

FIZISKĀ UN PSIHOEMOCIONĀLĀ ERGONOMIKA LMT

Mārtiņš Šulte
Personāla vadības dienesta
Darba aizsardzības daļas vadītājs

SOCIĀLĀ DIALOGA IETVAROS IZSTRĀDĀTI, SASKAŅOTI UN APSTIPRINĀTI IEKŠĒJIE NORMATĪVI

LMT noteikumi „Attālinātais darbs”

- organizēšanas pamatprincipi
- tehniskais nodrošinājums

LMT instrukcija „Darba aizsardzības instrukcija, veicot attālinātu darbu ar datoru”

- vadlīnijas attālinātās darba vietas iekārtošanai
- pašnovērtējums, izstrādāts informācijas apmaiņas elektronisks rīks



ATTĀLINĀTĀ DARBA ORGANIZĒŠANAS PIEREDZĒ GŪTĀS ATZIŅAS

- Instrukcija, informācija un izglītošana
- Nodrošināšana ar aprīkojumu (datori; biroja krēsli; papildus monitori - dubultie monitori; klaviatūras u.tml.)
- Nav viena risinājuma, kas derētu visiem
- Valdes lēmums (2020. gada decembris) materiālais atbalsts Attālinātās darba vietas papildu aprīkošanai VS veselības stiprināšanai – nomaksājot nodokļus 212.75 EUR apmērā katram LMT grupas darbiniekam
- Attālinātais darbs atviegloja organizēt un veikt LMT darba telpu un koplietošanas telpu kosmētiskos remontus



EMOCIONĀLA ERGONOMIKA

MĒRĶIS – maksimāli informēt un izglītot darbiniekus, lai mazinātu trauksmes un stresu, kurš rodas no izteiktas nenoteiktības apstākļiem, kurus izraisa Covid-19 un biežās pārmaiņas ierobežojumos

Savlaicīga un regulāra informēšana par situāciju un Valdes lēmumiem (krīzes komandas lēmumiem)



*** Svarīgi - aktualizēta rīcība LMT grupā saistībā ar vīrusu COVID-19!** 12.03.2020.

Kolēģi! Ņemot vērā straujo vīrusa izplatības tendenci Latvijā, aicinām iepazīties ar aktuālo Valdes lēmumu par vīrusa COVID-19 izplatības risku mazināšanu LMT grupā. Būsim atbildīgi, rūpēsimies par savu un arī līdzcilvēku veselību!

Komentāri (3)  [Lasīt rakstu >](#)



*** Ārlietu ministra skaidrojums par valstu kategorijām saistībā ar COVID-19** 12.03.2020.

Ārlietu ministra Edgara Rinkeviča skaidrojums par kritērijiem, kurus izmanto Ārlietu ministrija, nosakot aicinājumu, neapmeklēt vai rūpīgi izvērtēt nepieciešamību apmeklēt ārvalstis koronavīrusa dēļ.

Komentāri (0)  [Lasīt rakstu >](#)



*** Labam noskaņojumam - LMT balles video** 11.03.2020.

Labs noskaņojums un krietna deva smieklu palīdzot stiprināt imunitāti un atvairīt vīrusus. Tāpēc piedāvājam noskatīties komiķu Jāņa Skuteļa, Renāra Zeltiņa un Kaspara Breidaka veidotos video LMT ballei.

Komentāri (1)  [Lasīt rakstu >](#)



