

2021. gada 8. janvārī

# Ko darīt darba devējiem, lai nodrošinātu drošas un veselībai nekaitīgas ATTĀLINĀTĀ DARBA vietas?



RĪGAS STRADIŅA  
UNIVERSITĀTE

VITA BREVIS ARS LONGA

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

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



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.



# Kā mums ir gājis ar attālināto darbu?

## Darba devēju citāts

*«COVIDam paldies, saistībā ar attālināto darbu, jo līdz šim mēs tā nevarējām saņemt 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»*



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

VPP-COVID-2020/1-0013

### PROJEKTA MĒRĶIS

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

### IEGUVUMI

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

Projektu vada **Alise Tīfentāle**

Projektu īsteno:

**Rīgas Stradiņa universitāte**

Sadarbības partneri:

**Latvijas Universitāte;**

**Vidzemes Augstskola;**

**Elektronikas un datorzinātņu institūts;**

**Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija.**

Finansējums: **€ 497580**

### VAIRĀK INFORMĀCIJAS



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



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



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



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



## WP1

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



## WP2

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



## WP3

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



## WP4

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



## WP5

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



## WP6

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

# 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 uzņēmumiem!

- 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.*



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



Darbinieki strādāja attālināti

Tika iegādātas sejas aizsargmaskas

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

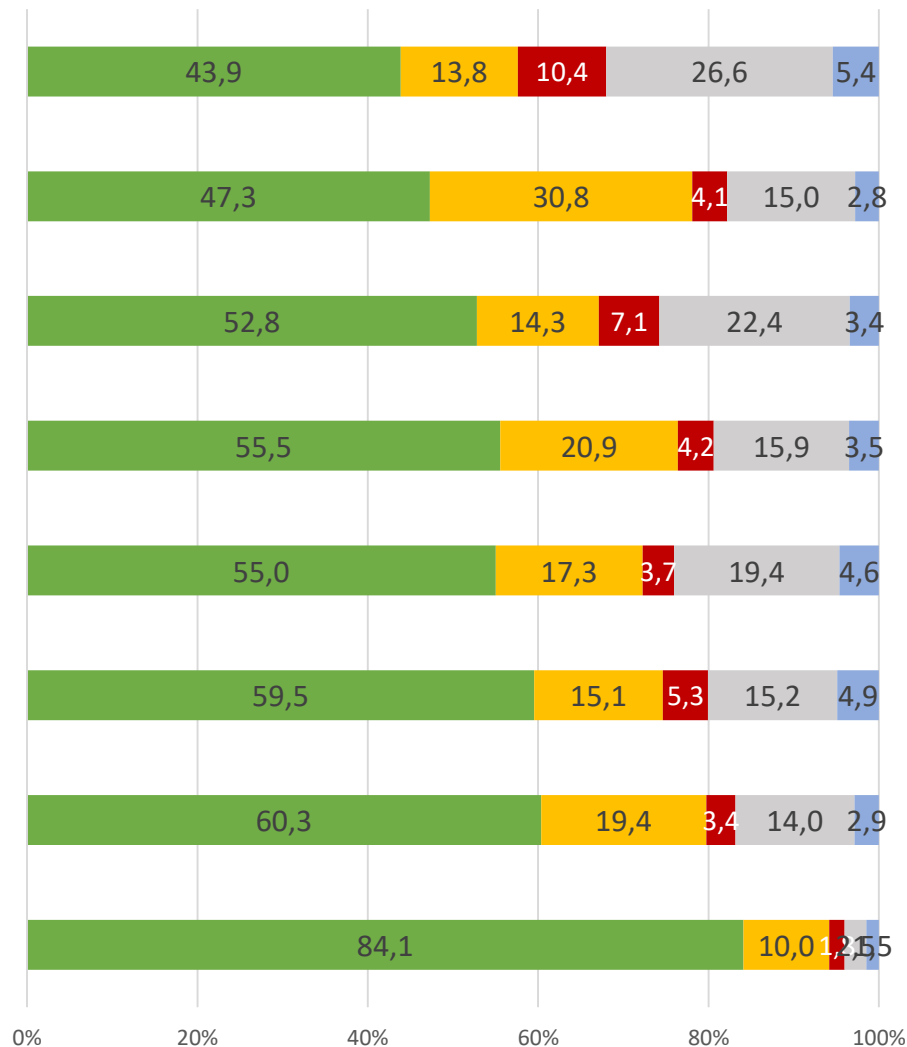
Tika ierobežots dalībnieku skaits (piem., klātienēs sanāksmēs, atrodoties vienā telpā, vienā automašīnā)

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



Sanāksmes notika attālināti

Tika nodrošināti papildus dezinfekcijas un roku mazgāšanas līdzekļi

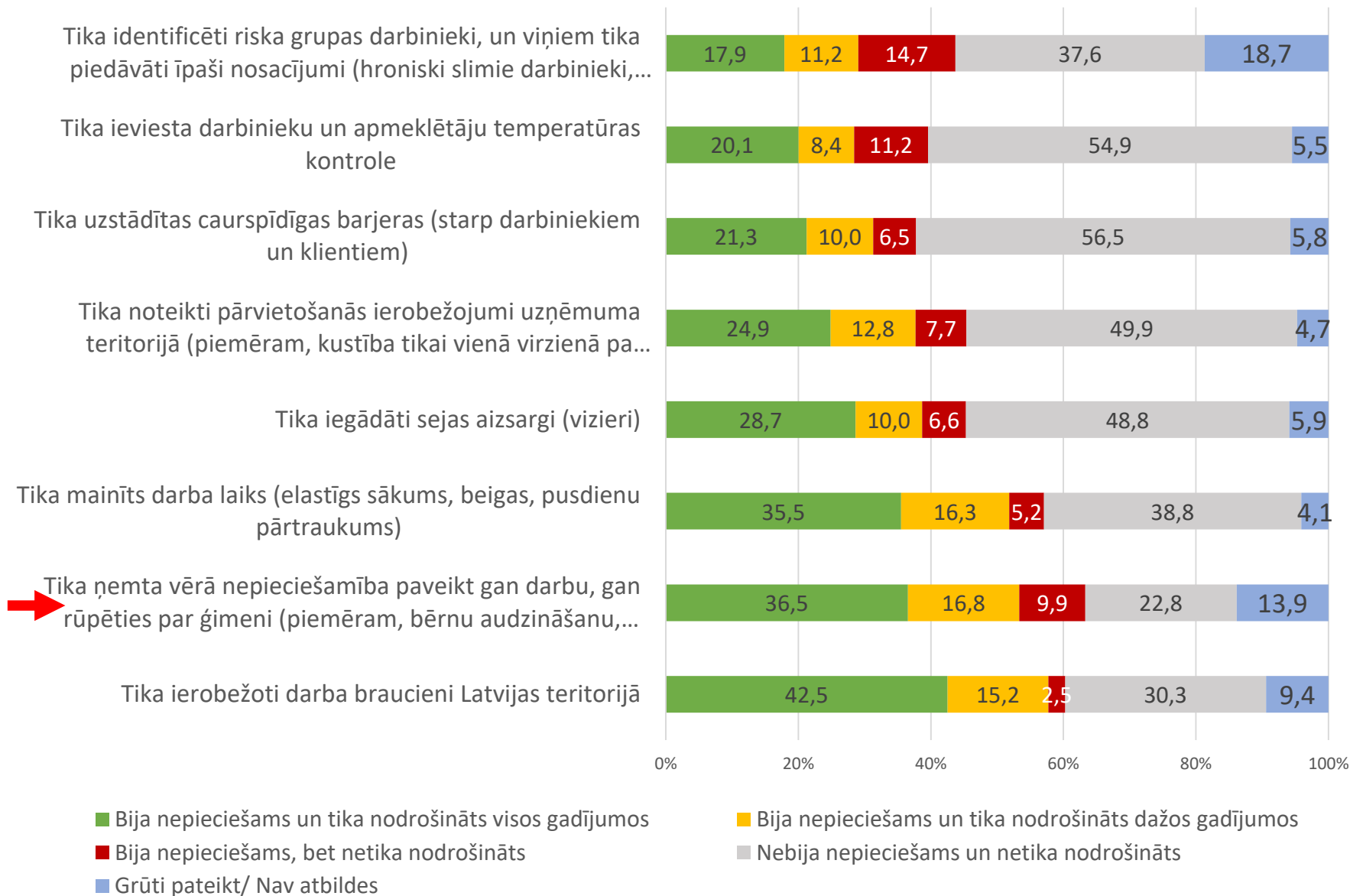


■ Bija nepieciešams un tika nodrošināts visos gadījumos  
■ Bija nepieciešams, bet netika nodrošināts  
■ Grūti pateikt/ Nav atbildes

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





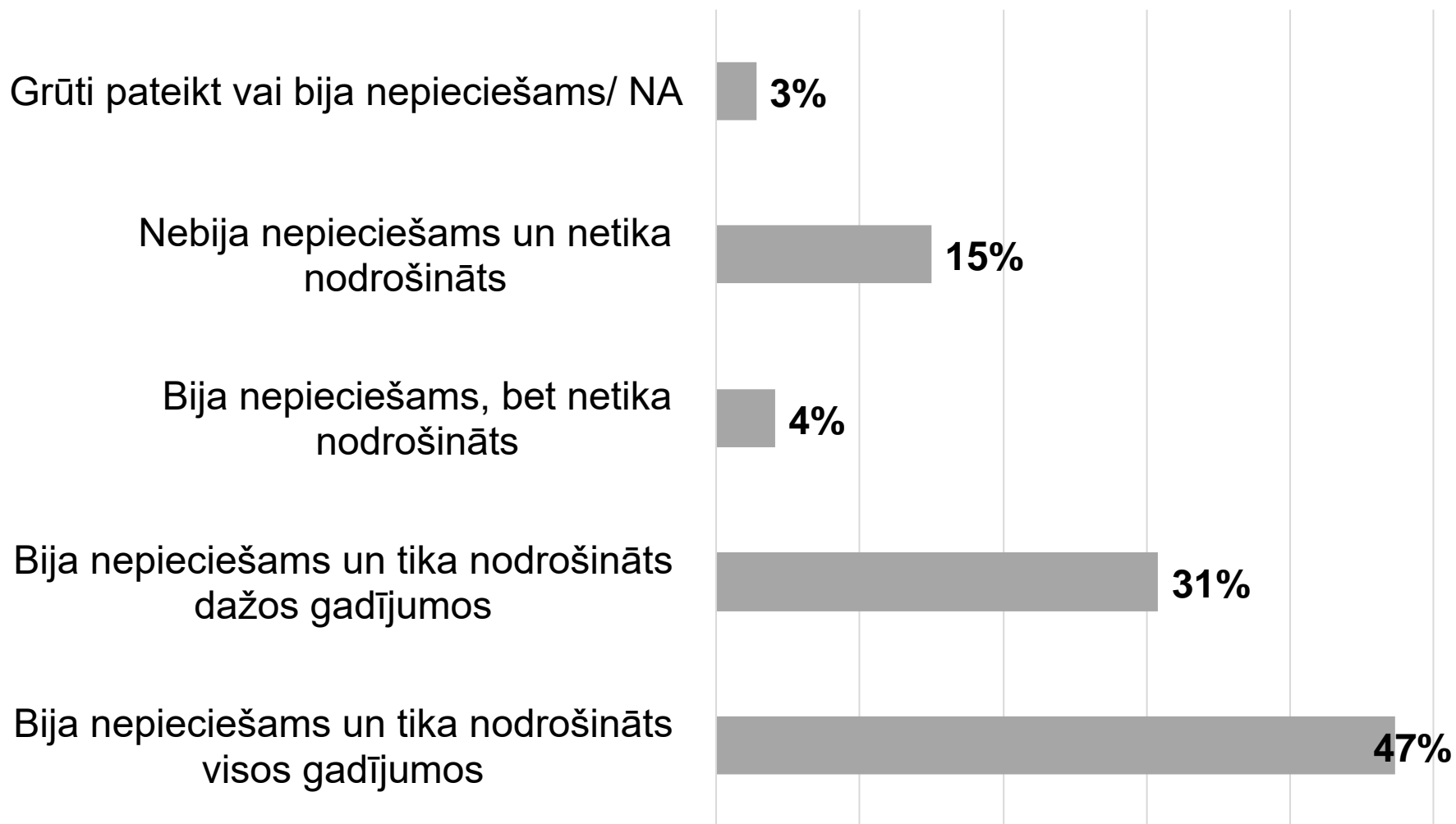


# TOP-5 – pasākumi, kas bijuši nepieciešami, bet ir veikti daļēji vai nav veikti vispār

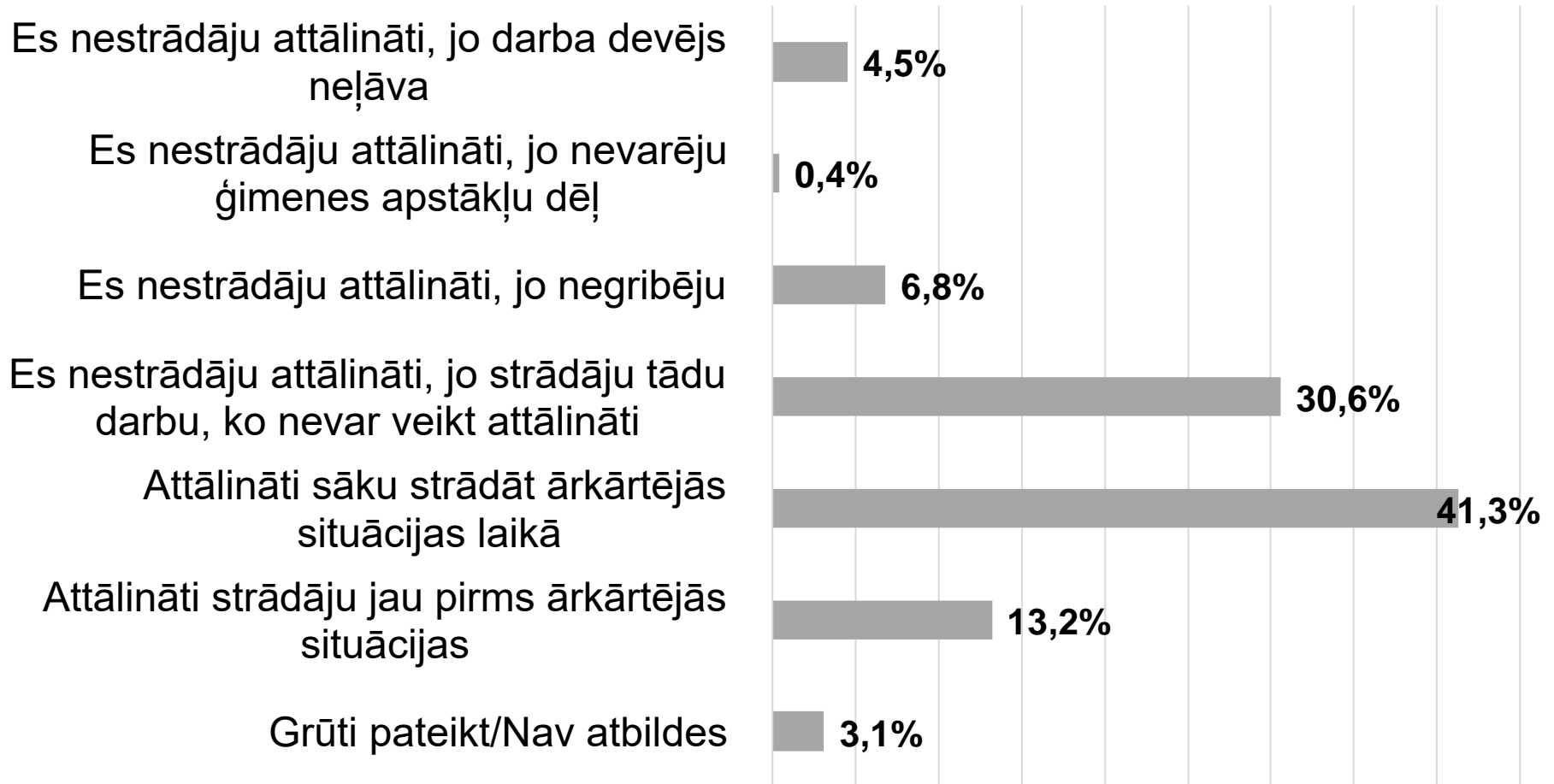
- *darbinieku strādāšana attālināti - 34,9%;*
- *nepieciešamība vienlaicīgi gan paveikt darbu, gan rūpēties par ģimeni (piemēram, bērnu audzināšanu, izglītošanu) - 26,8%;*
- riska grupas darbinieku identificēšana (hroniski slimie darbinieki, darbinieki, kas vecāki par 55 gadiem) un īpašu nosacījumu piedāvāšana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



