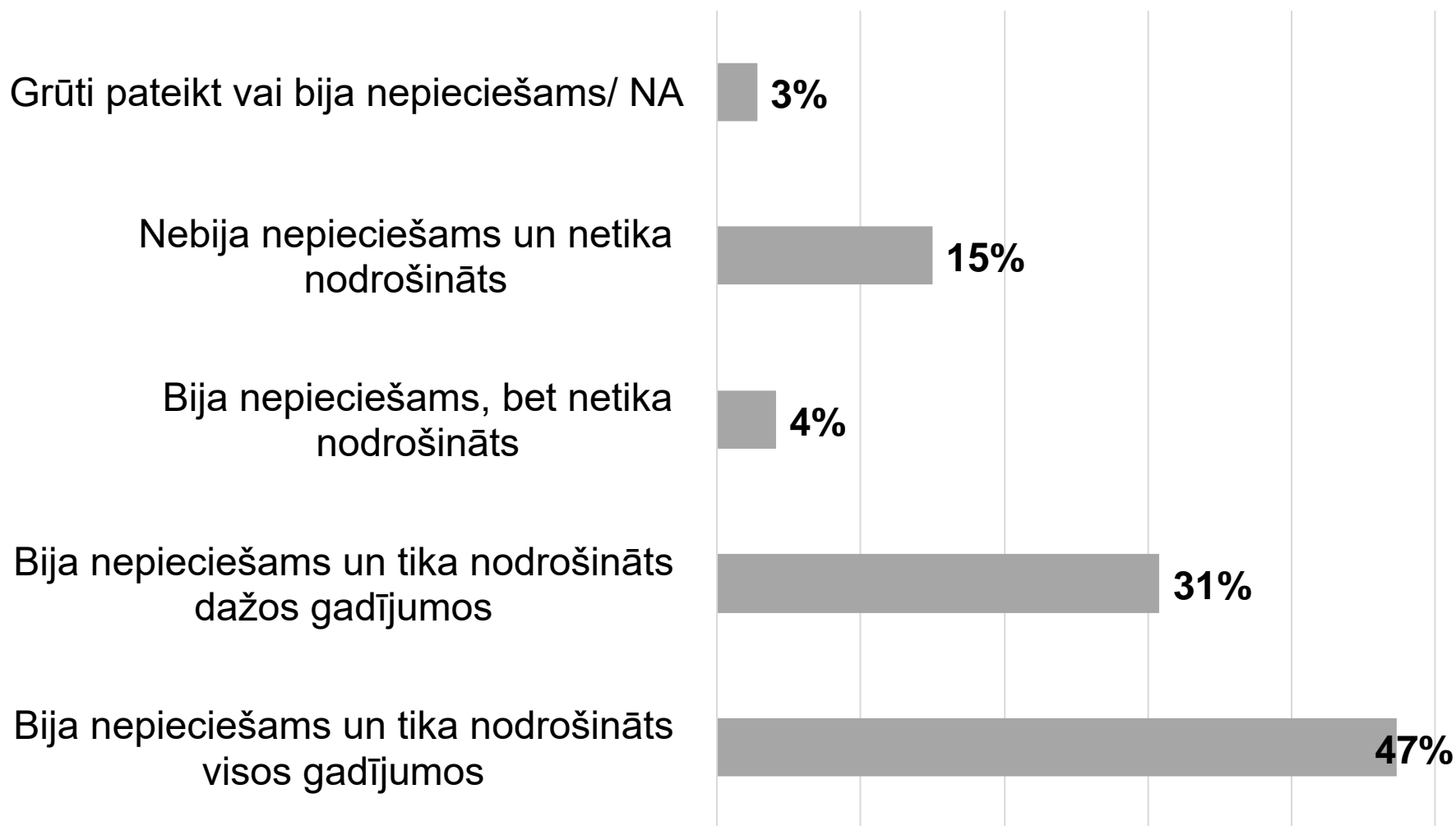
Darba devēju citāts

«COVIDam paldies, saistībā ar attālināto darbu, jo līdz šim mēs tā nevarējām saņemties par to attālināto darbu, likās, ka tas ir tāds sarežģīts process, bet COVID parādīja, ka to var diezgan ātri un operatīvi izdarīt»

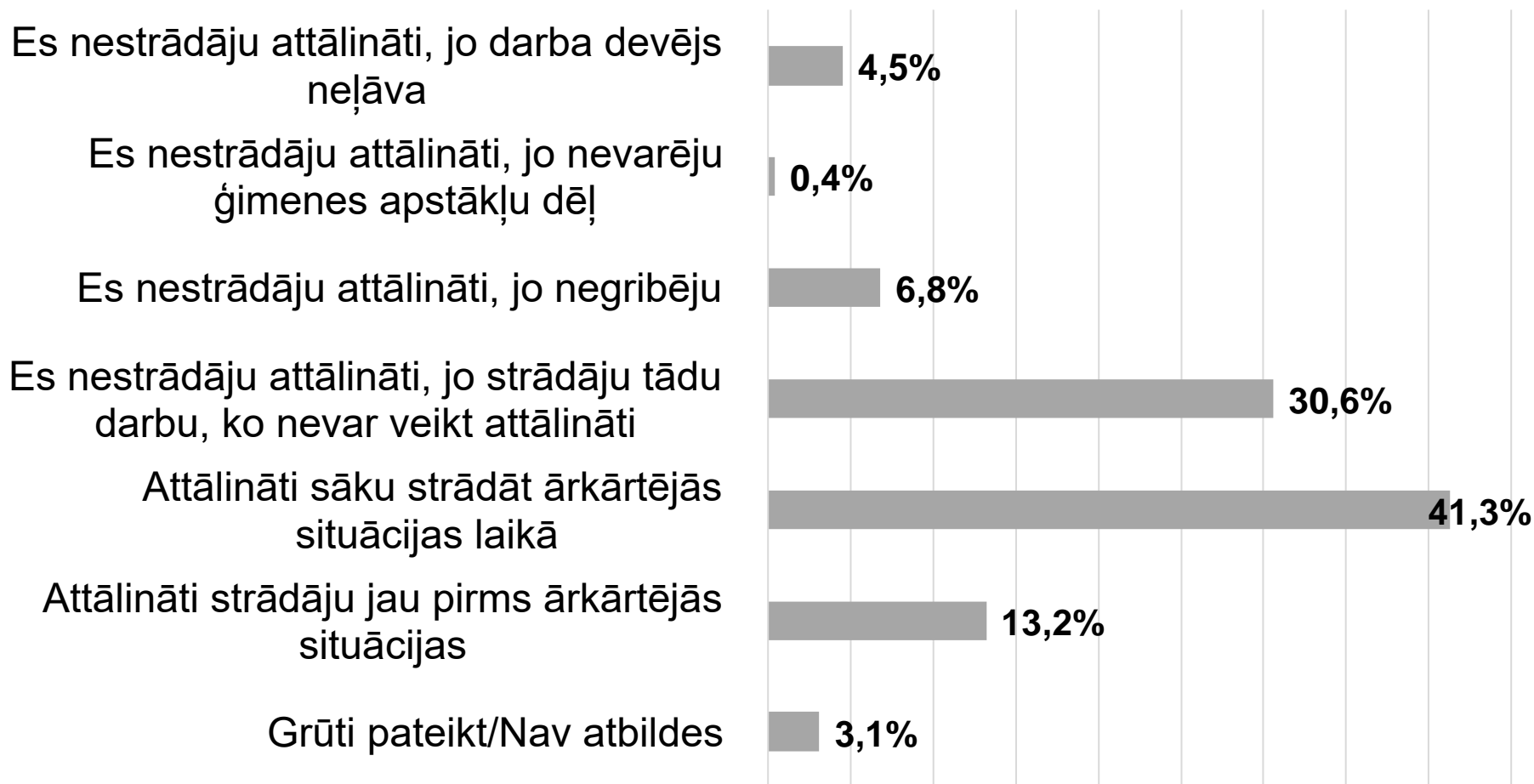
«Tās pozīcijas, kas mums iepriekš likās neiespējamās, kā klientu apkalpošana, arī tas viss strādāja attālināti»



Darbinieki strādāja attālināti

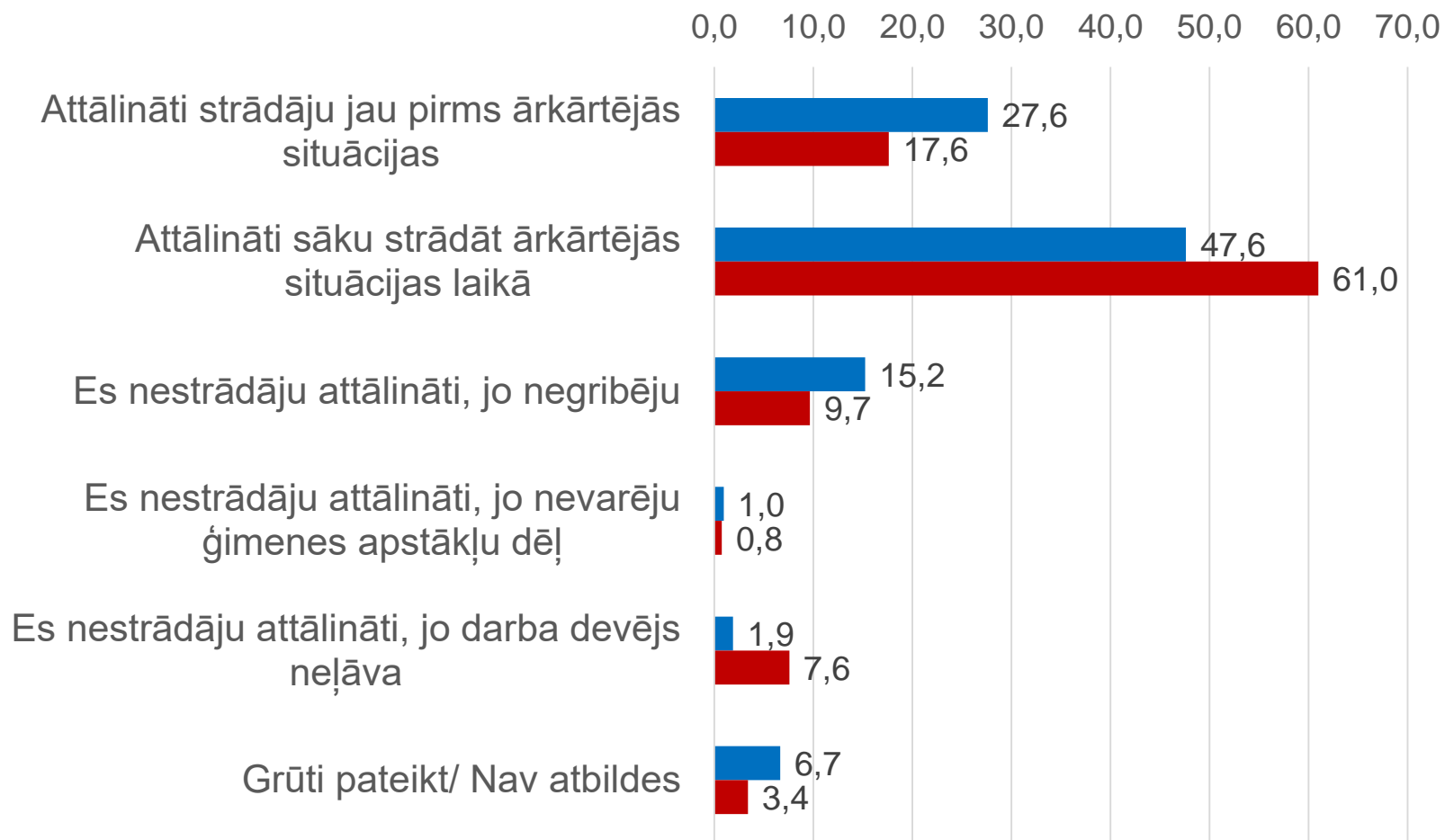


Kurš no apgalvojumiem attiecībā uz attālināto darbu vislabāk raksturo Jūsu personīgo situāciju? (n=1148)



Kurš no apgalvojumiem attiecībā uz attālināto darbu raksturo Jūsu personīgo situāciju (%)

