

2021. gada 15. janvārī

"MŪSDIENĪGAS KOPSTRĀDES Telpas – prasības, izaicinājumi un risinājumi"



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

VITA BREVIS ARS LONGA

Darba drošības un vides veselības institūts,
Rīgas Stradiņa universitāte
Kontakti: ivars.vanadzins@rsu.lv

KOPSTRĀDES telpas Latvijā?

- Relatīvi jauna lieta, kura strauji attīstās...
- Skaits Latvijā?
- Ko īsti varam saprast ar «kopstādes telpu»
 - » Īstās «kopstādes telpas»
 - » 1 uzņēmuma biroja «kopstrādes telpas» - jauna tendence
 - » Dažādas telpas, kur notiek kopstrādāšana:
 - Bibliotēkas, pašvaldību koplietošanas telpas u. tml.
 - Inkubatori, uzņēmējdarbības atbalsta centri, sociālie/dienas centri
 - » Realitātē – daudzas demokrātiskākas kafejnīcas – zināmos laikos darbojas kā kopstrādes telpas...



Kas vispār ir «kopstrādes telpa»?

- Vienotas definīcijas nav... bet saliekot kopā vairākas definīcijas:
 - » Kopstrādes telpa ir pašnodarbinātajiem, radošām personībām un jaunuzņēmumiem pieejama pilna servisa biroja/tikšanās vieta, ar pieeju koplietošanas telpām (WC, virtuves, sanāksmju telpas u. tml.) un iespējām savstarpēji sadarboties un socializēties
 - » Būtība: elastīga «biroja pakalpojuma» vieta
 - » Vai: atvērtais birojs, tikai daudziem darba devējiem vienlaicīgi...



Vēsture

- Nav pārāk precīzi fiksēta...
- Uzskata, ka pirmā «coworking» darba vieta radās 2005. gadā - Sanfrancisko feministu kopienas “Spiral Muse” ēkā
- Nākamās zināmās:
 - » Sanfrancisko kopstrādē “Citizen Space” (darba vietas, bezmaksas Wi-Fi, pārtraukumus meditācijai, kopējas pusdienas, izbraucienus ar velo, sametoties nelieliem ikmēneša maksājumiem)
 - » Londonā – 2005.gads (The HUB), Berlīne – 2007.gads (“Business Class Net”) u. tml.
 - » Latvijā – šķiet, ka 2012.gads - “TechHub Riga”?



Potenciālās priekšrocības?

- Elastīgums un ātra pieejamība
- Zemākas izmaksas kā fiksētam birojam (tikai pēc reālās lietošanas laika un nepieciešamības)
- Radoša atmosfēra / socializācija ar līdzīgi domājošiem, iespēja atrast pirmos klientus, testēt produktus/pakalpojumus
- Alternatīva (*iziešana no*) mājas birojam
- (*cerams*) Laba ergonomika, dažāda veida darba vietas un mēbeles
- Pieejams (arī dārgs) biroja aprīkojums bez fiksētām izmaksām
- Koplietošanas pakalpojumi – kafijas aparāti, virtuves telpas, sanāksmju telpas, dušas u.c.



Būtiskākās potenciālās darba aizsardzības problēmas kopstrādes telpās

- Kopumā, pasaules pieredze: darba aizsardzības aspekti koplietošanas telpās tiek nepietiekami novērtēti un ņemti vērā. Daži no iemesliem:
 - » «dzīšanās» pēc dizaina balvām un modernas/sadarbību veicinošas darba vides
 - » Pašu «strādājošo» attieksme pret darba aizsardzību – jaunie, radošie ne īpaši zina / domā par ietekmi uz veselību
 - » Pat normatīvo prasību neņemšana vērā + jauna ideoloģija / filozofija
 - » labās prakses un atzinumu vērā neņemšana
 - » Darba aprīkojuma īpatnības pēc būtības – portatīvo datoru/planšetdatoru lietošana
 - » **Pēc sākotnējās sajūsmas – apjausma arī par jauniem riskiem – kā katrai jaunai tehnoloģijai un praksei!**



Galvenie aspekti / riski

- **Pagaidām ļoti maz pētīts jautājums!**
- Pētījumos kā dažas no individuāla darbinieka problēmām, parādās:
 - » Nepiemēroti (vai nepareizi izmantoti) ergonomiskie risinājumi
 - » Grūtības koncentrēties / bieža atraušana no veicamā darba
 - » Pārāk daudz komunikācijas / privātuma trūkums
- T.i. - virkne no galvenajām priekšrocībām ir arī svarīgākie riski!
- «Pelēkā» zona – atbildības prasīšana, prasību ievērošana – lietotāji nav «nodarbinātie»
- Pamatā – būtu tomēr jāvadās no parasto biroju «darba aizsardzības» prakses
- T.sk. – visas «atvērto biroju» problēmas



Būtiskākās prasību grupas?

■ Fiziskā drošība (piekļuve telpām)

- » Latvijā, iespējams, mazāka problēma kā citur pasaulē... bet tomēr!
- » Iekļuves / piekļuves jautājumi (paši lietotāji, viņu apmeklētāji u. c.)
- » Nepiederošu personu neielaišana, izraidīšana u. tml.
- » Apsardze?
- » Darba laiki?

■ Juridiskās attiecības?