# Darbinieki strādāja attālināti

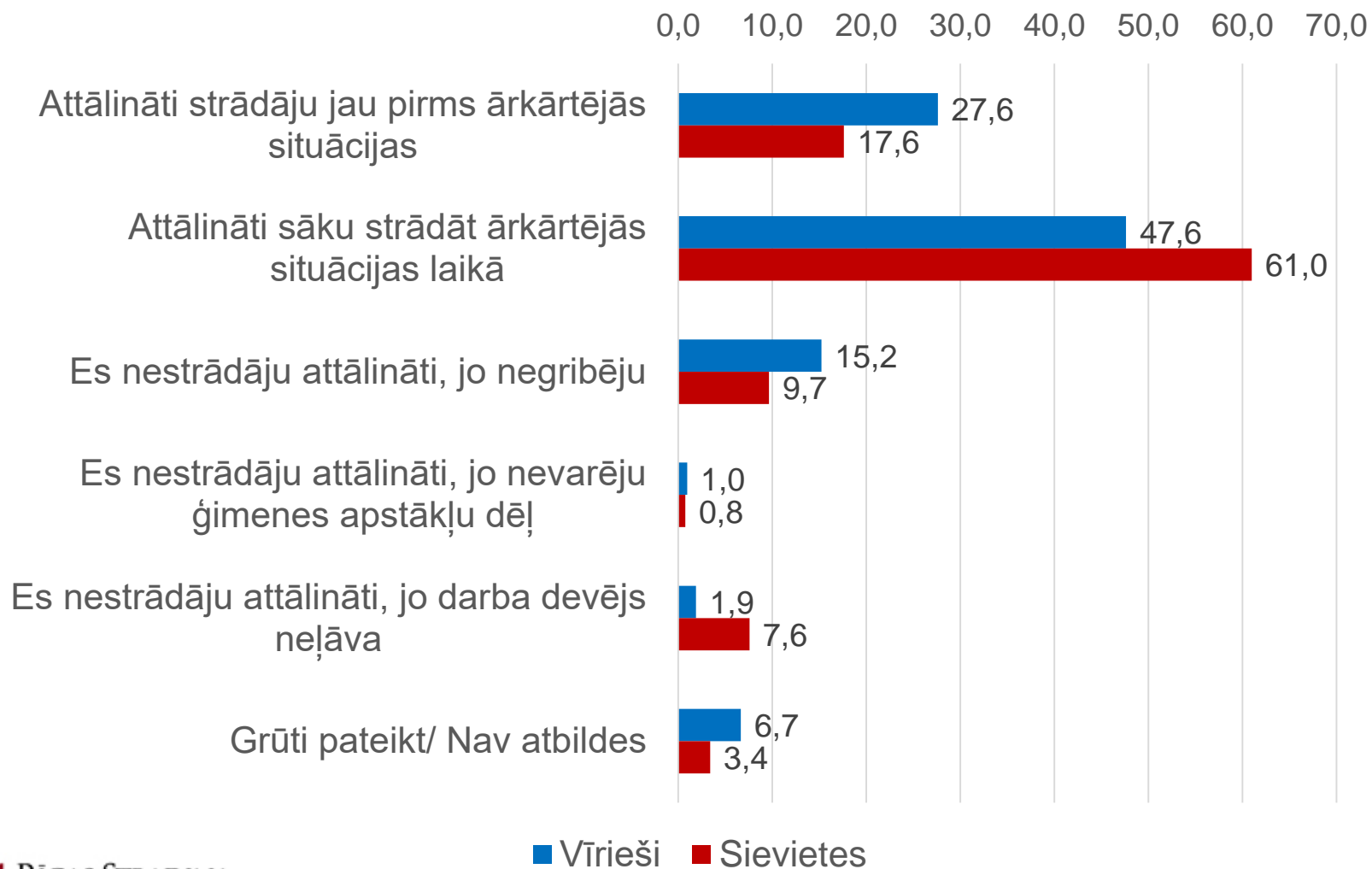


# Kurš no apgalvojumiem attiecībā uz attālināto darbu vislabāk raksturo Jūsu personīgo situāciju? (n=1148)



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

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



# Attālinātais darbs?

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



## 8. DROŠĪBA UN VESELĪBA DARBĀ

Darba devējs ir atbildīgs par teledarbinieka drošību un veselību darbā atbilstoši direktīvai 89/391/EEK, no tās izrietošajām individuālajām direktīvām, attiecīgās valsts normatīvajiem aktiem un koplīgumiem.

Darba devējs informē teledarbinieku par uzņēmuma darba drošības un veselības aizsardzības noteikumiem, īpaši par prasībām darbam ar displejiem. Teledarbinieks pienācīgi ievēro šos noteikumus.

Lai pārliecinātos par pareizu darba drošības un veselības aizsardzības noteikumu ievērošanu, darba devējam, darbinieku pārstāvjiem un/vai atbildīgajām valsts iestādēm valsts normatīvajos aktos un koplīgumos noteiktajos gadījumos ir nodrošināta piekļuve teledarba veikšanas vietai. Ja teledarbinieks strādā mājās, par apmeklējumu ir iepriekš jāpaziņo un jāsaņem teledarbinieka piekrišana. Teledarbiniekam ir tiesības pieprasīt pārbaudes vizītes.

## 10. APMĀCĪBA

Teledarbiniekiem ir tādas pašas apmācības un karjeras attīstības iespējas kā citiem līdzvērtīgiem darbiniekiem, kas strādā darba devēja telpās, un uz viņiem attiecināta tādas pašas paaugstināšanas principus kā uz citiem darbiniekiem.

Teledarbinieki saņem pienācīgu apmācību par viņu rīcībā esošo tehnisko aprīkojumu un par šīs darba organizācijas formas īpatnībām. Apmācība par šo darba formu un tās vadību var būt vajadzīga arī teledarbinieka priekšniekam un tiešajiem kolēģiem.



## 7. APRĪKOJUMS

Visi jautājumi par darba aprīkojumu, atbildību un izmaksu segšanu skaidri jāatrunā pirms teledarba uzsākšanas.

Parasti darba devējs ir atbildīgs par regulāram teledarbam vajadzīgā aprīkojuma nodrošināšanu, uzstādīšanu un uzturēšanu, izņemot gadījumus, kad teledarbinieks izmanto savu aprīkojumu.

Ja teledarbu veic regulāri, darba devējs kompensē vai sedz ar darbu tieši saistītas izmaksas, īpaši sakaru izmaksas.

Darba devējs nodrošina teledarbiniekam atbilstošu tehnisko atbalstu.

Darba devējs saskaņā ar valsts normatīvajiem aktiem un koplīgumiem nes atbildību par izdevumiem, kas radušies teledarbinieka izmantotā aprīkojuma un datu zuduma vai bojājuma gadījumā.

Teledarbinieks rūpējas par viņam piešķirto aprīkojumu un nevāc vai neizplata pretlikumīgus materiālus ar interneta starpniecību.





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

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

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

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



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

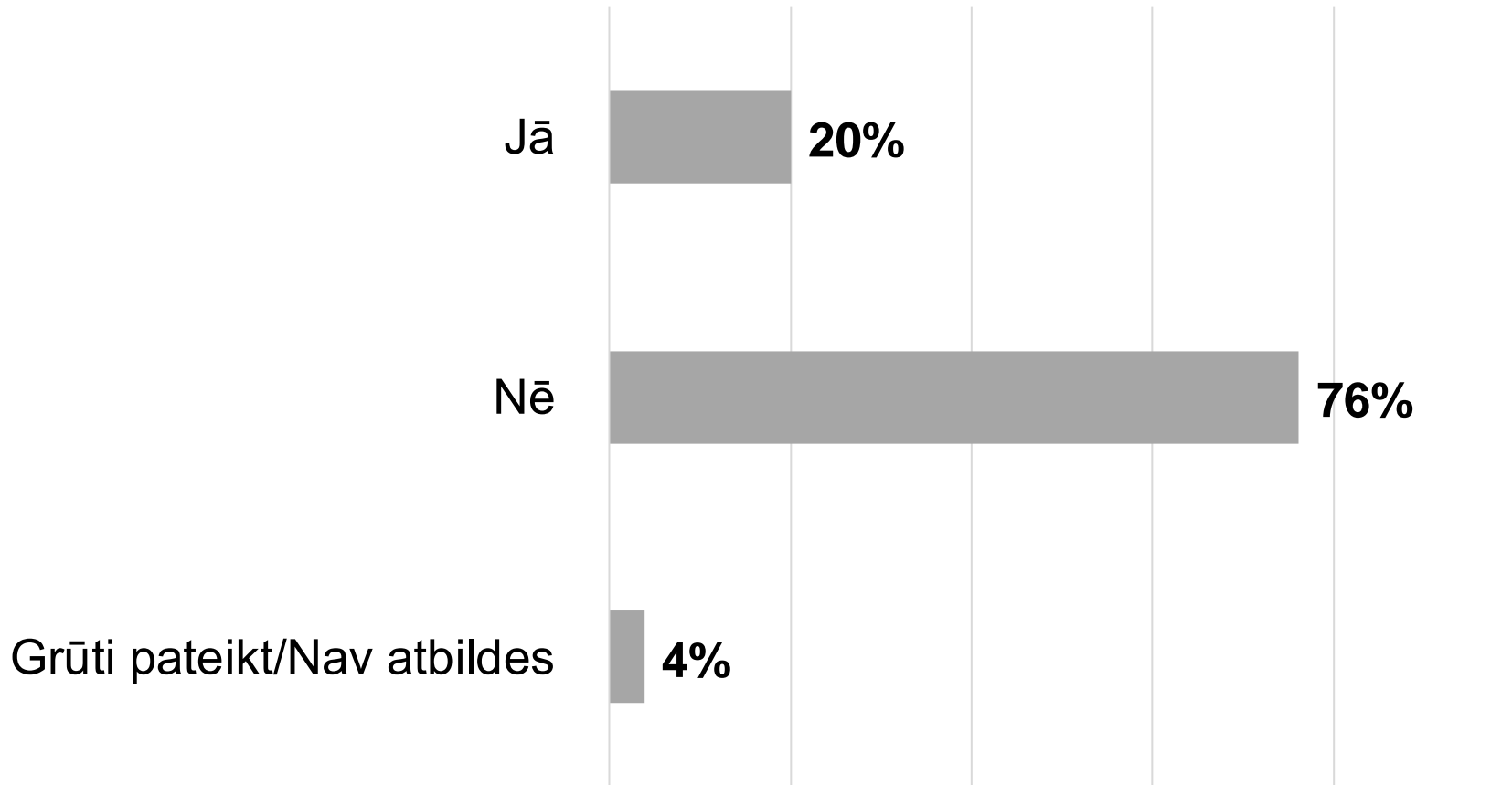


# Svarīgākie aspekti – attālinātajam darbam?

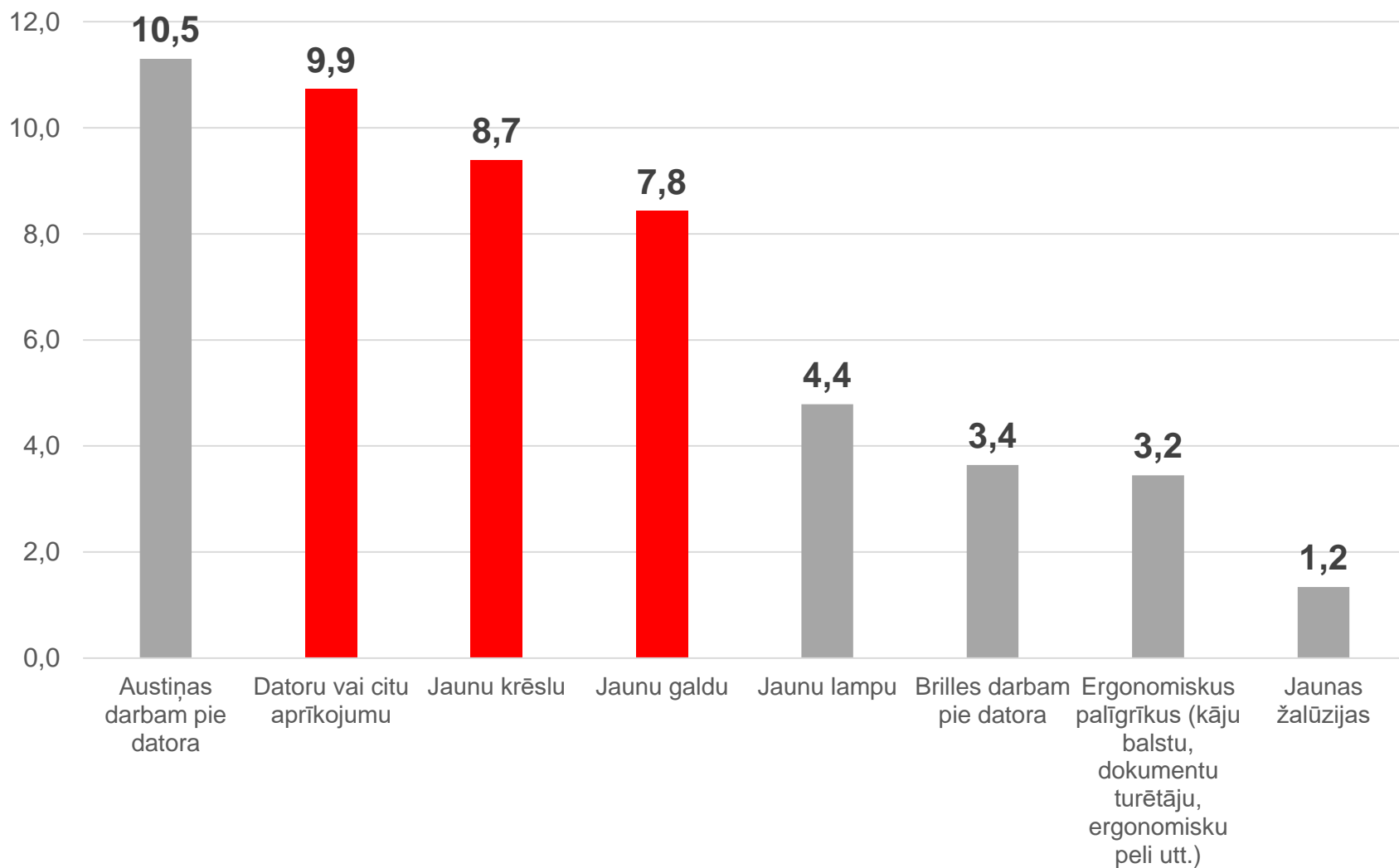
- Līgumiskā puse – grozījumi darba līgumos, rīkojumi u. tml., kompensācijas
- Riska novērtējumi
- DV iekārtošana:
  - » Darbs ar datoru – tradicionālie riski un apsvērumi
    - Citi «attālinātā darba» aspekti
    - Darba organizācija
    - Psihoemocionālie faktori
  - » Balss un redzes pārslodzes
  -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



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



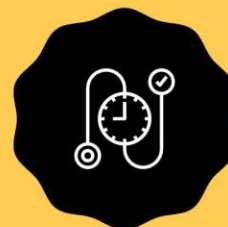
# Lai uzlabotu darba apstākļus mājās, iegādājos... (%)



2021

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

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



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

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

- Piem., ½ slodze = 15 euro.