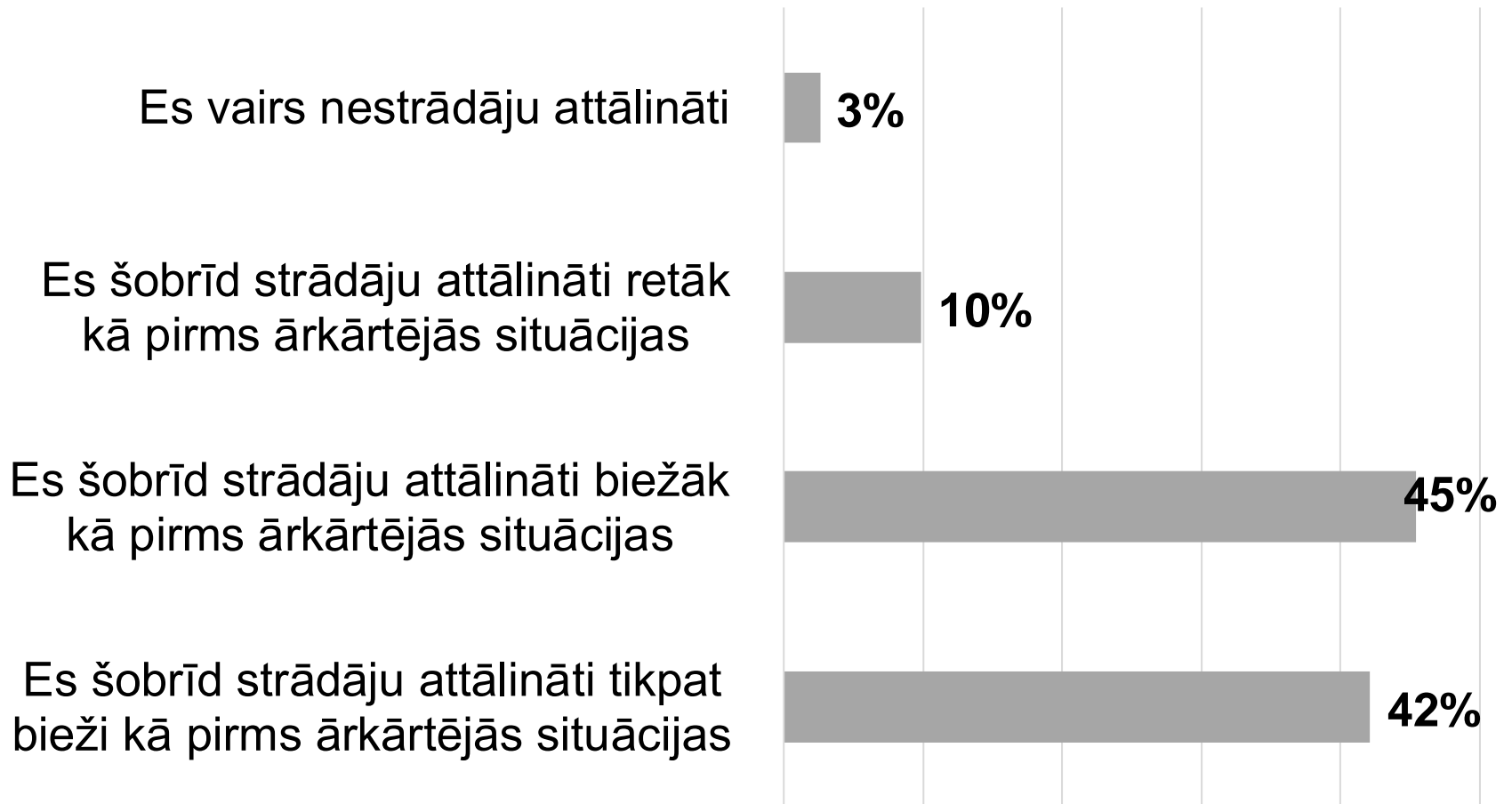
(tikai tie respondenti, kuru darbu ir iespējams veikt attālināti)



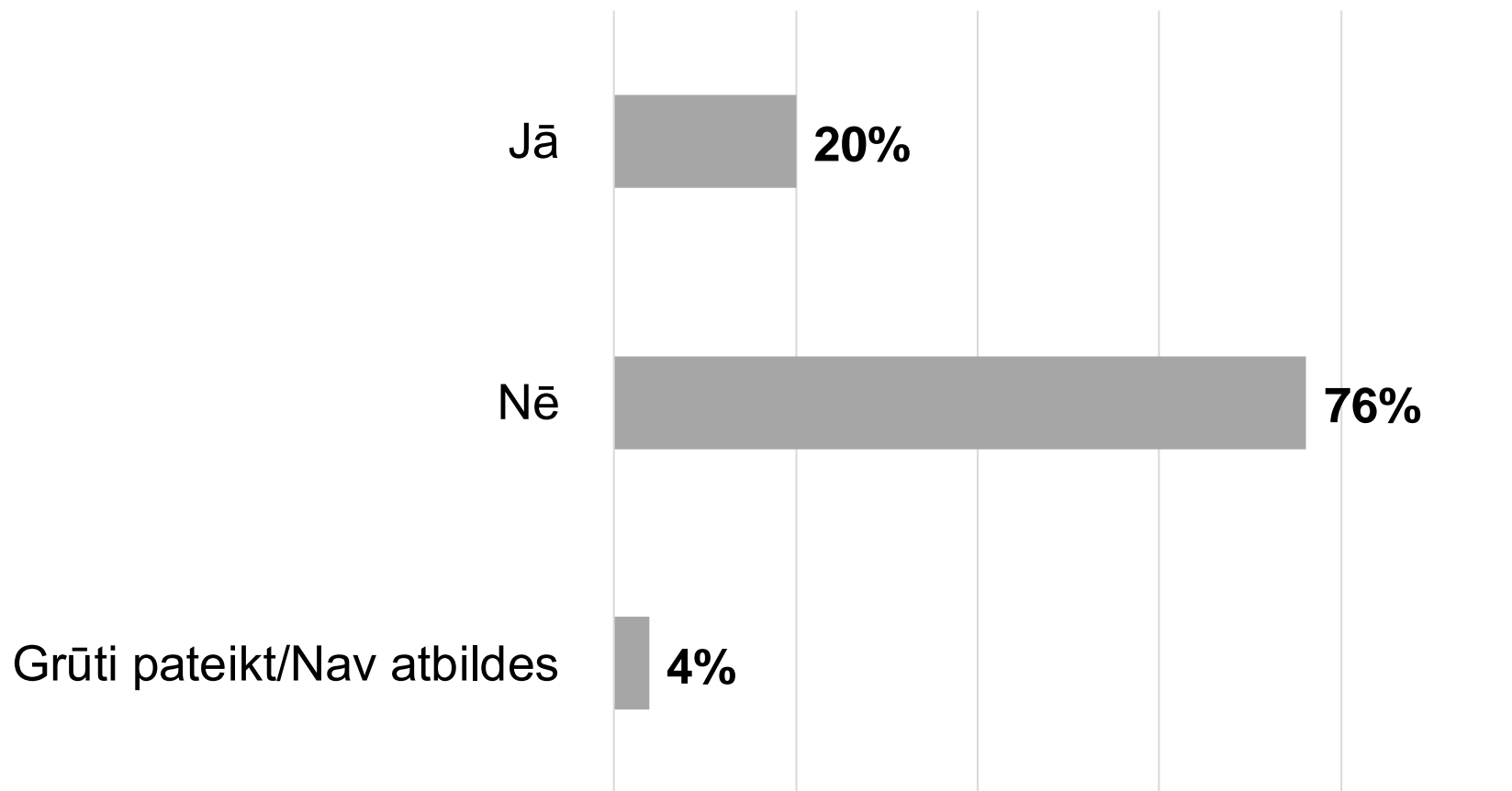
■ Vīrieši ■ Sievietes



Kā šobrīd pēc ārkārtējās situācijas beigām ir mainījusies laika proporcija, ko strādājat attālināti?



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



Svarīgākie aspekti?

- Darbs ar datoru – tradicionālie riski un apsvērumi
- Citi «attālinātā darba» aspekti
- Balss un redzes pārslodzes
- Nelaiemes gadījumu riski, elektrodrošība un ugunsdrošība
- **Svarīgi atcerēties – riski un sekas jau īpaši nemainās!!!**
- **Kā un vai to visu var realizēt «parastā dzīvoklī»?**



Kā gāja 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”



Atbalsts tehniskajam nodrošinājumam

Darba devēju citāti

- *“Svarīgs bija darbs no mājām, pretī ļoti nāca darba devējs, ka nodrošināja gan ar portatīvajiem datoriem, mobilos sapirkām visiem, monitorus lielos papildus sapirkām un tie, kas nedraudzējās ar tehniku – tur bija – IT puīši, kas reāli aizbrauca līdz mājām un to visu sainstalēja, salika printeri, lai cilvēki varētu tiešām strādāt”*
- *“Tad portatīvie datori nebija uz visiem darbiniekiem, bet jāsaprot, ka ļoti ātri pa to vienu nedēļas nogali tika saorganizēts, lai darbinieki varētu no privātajiem datoriem pieslēgties, tas ļoti veiksmīgi izdevās”*
- *“[Darbinieki mājās tika] nodrošināti ar visām nepieciešamajām iekārtām – datoriem, web kamerām, pilnīgi visu, paldies mūsu IT cilvēkiem, kuri ļoti operatīvi to nodrošināja”*).



Interneta nodrošināšana

Darba devēju citāti

- *“... bez tam arī internetu visiem nodrošinājām”*
- *“Jā, šajā ziņā darba devējs bija ļoti pretim nākošs. Internets viss bija caur mobilo internetu, daudz izmantojot, tāpēc bez ierobežojumiem varējām to nodrošināt”*
- *“Internets tika apmaksāts tiem, kas strādāja caur telefonu – savienojot ar datoru, caur šo te pieslēgumu internets tika apmaksāts”*



