

ERGONOMISKA DARBA VIDE

**Darbinieki ir mūsu eksperti –
uzklausām, sadzirdam, izprotam**

AS "RĪGAS SILTUMS"

Siltumenerģijas ražošana



Elektroenerģijas ražošana



	Rīgas Dome	49%
 <small>Latvijas Republikas Ekonomikas ministrija</small>	Latvijas valsts (Ekonomikas ministrija)	48.995%
-	Enerģijas risinājumi. RIX SIA	2%
	Latvenergo AS	0.005%

Lielākais siltumapgādes uzņēmums Baltijas reģionā, kas nodrošina ilgtspējīgu, efektīvu, drošu un sociāli atbildīgu centralizēto siltumapgādi, vienlaikus veicinot siltumapgādes pieejamību un energopratību.

Uzņēmumā strādā
680 darbinieki;



Siltumenerģijas pārvade un realizācija 825 km siltumtīkli



Ēku inženierkomunikāciju tehniskā apkalpe



Darba drošība= ieteikumu ieviešana+ dialogs+apsekošana

3

Ikdienā apsekojam visas pastāvīgās un pagaidu darba vietas, apzinot iespējamus darbinieku darba vides riskus.

Realizējam paplašinātu dialogu ar vadītājiem un strādājošajiem, apzinot individuālās nepieciešamības.



Problēma

Apkopojot informāciju, analizējot arī obligāto veselības pārbažu slēdzienus, secinām, ka:

- Ar gadiem darbiniekiem veidojas skeleta-muskuļu sistēmas traucējumi;
- Darbiniekiem Covid-19 pandēmijas laikā ir grūtības un bail nokļūt pie speciālistiem, kas spēj sniegt risinājumu tieši individuāli;
- Darbinieki vēlas, lai tiek atrasti individuāli risinājumi, vai atgādinātas tikai viņam nepieciešamās zināšanas.

Kas tika darīts un kā?

5



Kas der visam, neder nekam...

Piedāvājam individuālus risinājumus

6



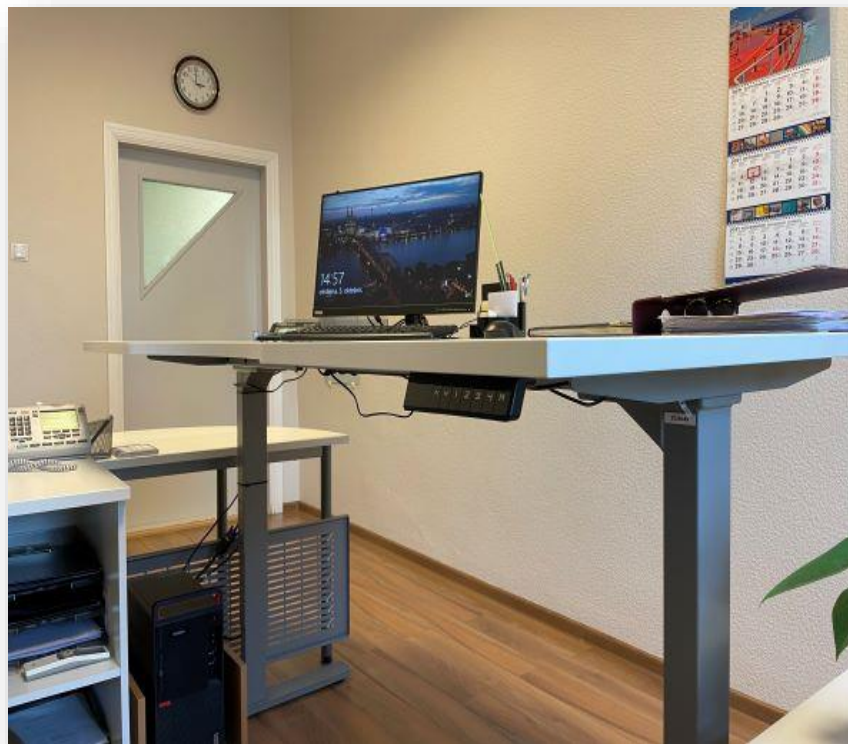
Pašu darbinieku izvēlēti ergonomiski krēsli



Magnētiskie aku vāku pacelāji

Piedāvājam individuālus risinājumus

7



Vertikālās peles, speciāli roku paliktņi, muguras balsti, kāju paliktņi, augstumā regulējamie datorgaldi

Spaiņi uz ritentiņiem (apkopējām)

Ilgtermiņa veselības saglabāšana, apzinot individuālās vajadzības

Aktivitāte – “Veselības laboratorija”

laika posmā no 2021.gada jūlija līdz augustam (4 dienas)

- Vienkopus sporta ārstu un fizioterapeitu individuālas pārbaudes, testi un individuālas konsultācijas un vingrojumi.
- Fizisko spēju testēšana ar Eurofit metodi, kas nosaka cilvēka fizisko sagatavotību un organisma funkcionālās spējas: antropometrija, vidukļa-gurnu attiecība, tauku procents ķermenī, motorās gatavības testi – spēks, ātrums, veiktība, lokanība, līdzsvars un izturība.
- Veselības pārbaude/diagnostika/konsultācija:
 - sirdsdarbības frekvence, arteriālais asinsspiediens, pulsa oksimetrija,
 - miera EKG, EKG ar slodzi (Martinē tests),
 - izelpas maksimumplūsmas tests,
 - goniometrija - locītavu kustību amplitūda,
 - Romberga prove vestibulārā aparāta diagnostikai.

“Veselības laboratorija”



<https://www.youtube.com/watch?v=G2WKINhuc0o>

leguvumi pēc “Veselības laboratorijas”

10

- **Individuālā pieeja** - aptaujātie darbinieki atzina, ka saņemta katram individuāli nepieciešamā informācija.
- **4 dienās vienkopus dažādi speciālisti**, pie kuriem ārstniecības iestādēs ir garas rindas, vienlaikus iespējams novērtēt dažādus veselības faktoros.
- **Individuālas konsultācijas** par savām problēmām, ieteikumi, ko darīt.
- **Droša vide** – darbinieki atzina, apmeklējot speciālistu darba vidē, mazināja bailes saslimt ar Covid-19.
- **Ilgspēja - izmantojamas rekomendācijas arī turpmāk** - neliels apraksts ar savu pārbaužu rezultātiem un individuāliem ieteikumiem, vingrojumiem.
- **Signāls darbiniekiem: mēs jūs dzirdam** – darbiniekiem ir svarīgi justies sadzirdētiem un novērtētiem.

Darbinieku iesaiste

11



- Atsaucība pasākumiem bija augsta. Par to liecināja tas, ka kopš izsludināšanas brīža, visas vietas tika aizpildītas dažu stundu laikā.
- Piedalījās vairāk nekā 100 darbinieku. Tas motivē arī tālāk veidot līdzīgas aktivitātes, jo tā tiek sasniegts darbinieks atbilstoši viņa vajadzībām.
- Pasākumā piedalījās arī vadība, rādot piemēru un sūtot nepārprotamu signālu darbiniekiem, ka uzņēmumam ir svarīga viņu veselība ilgtermiņā.

Sadzirdēti darbinieki ir produktīvāki!

12



Paldies par uzmanību!