**BŪTISKI**



Darbiniekam nav jāiesniedz izdevumus apliecinoši čeki darba devējam.

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

Kompensācijas nepiemēro ilgstošas prombūtnes laikā, kas pārsniedz 30 dienas.

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

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



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

## Par izdevumu kompensēšanu attālinātā darba gadījumā

2020. gada 15. decembrī

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

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



# Attālinātā darba riska novērtējums

## Darba devējus var iedalīt trīs grupās

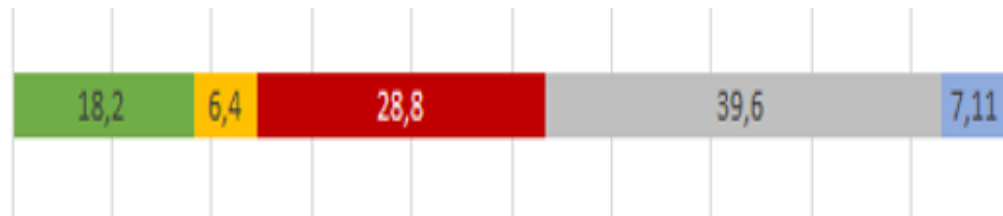
- **Nekas netika darīts** (tika par to domāts)
- **Kaut kas tika darīts** (visbiežāk kontroljautājumu saraksta izsūtīšana)
- **Darba vietu apsekošana mājās** (pētījuma laikā identificēts 1 uzņēmums)
- **Jāatgādina – normatīvo dokumentu prasība!!!**







Darba devējs noskaidroja, kādos apstākļos es strādāšu



■ Bija nepieciešams un tika nodrošināts visos gadījumos

■ Bija nepieciešams, bet netika nodrošināts

■ Grūti pateikt/ Nav atbildes

■ Bija nepieciešams un tika nodrošināts dažos gadījumos

■ Nebija nepieciešams un netika nodrošināts

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

■ Mazajos uzņēmumos situācija ir labāka!



# «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”*



# Ko varētu darīt?

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

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



# Attālinātais darbs ar DATORU

## Pašnovērtējums DARBAM mājās, ja strādā ar datoru

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

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

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

<p><b>DATORA MONITORS</b></p> <p>Monitors ir pietiekami liels, ērti un pareizā attālumā novietots (60 ± 15 cm), grozāms, ar regulējamu augstumu, attēls nemirgo un neraustās.</p> <p><b>JĀ</b> <b>NĒ</b>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>ŽALŪZIJAS</b></p> <p>Logiem ir gaismu atstarojošas žalūzijas vai aizkari.</p> <p><b>JĀ</b> <b>NĒ</b>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>DARBVIETAS PLĀNOJUMS</b></p> <p>Darbvietā ir pietiekami plaša un ērta, kustības neierobežojša.</p> <p><b>JĀ</b> <b>NĒ</b>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>MIKROKLIMATS</b></p> <p>Telpā ir atbilstoša temperatūra un pietiekams gaisa mitrums.</p> <p><b>JĀ</b> <b>NĒ</b>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>PORTATĪVAIS DATORS</b></p> <p>Ja izmantojat portatīvo datoru, tas ir iespējami ērti novietots un pieslēgta pilna izmēra tastatūra un monitors.</p> <p><b>JĀ</b> <b>NĒ</b>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>			
<p><b>TASTATŪRA, PELE</b></p> <p>Tastatūra ir matēta, ar skaidri redzamiem simboliem, novietota monitora priekšā. Pele ir ērti lietojama.</p> <p><b>JĀ</b> <b>NĒ</b>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>				<p><b>APGAISMOJUMS TĒLĀ</b></p> <p>Telpā ir pietiekams apgaismojums, tas ir tehniskā kārtībā (deg visas spuldzes, to gaisma nemirgo u. tml.).</p> <p><b>JĀ</b> <b>NĒ</b>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>			
<p><b>DARBA GALDS</b></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><b>JĀ</b> <b>NĒ</b>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>				<p><b>DARBA KRĒSLS</b></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><b>JĀ</b> <b>NĒ</b>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>			
<p><b>LOKĀLAIS APGAISMOJUMS</b></p> <p>Darbvietā ir pieejams papildu lokālais apgaismojums, tas neizbīna un nerada atspidumus.</p> <p><b>JĀ</b> <b>NĒ</b>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>				<p><b>NELAIMES GADĪJUMA RISKS</b></p> <p>Darbvietas grīda ir līdzena, bez pakāpieniem, sliekšņiem, nepareizi novietotiem vadiem vai citiem bīstamiem priekšmetiem.</p> <p><b>JĀ</b> <b>NĒ</b>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>			
<p><b>PROGRAMMU NODROŠINĀJUMS</b></p> <p>Ir nodrošināta darbam piemērota, aktuāla programmatūra, kas ļauj kvalitatīvi veikt darbu.</p> <p><b>JĀ</b> <b>NĒ</b>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>				<p><b>"DARBA" UN "MĀJAS" LĪDZSVARS</b></p> <p>Darba uzdevumus ir iespējams veikt piemērotā laikā, nodalot to no privātās un ģimenes dzīves.</p> <p><b>JĀ</b> <b>NĒ</b>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>ELEKTRODROŠĪBA</b></p> <p>Iekārtas, vadi, lampas u. tml. ir darba kārtībā – bez redzamiem defektiem.</p> <p><b>JĀ</b> <b>NĒ</b>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>KOMUNIKĀCIJA</b></p> <p>Komunikācija ar tiešo vadītāju un kolēģiem ir pietiekama un tehniski vienkārša.</p> <p><b>JĀ</b> <b>NĒ</b>  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>SKAIDRI DARBA UZDEVUMI</b></p> <p>Attālinātajā darbā veicamie uzdevumi ir skaidri noformulēti un saprotami, paveicami noteiktajā laikā.</p> <p><b>JĀ</b> <b>NĒ</b>  <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, noliecāmam, ar iespēju regulēt tā augstumu, skata leņķi un attālumu līdz acīm (ieteicamais attālums ir 60 ± 15 cm). Monitora augšējai malai jāatrodas acu augstumā vai nedaudz zemāk. Ekrānam jāatrodas tieši pret darbinieku. Vēlams, lai būtu iespējams regulēt attēla spilgtumu un kontrastu.

## ŽALŪZIJAS UN LOGU AIZSEGI

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

## LOKĀLAIS APGAISMOJUMS

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

## TASTATŪRA, PELE

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

## DARBA GALDS

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

## NELAIMES GADĪJUMA RISKS

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

## PROGRAMMU NODROŠINĀJUMS

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

## DARBAVIETAS PLĀNOJUMS

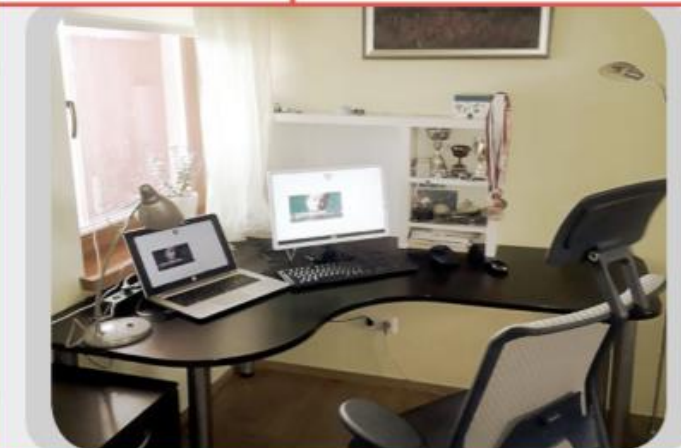
Darba telpai jābūt pietiekami plašai, lai tajā varētu ievietot atbilstoša izmēra galdu, krēslu un būtu ērti pārvietoties un kustēties. Svarīgi, lai pie darba galda būtu iespējams sēdēt tieši pret monitoru un darba zona būtu pietiekami liela, lai tajā varētu novietot visu nepieciešamo.

## MIKROKLIMATS

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

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

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



## "DARBA" UN "MĀJAS" LĪDZSVARS

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

## KOMUNIKĀCIJA

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

## PORTATĪVAIS DATORS

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

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

## APGAISMOJUMS TĒLPĀ

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

## SKAIDRI DARBA UZDEVUMI

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

Papildu informācija:

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

(pieņemti 08.06.2002.);

brošūra "Drošs un veselībai nekaitīgs darbs birojā";

plakāts "Svarīgākie riski, strādājot ar datoru".