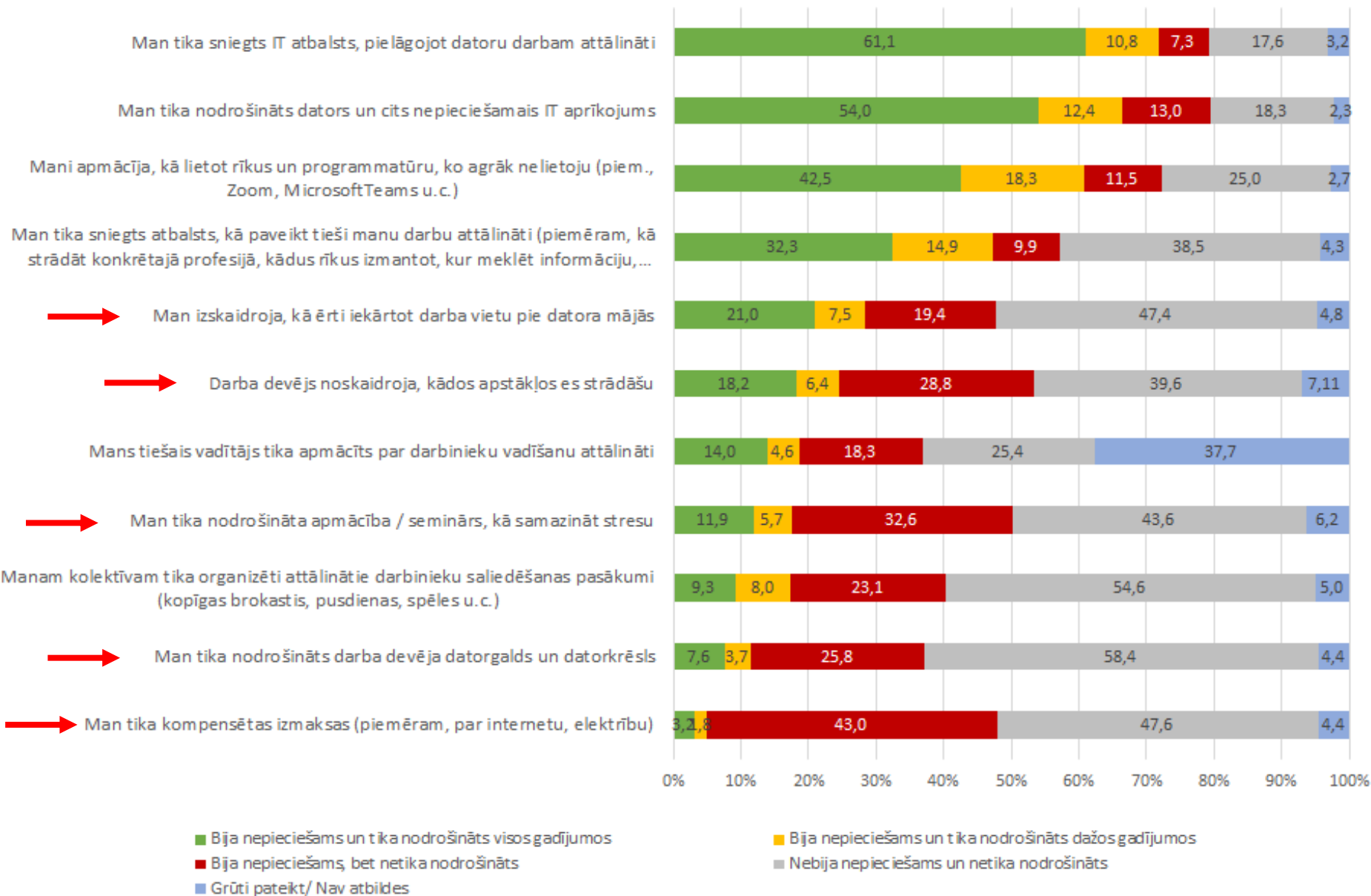
Atbalsts ergonomiskai darba vietai

Darba devēju citāti

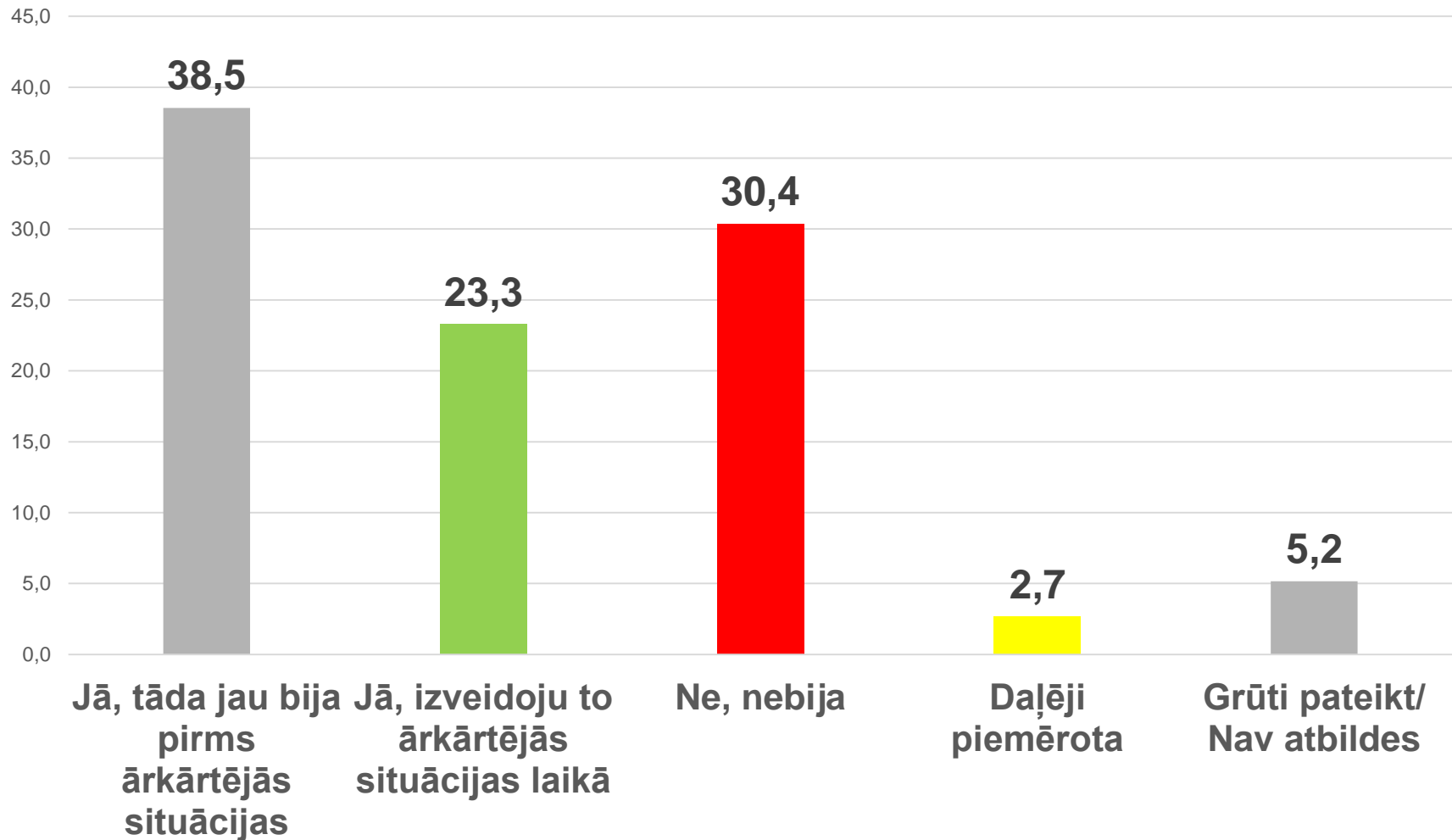
- *“Mums bija tāda veiksmīga sakritība, ja tā var vispār teikt, ka mēs tikko bijām pārvākušies no vecā biroja uz jauno biroju ..., un visas vecās biroja mēbeles bija atstātas un darbiniekiem bija iespēja paņemt savu veco datorkrēslu sev uz mājām, lai varētu to darba apstākļus, kaut cik nodrošināt”*
- *“[Darbinieki mājās] tika nodrošināti ar nepieciešamo aprīkojumu – krēslus vedām uz mājām, lielos monitorus vedām uz mājām, kam tas bija nepieciešams”*
- *“Bija arī darbinieki, kas veda uz mājām monitorus, datora krēslus, lai aprīkotu savas darba vietas, bija darbinieki, kas ... strādāja uz gludināmā dēļa – sākotnēji vismaz”*
- *“Ja cilvēks gribēja – varēja ņemt lielos monitorus, varēja arī krēslus ņemt [uz mājām]”*



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

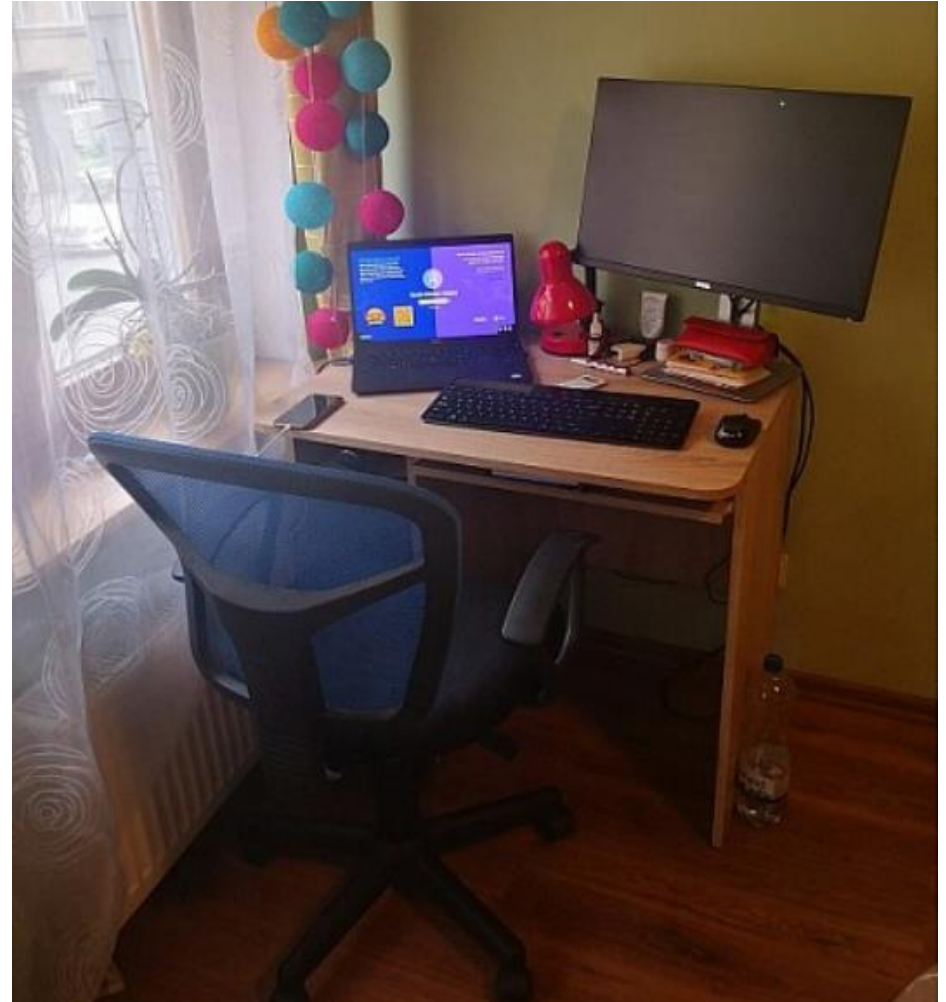


Vai vieta, kurā strādājāt attālināti, Jūsaprāt, ir ērta un piemērota darbam ar datoru?(%)



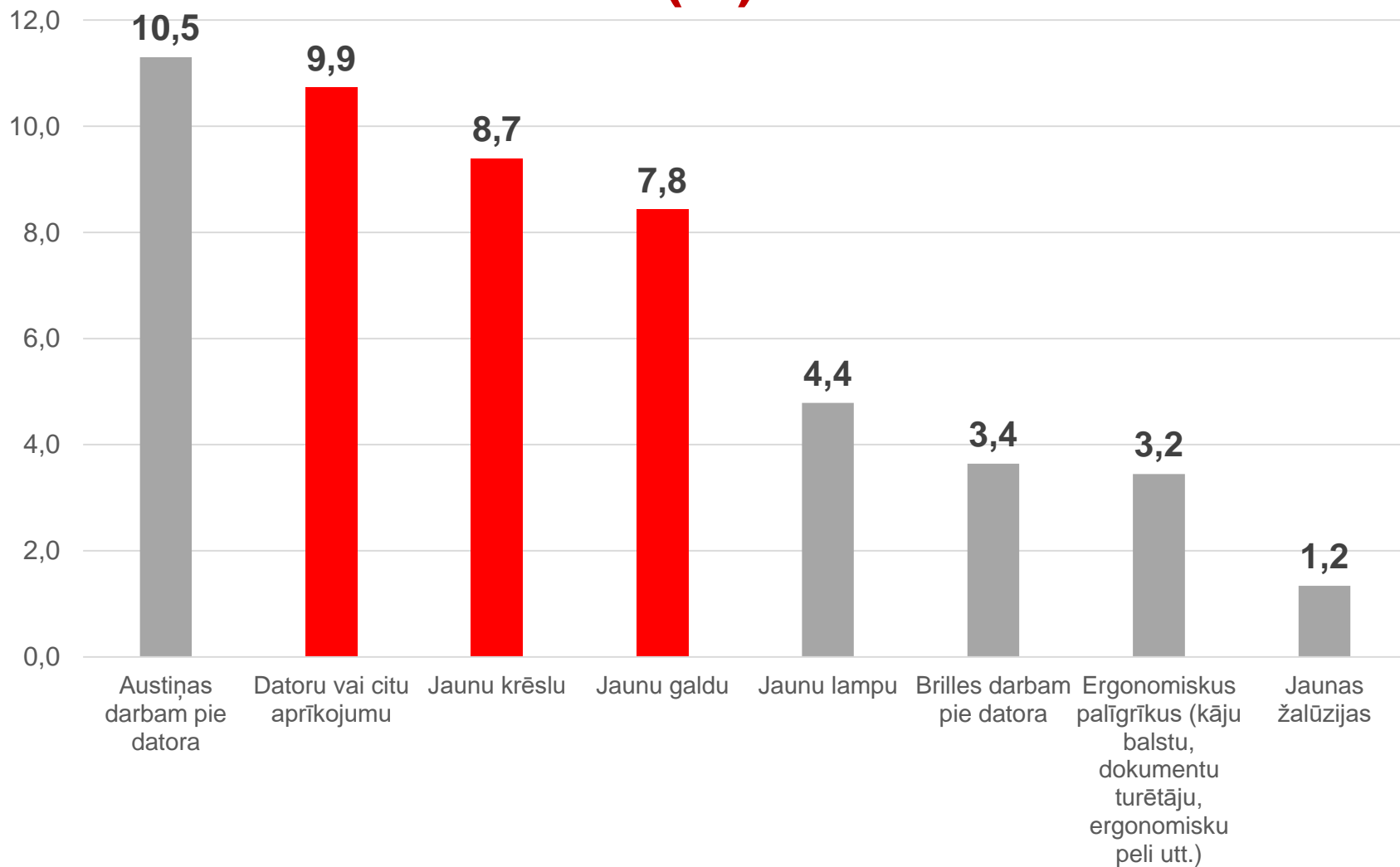


Atsauce: <https://skaties.lv/majasofiss/#foto-646693>





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



Attālinātā darba riska novērtējums

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)



«Nekas netika darīts»

Uzņēmuma DAS

■ *“Nē, domāt domājām [par riska novērtējumu attālinātajam darbam], bet neizveidojām”*

Darba devēji

■ *“Šobrīd [2020.gada oktobra sākumā] riski attālinātam darbam riski vēl nav vērtēti, tas tiks darīts.”*

■ *“Jā, laikam esam piemērs, kā nedarīt šajā jautājumā. Mums visam šim te nebija īsti laika pievērsties”*