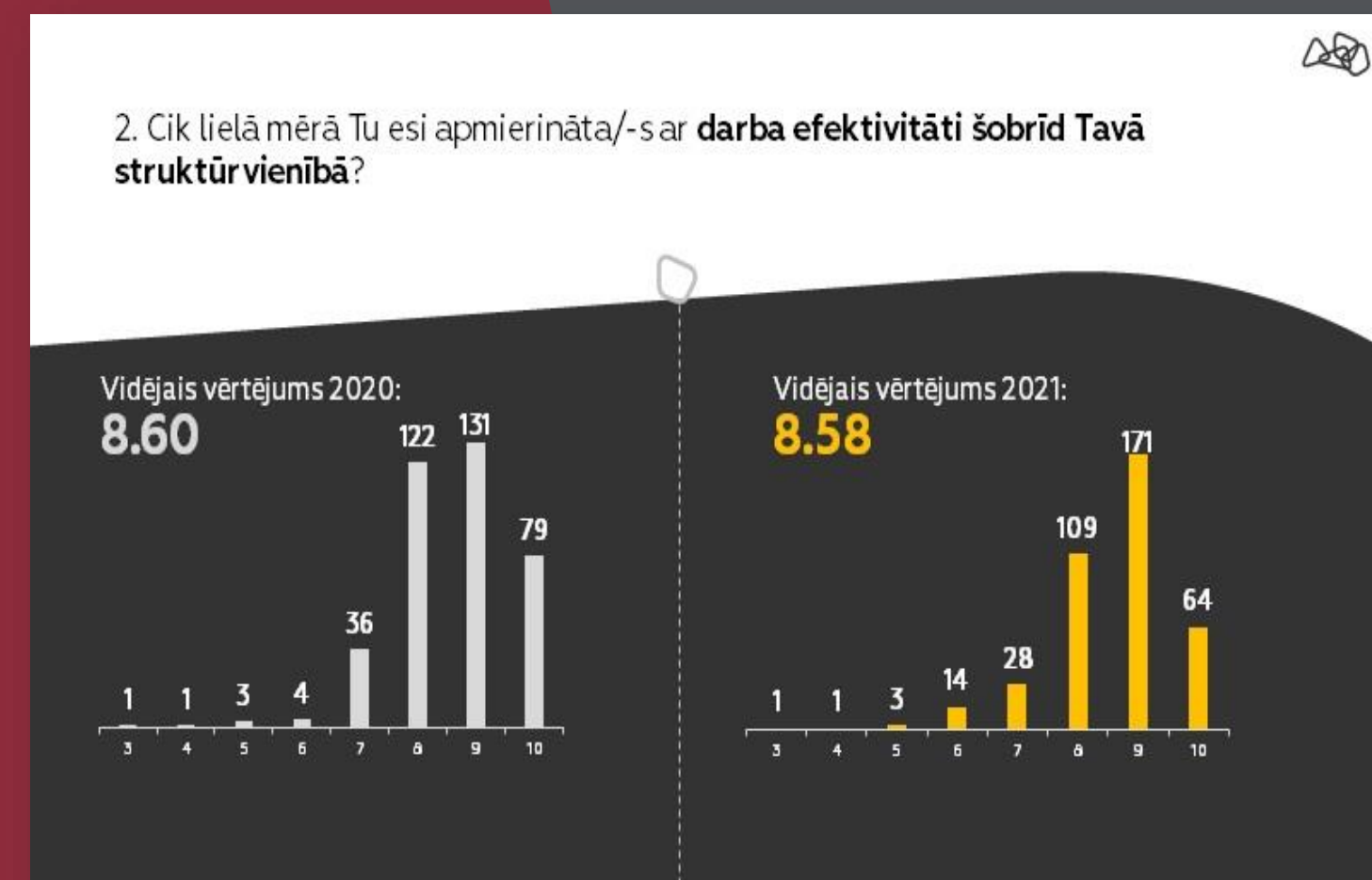
*** Veselības ministrijas rekomendācijas Latvijas iedzīvotājiem** 11.03.2020.

Kolēģi! Aicinām ikvienu iepazīties ar Veselības ministrija izstrādātajiem piesardzības pasākumiem Latvijas iedzīvotājiem sasiņībā ar jaunā koronavīrusa Covid-19 infekcijas izplatības riskiem pasaulē un ņemt tos vērā.

Komentāri (0)  [Lasīt rakstu >](#)

REGULĀRS DARBINIEKU NOSKAŅOJUMA MONITORINGS

- Attālinātais darbs un organizēšana.
- Vakcīnas, vakcinācija – ko vēlies uzzināt?
- Veselība - aptauja par veselības apdrošināšanu.



Regulāras Prezidenta, valdes un direktoru video uzrunas

Juris Binde par kopējo cīņu pret Covid pandēmiju

27.09.2021.

Aicinām noskatīties mūsu prezidenta Jura Binde videostāstu, kā, kopīgi strādājot un atbildīgi rīkojoties, varam pārvarēt Covid pandēmiju.



REGULĀRI IZGLĪTOJOŠI SEMINĀRI PAR VAKCĪNĀM UN VAKCINĀCIJU

Seminārus vadīja virusologi, ārsti,
ārsti reanimatologi, nozares eksperti:

Juta Kroiča

Kārlis Rācenis

Ņikita Zrelavs



Pašu darbinieku pieredzes stāsti par attālināto darbu (padomi, vērtīgas atziņas un praktiskā pieredze)



* Sanda, Edijs un Andrejs jaunākajā #StrādāNoMājām sērijā

Kamēr lielākā daļa darbinieku šobrīd strādā attālināti, darbs LMT ēkā turpinās. Par to, kā viņiem šobrīd klājas, skaties jaunākajā seriāla #StrādāNoMājām sērijā. Stāsta Sanda Vārpa, Andrejs Šišovs un Edijs Vārpa.