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

# Kā 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”*



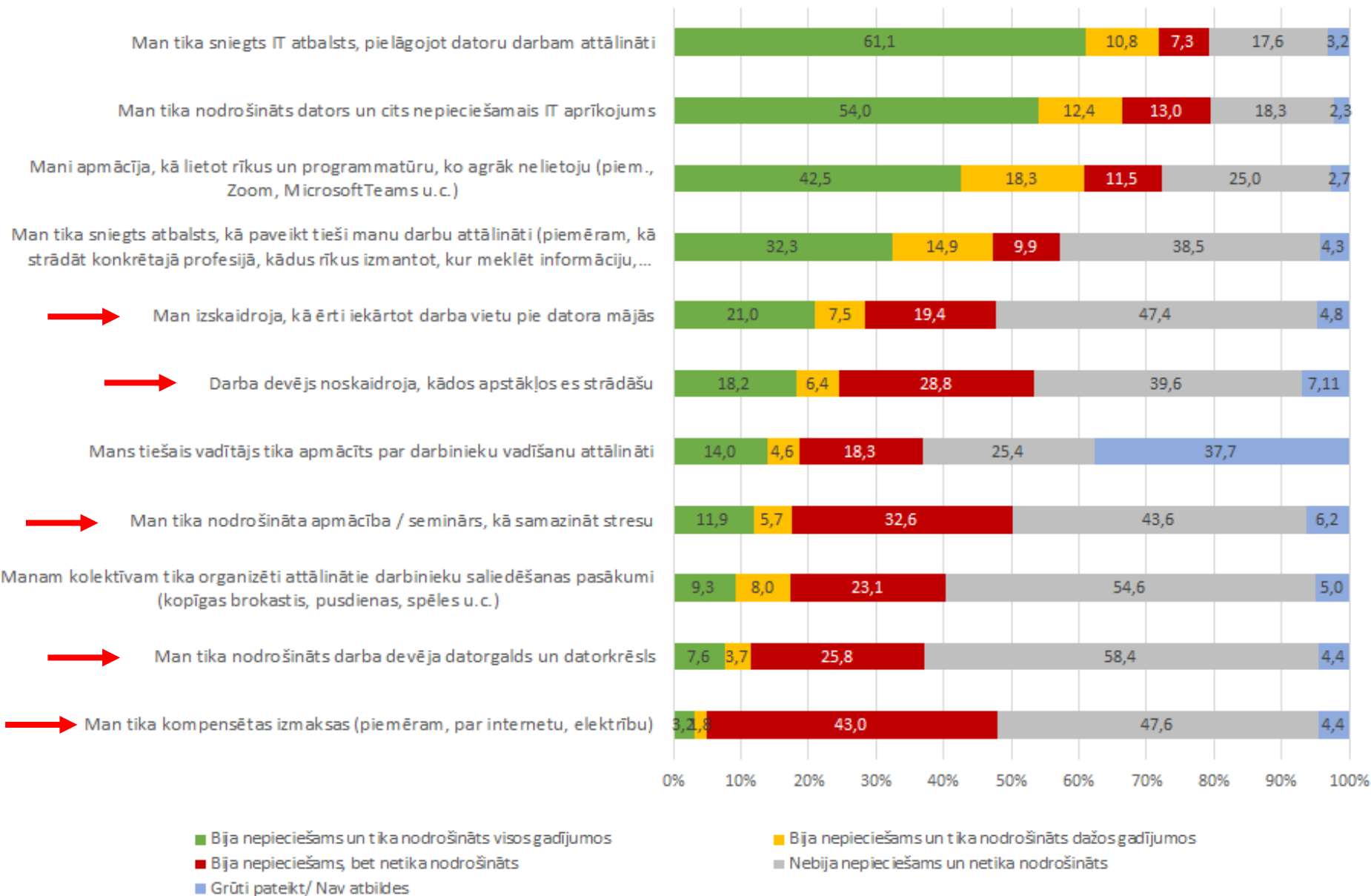
# Atbalsts ergonomiskai darba vietai

## Darba devēju citāti

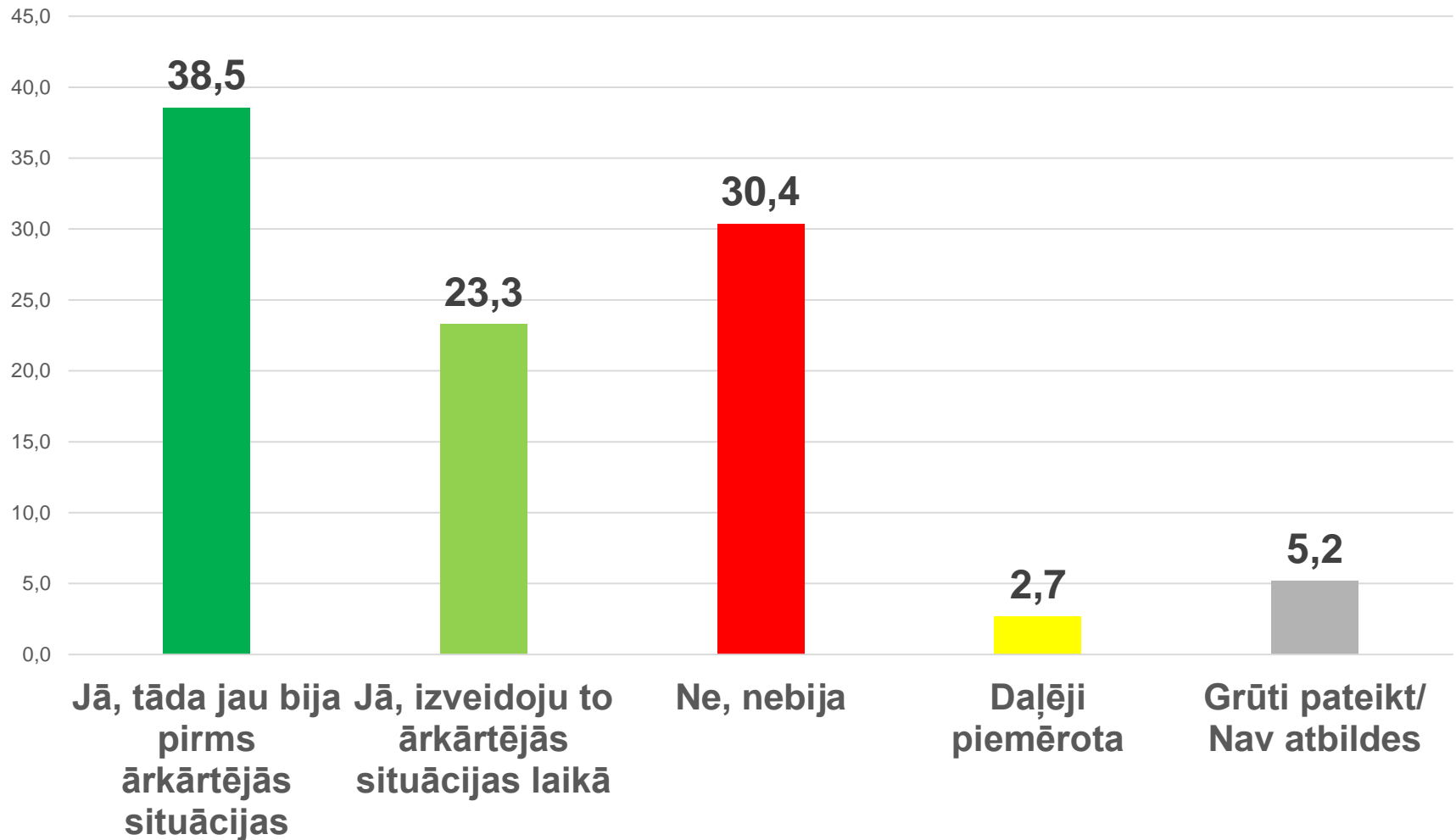
- *“Mums bija tāda veiksmīga sakritība, ja tā var vispār teikt, ka mēs tikko bijām pārvākušies no vecā biroja uz jauno biroju ..., un visas vecās biroja mēbeles bija atstātas un darbiniekiem bija iespēja paņemt savu veco datorkrēslu sev uz mājām, lai varētu to darba apstākļus, kaut cik nodrošināt”*
- *“[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, Jūsuprāt, ir ērta un piemērota darbam ar datoru?(%)





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



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

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

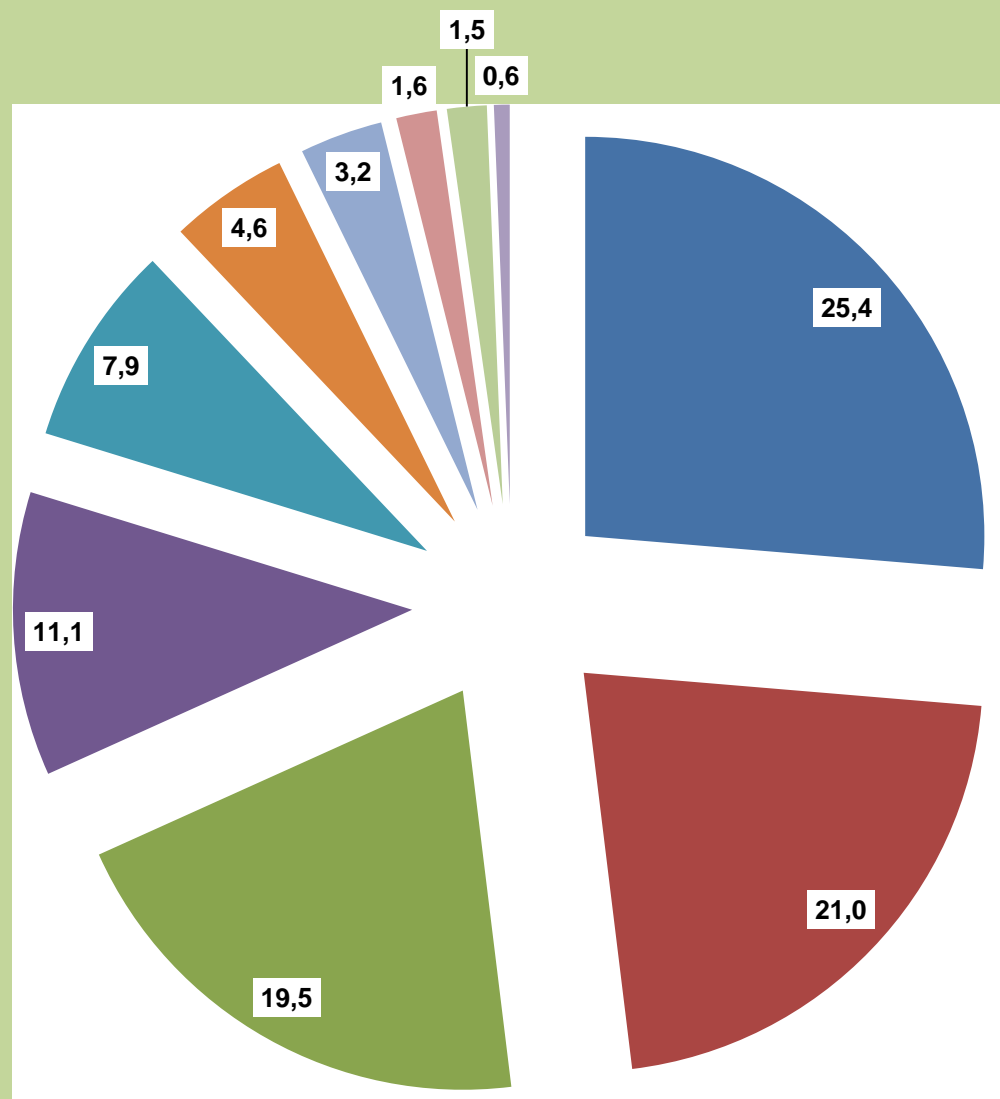


# Ko visbiežāk ietekmē «pārslodzes»?

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



# Arodslimību top 10 Latvijā



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



# Kādi tad ir mehānismi, kuri izraisa dažādas saslimšanas?

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



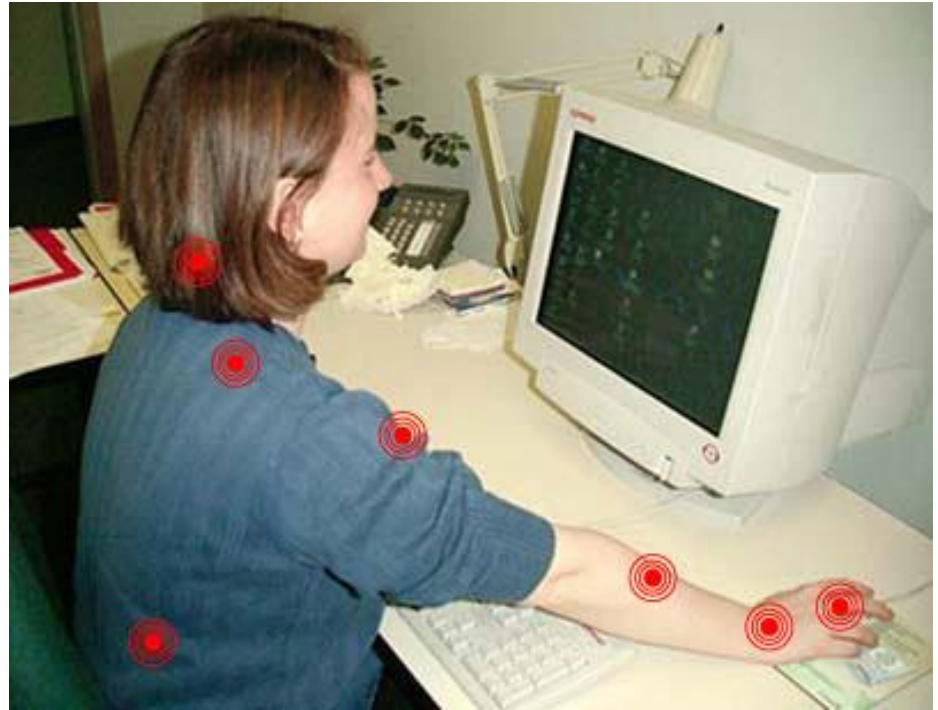
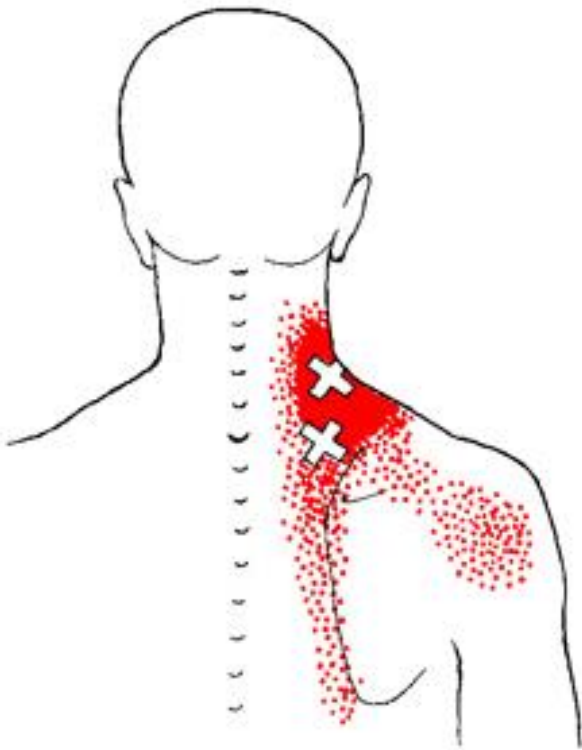
# Balsta un kustību aparāta patoloģijas attīstības mehānisms

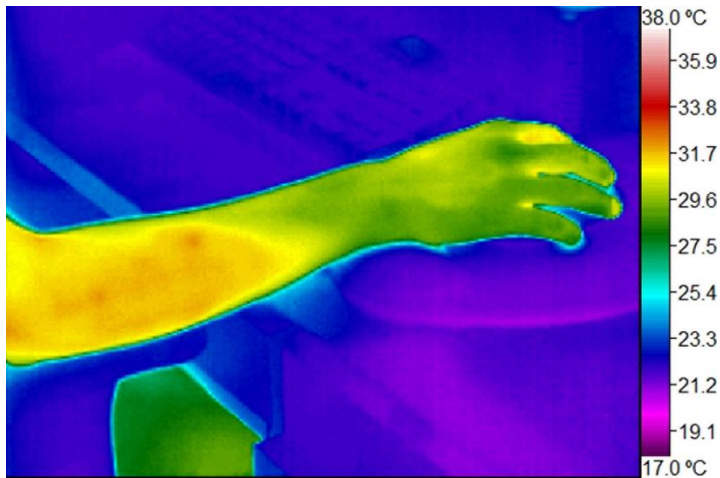
- Ir vairāki pamata mehānismi (atkarībā no pārslodze veida), kuri kombinējas...
- Muskuļi ilgstoši strādājot, nogurst. Ja nav pietiekama atpūta (apasīņošana), laika gaitā var attīstīties išēmija muskuļos
  - » Išemizētajos rajonos var attīstīties t.s. **Trigerpunkti** – tie var būt:
    - var būt aktīvi (sāpīgi) vai latentī (rada muskuļu stīvumu un locītavu kustību ierobežojumus)
    - Uzspiežot tie var sāpēt lokāli vai arī izstarot sāpes uz attālākiem rajoniem



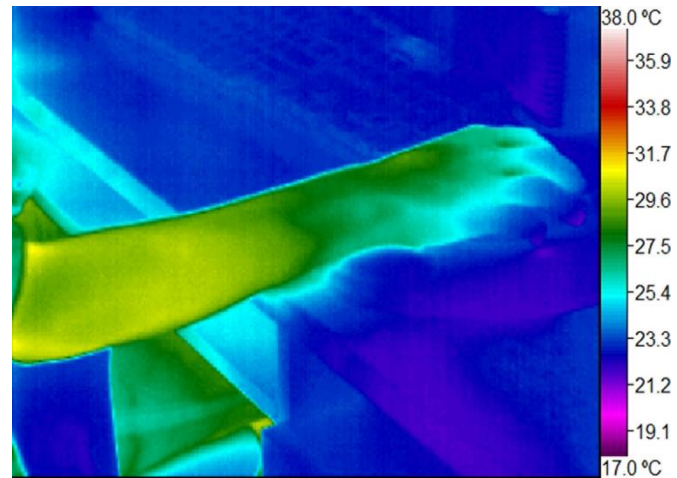
# Trigera punktu biežākās lokalizācijas – daži piemēri