■ *“Tāda formāla risku novērtēšana nav bijusi uzņēmumā, tagad saklausīju labas lietas, ko noteikti darīsim”*



Darba vietu apsekošana mājās

KI/KS DAS

■ *“IT, kur visi var teikt attālināti strādāja un viņiem pat speciāli tika noalgots viens cilvēks, kurš brauca pie katra uz mājām, un viņiem bija izveidots savs iekšējais uzņēmuma check lists, kas tam cilvēkam ir jānodrošina, lai varētu strādāt attālināti un, ja kaut kas nebija, tad to arī nodrošināja”*



«Kaut kas tika darīts»

KI/KS DAS

■ *“Ar riska novērtējumiem, jā, tas mani ļoti samulsināja, ka tagad man jābrauc pie katra uz mājām, jāvērtē riski? Nu, nē, es izstrādāju check listu, kuru izsūtīju visiem darbiniekiem, check listam izmantoju – ir tas labais informatīvais materiāls, Strādāvesels pieejams un lūgums bija darbiniekiem aizpildīt un, ja bija kaut kādas nianšes, tad vienmēr arī tā atgriezeniskā saite - ja ir kaut kādas problēmas, tad sazinieties”;*

■ *“Par riska novērtēšanu – attālināti ne pie viena uz mājām nebraucu, bet man arī bija izstrādāts tāds jautājumu, balstoties uz ... Strādāvesels bildītēm. Cilvēki aizpildīja, tad mēs vienojāmies, kas vēl būtu viņiem uz vietas jādara”*

Uzņēmumu DAS

■ *“... visu procedūru paātrināja un bija kolēģi, kuri, kā teikt, izteica vēlēšanos, lai apskatās viņu darba vietu – fotogrāfijās un attiecīgi tika doti, kādi ieteikumi, kā to labāk uztaisīt...”*



Darba devēji

■ *“Lai izvērtētu riskus, protams, ka mēs nebraucam pie katra darbinieka uz mājām, izveidojām speciālu check listi – darbiniekam bija jāatzīmē, kas viņam ir un kas viņam nav, jo arī iepriekšējā pieredze, ka atnāk darbinieks un birojā viss ir sakārtots, tad aiziet mājās un saprot, ka vairs neko neatceras, kā tad ir jāatrodas monitoram, kur ērtāk un kā ir pareizāk”*

■ *“Mēs aptaujājām, kādi ir darba apstākļi, izmantojām ... Valsts darba inspekcijā atrodamo aptaujas lapu, un cilvēki arī ļoti aktīvi atbildēja uz jautājumiem, sazinājāmies, vedām uz mājām, pieslēdzām un viss arī notika”*



■ *“No darbiniekiem es īsti neesmu saņēmusi tādas sūdzības par to, ka būtu kādas problēmas ar strādāšanu no mājām, vienīgais, ko es palaikam atgādināju bija šis te ... izveidotais check-lists, par to, ka bija uzskatāmi parādīts, kam tad ir jābūt, strādājot no mājām, kādai ir jābūt darba vietai.”*

■ *“Par to riska novērtēšanu – mēs arī izmantojām to pieminēto check listu, ... darbinieks pats varēja novērtēt, kādos apstākļos viņš sev ir iekārtojis to darba vietu”*



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!

<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>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>ŽALŪZIJAS</p> <p>Logiem ir gaismu atstarojošas žalūzijas vai aizkari.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>DARBAVIETAS PLĀNOJUMS</p> <p>Darbvietā ir pietiekami plaša un ērta, kustības neierobežojša.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>MIKROKLIMATS</p> <p>Telpā ir atbilstoša temperatūra un pietiekams gaisa mitrums.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>PORTATĪVAIS DATORS</p> <p>Ja izmantojat portatīvo datoru, tas ir iespējami ērti novietots un pieslēgta pilna izmēra tastatūra un monitors.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>			
<p>TASTATŪRA, PELE</p> <p>Tastatūra ir matēta, ar skaidri redzamiem simboliem, novietota monitora priekšā. Pele ir ērti lietojama.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>				<p>APGAISMOJUMS TĒLPĀ</p> <p>Telpā ir pietiekams apgaismojums, tas ir tehniskā kārtībā (deg visas spuldzes, to gaisma nemirgo u. tml.).</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></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>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>				<p>DARBA KRĒSLS</p> <p>Darba krēsls 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>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>			
<p>LOKĀLAIS APGAISMOJUMS</p> <p>Darbvietā ir pieejams papildu lokālais apgaismojums, tas neizbīna un nerada atspīdumus.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>				<p>NELAIMES GADĪJUMA RISKS</p> <p>Darbvietas grīda ir līdzena, bez pakāpieniem, sliekšņiem, nepareizi novietotiem vadiem vai citiem bistamiem priekšmetiem.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>			
<p>PROGRAMMU NODROŠINĀJUMS</p> <p>Ir nodrošināta darbam piemērota, aktuāla programmatūra, kas ļauj kvalitatīvi veikt darbu.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>				<p>"DARBA" UN "MĀJAS" LĪDZSVARS</p> <p>Darba uzdevumus ir iespējams veikt piemērotā laikā, nodalot to no privātās un ģimenes dzīves.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>ELEKTRODROŠĪBA</p> <p>Iekārtas, vadi, lampas u. tml. ir darba kārtībā – bez redzamiem defektiem.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>KOMUNIKĀCIJA</p> <p>Komunikācija ar tiešo vadītāju un kolēģiem ir pietiekama un tehniski vienkārša.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>SKAIDRI DARBA UZDEVUMI</p> <p>Attālinātajā darbā veicamie uzdevumi ir skaidri noformulēti un saprotami, paveicami noteiktajā laikā.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>

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.

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

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 ķēmeņi 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, dzirkstejošana u. tml.). Šādos gadījumos nekavējoties pārtrauciet darbu un vērsieties pēc palīdzības!

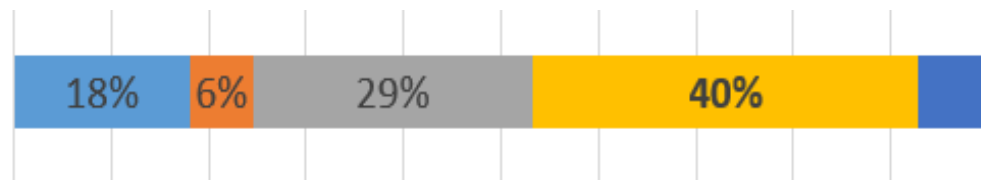
DARBA KRĒSLS

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.

Darba devējs noskaidroja, kādos apstākļos es strādāšu

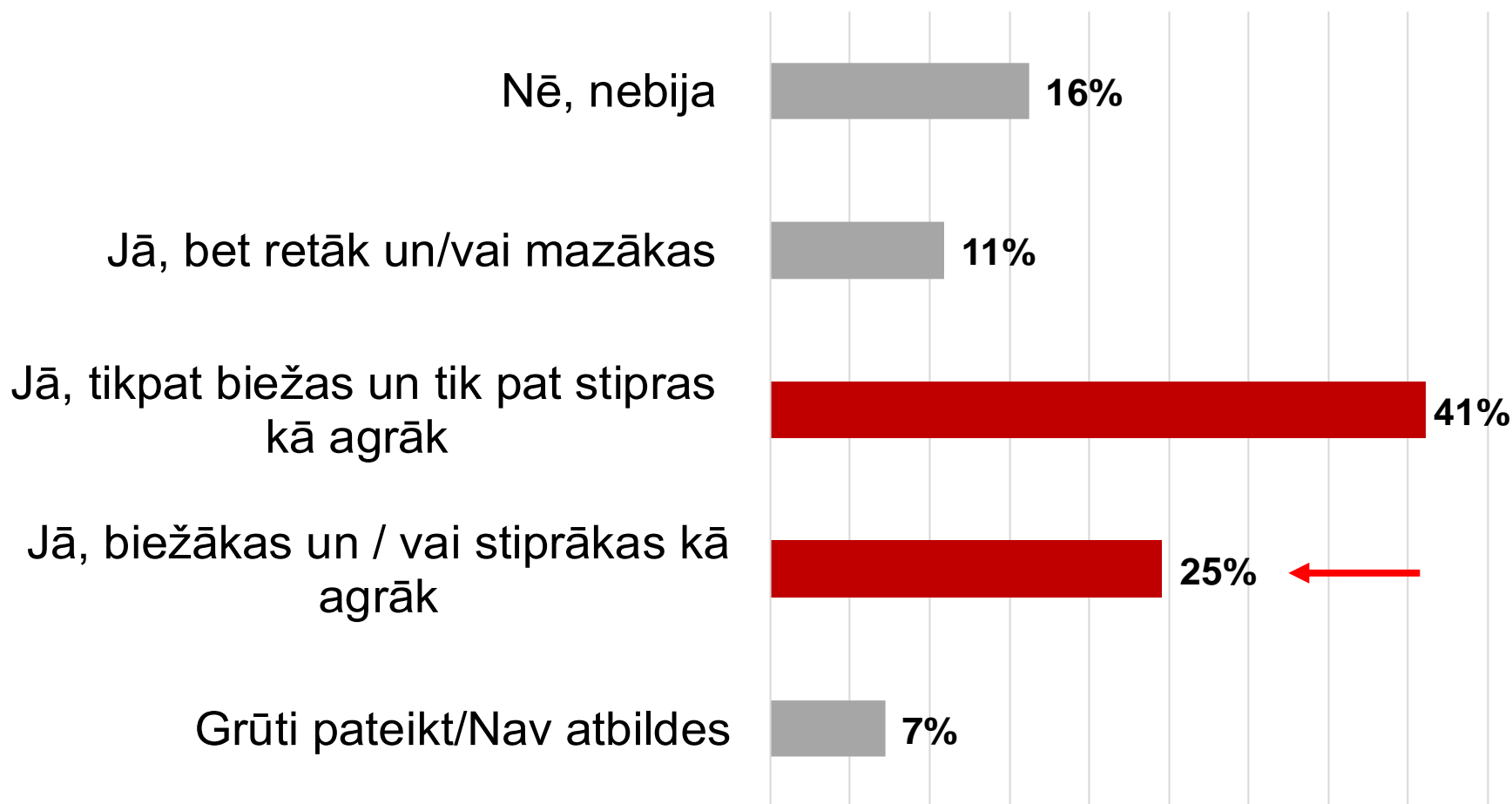


- Bija nepieciešams un tika nodrošināts visos gadījumos
- Bija nepieciešams un tika nodrošināts dažos gadījumos
- Bija nepieciešams, bet netika nodrošināts
- Nebija nepieciešams un netika nodrošināts
- Grūti pateikt/Nav atbildes

- Riska grupas izglītības (42,6%) un valsts pārvalde (27,4%)
- Mazajos uzņēmumos situācija ir labāka!