* Kolēģu vadībā skolotāji apgūst Ms Teams

Piedāvājumu apmācību daļas kolēģi devušies palīgā, lai apgūtu Ms Teams, organizējot tiešsaistes kursus, kurus ved pedagogi no visas Latvijas.

Komentāri (0)



* Stāstu sērija par cilvēkiem COVID pirmajā līnijā

Lieliski stāsti par skolotāju, pārdevēju, mediķiem - cilvēkiem, kuri šobrīd strādā Covid-19 pirmajā līnijā, glābjot dzīvības, skolējot un dažādos veidos rūpējoties par līdzcilvēkiem un iedvesmojoties!

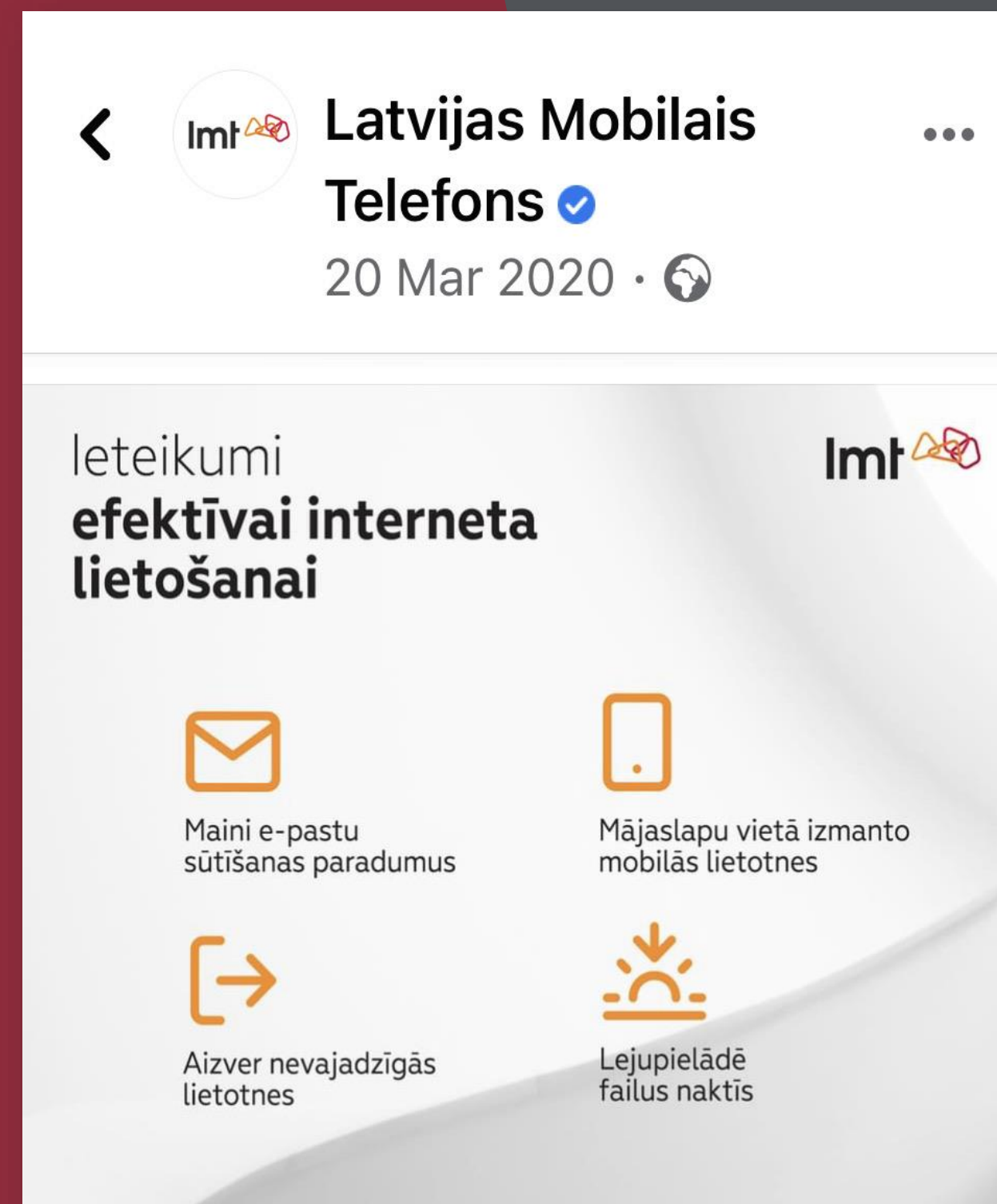


* Kā klājas kolēģiem klientu centros

Noskaties mūsu klientu centru kolēģu stāstus, kā viņiem klājas, kāda ir klientu aktivitāte un kā darbiniekiem izdodas būt pozitīviem un uzturēt komandā možu garu.