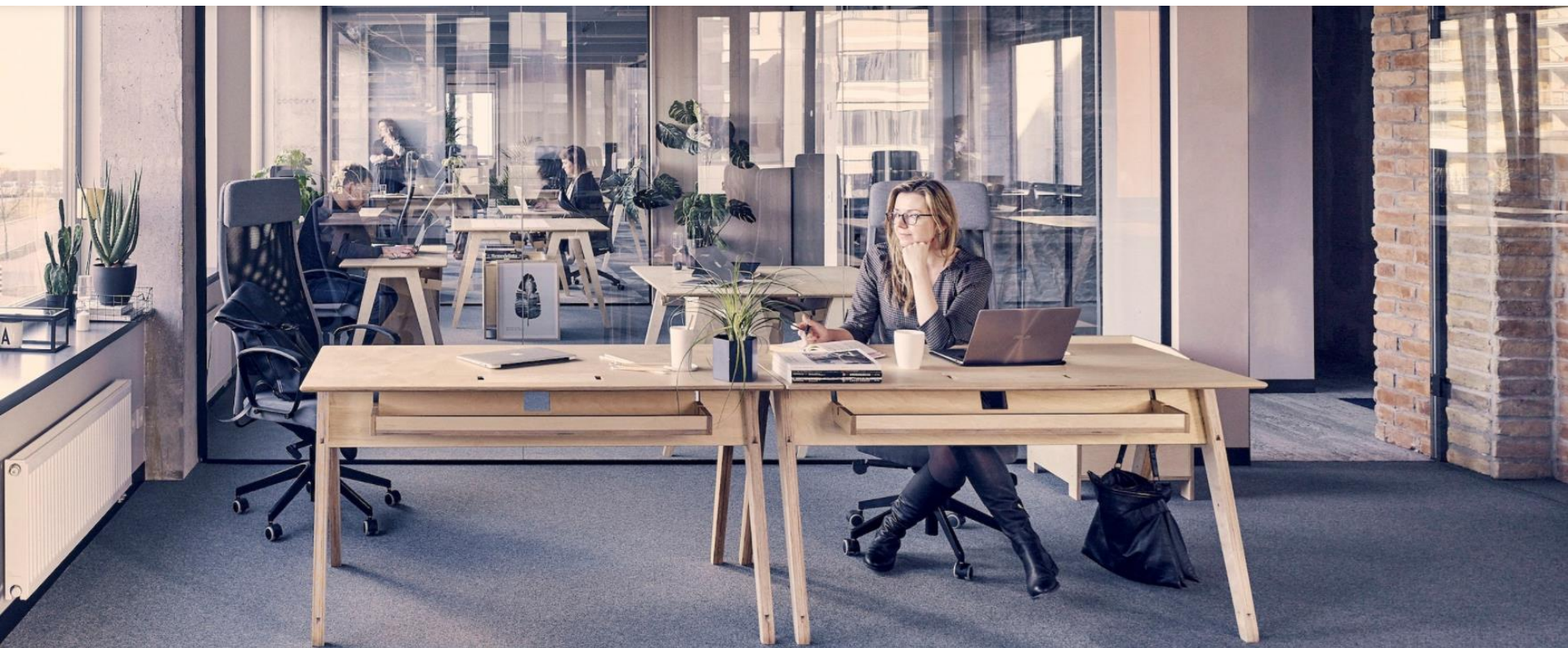
- » vairāku darba devēju sadarbība = DAL prasības



■ Darbinieku/lietotāju drošība

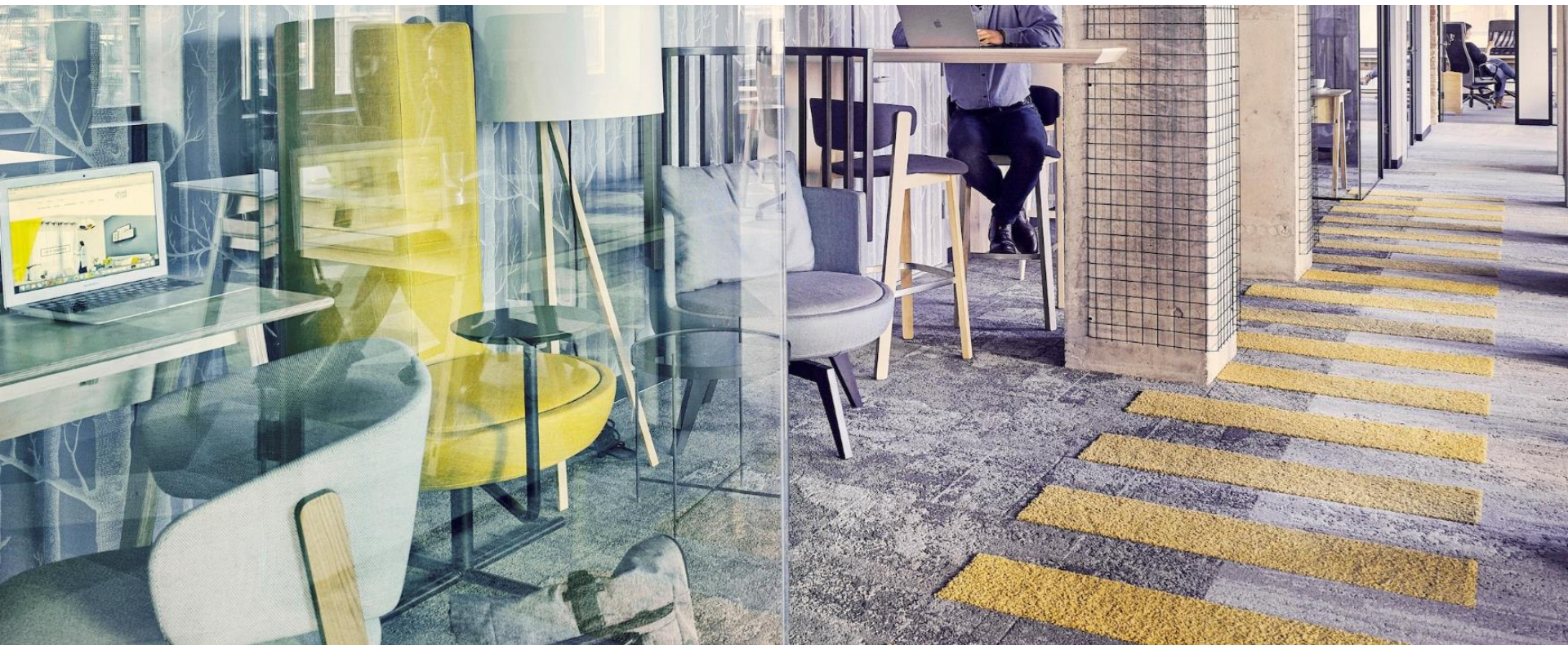
- » Dažādi uzvedības modeļi, t.sk. antisociāla uzvedība
 - Ziņošana par problēmām?
 - Uzvedības kodeksi?
- » Apdraudējumi kopstrādes telpu personālam (recepcijas, apkopēji utt.)
- » Pašlaik aktuālais – bioloģiskie riski!
- » Nelaiemes gadījumu riski (grīdas, segumi, vadi, izlijuši šķidrumi, neapzīmētas stikla sienas u. c.)
- » Pirmās palīdzības pieejamība
- » Rīcība nelaiemes gadījumu situācijās (ziņošana, atbildība?)





- Avots: <https://teikums.lv/en/about>





- Avots: <https://teikums.lv/en/about>



■ Ugunsdrošība

- » Normatīvās prasības (detektori, signalizācijas sistēmas, evakuācijas izejas, ugunsdzēsības līdzekļi)
- » Lietotāju apmācība un pārliecināšanas par prasību zināšanu, citu apmeklētāju informēšana?
- » Evakuācija – informēšana, organizācija, apzīmējumi; kontrole par telpās esošo cilvēku skaitu u. tml.

■ Vides pieejamība

- » Minimālās obligātās prasības – normatīvās prasības!
- » Reālā pieejamība cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem, t.sk. evakuācijas iespējas



■ Elektrodrošība

- » Vadi un kabeļi – atbilstoši slodzēm, pareizi izvietoti, elastīgi pārvietojami
- » Pagarinātāji/rozetes (skaits un jaudas)
- » To novietojums – ne pēc dizaina, bet pēc ērtuma un nelaimes gadījumu riskiem (lai neklūp paši lietotāji)
- » Lietotāju atnestās elektroierīces (piemēram, bojāti datoru vadi, «kreisi» lādētāji u. tml.
- » Uzraudzība un «apkopes»





- Avots: <https://www.iinuu.lv/lv/biznesam/izmeginam-kopstrades-telpu-teikums>

■ Koplietošanas telpu/aprīkojuma drošība un uzturēšana

- » Virtuves, kafijas telpas – drošība, higiēna, iekārtu uzturēšana
- » WC, Dušas – higiēna, tīrīšana, leigionellu profilakse u. tml.
- » Izmantotie tīrīšanas līdzekļi?