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

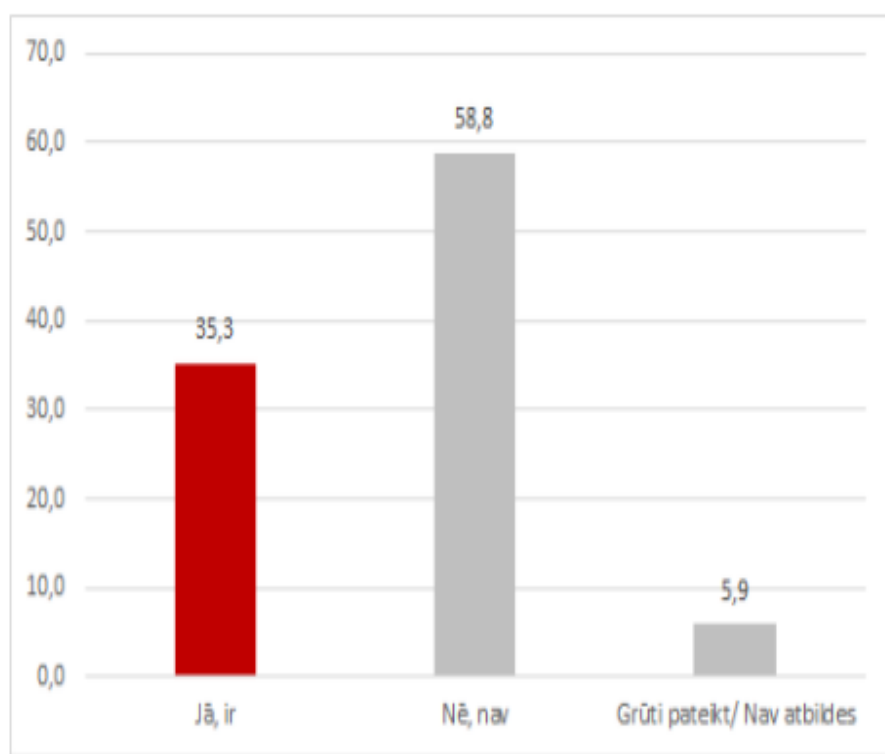
35%

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

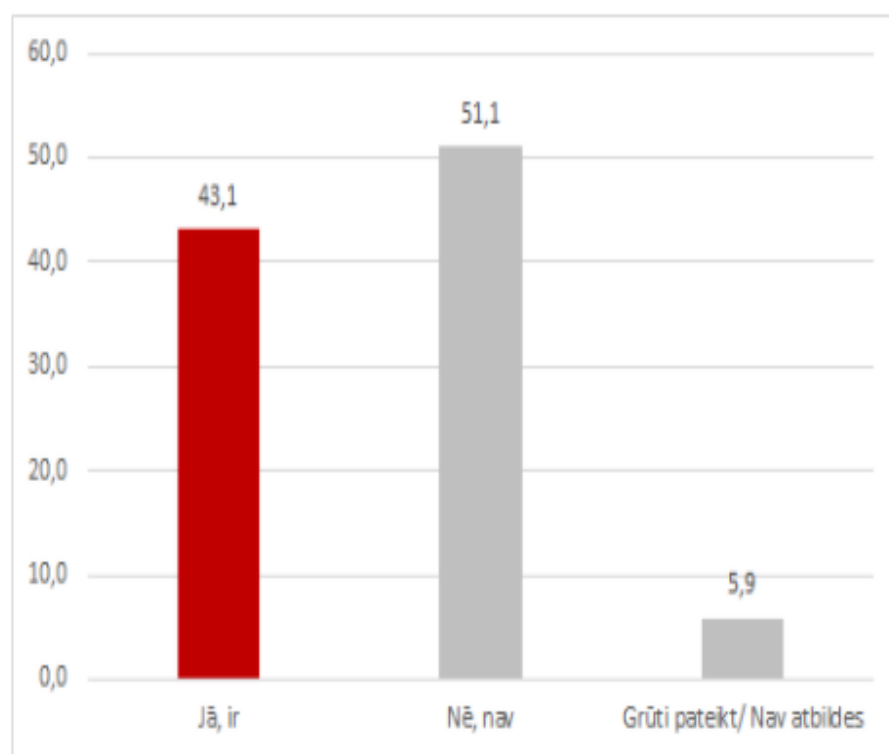
33%



Nodarbināto īpatsvars ar sāpēm, atkarībā no tā, vai viņi strādāja attālināti pirms ārkārtējās situācijas, %.

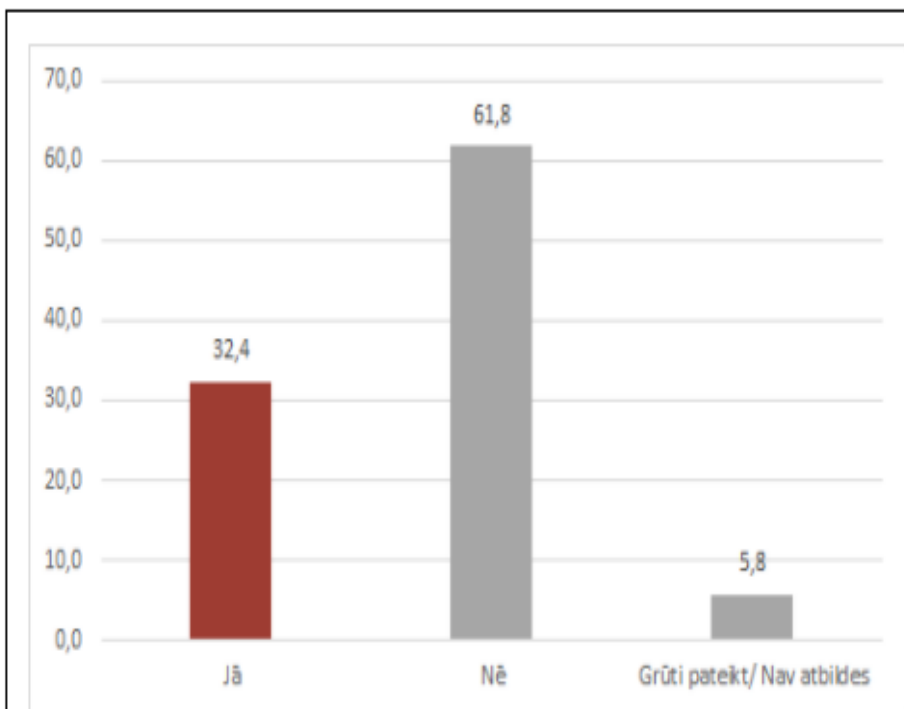


Bāze: nodarbināto aptauja (n=152), nodarbinātie, kas jau strādāja attālināti pirms ārkārtējās situācijas un atbildēja uz jautājumiem par sāpēm

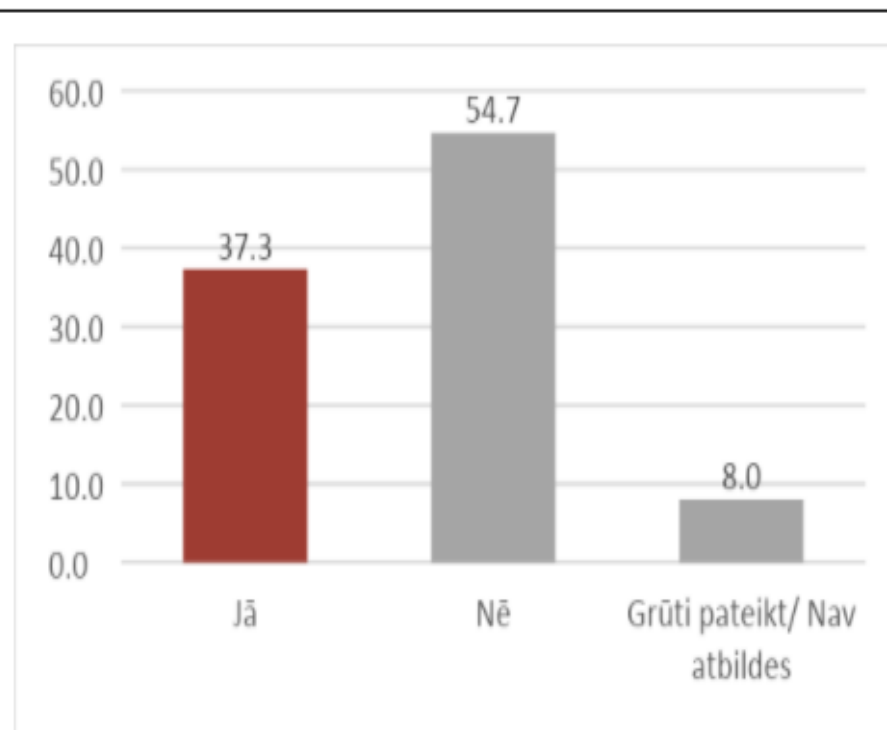


Bāze: nodarbināto aptauja (n=427), nodarbinātie, kas uzsāka strādāt attālināti ārkārtējās situācijas laikā un atbildēja uz jautājumiem par sāpēm

Nodarbināto īpatsvars ar nogurušām, apsārtušām acīm, atkarībā no tā, vai viņi strādāja attālināti pirms ārkārtējās situācijas, %.

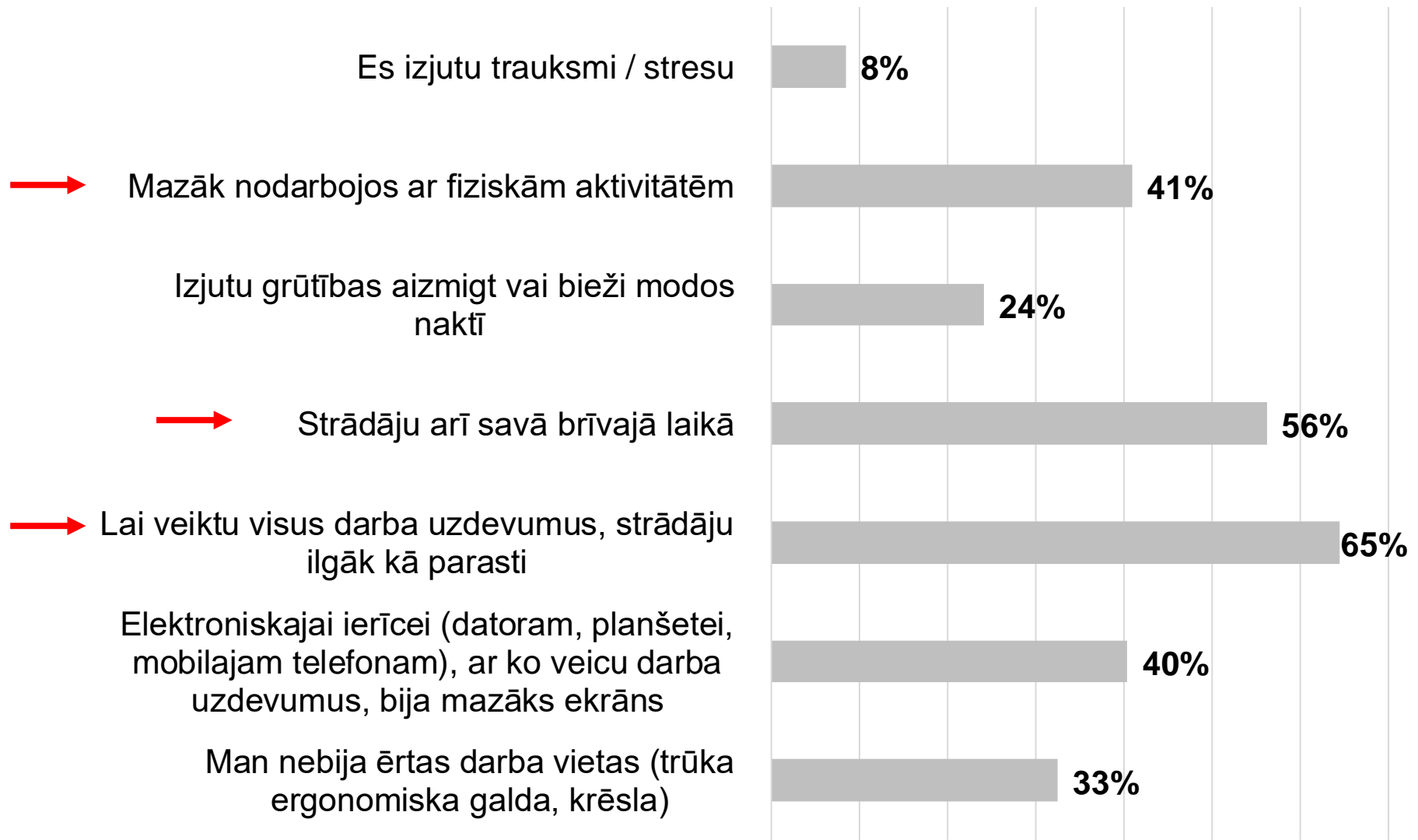


Bāze: nodarbināto aptauja (n=136), nodarbinātie, kas jau strādāja attālināti pirms ārkārtējās situācijas