## ■ m.levator scapulae

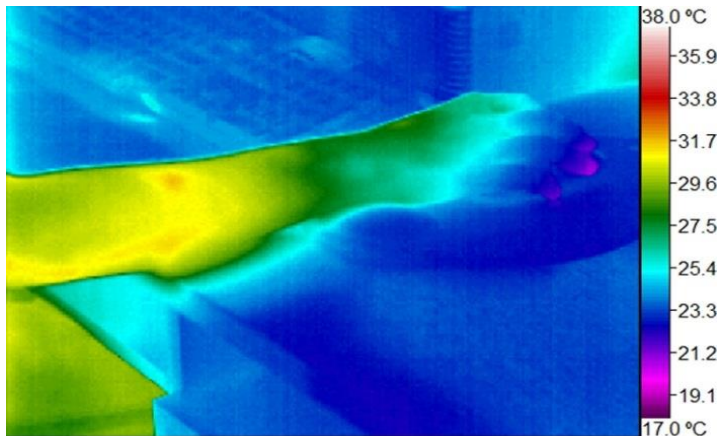




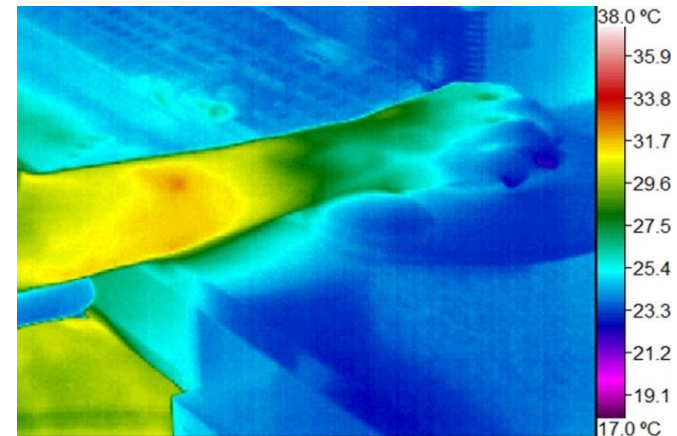
**Darbu sākot**



**Pēc 1 stundas darba**



**Pēc 2 stundu darba**



**Pēc 3 stundu darba**

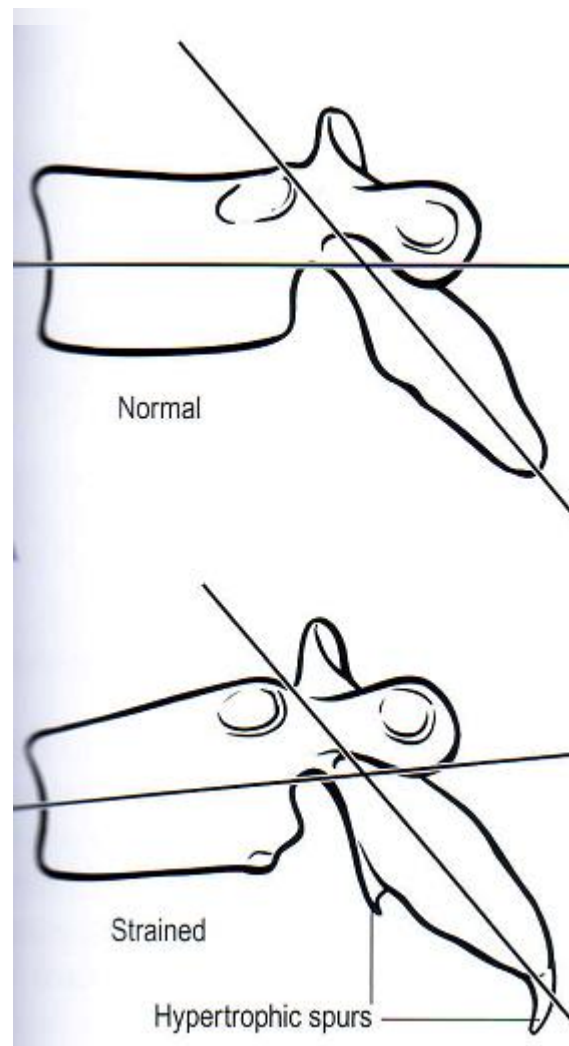
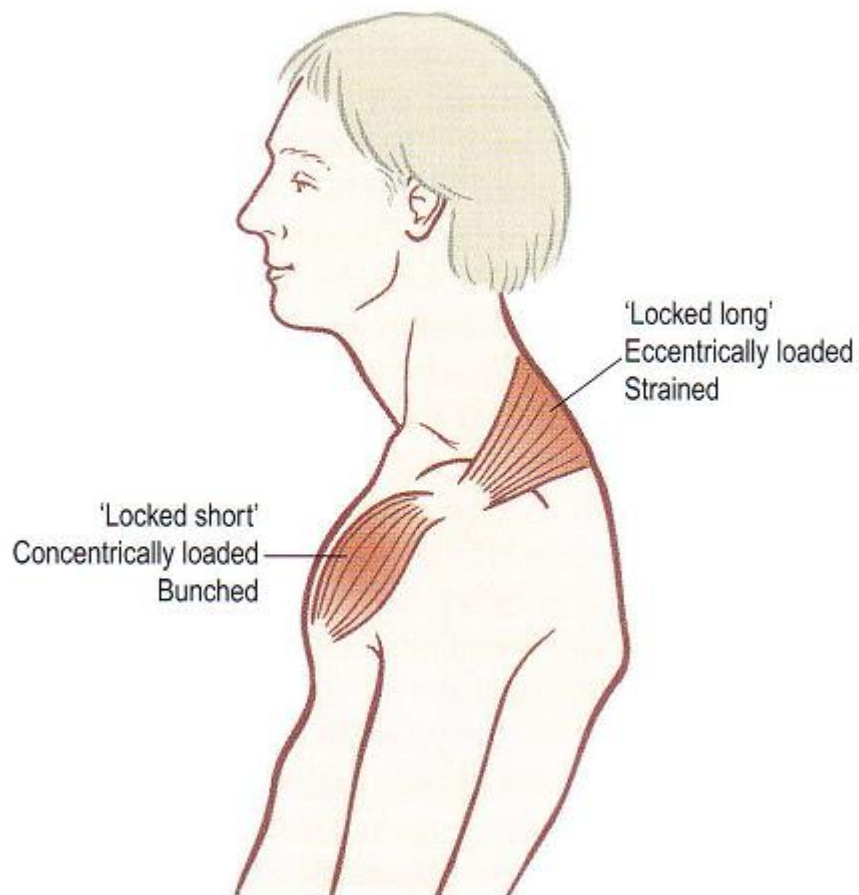
# Slodzes ietekme uz balsta un kustību sistēmas orgāniem

- Fizisku slodzi var iedalīt:
  - » statiskajā,
  - » Dinamiskajā
- Dinamiskās slodzes laikā galvenokārt cieš struktūras, kuras īsteno kustības un tiek pakļautas lielākai berzei un slodzei (muskuļu cīpslas, to piestiprināšanās vietas un locītavas)
- Statiskās slodzes laikā nekustīguma dēļ pasliktinās audu asinsapgāde un barošana (muskuļos sāk veidoties sāpīgi mezgliņi, locītavu skrimslī sākas deģeneratīvi procesi)
- Abos gadījumos organisms cenšas nostiprināt pārslogotu vietu un uz kaulu virsmas sāk veidoties izaugumi (osteofīti)



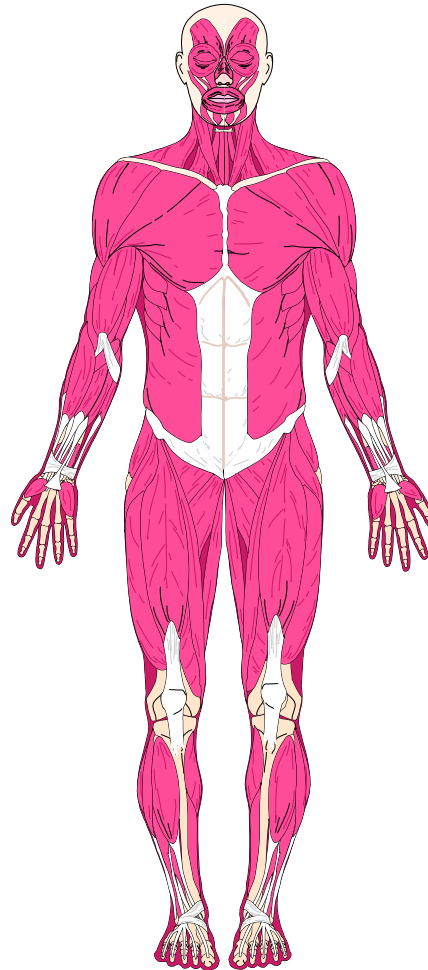


# Statiskās slodzes ietekme uz kaulu struktūrām



# Balsta un kustību sistēmas slimību subjektīvās un objektīvās izpausmes

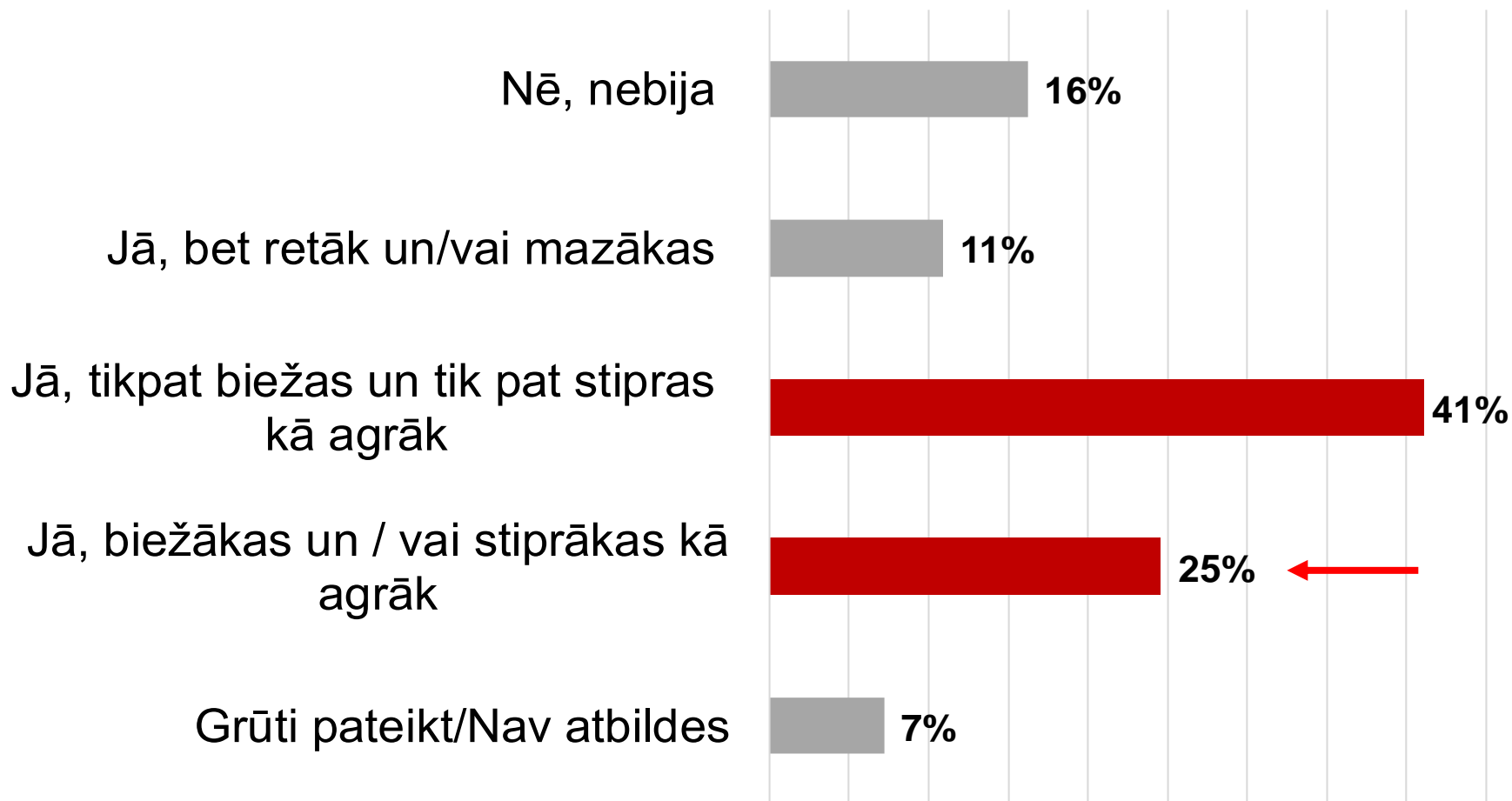
- Sāpes
- Nejūtīgums
- Tirpšana
- Dedzināšana
- Stīvums
- Krampji



- Samazināts kustību apjoms
- Deformācijas
- Samazināts tvēriena spēks
- Muskuļu funkciju traucējumi



# 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

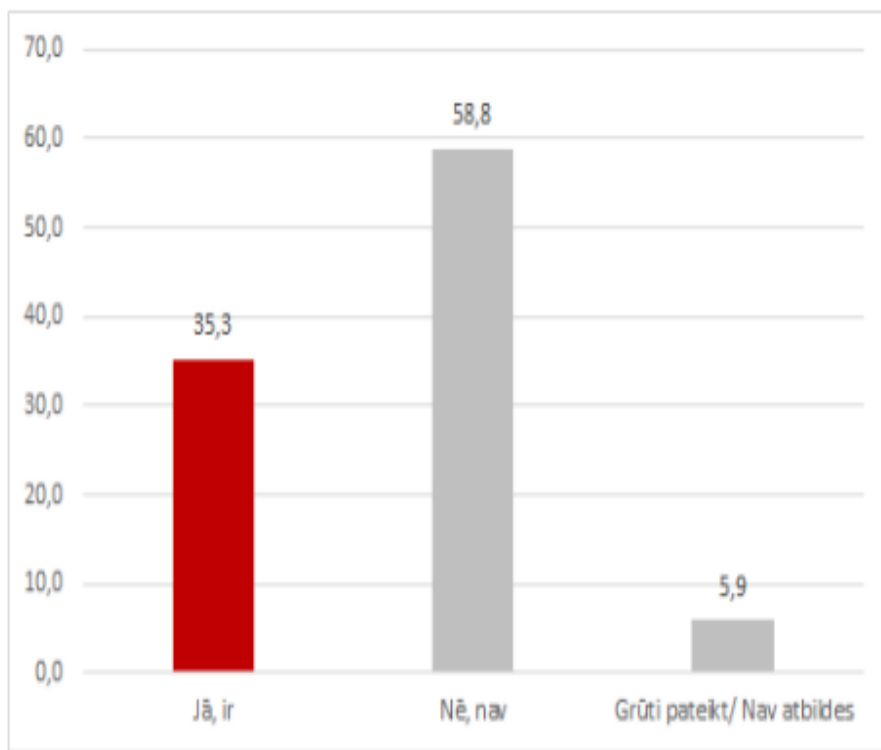
35%

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

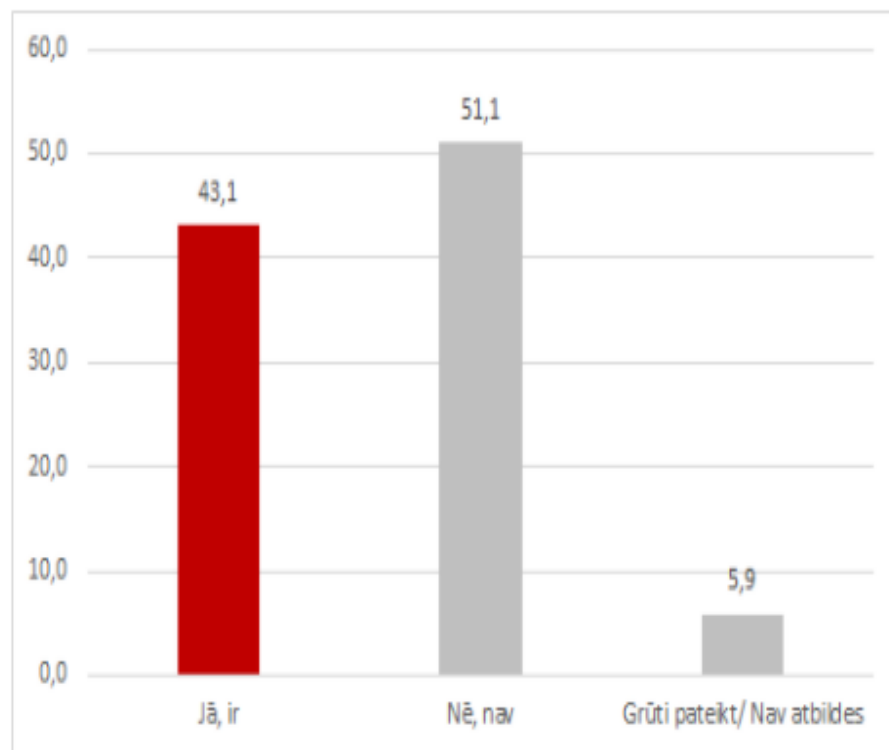
33%



**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*

# Kas tad būtu jāievēro?

- **VIENKĀRŠAS LIETAS - bet bēdīgākais ir tas:**
  - » ... lai gan pamata prasības ir ļoti vienkāršās un 90% gadījumu viegli ievērojamas, tomēr -
  - » **KAMĒR NEKAS NESĀP – NEVIENS PAR TO NEUZTRAUCAS....**
  - » ievērojot pamata prasības – diezgan droši, ka par veselību nebūs jāsūdzas....