■ Mikroklimats un ventilācijas sistēmas

- » Kopēja Latvijas problēma
- » Minimālās prasības
- » Jauda, regulēšana?
- » Tīrīšana / apkopes?



■ Apgaismojums

- » kopējais / lokālais
- » Normatīvo prasību respektēšana (reāli – vismaz 500 lx)
- » Gaismas kvalitāte (Ra indeksi, gaismas krāsa u. tml.)
- » Aizkari / žalūzijas (gaismu/siltumu aizturošas), to uzturēšana un tīrīšanas iespējas



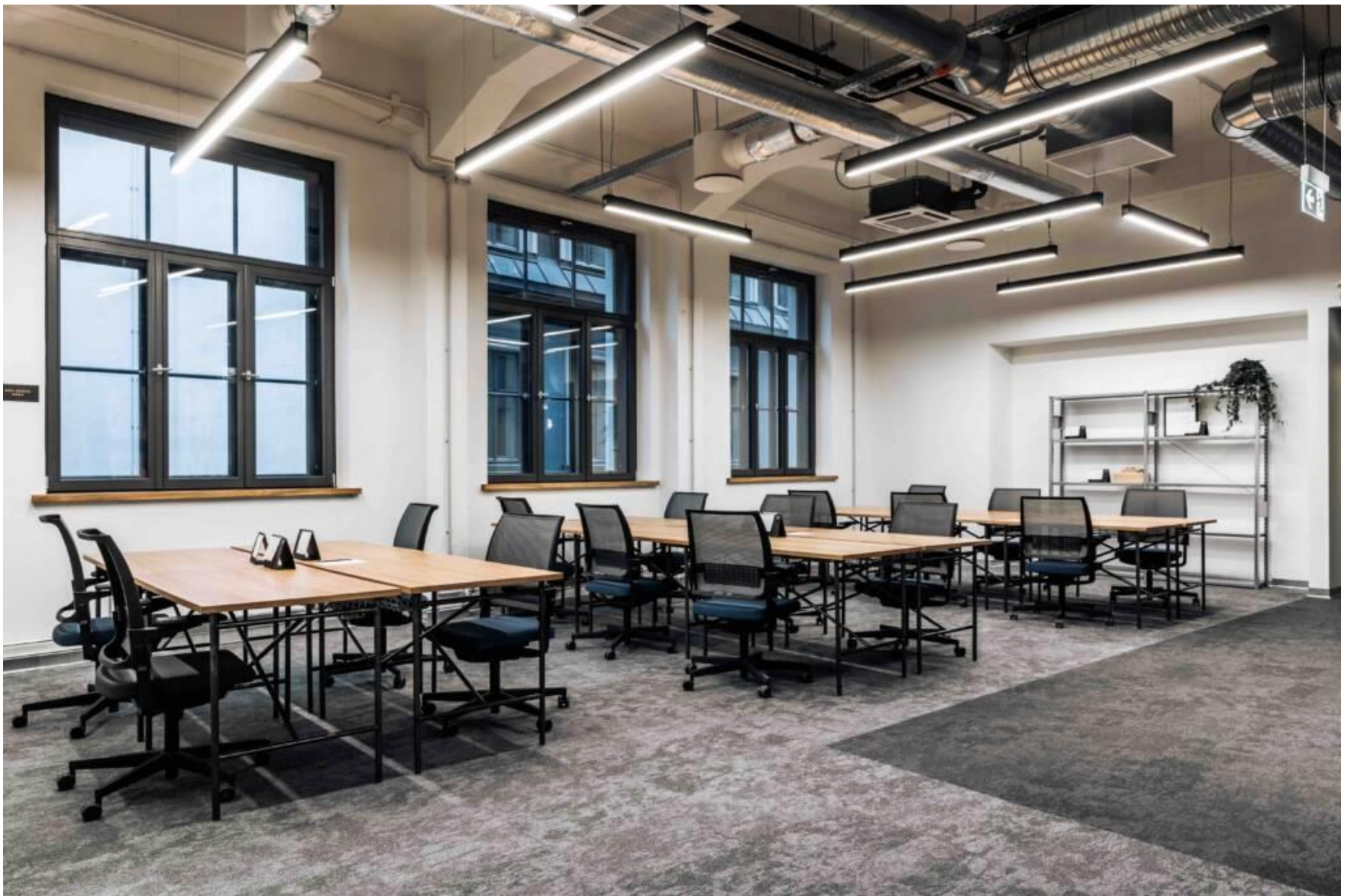


- Avots: <https://teikums.lv/en/about>



• Avots: https://wrkland.com/lv/locations/riga-telegraph/?gclid=CjwKCAiAl4WABhAJEiwATUnEF8fPPoSus8yt1tbvj2qybF3D_C6eqXO24i1Mde9LWZW_1KtH_tBAVxoChFoQAvD_BwE





• Avots: https://wrkland.com/lv/locations/riga-telegraph/?gclid=CjwKCAiAI4WABhAJEiwATUnEF8fPPoSu8yt1tbvjj2qybF3D_C6eqXO24i1Mde9LWZW_1KtH_tBAVxoChFoQAvD_BwE





- Avots: <http://www.528.lv/kopstrades-telpa-oraculetang-space-riga-atklas-jaunu-konceptualu-darba-vietu/>





■ Akustika / Troksnis

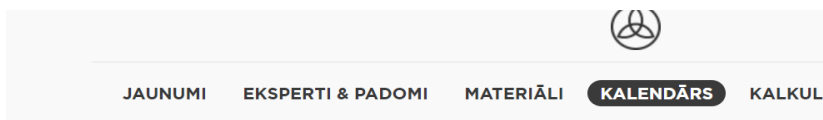
- » Troksnis – viena no reālajām problēmām labi apmeklētās kopstrādes telpās
- » Biroju akustika kā kopēja problēma (izmantotie materiāli, skaņu slāpējošas starpsienas u. tml.)
- » Troksnim – arī nelielam, ir negatīva ietekme!



Par balss pārslodzēm un akustiku?



https://www.youtube.com/watch?v=Zjljx12OMmk&feature=emb_logo



Strādā vesels / Kalendārs /

Tiešsaistes seminārs "Balss pārslodze un telpu akustika - problēmas, risinājumi un jaunumi".
PIETEIKŠANĀS SLĒGTA.

Tiešsaistes seminārs "Balss pārslodze un telpu akustika - problēmas, risinājumi un jaunumi". PIETEIKŠANĀS SLĒGTA.