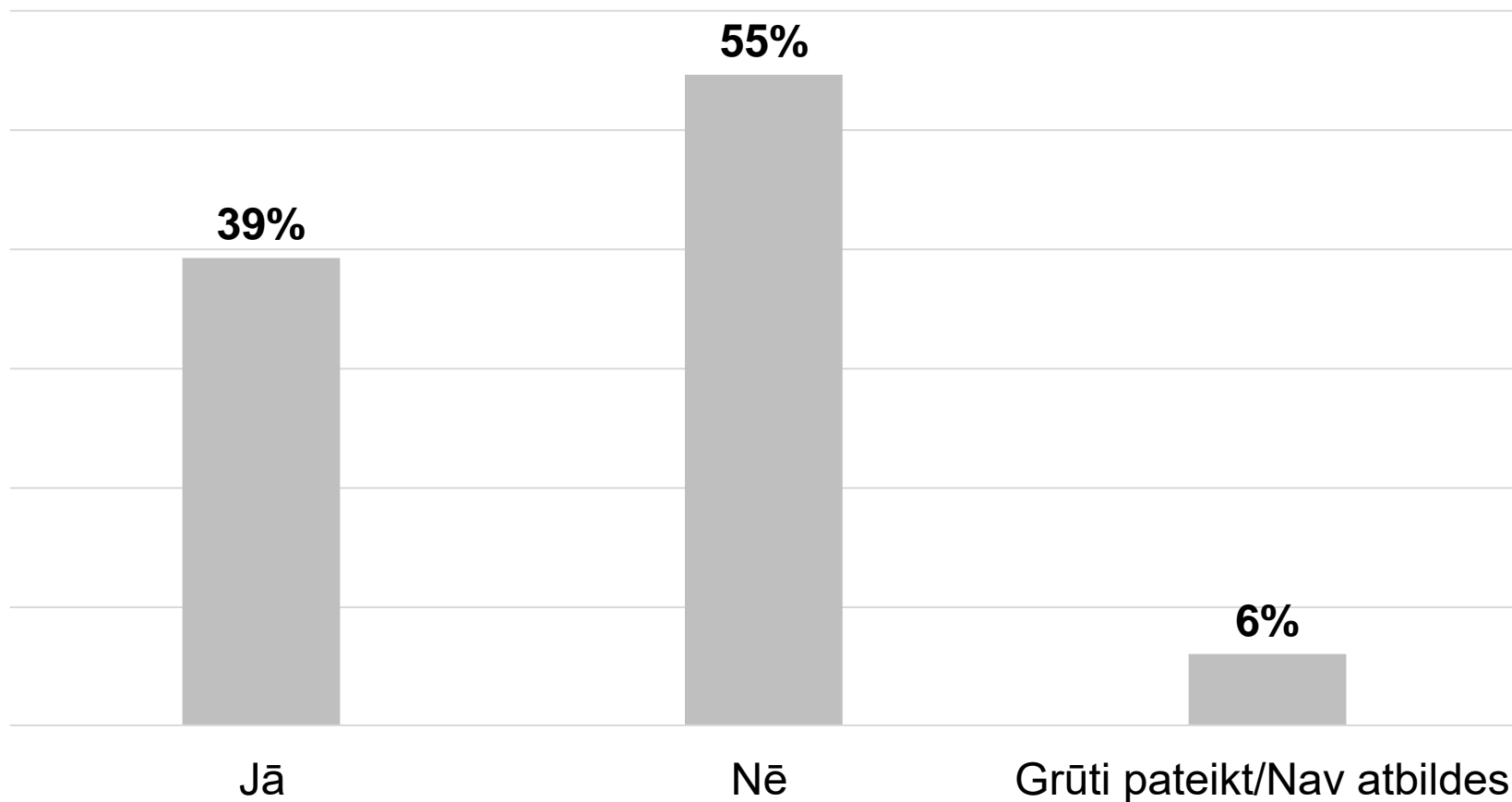


Bāze: nodarbināto aptauja (n=426), nodarbinātie, kas uzsāka strādāt attālināti ārkārtējās situācijas laikā

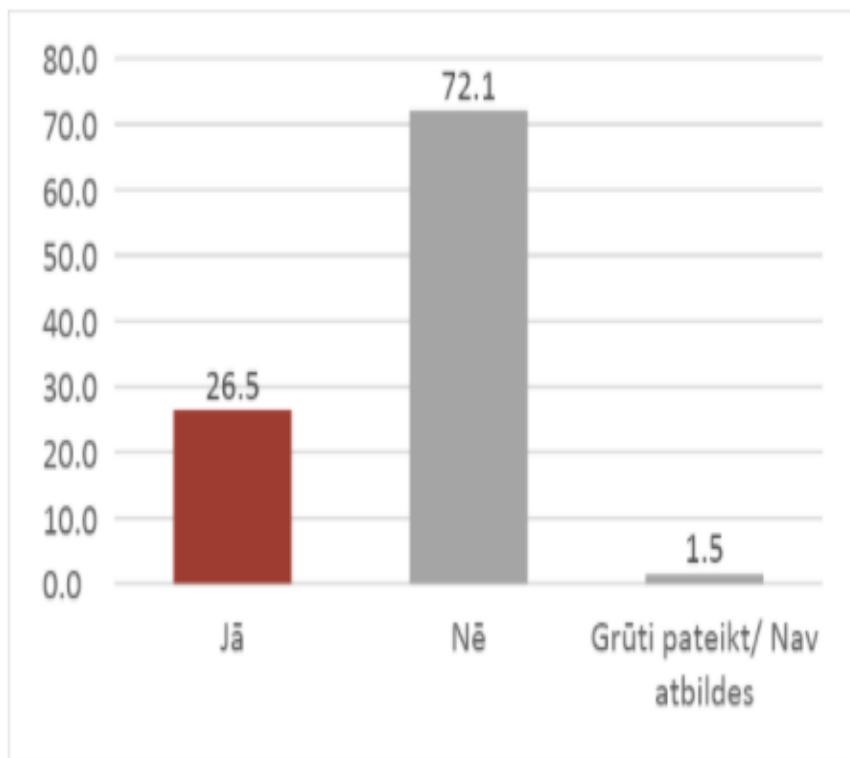
Izplatītākie nogurušu acu cēloņi



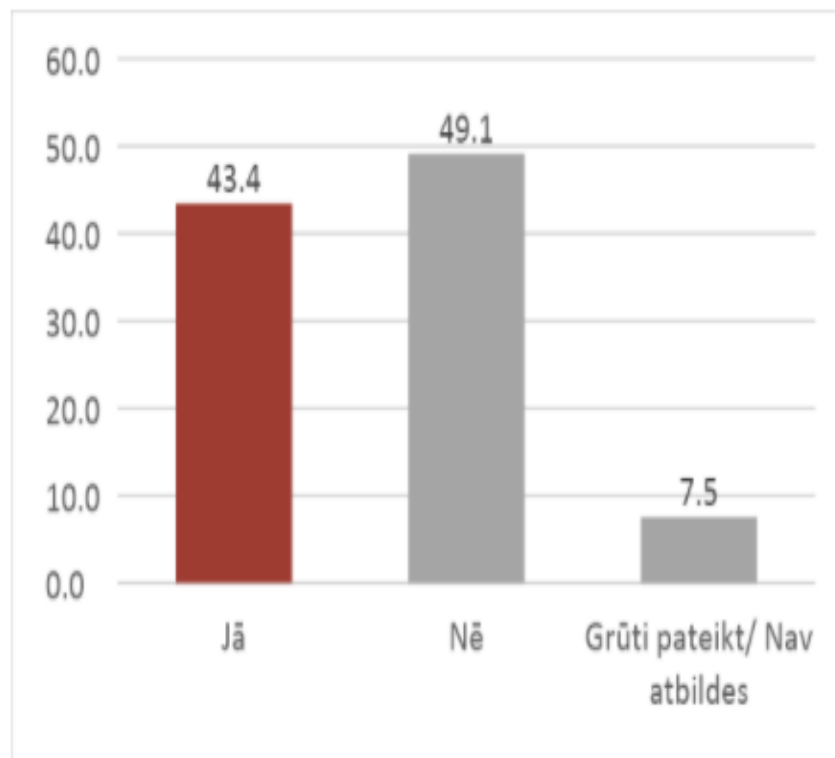
Vai, strādājot attālināti, izjutāt trauksmi (nemieru), kas bija saistīta ar jauno darba un dzīves vidi?



Nodarbināto īpatsvars ar trauksmi (nemieru), atkarībā no tā, vai viņi strādāja attālināti pirms ārkārtējās situācijas, %.



Bāze: nodarbināto aptauja (n=136), nodarbinātie, kas jau strādāja attālināti pirms ārkārtējās situācijas



Bāze: nodarbināto aptauja (n=426), nodarbinātie, kas uzsāka strādāt attālināti ārkārtējās situācijas laikā

Trauksmes (nemiera) līmenis, ja

- **netika organizēti darbinieku saliedēšanās pasākumi, tad trauksmi (nemieru) norādīja:**
 - **48,0%** respondentu, kas pirms ārkārtējās situācijas strādāja attālināti;
 - **60,0%** respondentu, kas uzsāka strādāt attālināti ārkārtējās situācijas laikā;
- **netika organizēts darbinieka vadītāja apmācība, tad trauksmi (nemieru) norādīja:**
 - **56,3%** respondentu, kas pirms ārkārtējās situācijas strādāja attālināti;
 - **60,9%** respondentu, kas uzsāka strādāt attālināti ārkārtējās situācijas laikā;
- **darbinieks netika apmācīts par stresa vadību, tad trauksmi (nemieru) norādīja:**
 - **50,0%** respondentu, kas pirms ārkārtējās situācijas strādāja attālināti;
 - **65,6%** respondentu, kas uzsāka strādāt attālināti ārkārtējās situācijas laikā.



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 apmaksāta konsultācijai ar psihologu u.c.).



Darba devēju atbalsts stresa samazināšanai

Darba devēju citāti

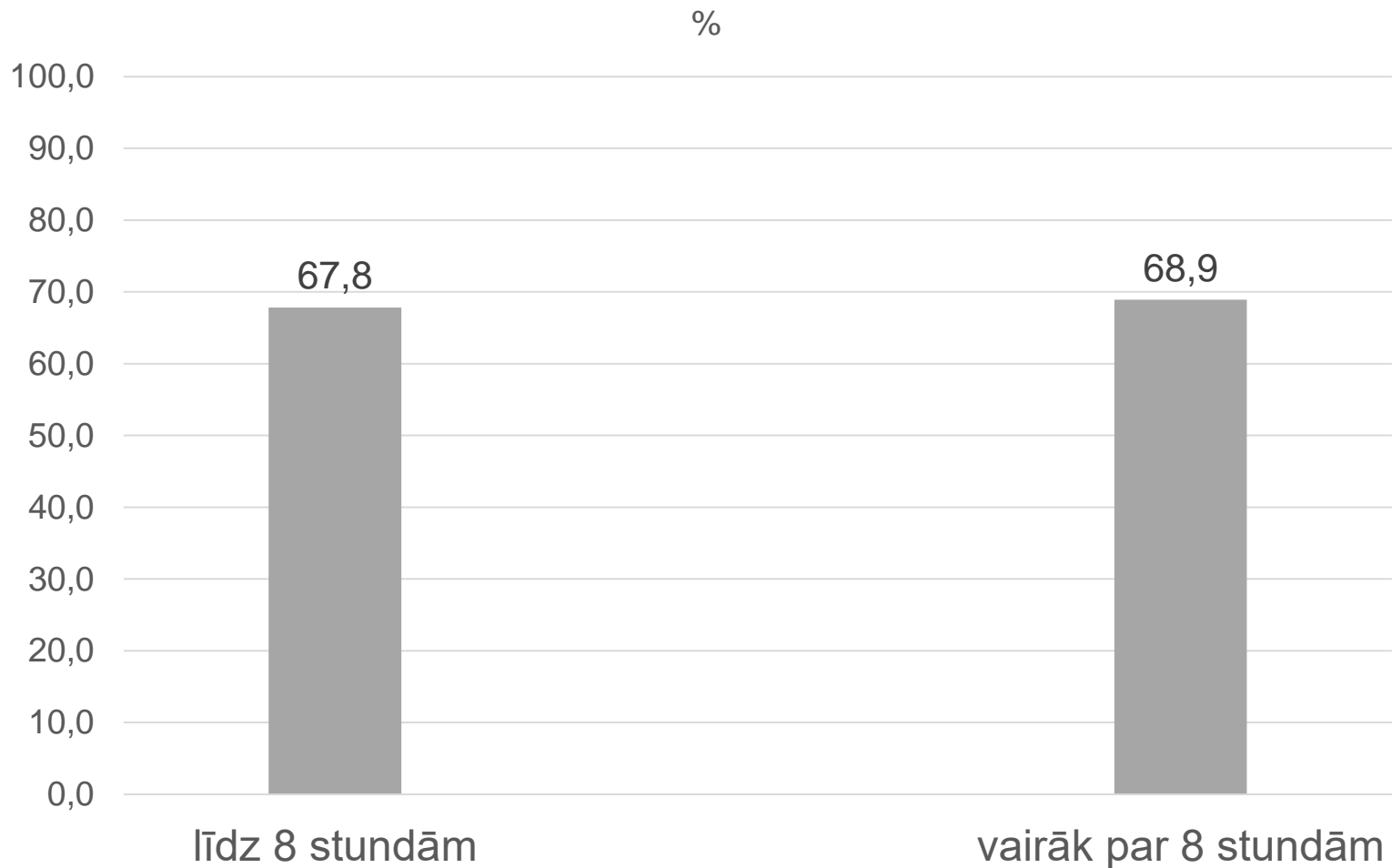
■ *“Mēs COVID laikā izveidojām tādu sadarbību ar “Sonidoz” zvanu centru, kur mūsu darbiniekiem ir iespēja piezvanīt un parunāties, jo tas laiks tiešām bija ļoti saspringts un visiem bija ļoti liels stress gan veikalos, gan birojā, un bija vienlaicīgi jātiek galā gan ar darbiem, gan ar bērniem un visu pārējo šo situāciju, kad jāsēž mājās”*

■ *“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 ...”*

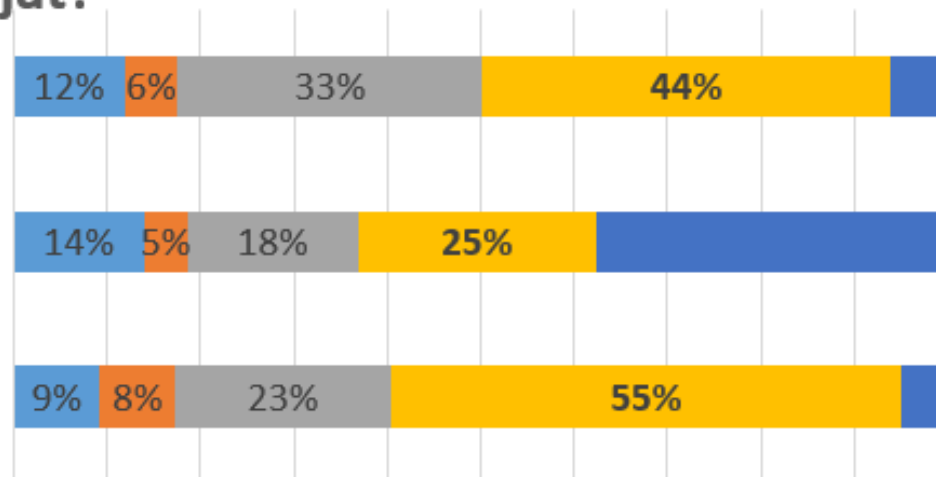


Nodarbināto īpatsvars, kam ir svarīga iespēja atvienoties no digitālajām ierīcēm ārpus darba laika/ pēc tam, kad ir paveikti uzdotie darba uzdevumi (%)



Kura no situācijām vislabāk raksturo to, kā notika attālinātā darba organizēšana uzņēmumā, kurā Jūs strādājat?

