

Labās prakses piemērs

Balsta un kustību
sistēmas slimību
samazināšanai



Tiesu administrācija

ZELTA ĶIVERE 2021


TIESU ADMINISTRĀCIJA,

- ▶ Valsts pārvaldes iestāde
- ▶ Organizē un nodrošina tiesu administratīvo darbu
- ▶ Vērsta uz modernizāciju un izaugsmi
- ▶ Kopumā nodarbināti 2200 darbinieki
- ▶ Tiesu administrācijā 103





Konstatētās problēmas – balstu un kustību sistēmas slimības un arodslimības

A person in a dark suit is pointing at a laptop screen. The laptop screen shows a close-up of two hands shaking in a firm grip. On the desk in front of the laptop, there is a clipboard with a white sheet of paper containing various charts and graphs, including a pie chart and a bar chart. A white coffee cup is visible to the left of the clipboard. The background is a plain, light-colored wall.

RISINĀJUMI/UZLABOJUMI/VEIKTIE
PASĀKUMI



Ergonomisko pasākumu ieviešana

Papildus aprīkojums & veiktie pasākumi

- ▶ Instruktažas/Individuālās instruktažas
- ▶ Ergonomiski krēsli
- ▶ Fitnesa bumbas
- ▶ Sēdes paliktņi
- ▶ Ergonomiskas peles
- ▶ Kāju balsti
- ▶ Elektriski regulējamie galdi
- ▶ Fizioterapeits

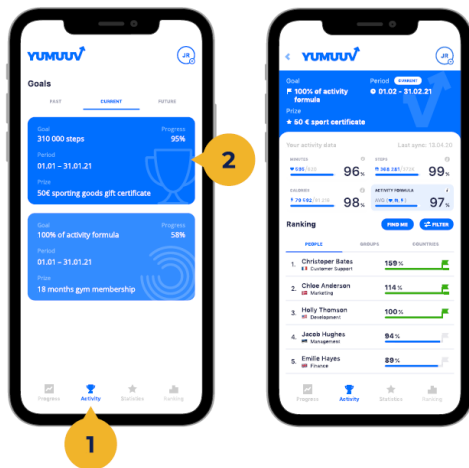


The image is a collage of four photographs. The top-left photo shows a desk with a large, light-colored ergonomic chair. The top-right photo shows a desk with a computer monitor, keyboard, and mouse, with a black office chair. The bottom-left photo shows a modern office space with desks, computers, and a large window. The bottom-right photo shows a living area with two brown leather sofas, a coffee table, and a yellow cushion. The text is overlaid in the center of the collage.

Atvērtais birojs kā dinamisks risinājums ergonomiskai videi

VESELA DZĪVES VEIDA VEICINĀŠANA





Citādas – digitālas 2021. gada sporta spēles Tavā telefonā!

Piedalies BEZ MAKSAS no 2.
līdz 31. augustam Tieslietu
resora sporta spēlēs
mobilajā lietotnē
“Yumuu”!

Piesakies līdz 23. jūlijam pie
Kristena.Stengrevica@tm.gov.lv



DIGITĀLĀS SPORTA SPĒLES

1. Ietādē PAR VELTI “Yumuu” mobilo lietotni savā telefonā!
2. Ievadi Tieslietu ministrijas reģistrācijas kodu!
3. Pievieno savu aktivitātes ierīci (viedpulksteņa vai telefona aktivitātes mobilo lietotni)!
4. Atzīmē savu iestādi un aizpildi savus personīgos datus!
5. **UZSĀC SPORTA SPĒLES!** Tagad pēc katras Tavas aizvadītās aktivitātes, Tava izvēlēta aktivitātes ierīce automātiski reģistrēs Tavus noietos solus, zaudētās kalorijas vai sirds slodzi Tieslietu resora sporta spēļu grupā!

KĀ?



KĀPĒC?



Visa augusta garumā uzlabo savu fizisko sagatavotību, sacenšoties ar kolēģiem no visa tieslietu resora par:

- “Soļotāja” apbalvojumu (visvairāk noietie soļi mēneša garumā);
- “Kalorista” apbalvojumu (visvairāk zaudētās kalorijas mēneša garumā);
- “Aktivista” apbalvojumu (visvairāk aizvadītās slodzes minūtes mēneša garumā);
- “Sportiskākā iestāde” apbalvojumu (Tieslietu resora iestādei ar visvairāk aktīvo darbinieku).*

Aktīvo kustību telpa





STEPERIS KARDIO VINGROJUMIEM

- ▶ AR ZVIEDRU SIENAS PALĪDZĪBU DARBINIEKAM IR IESPĒJAMS IZSTIEPT MUGURKAULU, VEIKT DAŽĀDUS VINGROJUMUS AUGUMA UZLABOŠANAI KĀ ARĪ IEĀĶĒT TRX SAITES MUSKULATŪRAS NOSTIPRINĀŠANAI



▶ DAŽĀDU SVARU
HANTELES, STIENI, KĀ
ARĪ JOGAS
PAKLĀJIŅI
VINGROJUMIEM



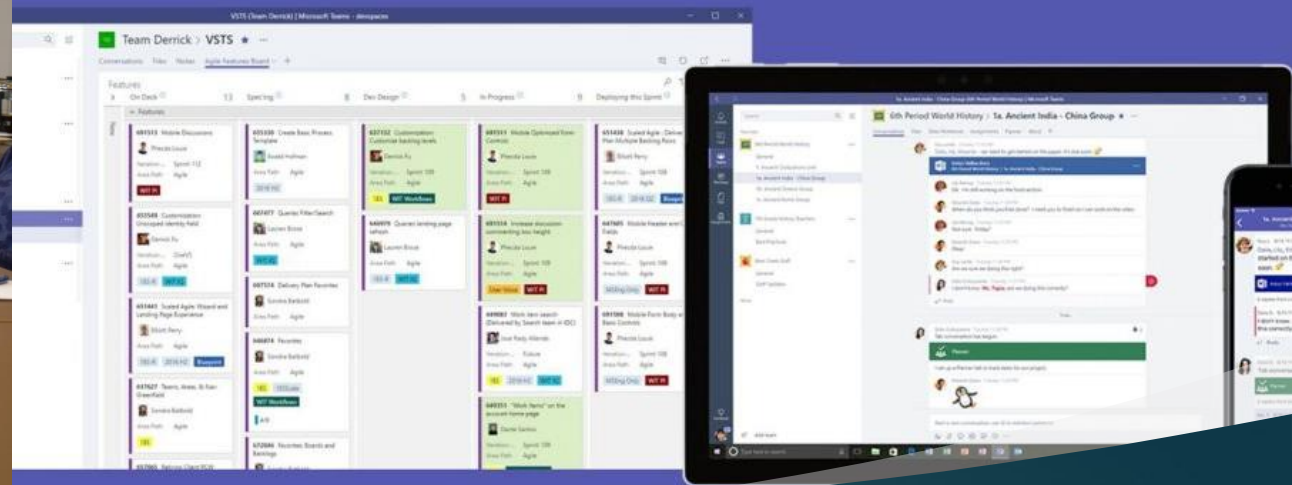




Ergonomikas izaicinājums Covid-19 laikā



Microsoft Team



Attālinātās instruktāžas/jauno darbinieku dienas, digitalizētā darba aizsardzība



Tiesu administrācija

PALDIES
PAR
UZMANĪBU!