# Svarīgākās prasības

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



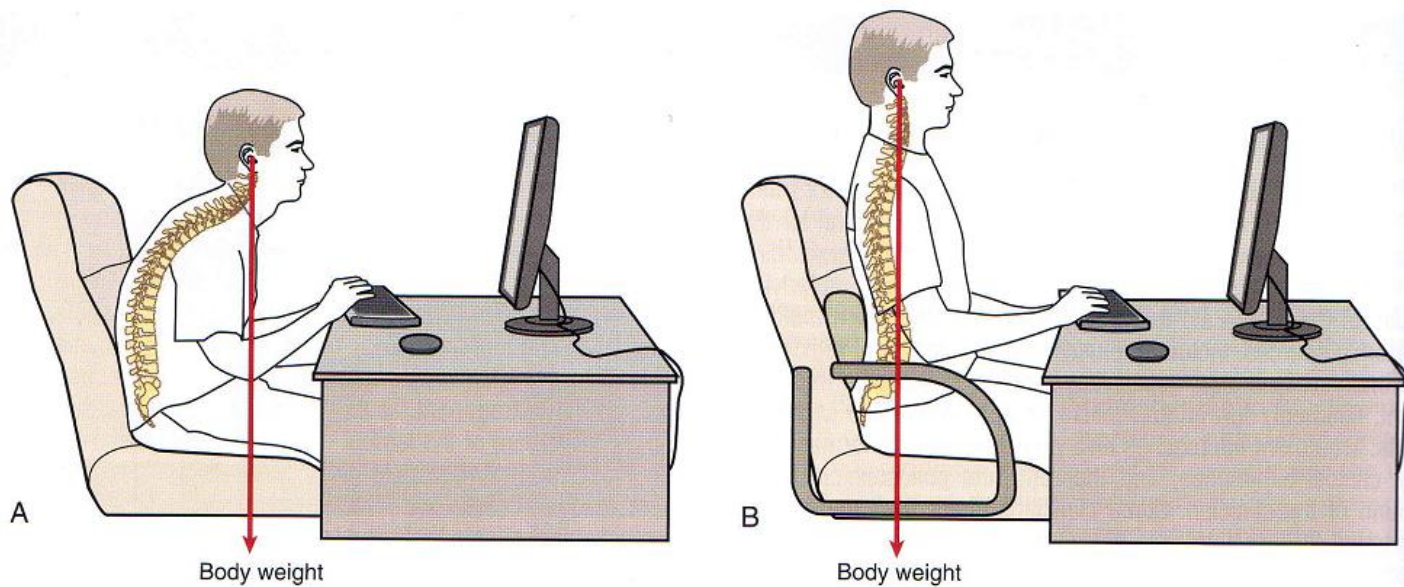
# Displejs un tā novietojums

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





# Darbs ar stacionāru datoru



Neumann D.A. "Kinesiology of the Musculoskeletal System – Foundation for Rehabilitation", 2nd ed., 2010

# Darbs ar portatīvu datoru



# Darba krēsls

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

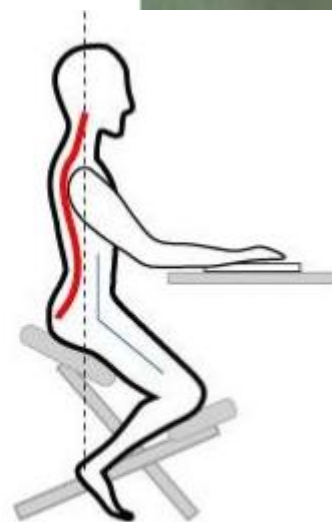


# Alternatīvas...





parastais krēsls



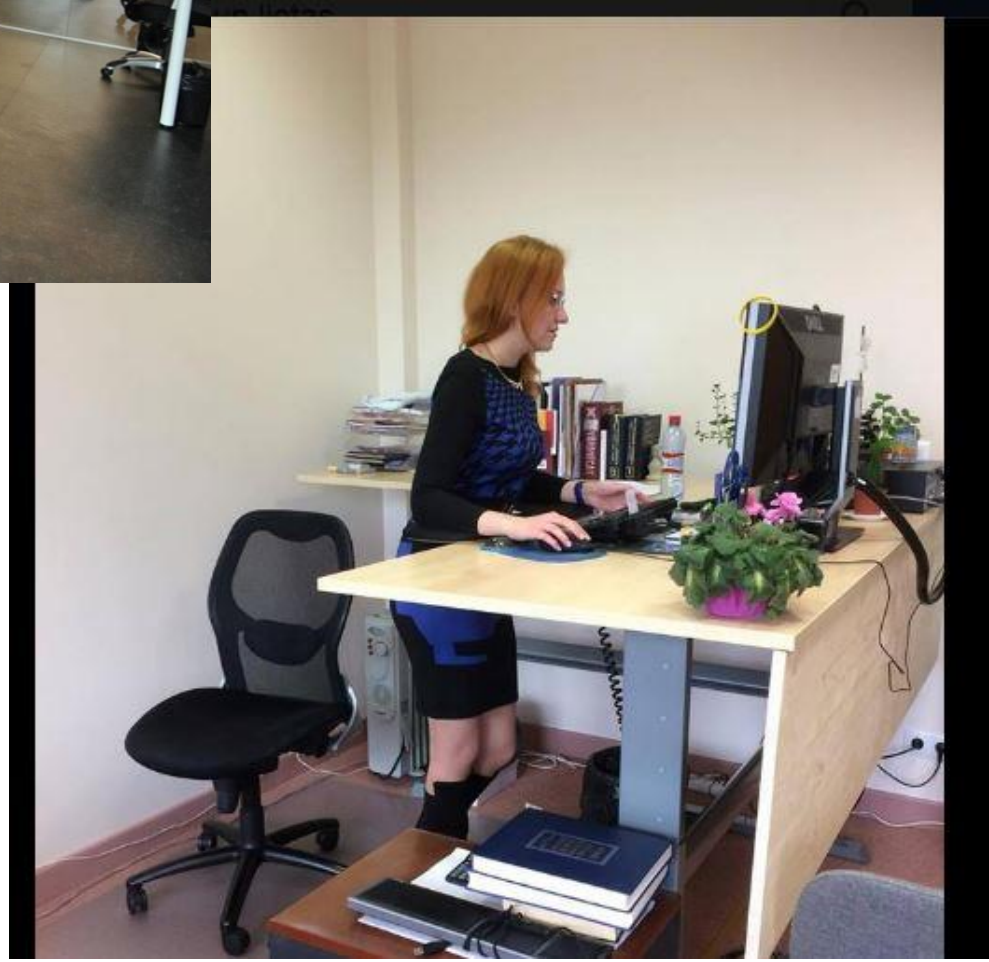
Ceļšēdis

# Darba galds

## ■ Svarīgākais:

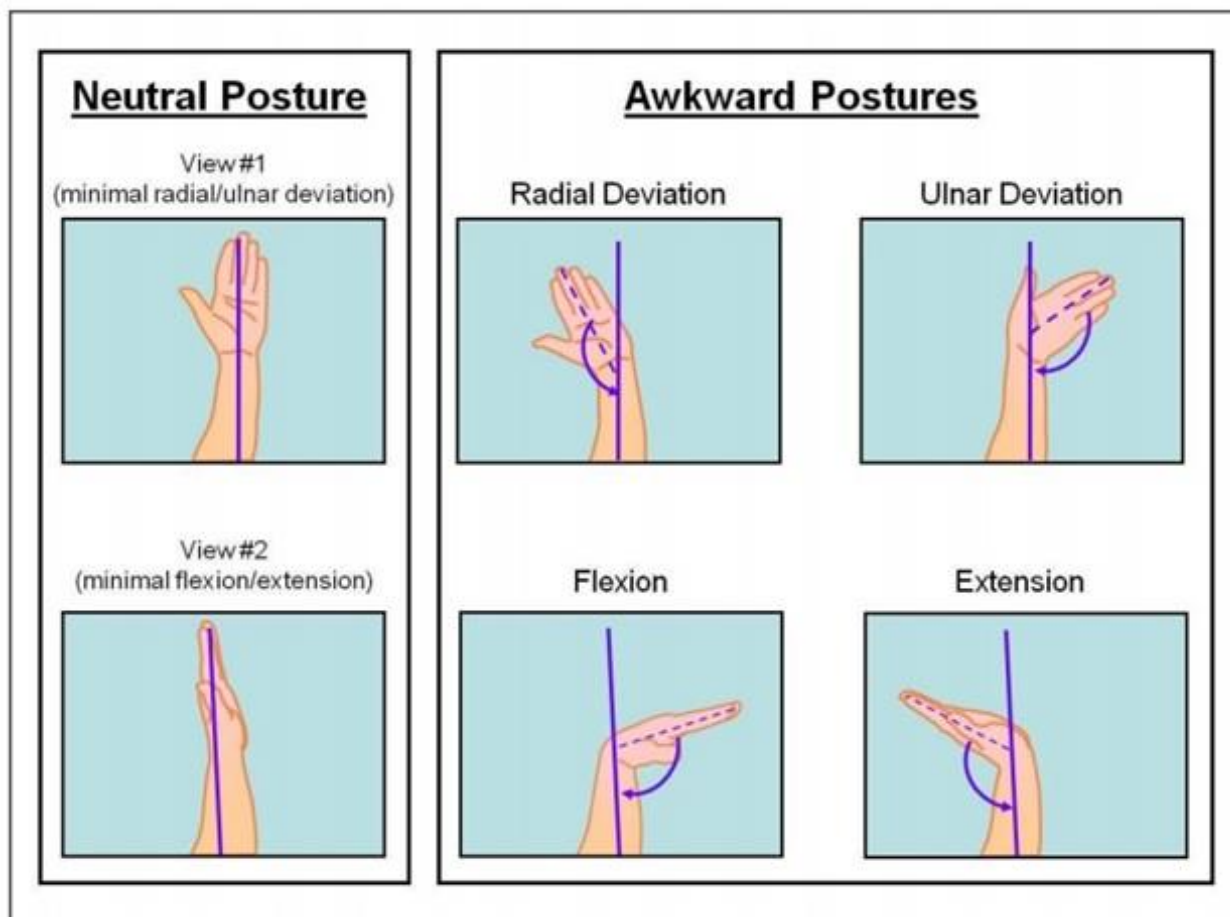
- » Pietiekami liels – lai pietiktu vietas dokumentiem un citām nepieciešamām lietām
- » Brīva vieta tastatūras priekšā – rokām
- » Brīva vieta zem galda virsmas (bieža problēma...)
- » Ieteicams – maināms augstums (stāvgaldi)!





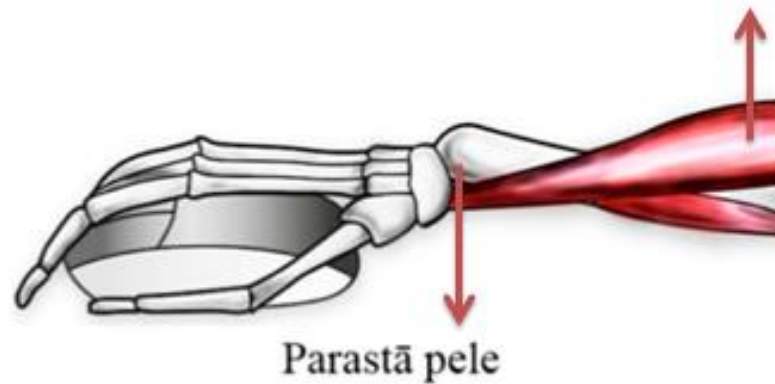


# Plaukstu kustību ergonomika



<http://ergo-plus.com/fundamental-ergonomic-principles/>

# Plauksta neutrāla pozīcija, strādājot ar datorpeļi



# Ergonomisko problēmu risinājumi



**Jautājums:** Vai Blue-tooth ierīces nav kaitīgas?

**Atbilde:** Nē, nav datu par kaitīgu ietekmi, starojuma līmeņi ir ļoti, ļoti zemi

# Realitāte mājas birojos?



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





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





- Savākt vadus
- Galdu novietot taisni
- Monitoru novietot tieši priekšā
- Portatīvajam – nopirkt papildus klaviatūru, tad novietot sānos vai aizmugurē
- Sēdēšanai – stabilāks spilvens, pamīšus ar parasto krēslu (iespējams – no otras galda puses)





- Savākt vadus zem galda
- Ja iespējams – nopirkt lielo monitoru un klaviatūru
- Līdz tam – portatīvo tieši priekšā
- Sākt ar pilno papildus klaviatūru, portatīvo – augstāk uz improvizēta paliktņa
- Galda/sienas lampa?

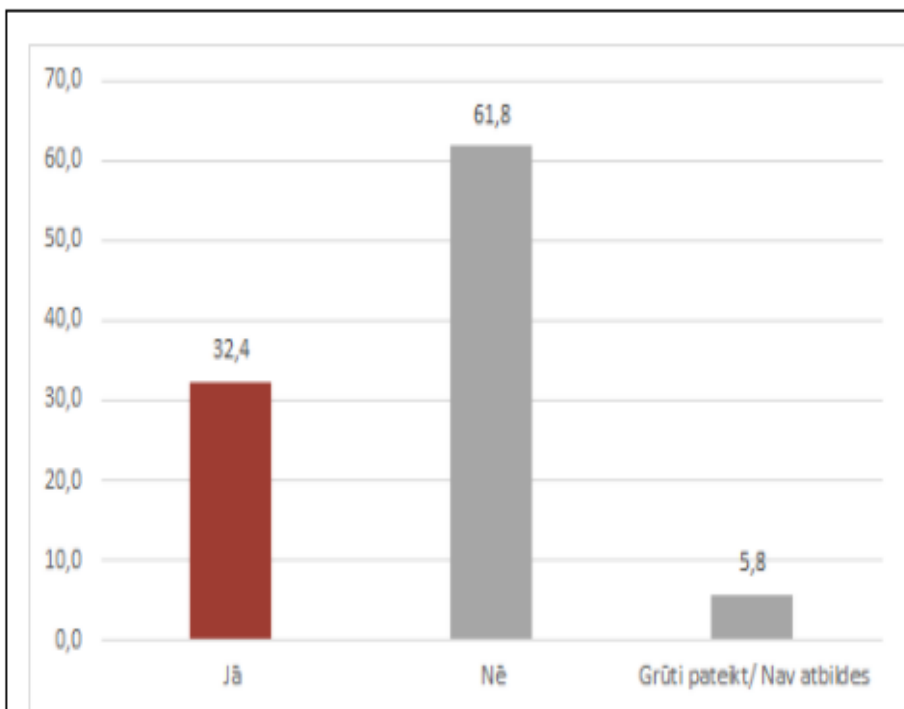
# Redzes pārslodze

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

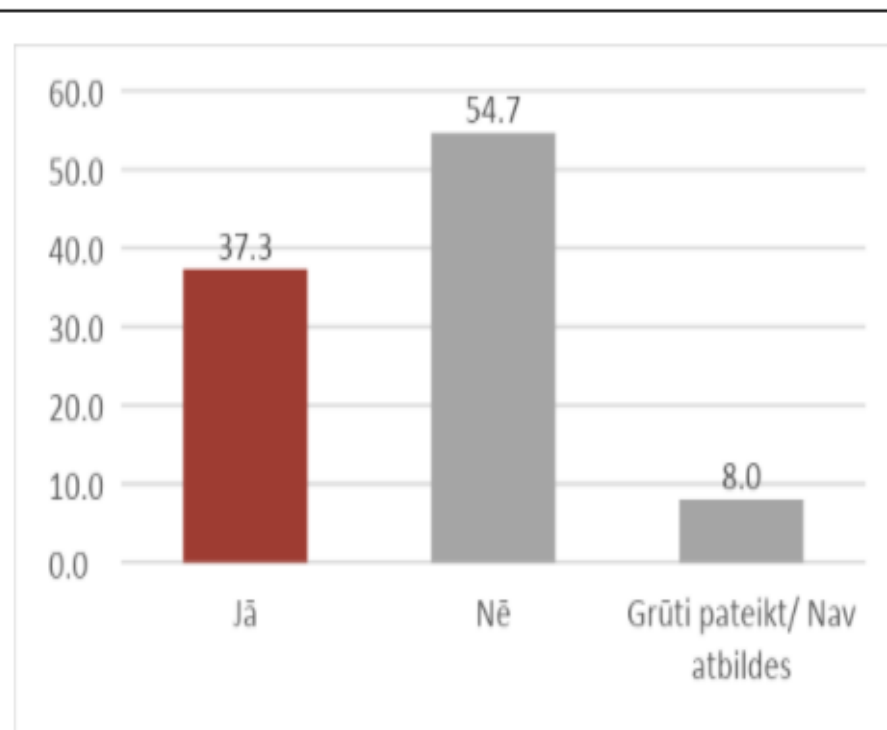




Nodarbināto īpatsvars ar nogurušām, apsārtušām acīm, atkarībā no tā, vai viņi strādāja attālināti pirms ārkārtējās situācijas, %.