- Man tika nodrošināta apmācība / seminārs, kā samazināt stresu
- Mans tiešais vadītājs tika apmācīts par darbinieku vadīšanu attālināti
- Manam kolektīvam tika organizēti attālinātie darbinieku...



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



Tiešsaistes apmācības un atbalsts

Darba devēji

- *«COVID laiks mūsu uzņēmumam ir devis tādu ļoti lielu, pozitīvu impulsu, lai mēs attīstītos digitālajā jomā un pārietu uz neklātienes mācībām»*
- *«Mēs šajā laikā ļoti daudz pārgājām uz vebināriem un tīri uz online mācībām, kas ir pārsteidzoši, ko mēs izsecinājām, ka līdz šim mums likās, ka veikali jau nekad, tad šobrīd mēs redzam, ka mums ir tik labi aizgājušas visas online mācības un vebināri, ka mēs vismaz šajā laikā esam veicinājuši to digitālo attīstību – ar milzu soļiem COVID to ir veicinājis»*



DAS pieredze ar vebināriem – atšķirīga:

- *“Es tiešām nevienā vebinārā nepiedalījos”*
- *“Bija ļoti saspringti. Man nepietiek stundu diennaktī”*
- *“Vebināri ir bijuši, bet tikai augustā”*
- *“... viens interesants [vebinārs] bija par sejas maskām, jo tur bija ļoti daudz neskaidrībās”*
- *“Es piedalījos vebināros, un tā izglītošanās patiesībā ir ļoti laba. Ekonomējam laiku, nav jābrauc uz kaut kādu konkrētu vietu un atpakaļ – tas vien jau ir ieguvums”*
- *“To es daru diezgan regulāri, un tas jau bija pirms šī visa COVIDa. Mums darbā ir labs projektu vadītājs, kas arī piedāvā šādus - sameklē un piedāvā”*
- *“Vebināros piedalījos - klausīties man patīk, pat ļoti. Vadīt vebinārus ne visai, bet pierodu jau”*

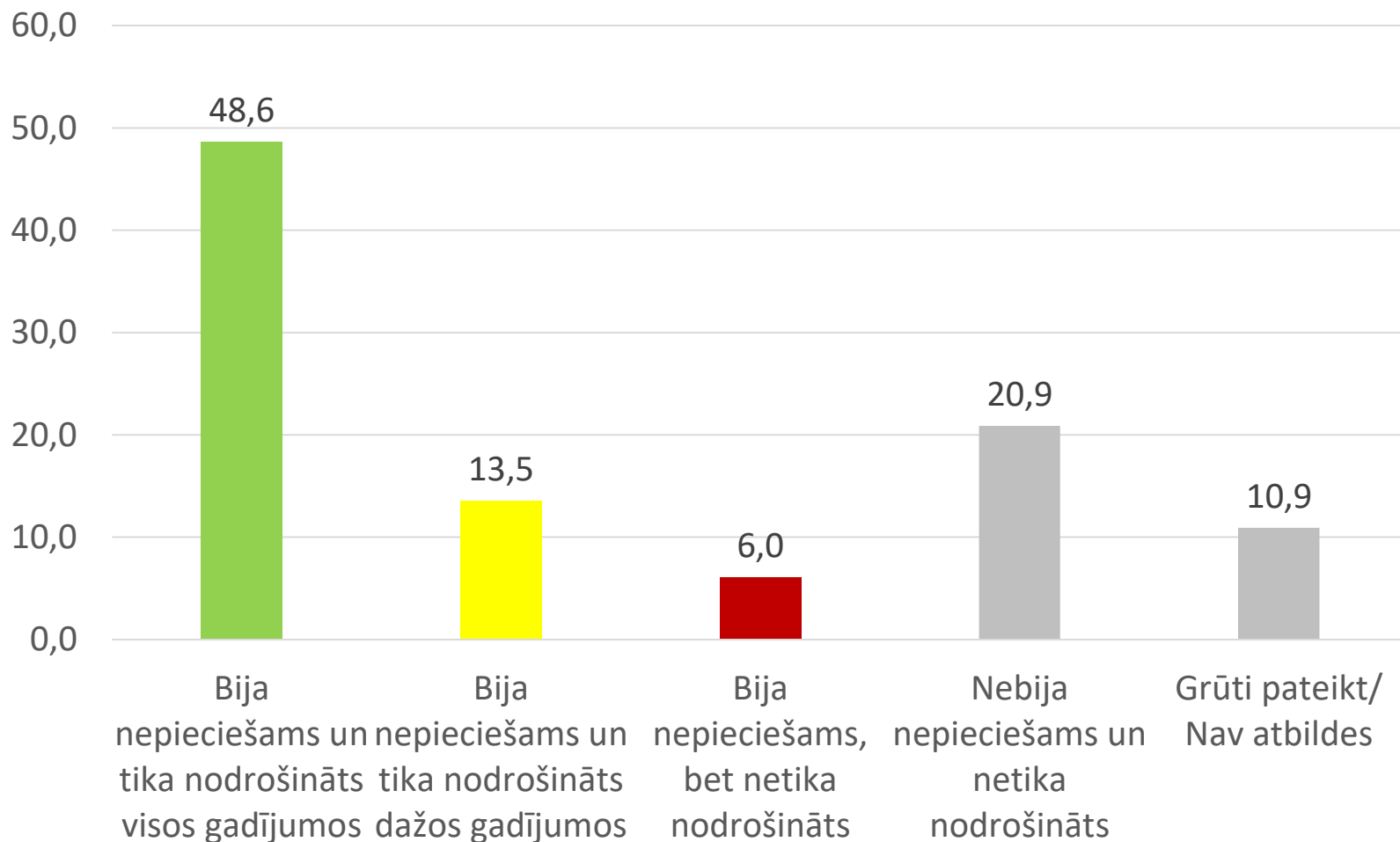


Lai izvairītos no biznesa riskiem:

- vienā telpā vienlaikus nedrīkst atrasties visi valdes locekļi, kā arī jebkuras struktūrvienības vadītājs vai vadītāja ar savu vietnieku;
- ieviests elastīgs darba laiks, lai darbinieki, kuri brauc ar sabiedrisko transportu, nebrauc uz darbu tā dēvētajās “pīķa stundās”, kad cilvēku koncentrācija šajā transportā ir vislielākā un inficēšanās risks visaugstākais;
- lai apakšuzņēmēji varētu veikt darbu, viņiem bija jāiesniedz negatīvi COVID-19 testi (izmaksas sedza pasūtītājs);
- ir izveidots kontroljautājumu saraksts ar visiem uzņēmuma veicamajiem pasākumiem un darba aizsardzības speciālisti veic palīdzības vizītes uz visām (gandrīz 200) struktūrvienībām, pārliecinoties, ka pasākumi ir ievēroti un sniedzot struktūrvienību vadītājiem palīdzību;
- tika identificēti "kritiskie" apmeklētāji, bez kuru atrašanās ražotnē, uzņēmuma darbība var apstāties (piemēram, svarīgāko iekārtu apkopes personāls), pārējo apmeklētāju atrašanās ražotnē tik aizliegta.



Tika izstrādāts plāns uzņēmuma rīcībai ārkārtējai situācijai (%)



Kas bija galvenie traucēkļi (1)?

■ uzņēmumiem traucēkļu nebija

- » *“Viss notika ļoti organiski - nekādas aiztures uz vajadzībām, galvenais lai būtu aizsardzība”; KI/KS DAS citāti“*
- » *“... patiesībā nebija absolūti nekādu problēmu, izdarīt tās minimālās lietas, kas ir distancēšanās, attālinātais darbs, dezinfekcijas veikšana, kaut kādi individuālie aizsardzības līdzekļi”*
- » *“Īsti nekas netraucēja īstenot preventīvos pasākumus, jo informācijas par to bija daudz un prasības saprotamas”*
- » *“Viss skaidrs”*
- » *“Netraucēja un arī neskaitījām konkrēti, cik uz vienu darbinieku tika tērēts. Valsts atbalstu nesagaidām, jo balstāmies tikai uz sevi”*



Kas bija galvenie traucēkļi (2)?

■ informācijas neviennozīmīgums un nekonkrētība

- » *“Ieteikumi ne vienmēr bija viennozīmīgi. Piemēram, SPKC izdeva rekomendācijas, Veselības inspekcija prasīja plānu mazināšanai, bet prasības tam nebija izvirzītas”*
- » *“Pietrūka tādas vienotas pieejas, kā rīkoties, bet, ņemot vērā nozaru dažādību, saprotams”;*

■ dezinfekcijas līdzekļu un individuālo aizsardzības līdzekļu trūkums ārkārtējās situācijas sākotnējā posmā

- » *«Sākumā bija individuālo aizsardzības līdzekļu deficīts, ka nevarēja dabūt un nevarēja saprast, ko tagad iesākt un kur tagad skriet un kur pasūtīt”;*
- » *“Principā, man liekas, ka mēs vēl tikai nesen [septembrī] saņēmām visu to sūtījumu, kuru mēs februārī pasūtījām”*
- » *«Lielākais izaicinājums bija dabūt dezinfekcijas līdzekļus, laicīgi dabūt, jā, bija jāpagaida»*



Kas bija galvenie traucēkļi (3)?

■ COVID-19 vīrusa izplatības ierobežojošo preču kvalitāte

» *“Man liekas, ka nedarbojās īsti sistēma ar šo te dezinfekcijas līdzekļu [kvalitātes] kontroli.... Tās saucamās datu drošības lapas, šobrīd tā ir tāda formalitāte”*

» *“Ļoti daudz darbinieki uzsvēra, ..., vai mēs vispār drīkstam lietot [nesertificētu aizsarglīdzekļu] un tas bija viens no lielākajiem izaicinājumiem – tieši nesertificētu aizsarglīdzekļu lietošana”*

» *“Es varētu komentēt par šiem te sejas stikla aizsargiem. Vienu brīdi bija ļoti liels piedāvājums un ļoti nekvalitatīvi, un, godīgi sakot, mēs izgājām diez gan lielu apli, kamēr atradām piemērotus”*

■ Garo laika periods no valsts apmaksāto COVID-19 analīžu nodošanas brīža līdz rezultātu saņemšanas brīdim



Kas bija galvenie traucēkļi (4)?