DATUMS: 2020. gada 9. decembris **LAIKS:** 10:00

VIETA: Tiešsaiste, izmantojot ZOOM platformu

PIETEIKŠANĀS UZ ŠO PASĀKUMU IR SLĒGTA

VIDEO: [Atvērt](#)

<http://stradavesels.lv/kalendars/event-5272/>

Darba drošības un vides veselības
institūts





Darba vietu iekārtošanas aspekti

- Kopumā – galvenās bažas no DAS viedokļa – **dizains pāri funkcionalitātei un ergonomikai!**
- Ne viss kas smuks, moderns, «dizainisks» un dārgs – ir arī ergonomisks un piemērots darbam....



Darbs pie datora (arī kopstrādes telpās) – vai tiešām kaitīgs?

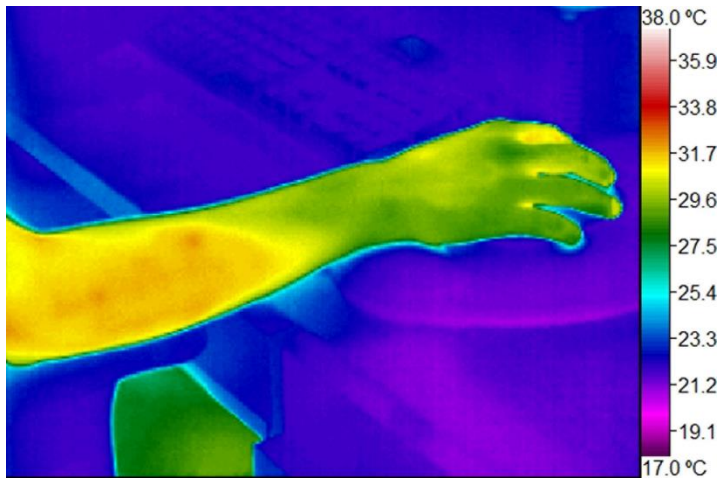
- Darbs pie datora - ilgstoša **fiziska pārslodze**, **redzes pārslodze** un bieži arī psihoemocionāls **stress**
 - » Veselības traucējumu - TOP
 - Plaukstu locītavas
 - Muguras lejas daļa un spranda
 - Acis
 - Balss pārslodzes
 - » Dažādi sīkāki vai lielāki nelaimes gadījumi
 - » Apkārtējā vide (mikroklimats,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



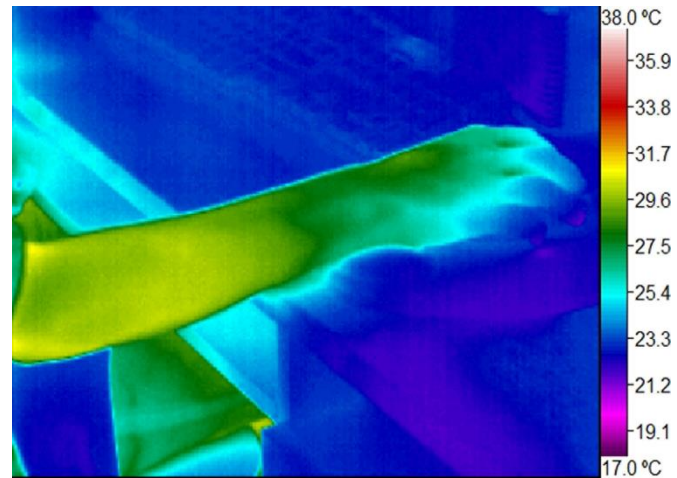
Ko visbiežāk ietekmē «pārslodzes»?

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

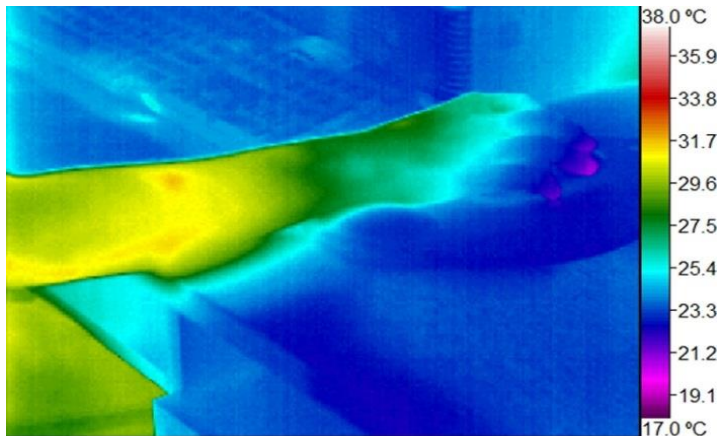




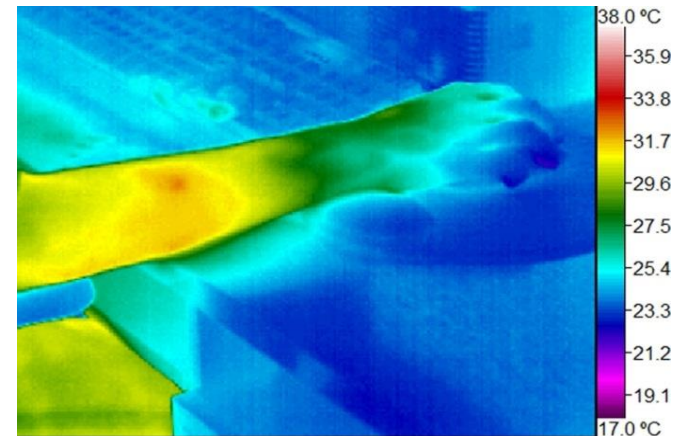
Darbu sākot



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)



Darba vietu iekārtošanas aspekti – būtiskākais?

■ Darba galdi

- » Galvenais – pietiekama izmēra, regulējama augstuma, dažādu izmēru (svarīgi – minimālais izmērs!)
- » Daļa – vēlams stāvgaldi

■ Darba krēsli

- » Regulējami, kvalitatīvi (minimāli: ar sinhromehānismiem, regulējamiem roku balstiem un muguras balstiem)
- » Virkne alternatīvu: sedlu krēsli, bumbas, paliktņi
- » Virkne izmantoto krēslu ir nepiemēroti ilgstošam darbam ar datoru! Ja tādi būtu birojos – tiktu atzīti par nepiemērotiem!
- » Labā prakse – vairāki krēslu modeļi (pamēģini dažādus!)