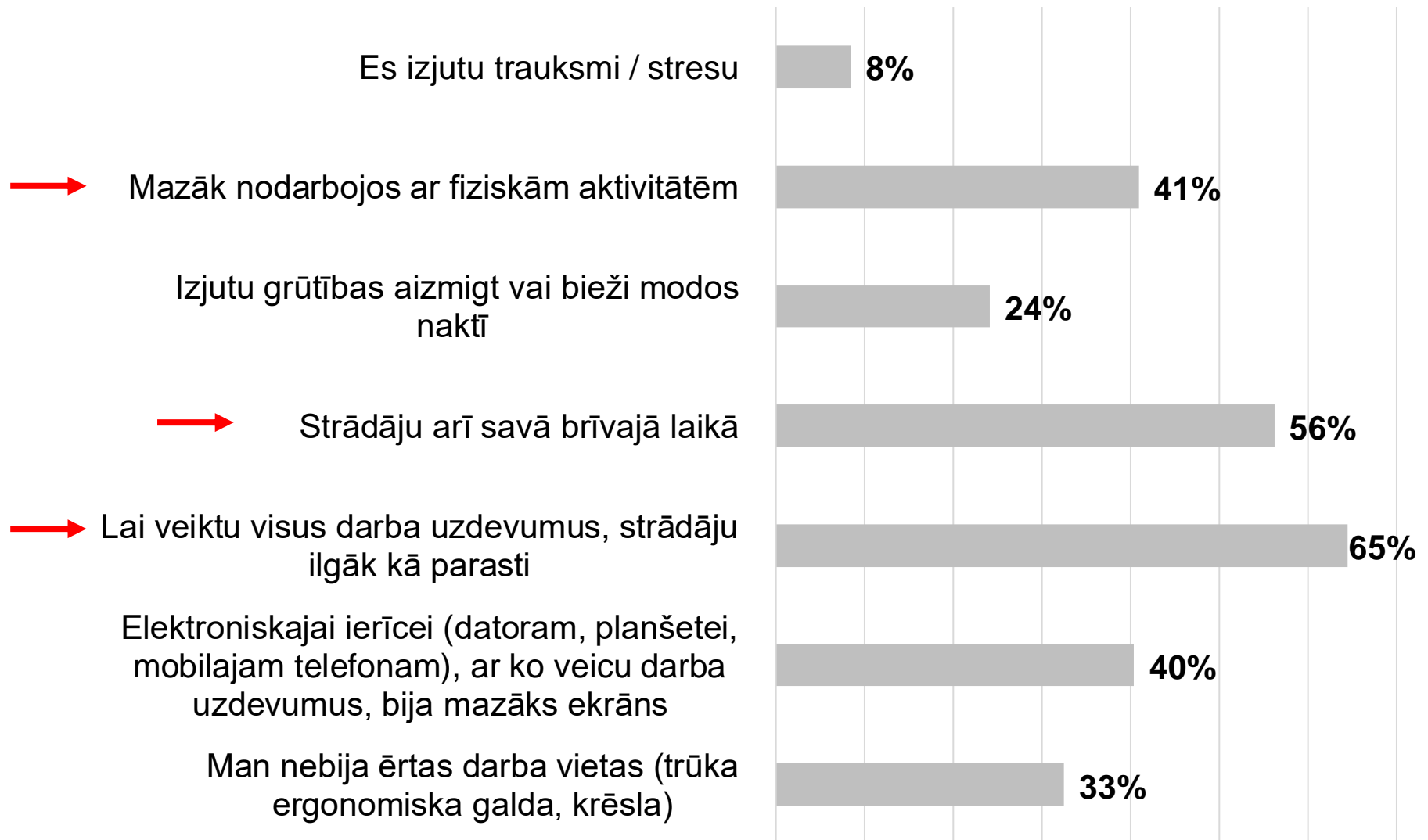


Bāze: nodarbināto aptauja (n=136), nodarbinātie, kas jau strādāja attālināti pirms ārkārtējās situācijas



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

# Izplatītākie nogurušu acu cēloņi



# Balss pārpūle – Veicinošie faktori

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



# Balss pārpuļe – Sūdzības?

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



# Balss pārpūle – Risinājumi?

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



# Ieteikumi strādājot attālināti

## Video konferenču zvani

- Izvēlaties piemērotu telpu
- Izslēgts mikrofons kad nerunājat
- Lietojiet austiņas ar mikrofonu
- Vienojaties ar mājiniekiem par trokšņu 'higiēnu' darba laikā



▶ ⏩ 🔊 21:47 / 24:24



Akustika birojā un mājas birojā - kopīgais un atšķirīgais

[https://www.youtube.com/watch?v=Zjljx12OMmk&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=Zjljx12OMmk&feature=emb_logo)

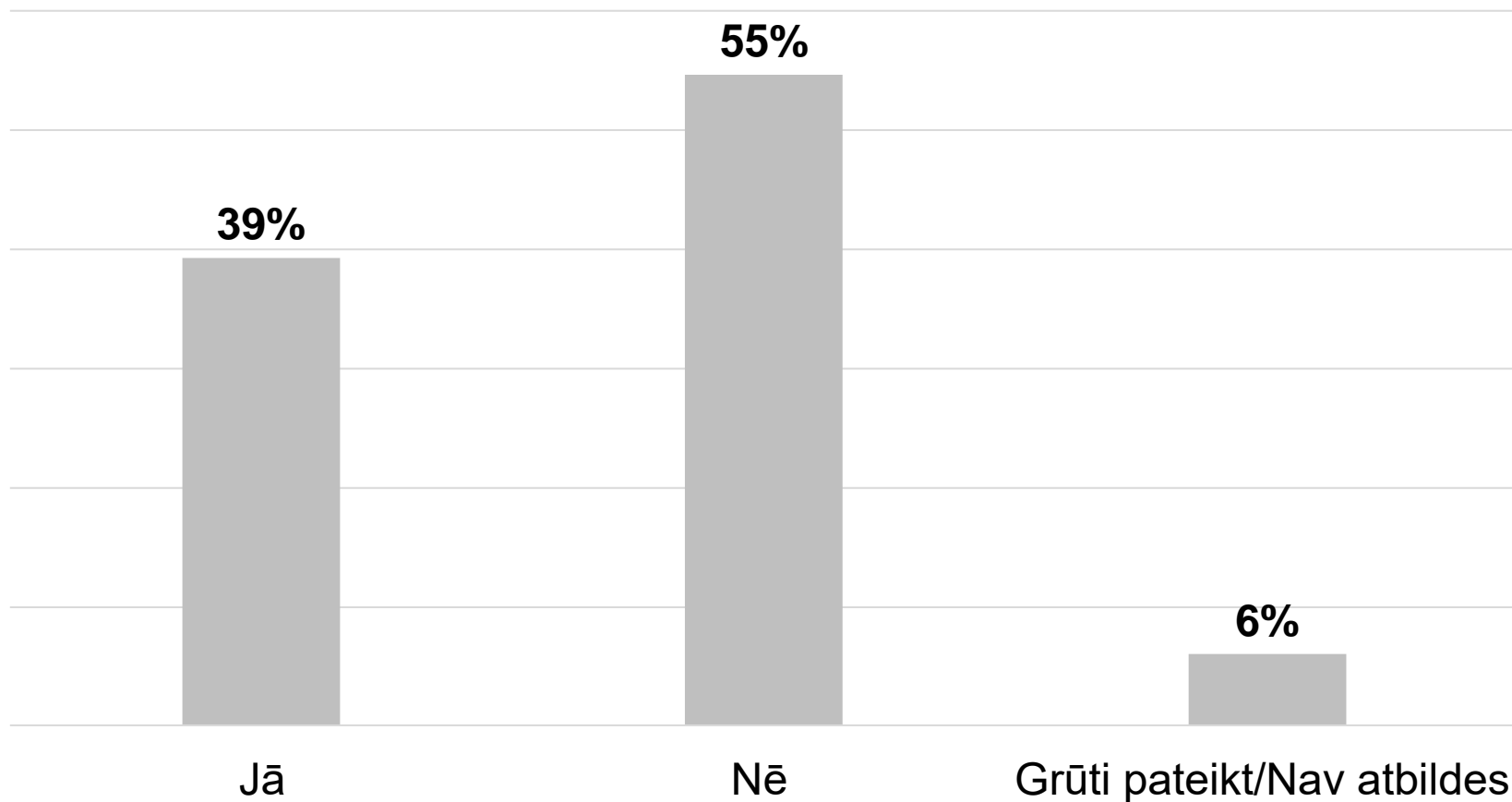


# Citi «attālinātā» darba aspekti?

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

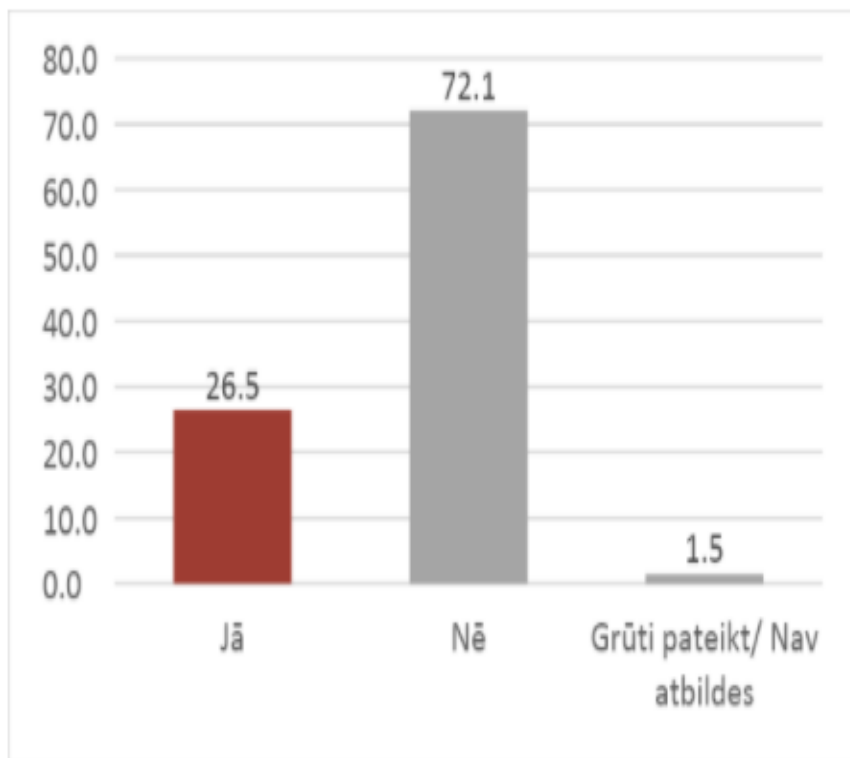


# Vai, strādājot attālināti, izjutāt trauksmi (nemieru), kas bija saistīta ar jauno darba un dzīves vidi?

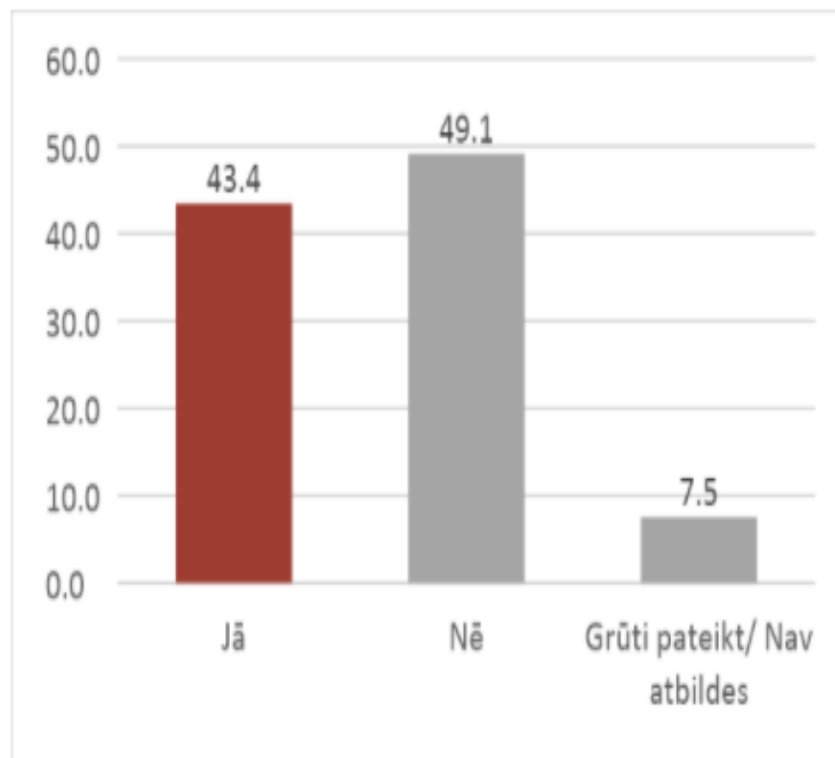




Nodarbināto īpatsvars ar trauksmi (nemieru), atkarībā no tā, vai viņi strādāja attālināti pirms ārkārtējās situācijas, %.



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 apmaksā konsultācijai ar psihologu u.c.).