■ Grūtības ar darbinieku uzvedību

- » *“Man liekas, ka vairāk traucēja tie esošie cilvēku ieradumi un paradumi, kā viņi ir pieraduši lietas darīt”;*
- » *“Tas bija vairāk gribēšanas un izpratnes jautājums”;*
- » *“Protams, kā jau visos lielos uzņēmumos, ir dažu indivīdu attieksmes”;*
- » *“Mums lielais vairums darbinieku bija skeptiskie, kas pasmīkņāja par tām visām darbībām, ko mēs veicām”;*
- » *“Pamanījām, ka attieksme pret piesardzības pasākumiem bija atkarīga no cilvēku pārlicības par šo vīrusu. Bija pāris darbinieku jāpārlicina, jāmotivē par nepieciešamību piesardzībai»*



Nepieciešami finansiālie līdzekļi preventīvo pasākumu īstenošanai (1)

- *“Skatoties kopumā uz visu laika periodu, izdevumi nebija lieli”;*
- *“Izmaksas, preventīvajiem pasākumiem COVID-19 riska samazināšanai, nebija īpaši liels finansiālais slogs ... budžetam”*
- *“Šīs izmaksas nebija būtisks slogs, jo darbība pārsvarā notika attālināti”*
- *“Saistība ar šo jautājumu, nav aprēķinu, bet finansiāli tas nebija liels slogs”*
- *“Ja vairāk mēs tērējam uz dezinfekcijas līdzekļiem tām personām, kas ir uz vietas, tad citās preču grupās mums radās ietaupījums”*
- *“Patēriņš atsevišķās pozīcijās saimnieciskajā plānā samazinājās, savukārt nepieciešamie dezinfekcijas līdzekļi, kas tādā gadījumā prasīja kādus izdevumus, bet tas nebija tik būtiski jūtams”*



Nepieciešami finansiālie līdzekļi preventīvo pasākumu īstenošanai (2)

- *“Novērojām, ka bija augsts cenu kāpums: respiratoriem – četrkārtīgs - COVID ārkārtējās situācijas laikā, kas mūs ietekmēja finansiāli, jo mums ir darba vietas, kur putekļu ekspozīcija ir tāda, ka ir jālieto individuālais aizsardzības līdzeklis patstāvīgi, protams, ka mūsu gadījumā tas bija ļoti sāpīgs sitiens, jo tu saproti, ka tā lieta, ko tev vajag katram darbiniekam, kas strādā tajā zonā – kļūst par ekskluzīvu lietu, maksā 6 eiro un tev to vajag katram”*



Nepieciešami finansiālie līdzekļi preventīvo pasākumu īstenošanai (3)

- *“Patiesībā mums samazinājās, jo mēs esam starptautiski aktīvi. Mums diezgan daudz komandējumu izdevumu ir pilnībā ietaupījušies”;*
- *“Jā, efektivitāte cilvēkiem ir kāpusi, jo ir mazāk kaut kādi sociālie “tusiņi” un sapulces ir daudz īsākas un efektīvākas, pārdomātākas”;*
- *“Dezinfekcijas līdzekļi, protams, litriem, visās vietās, bet ir labi, jo tas, ko mēs redzējām – analizējot saslimšanas mūsu uzņēmumā, mums viņas nekad nav bijušas ļoti lielas, pateicoties roku mazgāšanai un dezinfekcijai, mēs redzam ... ļoti lielu lejupslīdi, tiešām cilvēki slimo mazāk”;*
- Kurzemes un Zemgales mazo darba devēju citāts: *“Bija iespēja speciālistiem darīt savu darbu, necīnoties vēl [ar uzmācīgiem tuviniekiem]”).*



Informācijas pieejamība?

- Daudz avotu, ne tik daudz tieši par darba vidi!
- Aicinājums izmantot avotus angļu valodā!
- Aicinājums kritiski izvērtēt un pārbaudīt avotus un informāciju, tai skaitā – arī sociālajos tīklos!





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"/> Apgaismojums	<input type="checkbox"/> Biroja darbs	<input type="checkbox"/> Arodslimības
<input type="checkbox"/> Azbests	<input type="checkbox"/> Būvniecība	<input type="checkbox"/> Atkarības darba vidē
<input type="checkbox"/> Balss pārslozde	<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"/> Ieiguves 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"/> Elektriķi	<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"/> Ontiskais starojums		

Meklēt...



Strādā vesels
sociālajos tīklos:



StrādāVesels.lv jautā

Kādā formātā Tu gribētu saņemt semināru materiālus?

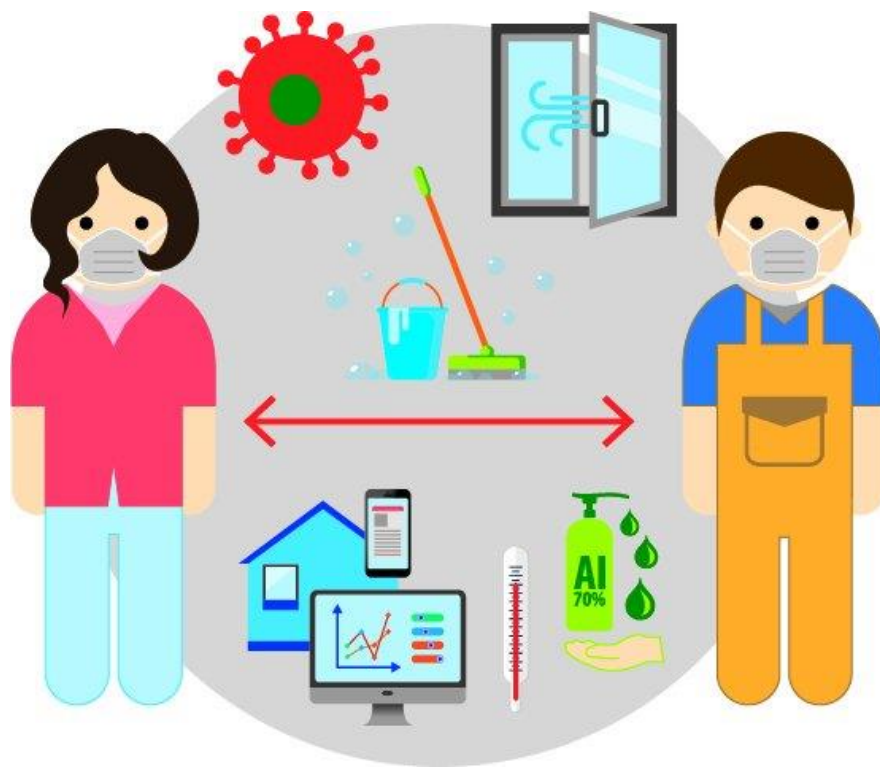
- Papīra formātā semināra sākumā
- PDF formātā dienu pirms semināra, saņemot e-pastā
- PDF formātā dienu pirms semināra, lejupielādējot to no www.stradavesels.lv
- PDF formātā, e-pastā pēc semināra
- Nezinu, nav viedokļa

Balsot

Riska spēle



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



Rīks pieejams šeit:

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



✓ Identifikācija + Novērtēšana

1 Vispārēji pasākumi

- ⊙ 1.1 Ir norīkots atbildīgais darbinieks - Covid-19 koordinators
- ⊙ 1.2 Informēt visus darbiniekus savlaicīgi par leģitīvajiem Covid-19 pasākumiem darba vietā
- ⊙ 1.3 Uzņēmumam ir ārkārtas saziņas plāns
- ⊙ 1.4 Ar darba aizsardzības pakalpojumu sniedzēju tiek uzturēta saziņa saistībā ar Covid-19 pasākumiem
- ⊙ 1.5 Ir ņemta vērā Covid-19 pandēmijas psihosociālā ietekme
- ⊙ 1.6 Ir saplānoti pasākumi, lai tīktu gala situācijās, kad vairāki darbinieki nav ieradušies darbā
- ⊙ 1.7 Ir pieejams skaidrs rīcības plāns reaģēšanai gadījumos, kad darbinieks ziņo par inficēšanos ar Covid-19
- ⊙ 1.8 Ventilācijas sistēma darbība ir pielāgota Covid-19 situācijai

2 Fiziska distancēšanās darba vietā

3 Higiēnas ievērošana darba vietā

4 Pārvietošanās saistībā ar darbu

5 Attālinātais darbs

6 Trešās personas uzņēmuma telpās

7 Klātienes pasākumi (t.sk. ar ārējiem dalībniekiem)

8 Telpu atvēršana pēc uzņēmuma darbības apturēšanas

9 Komandējumi

⊞ Jūsu pievienotie riski

- ⊙ Neatbildēts
- ⊙ Atlikts jautājums
- ⊙ Viss kārtībā
- ⊙ Uzmanību



Sagatavošanās

Identifikācija + Novērtēšana

Rīcības plāns

1 Vispārēji pasākumi

2 Fiziska distancēšanās darba vietā

- 2.1 Ir veikti organizatoriski pasākumi, lai samazinātu starp darbiniekiem
- 2.2 Ir veicināta attālinātu pakalpojumu sniegšana
- 2.3 Ir ieviesti fiziski pasākumi, lai ierobežotu inficēšanos
- 2.4 Ir organizēta gājeju plūsma, lai ierobežotu inficēšanos
- 2.5 Ir parorganizēta piekļuve koplietošanas zonām
- 2.6 Ir īstenoti pasākumi, lai ierobežotu inficēšanos lietošanas laikā
- 2.8 Ir veikti profilaktiski pasākumi, lai mazinātu inficēšanos uzturēšanās zonā
- 2.9 Ir īstenoti papildus pasākumi, lai ierobežotu inficēšanos izmantojot dušas un gērbtuves

- Neatbildēts Atlikts jautājums Viss
 Uzmanību

Pārskats

Statuss

Klientu uzturēšanās zonai nav pievērsta īpaša uzmanība saistībā ar Covid-19 uzliesmojumu

Šis ir augstas prioritātes risks

ar šo risku.

Tipveida pasākumus

+ Pievienot papildus pasākumu

norādīt papildus komentārus par augstāk minēto jautājumu.
Izmantoti pasākumu plānā.

Tipveida pasākums

Izvēlieties vienu tipveida pasākumu

Uzstādit fiziskas barjeras, piemēram, caurspīdīgus plastmasas aizsargus

Izvietot atzīmes uz grīdas, lai nodrošinātu, ka tiek ievērota 2 m distance

Noteikt kārtību, saskaņā ar kuru klientu pieņemšanas zonā vienlaikus drīkst ienākt tikai viens cilvēks

Izvietot vizuālu informāciju par ieviestajiem preventīvajiem pasākumiem

Iegādāties sejas aizsargus

Izsniegt darbiniekiem sejas aizsargus

Uzraudzīt darbiniekus, lai viņi lietotu izsniegtos sejas aizsargus

Samazināt krēslu skaitu uzgaidāmajās telpās

Tiešajiem vadītājiem, kuri veic darbinieku uzraudzību, dot uzdevumus novērot fizisko distancēšanos ēdnīcās un atpūtas telpās (gan klātienē, gan ar videonovērošanas sistēmu starpniecību)

Iepriekšējo vebināru jautājumi

- Par masku sertifikāciju pēc ISO 18184 par audumu antivirālo aktivitāti?
- Ventilācijas sistēmas darbība risku mazināšanai?
- Attālinātais darbs:
 - » Kā rīkoties, ja darbinieks, kurš strādā attālināti, atsākās sadarboties ar DAS un nesniedz nekādu info par savu mājās iekārtoto darba vietu, bet attālināti jāstrādā, jo tā nosaka SPKC?
 - » Kurš uzņemas atbildību, ja darbinieks savā mājas darba vietā pats izvērtē riskus?
 - » Ir VDI Konsultatīvā centra skaidrojums – nosūtīsim!



Un noslēgumā/pārdomām?

- Darbinieki, kas uzsāka strādāt attālināti tikai ārkārtējās situācijas laikā, jutās sliktāk (trauksme, sāpes utt.) nekā darbinieki, kam jau bija šāda pieredze
- Visticamākais tuvākajos gados strauji pieaugs arodslimību skaits, strādājot pie datora – darba devējiem un nodarbinātajiem jādomā par to novēršanu!
- Dzimumu diskriminācija novērojama pat attālinātā darba gadījumā
- Riska nozares ir - izglītība un valsts pārvalde
- Aptuveni 10% darbinieki ārkārtējās situācijas laikā ir bijuši spiesti iegādāties aprīkojumu darbam mājās - pat datorus!



Un noslēgumā/pārdomām?

- Attiecībā uz attālināto darbu vairākas tendences nesakrīt ar klasisko izpratni par darba aizsardzību:
 - » Situāciju būtiski neietekmē uzņēmumu lielums (mazos uzņēmumos darba devējs biežāk noskaidroja, kādi ir darba apstākļi, strādājot attālināti, klasiski situācija darba aizsardzības jomā labāka ir lielajos uzņēmumos)
 - » Situāciju būtiski neietekmē koplīgumu esamība (situācija uzņēmumos ir līdzīga)
 - » Būtiski atšķiras situācija, ja uzņēmumā ir arodbiedrība (diemžēl ne par labu arodbiedrībām)
- Diskusijas par darba vietu nodrošināšanu mājās – noteikti turpināsies, t.sk. par likumiskajām (līgumiskajām) attiecībām un kompensācijām
- Mājās darīt visu kopā!



SVARĪGĀKAIS JAUTĀJUMS

**VAI MŪSU IZVEIDOTĀ COVID-19 SISTĒMA IR TIK DROŠA,
KA GADĪJUMĀ, JA 1 DARBINIEKS KĻŪST COVID-19 +,
TAD NEVIENS CITS DARBINIEKS NO VIŅA
NEINFICĒSIES?**