VITA BREVIS ARS LONGA

<http://stilsbeztabu.lv/2014/03/20/birojnica/>



- Avots: <https://www.city24.lv/lv/nekustama-ipasuma-zinas/13322/hanner-atver-otru-teikums-kopstrades-telpu>



Avots: <https://jauns.lv/raksts/bizness/410260-vecriga-atklaj-bezmaksas-kopstrades-telpas-ar-internetu-un-elektribu-kur-ladet-datoru>



- Avots: <https://www.work24.space/magnetslv>

Piemēri – Ergonomikai: Darbvirsmas



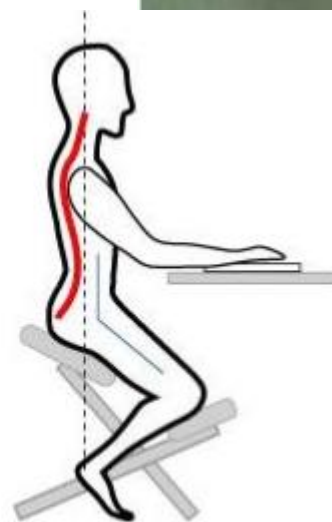


Alternatīvas...





parastais krēsls



Ceļšēdis



Darba drošības un vides veselības institūts







■ **Monitori**

- » Izmēri, regulēšana – ieteicamas kvalitatīvas monitoru rokas
- » Monitori uz stāvgaldiem – obligāti monitoru rokas!
- » Portatīvo datoru turētāji – arī stāvgaldiem!

■ **Lokālais apgaismojums**

- » Ērti regulējams
- » drošs

■ **Laba vieta ergonomisku risinājumu veicināšanai (vertikālās peles utt.)**

■ **Veselības veicināšanas pasākumi**

- » Trenažiergaldi?
- » Paklāji slodzes mazināšanai stāvēt utt





Ergonomisko problēmu risinājumi - piemēri



Slodzi mazinoši paklāji



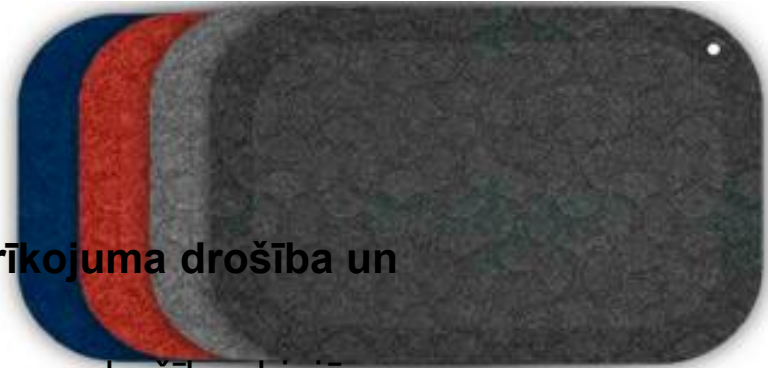
Koplietošanas telpu/aprīkojuma drošība un uzturēšana

Virtuves, kafijas telpas – drošība, higiēna, iekārtu uzturēšana

WC, Dušas – higiēna, leigionellu profilakse u. tml.

Izmantotie tīrīšanas līdzekļi?

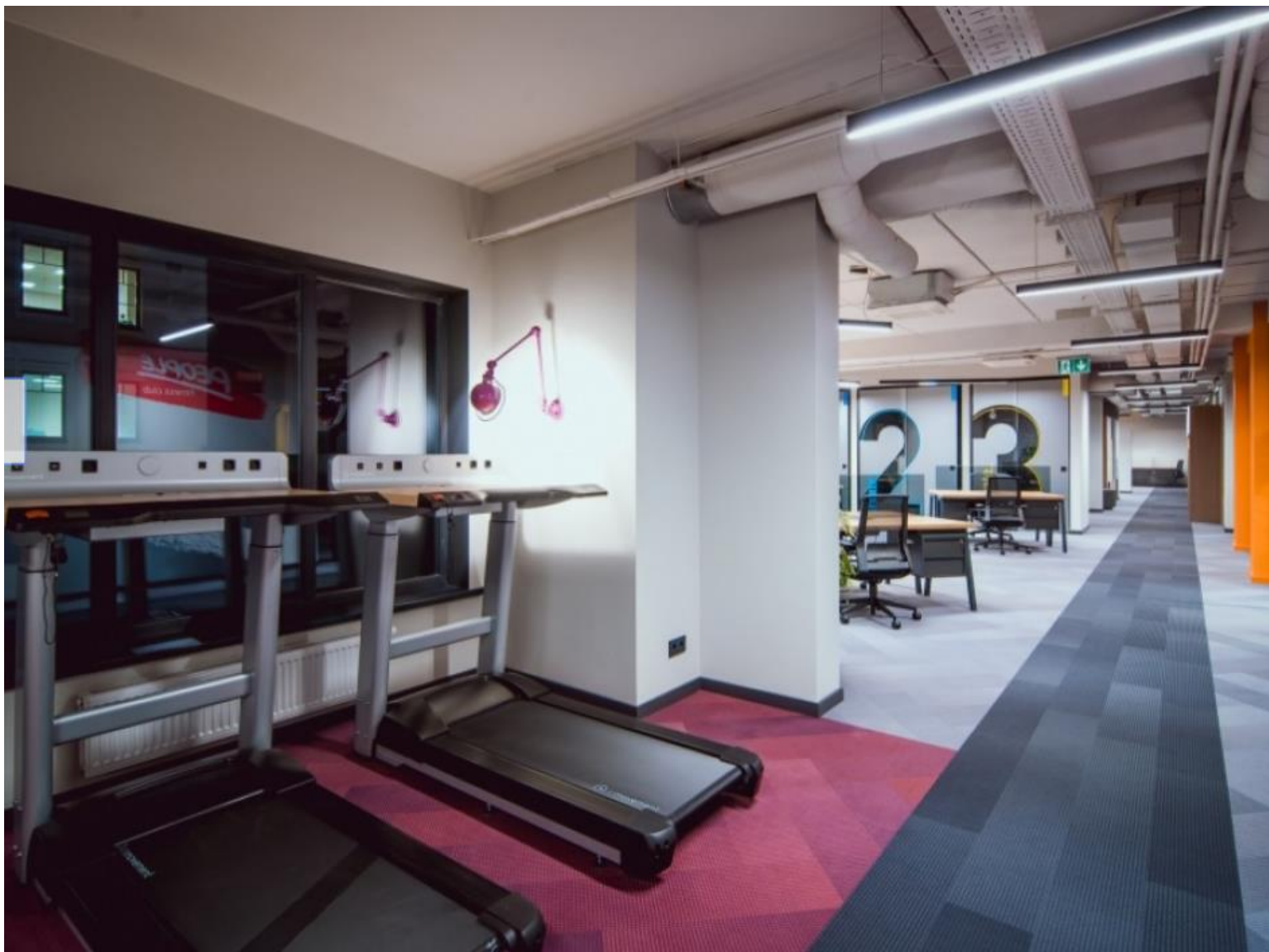
Ar pārklājumu



Mikstie



Elektrostatiskie!