# Darba devēju atbalsts stresa samazināšanai

Darba devēju citāti

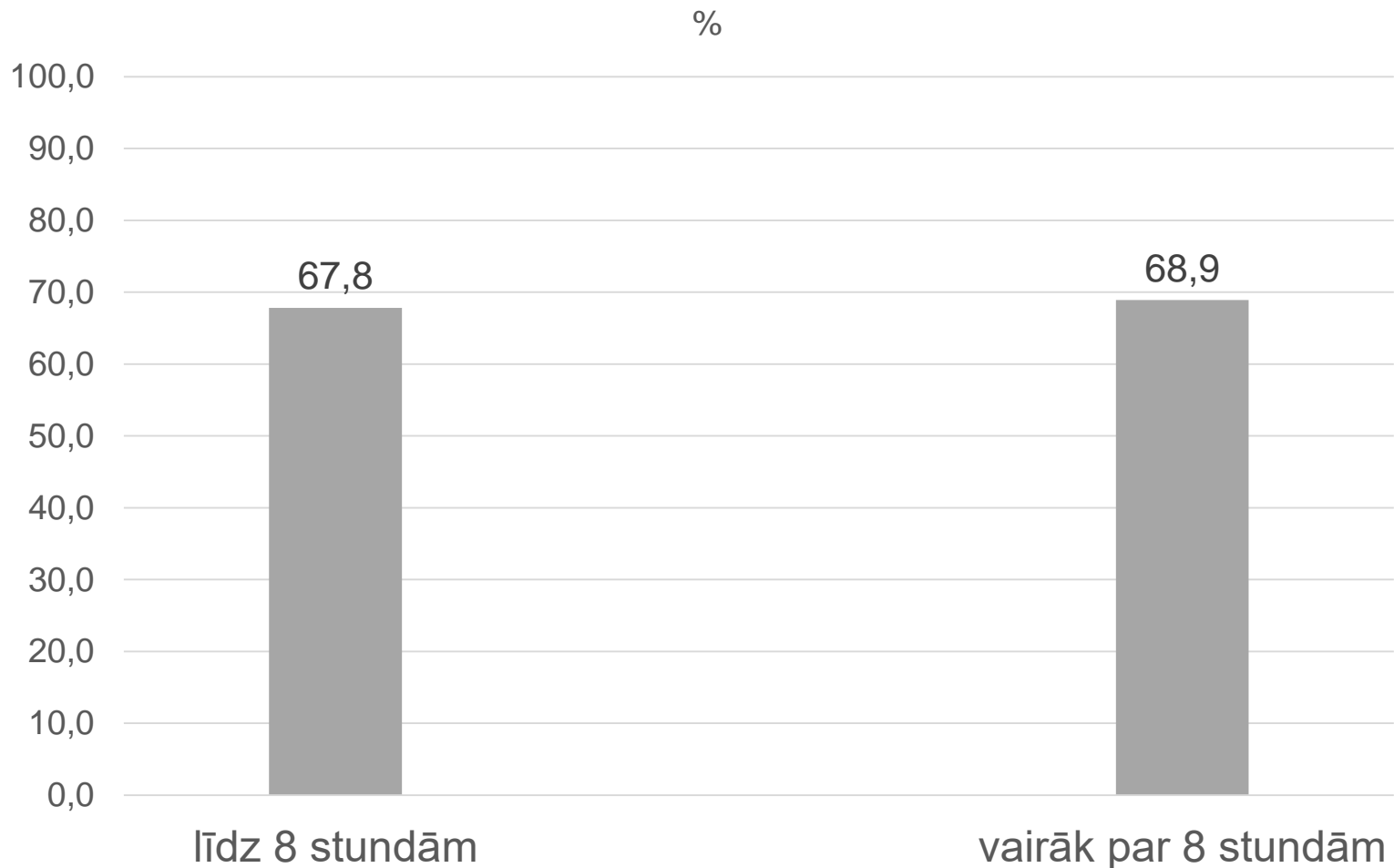
■ *“Mēs COVID laikā izveidojām tādu sadarbību ar “Sonidoz” zvanu centru, kur mūsu darbiniekiem ir iespēja piezvanīt un parunāties, jo tas laiks tiešām bija ļoti saspringts un visiem bija ļoti liels stress gan veikalos, gan birojā, un bija vienlaicīgi jātiek galā gan ar darbiem, gan ar bērniem un visu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



# Ugunsdrošība un elektrodrošība – arī mājās!

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



# Tiešsaistes apmācības un atbalsts

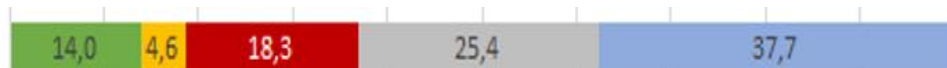
## Darba devēji

- *«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»*



# Tiešsaistes apmācības un atbalsts

Mans tiešais vadītājs tika apmācīts par darbinieku vadīšanu attālināti



→ Man tika nodrošināta apmācība / seminārs, kā samazināt stresu



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



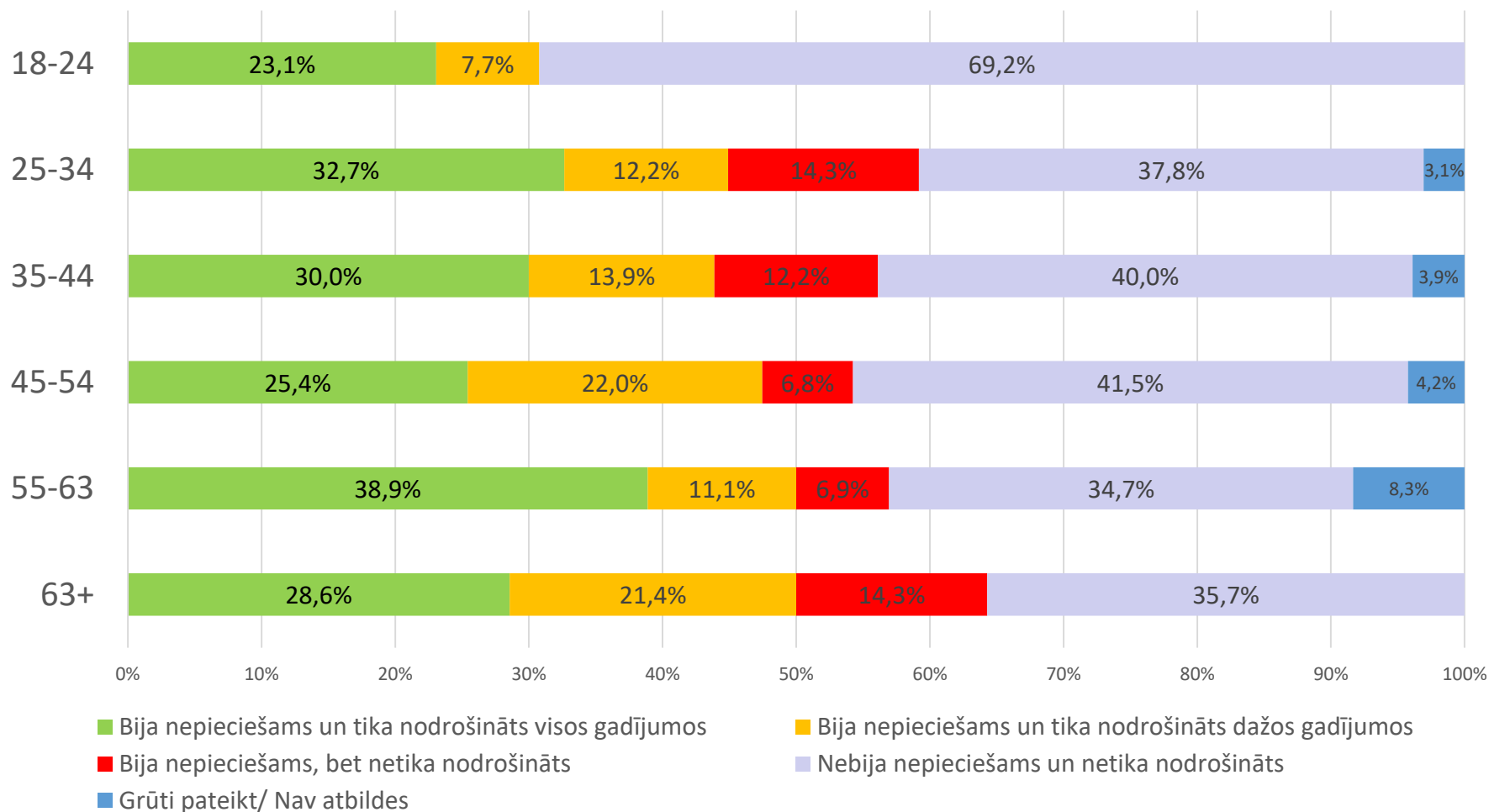
- Bija nepieciešams un tika nodrošināts visos gadījumos
- Bija nepieciešams, bet netika nodrošināts
- Grūti pateikt/ Nav atbildes

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

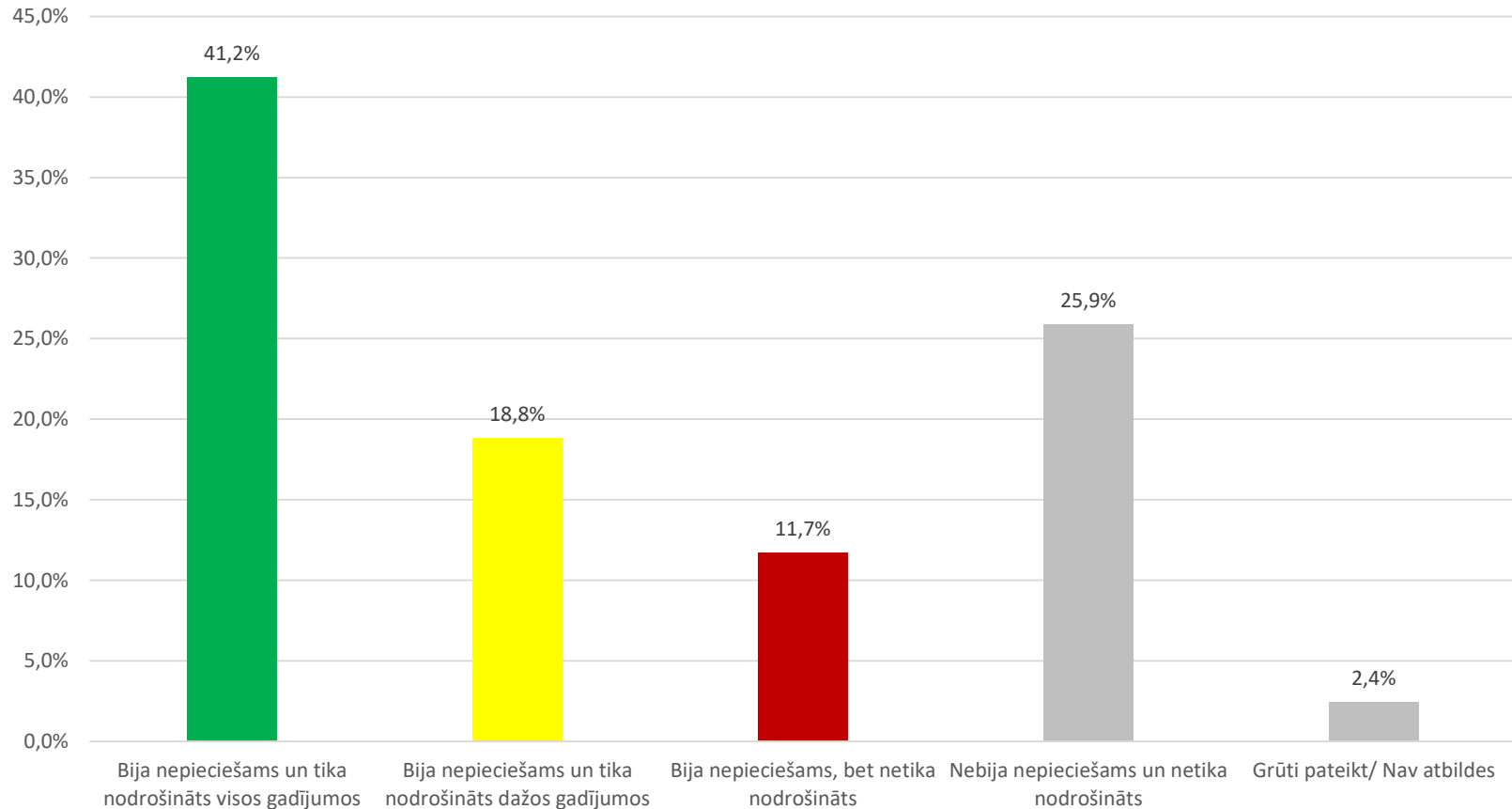




# Nodarbināto īpatsvars, kas tika apmācīt, kā veikt darbu attālināti savā profesijā sadalījumā pa vecuma grupām (n=495)



# Nodarbināto īpatsvars, kam tika nodrošinātas apmācības par rīku un programmatūru lietošanu



# Ko varētu darīt?

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



## Uzņēmuma iekšējās elektroniskās sistēmas izmantošana apmācību reģistrēšanai

---



Dažādu ekspertu konsultācijas

2021. gada 4. janvārī

Īss skaidrojums par uzņēmuma iekšējās elektroniskās sistēmas izmantošanu apmācību reģistrēšanai

[Lasīt vairāk](#)

## Par attālināto instruktāžu reģistrēšanu

---



Dažādu ekspertu konsultācijas

2021. gada 4. janvārī

■ <http://stradavesels.lv/eksperti/>



# Informācijas pieejamība?

- Daudz avotu, tomēr par attālināto darbu vēl nav pārāk daudz...!
- Aicinājums izmantot avotus angļu valodā!
- Aicinājums kritiski izvērtēt un pārbaudīt avotus un informāciju – daudzi ārvalstu materiāli ir samērā novecojuši



# Aicinām izmantot - stradavesels.lv

[JAUNUMI](#)[EKSPERTI & PADOMI](#)[MATERIĀLI](#)[KALENĀRS](#)[KALKULATORI](#)[LINEĀLS](#)[RISKA SPĒLE](#)

Strādā vesels / [Materiāli](#)

## Materiāli

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

**Filtrēt**

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



Strādā vesels  
sociālajos tīklos:



### ? StrādāVesels.lv jautā

Kādā formātā Tu gribētu saņemt semināru materiālus?

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

Balsot

### ⚡ Riska spēle





## Informatīvie materiāli (1)

---

- Attālinātais darbs ar datoru



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



## Infogrammas (1)

---

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

Labklājības ministrijas izstrādāta infografika



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



Rīks pieejams šeit:

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

**Aicinām izmantot arī  
Biroju OiRA moduli!**

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





# Padomi mājas biroja iekārtošanai

KĀ PAREIZI IEKĀRTOT MĀJAS BIROJU?

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



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



# Materiāls par darba vietu iekārtošanu, 2020



Ergonomika darbā ar datoru un tās loma  
veselības traucējumu profilaksē

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

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

 RĪGAS STRADIŅA  
UNIVERSITĀTE  
VITA BREVIS ARS LONGA



# KĀ VINGROT MĀJAS BIROJĀ?

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



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



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



0:03 / 2:00



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



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

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



# Un noslēgumā/pārdomām?

- Jāpievērš ievērojami lielāka uzmanība riska novērtējumam un darbinieku/vadītāju apmācībām
- Jāsakārto juridiskās nianšes, t.sk. lai būtu iespējams kompensēt izdevumus par attālināto darbu
- 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 – par to jāpiedomā!
- Diskusijas par darba vietu nodrošināšanu mājās – noteikti turpināsies, t.sk. par likumiskajām (līgumiskajām) attiecībām un kompensācijām
- **Attālinātais darbs – visticamāk (vismaz daļēji) uz palikšanu!**



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