FACEBOOK grupa "DARBS NO MĀJĀM"

(publiska dalīšanās ar praktisko
pieredzi un sabiedrības iesaisti)



REGULĀRI PSIHOTERAPEITU SEMINĀRI PAR DAŽĀDĀM TĒMĀM

“Kā efektīvāk strādāt šajos apstākļos”

“Atgriezeniskās saites sniegšana attālinātā darba apstākļos”

“Vai mūsu sanāksmes ir efektīvas”

“Iekšējā spēka avoti jeb kur rast motivāciju un iedvesmu”

“Atgriezeniskā saite no emocionālā viedokļa”

“Diskusiju un sarunu kultūra ārpus uzbrukuma”

“Par ko patiesībā vēsta mūsu izjūtas”

“Robežas darba vidē”

“Krīžu neizbēgamība un nepieciešamība”

“Mentālā higiēna ne tikai krīzes laikā”

“Parunāsim par to, kā strīdēties jeb kā konstruktīvi pateikt, kas tev nepatīk”

“Emocionālā vardarbība darba vidē – kā to atpazīt”

“Kā mājās saglabāt profesionālās un darba vides līdzsvaru”

“Kā savienot attālinātu darbu ar rūpēm par bērniem”

“Kā darbiniekus atbalstīt un fokusēt uz rezultātu”

“Kā veidot komandas saliedēšanās pasākumus tiešsaistē”

LMT DARBINIEKU PODKĀSTS

Lai stāstītu par inovācijām uzņēmumā un parādītu kolēģu darba dažādību un iedvesmotu darbiniekus, radīts LMT darbinieku podkāsts, ko vada un veido paši darbinieki

Ar sauklīti “Kas jauns darbiņā?” izveidotas aizraujošas 24 sērijas

LMT Podkāsts #11: Gundars Lipiņš

18.02.2021.

Gundars ir kolēģis, kas “iedegas” gan par darba lietām, gan hobijiem. Šoreiz saruna tik daudzšķautņaina – LMT vēstures līkloči, darbs ar lielajiem klientiem, ziemas peldēšana, sports un veselīgs dzīvesveids, treniņu vadīšana LMT kolēģiem, Latvijas skaistāko vietu izstaigāšana u.c. Lai iedvesmo!



p.s. Visas LMT darbinieku podkāsta sērijas vienkopus [ŠEIT](#).

DARBINIEKI - EKSPERTI

- **LMT darbinieki – treneri** apmāca kolēģus, kā darboties MS TEAMS vidē
- **LMT darbinieki - excel eksperti** apmāca kolēģus, kā strādāt ar *excel*
- **LMT darbinieks – profesionāls treneris** – regulāri vada tiešsaistes vingrošanas nodarbības



KOMANDAS SALIEDĒŠANAS PASĀKUMI

Vasaras periodos, kad ar Covid-19 pandēmiju saistītie ierobežojumi valstī tika samazināti, struktūrvienības izmantoja LMT sniegto iespēju organizēt komandas saliedēšanās pasākumus

ZIEMASSVĒTKU E-BALLĪTE

Video – "Kā valde ilgojas pēc darbiniekiem!"



SOCIĀLS PROJEKTS "Apceļo Latviju!"

Esi gids, iesaki kolēģim apmeklēt
dzimto novadu,
pilsētu vai pagastu!

VAKCINĀCIJAS

Arī pandēmijas laikā tika organizēti veselības veicinoši pasākumi

2020. gada rudenī organizēta izbraukuma vakcinācija pret sezonālo gripu

2021. gada pavasarī tika organizēta izbraukuma kolektīvā vakcinācija pret Covid-19

REZULTĀTS - 92% LMT DARBINIEKU IR PABEIGUŠI VAKCINĀCIJAS KURSU PRET COVID-19, UN 3% LMT DARBINIEKU IR UZSĀKUŠI VAKCINĀCIJU PRET COVID-19!



Veselība nav viss, bet viss bez
veselības nav nekas. /Sokrāts/