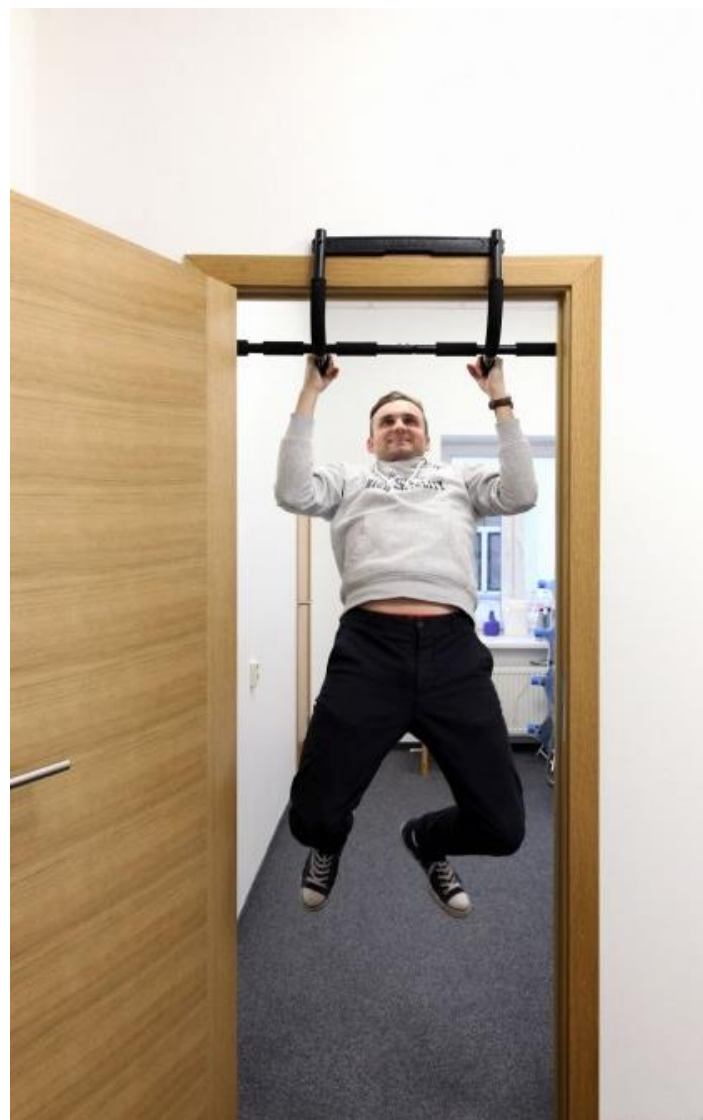


People work, lielākais kopāstrādāšanas centrs Baltijā, Rīga









- Esot arī klinšu kāpšanas sienas, piemēram, u. tml.







COVID-19 pandēmija un kopstrādes telpas?

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



Veselības ministrijas galvenais speciālists infektoloģijā Uga Dumpis

FOTO: Sintija Zandersona/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 - **maijvietas vai darbavietas, šorīt intervijā** LTV raidījumam "Rīta Panorāma" sacīja Veselības ministrijas galvenais infektologs Uga Dumpis.

COVID-19 pandēmija un kopstrādes telpas

- Atgriešanās pēc pandēmijas – jauni paradumi un drošības prasības
- Lietotāju skaits un distance?
- «Kontaktpersonu» identificēšanas izaicinājumi
- Galdu izvietojumi (>2m)
- Fizisko kontaktu mazināšana
- «Tīrības apliecinājumi» darba vietās – lai būtu pārliecība, ka konkrētā darba vieta ir tīra
 - » Daļa aprīkojuma sarežģīti tīrāma – rūpīgi jāpārdomā!
 - » Koplietošanas telpas – kontaktu mazināšana, nepulcēšanās, telpu un aprīkojuma tīršana?



- Durvju atvēršana, skapji un tml. vietas (bez rokām)?
- Virsmu dezinfekcijas – kuras virsmas, ar ko tīrām, cik bieži?
 - » Rokturi, letes, kāpņu margas
 - » Kopētāji/printeri u. tml.
- Ventilācijas sistēmu darbības pilnveidošana + vēdināšanas grafiki
 - » *Gaisa atsvaidzinātāji / tīrītāji?*
- Gaisa attīrīšanas iekārtas un pieejas? (diskutabli!)
 - » Ķīmiskās tīrīšanas metode (piem., ozonēšana) – daudzi riski!
 - » UV lampas – tikai ja viļņu garums ietver 222-254nm (UVC) un tikai gaisam / atsevišķām virsmām + augsti riski!
 - » Jonizācija?



Aicinām izmantot - stradavesels.lv

[JAUNUMI](#)[EKSPERTI & PADOMI](#)[MATERIĀLI](#)[KALENDĀRS](#)[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.

X Filtrēt

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 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"/> Ieļģuves 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
- PDF formātā, e-pastā pēc semināra
- Nezinu, nav viedokļa

Balsot

⚡ Riska spēle



Darbs KOPSTRĀDES telpās

Pašnovērtējums darbam kopstrādes telpās

Darbs t. s. "kopstrādes telpās" mūsdienās kļūst arvien populārāks – to izvēlas daudzi cilvēki, kuriem nav konkrēta darba devēja ar biroju vai kuri izvēlējušies strādāt attālināti, piemēram, individuāli strādājoši speciālisti, kā arī jaunuzņēmumu pārstāvji, kas negrib lētēt pastāvīgu biroju, kamēr tiek attīstīta to biznesa ideja. Darbam kopstrādes telpās ir daudz priekšrocību (pilnībā iekārtota darba vieta, nodrošināta nepieciešamā biroja tehnika, atpūtas telpas u. tml.), tomēr, arī strādājot kopstrādes telpās, pastāv visi tie paši riski, kuri ir pastāvīgi birojā (fiziska pārslogošana, stress, redzes sasprindzinājums, nelabvēlīgs mikroklimats, nelaimes gadījumi u. tml.), tāpēc, arī strādājot šādās darba vietās, to iekārtojuma būtu jāpievērš tikpat liela uzmanība kā citviet.

Šis materiāls ir veidots kā palīglīdzeklis, lai, sākot strādāt kopstrādes telpās, atrī un vienkārši palīdzētu jums izvērtēt savu darba vietu. Materiālam ir divas daļas. Pirmā daļa veidota kā darba vietas pārbaudes anketa – pārskatiet visus jautājumus un atbildiet ar "jā" vai "nē". Ja kāda no atbildēm ir bijusi "nē", aicinām ieskatīties materiāla lapas otrā pusē un uzzināt vairāk par konkrēto riska faktoru un nepieciešamajiem uzlabojumiem, kā arī rosinām vērsties pie kopstrādes telpu īpašnieka!

DATORA MONITORS

Ja izmantojat kopstrādes telpās esošo monitoru, tam ir jābūt pietiekami lielam, ērti un pareizā attālumā novietotam (60 ± 15 cm), grozāmam, ar regulējamu augstumu un kvalitatīvu attēlu.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ŽALŪZIJAS

Logiem ir gaismu atstarojošas žalūzijas vai aizkari.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DARBAVIETAS PLĀNOJUMS

Darbvietas ir pietiekami plaša un ērta, kustības neierobežojša.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MIKROKLIMATS

Telpā ir atbilstoša temperatūra un pietiekams gaisa mitrums.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PORTATĪVAIS DATORS

Ja izmantojat portatīvo datoru, to ir iespējams ērti novietot un pieslēgt pie pilna izmēra tastatūras un monitora vai novietot uz speciāla paliktna.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TASTATŪRA, PELE

Tastatūrai jābūt matētai, ar skaidri redzamiem simboliem, novietotai monitora priekšā. Pelei jābūt ērti lietojamai.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DARBA GALDS

Galds ir pietiekami liels (vismaz 800×1200 mm) un augsts (vismaz 720 mm), noapaļotiem stūriem un stabils, zem tā ir pietiekami daudz vietas kājām.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LOKĀLAIS APGAISMOJUMS

Darba vietās ir pieejams papildu lokālais apgaismojums, tas nežilbina un nerada atspīdumus.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PROGRAMMU NODROŠINĀJUMS

Ja izmantojat kopstrādes telpu datoru, tam ir nodrošināta darbam piemērota, aktuāla programmatūra, kas ļauj kvalitatīvi veikt darbu.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ELEKTRODROŠĪBA

Iekārtas, vadi, lampas u. tml. ir darba kārtībā – bez redzamiem defektiem.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ATPŪTAS PAUZES

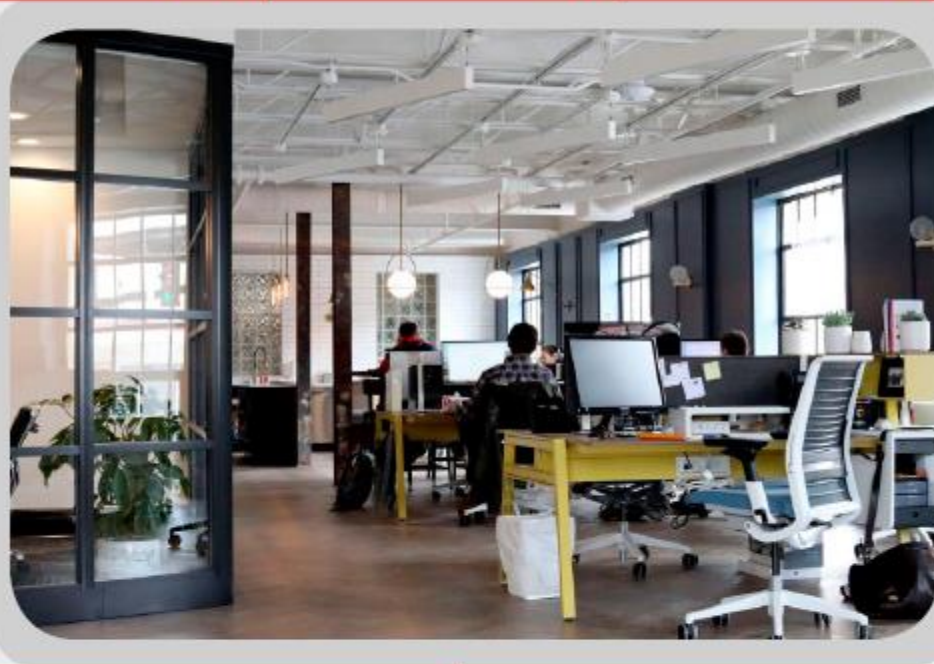
Strādājot pie datora, nestrādā vairāk kā divas stundas bez pārtraukuma! Atpūtas pauzēm ir pieejamas ērtas un labiekārtotas atpūtas telpas.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGUNSDROŠĪBA UN EVAKUĀCIJA

Evakuācijas plāns ir saprotams un labi redzams. Evakuācijas izejas ir skaidri redzamas un apzīmētas.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Svarīgākās prasības KOPSTRĀDES darba telpām

Saja sadaļā ir apkopotas būtiskākās prasības, iekārtojot KOPSTRĀDES telpas, lai darbu tajās varētu veikt droši un veselībai nekaitīgi. Šeit apkopotas tikai būtiskākās prasības, taču materiāla beigās ir norāde uz pieejamiem informācijas avotiem un normatīvajām prasībām (dotas arī saites uz šiem resursiem), kas ļaus iegūt plašākas zināšanas par šo tēmu.

MONITORI

Monitoriem ir jābūt pietiekami lieliem, bez tehniskiem defektiem un ar kvalitatīvu attēlu (bez mirgošanas un attēla raustīšanās). Monitoriem ir jābūt viegli pagriežamiem, noliecamiem, ar iespēju regulēt to augstumu, skata leņķi un attālumu līdz acīm (ieteicamais attālums ir 60 ± 15 cm). Monitora augšējai malai jāatrodas acu augstumā vai nedaudz zemāk. Ekranam jāatrodas tieši pret darbinieku. Vēlams, lai būtu iespējams regulēt attēla spilgtumu un kontrastu.

ŽALŪZIJAS UN LOGU AIZSEGI

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

LOKĀLAIS APGAISMOJUMS

Nepieciešamības gadījumā darba vietas jāaprīko ar lokālo (vietējo) apgaismojumu, vēlams – ar regulējamu intensitāti. Svarīgi, lai tas neradītu atspīdumu un neizblīnātu, lai gaisma nebūtu pārāk spilgta un neradītu kontrastu.

TASTATŪRAS, PELES

Tastatūrām jābūt ērti lietojamām un pietiekami lielām, matētām, ar skaidri sprototiem simboliem, tam jābūt stabilām un viegli pārvietojamām pa galdu (ar pietiekami garu vadu). Tastatūras priekšā jābūt pietiekami daudz vietas roku atbalstam (vismaz 10 cm). Ieteicams izmantot tastatūru, kas novietota nelielā leņķī pret galda virsmu, un tai ir jābūt iespējami plānai. Pelei jābūt iespējami lielai, novietotai tuvu tastatūrai un ērti pārvietojamai. Ieteicams nodrošināt vismaz dažas t. s. vertikālas peles.

DARBA GALDI

Galdiem ir jābūt pietiekami lieliem (minimālais izmērs ir 800×1200 mm, ieteicamais izmērs ir 1000×1600 mm), augstumam jābūt ne zemākam kā 720 mm, ieteicams nodrošināt vismaz dažus galdus ar regulējamu augstumu vai t. s. "stāvgaldus", pie kuriem iespējams gan sēdēt, gan stāvēt. Galdiem vajadzētu būt ar noapaļotiem stūriem un stabiliem, zem tiem jābūt pietiekami daudz vietas kājam.

NELAIMES GADĪJUMA RISKS

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

DARBA VIETU PLĀNOJUMS

Darba telpām jābūt pietiekami plašām, lai tajās varētu ievietot atbilstoša izmēra galdus, krēslus un būtu ērti pārvietoties un kustēties. Svarīgi, lai pie darba galdiem būtu iespējams sēdēt tieši pret monitoru un darba zona būtu pietiekami liela, lai tajā varētu novietot visu nepieciešamo.

MIKROKLIMATS

Darba telpa 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 vispārējas ventilācijas sistēmas un piespiedu gaisa apmaiņas, jāveic regulāra telpu vēdināšana.



PROGRAMMU NODROŠINĀJUMS

Ja kopstrādes telpas tiek piedāvāta datoru lietošana, svarīgi tos nodrošināt ar darbam piemērotām, aktuālām programām, kas ļauj kvalitatīvi strādāt.

UGUNSDROŠĪBA UN EVAKUĀCIJA

Jābūt izstrādātiem evakuācijas plāniem telpām, kurās var uzturēties vairāk nekā 50 cilvēku. Šiem plāniem ir jābūt viegli sprotamiem un izvietotiem labi redzamās vietās. Evakuācijas iezēm ir jābūt skaidri redzamām un apzīmētām, durvīm – viegli atveramām. Apmeklētājiem jānodrošina viegli uztverama informācija par rīcību ārkārtas situācijās!

Papildu informācija:

Ministru kabineta noteikumi Nr. 343 "Darba aizsardzības prasības, strādājot ar displeju" (pieņemti 08.06.2002.);

Ministru kabineta noteikumi Nr. 359 "Darba aizsardzības prasības darba vietās" (pieņemti 28.04.2009.);

Ministru kabineta noteikumi Nr. 238 "Ugunsdrošības noteikumi" (pieņemti 19.04.2016.);

brošūra "Drošs un veselībai nekaitīgs darbs birojā";

plakāts "Svarīgākie riski, strādājot ar datoru".

Informācija par darba aizsardzību – www.stradavesels.lv

PORTATĪVIE DATORI

Ja apmeklētāji vēlas izmantot savus portatīvos datorus, jāatceras, ka to lietošana var radīt papildu riskus – īpaši, ja to ekrāna izmērs ir 14" vai mazāks, pieaug acu un plecu / kakla sasprindzinājuma risks. Arī mazāka tastatūra rada piespiedu darba pozu risku.

Ieteicams nodrošināt iespējas pieslēgt lielāka izmēra monitoru, tastatūru un peli (piemēram, izmantojot t. s. "paplašinājuma bāzi" vai "dokstaciju") vai nodrošināt portatīvo datoru paliktnus, lai optimizētu to novietojumu.

APGAISMOJUMS TELPĀS

Nepietiek ar telpu dabīgo apgaismojumu, telpas 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 izblīnāt un radīt atspīdumu monitora. Apgaismojumam jābūt tehniska kārtībā (jādeg visām spuldzēm, to gaisma nedrīkst mirgot vai raustīties), gaismas ķermeņi regulāri jānotīra.

ELEKTRODROŠĪBA

Jebkurai elektroierīcei (datoram, lāmpām u. c.), ko lieto kopstrādes telpās, ir jābūt darba kārtībā. Parīcinieties, ka tās ieslēdzot vai lietojot, nav novērojami darbības traucējumi (dūmošana, dzirksteļošana u. tml.). Elektroierīces ir regulāri jāpārbauda!

DARBA KRĒSLI

Krēsliem ir jābūt stabiliem, viegli griezamiem ap savu asi un pārvietojamiem (ieteicams ar pieciem riteņiem). Jaizvēlas tādi krēsli, kam var regulēt vismaz sēdekļa un atzveltnes augstumu, sēdekļa dziļumu un slīpumu. Tāpat tiem jābūt ar regulējamu roku balstiem (augstumu un vēlams arī platumu). Atzveltnei un sēdeklim ir jābūt polsterētiem un pārklātiem ar neslīdīgu un gaisa caurlaidīgu materiālu, kas neelektrizējas.

Aicinām izmantot Biroju OiRA moduli!



Saite:

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

- **Bez maksas**
- **Viegli reģistrēties**
- **Noderīgi standarta risinājumi un ieteikumi!**



Padomi mājas biroja iekārtošanai – noderīgi arī kopstrādes telpām!

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



Materiāls par darba vietu iekārtošanu pie datora, 2020 – detalizēti un sīki!



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



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

▶ ⏸ 🔊 0:03 / 2:00 🔍 ⚙️ 📺 🖥️ 🗑️

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



Un noslēgumā/pārdomām?

- Jāmeklē kompromiss starp dizainu un ergonomiku / ērtu lietošanu un piemērotību lietotājiem
- Noteikti vajadzētu vairāk informēt / apmācīt kopstrādes telpu lietotājus!
- Pandēmija ieviesīs izmaiņas arī kopstrādes telpās



Pieteikšanās jaunumiem!

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

Strādā vesels / [Kalendārs](#)

Kalendārs

Decembris₂₀₂₀

18

Tiešsaistes seminārs "Ko darīt darba devējiem, lai darba vietās samazinātu Covid-19 izplatību? Kā organizēt attālināto darbu?", 18.12.2020., plkst. 10.00 - 11.45. PIETEIKŠANĀS SLĒGTA.

21

Tiešsaistes seminārs "Pasīvās agresijas fenomens darba vidē". PIETEIKŠANĀS SLĒGTA.

21

Tiešsaistes seminārs "Ko darīt darba devējiem, lai darba vietās samazinātu Covid-19 izplatību? Kā organizēt attālināto darbu?", 21.12.2020., plkst. 10.00 - 11.45.

21

Tiešsaistes seminārs "Ko darīt darba devējiem, lai darba vietās samazinātu Covid-19 izplatību? Kā organizēt attālināto darbu?", 21.12.2020., plkst. 13.00 - 14.45.

21

Tiešsaistes seminārs "Ko darīt darba devējiem, lai darba vietās samazinātu Covid-19 izplatību? Kā organizēt attālināto darbu?", 21.12.2020., plkst. 16.00 - 17.45.

Tiešsaistes seminārs "Ko darīt darba devējiem, lai darba vietās



Strādā vesels
sociālajos tīklos:



< Decembris, 2020

Pr	Ot	Tr	Ce	Pk	Se	Sv
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Pieteikties jaunumiem



ļespējams saņemt bezmaksas konsultācijas par bioloģiskajiem darba vides riskiem

2020. gada 25. novembrī

ESF projekts "Darba drošības normatīvo aktu praktiskās ieviešanas un uzraudzības pilnveidošana " (Nr.7.3.1.0/16/I/001)

Eiropas Sociālā fonda projekta "Darba drošības normatīvo aktu praktiskās ieviešanas un uzraudzības pilnveidošana " (Nr.7.3.1.0/16/I/001) ietvaros ir iespējams saņemt konsultācijas par darba vides riskiem, īpaši par bioloģiskajiem darba vides riska faktoriem darba vietā, to mazināšanu un prevenciju.

- <http://stradavesels.lv/jaunumi/iespejams-sanemt-konsultacijas-par-darba-vides-riskiem-ipasi-par-biologiskajiem-darba-vides-riska-f/>

Jautājumu uzdod: konsultacija@stradavesels.lv

