

2022. gada 28.februārī

Attālinātā darba strādājošie – riska grupas?



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

VITA BREVIS ARS LONGA

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

Semināra saturs

- Pārrunāt specifiskās iezīmes, kas piemīt katrai no attālināti nodarbināto «riska grupām», un kāpēc tās rodas?
- Papildus grūtību negatīvā ietekme uz indivīdu mentālo un fizisko veselību?
- Darba kvalitātes un rezultātu pasliktināšanās pēc pārejas no klātienēs un attālināto darbu?
- Pārrunāt attālinātā darba problēmas, kuras risinot ir iespējams samazināt veselības un darba kvalitātes pasliktināšanos?
- Diskusija / Jūsu pieredze un jautājumi...



Kāpēc ir svarīgi runāt par riska grupām attālinātā darba kontekstā?

- Bieži no riska, kas apdraud darbiniekus, ir viegli izvairīties;
- Nokļūt riska grupā ir daudz vieglāk nekā no tās izkļūt!
- Sekas var ietekmēt:
 - » Mentālo un fizisko veselību;
 - » Privāto dzīvi un attiecības ar tuviniekiem;
 - » Darba kvalitāti un produktivitāti.



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

VPP-COVID-2020/1-0013

PROJEKTA MĒRĶIS

Projektu vada **Alise Tifentāle**

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



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



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



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

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.



Pētījuma metodoloģija

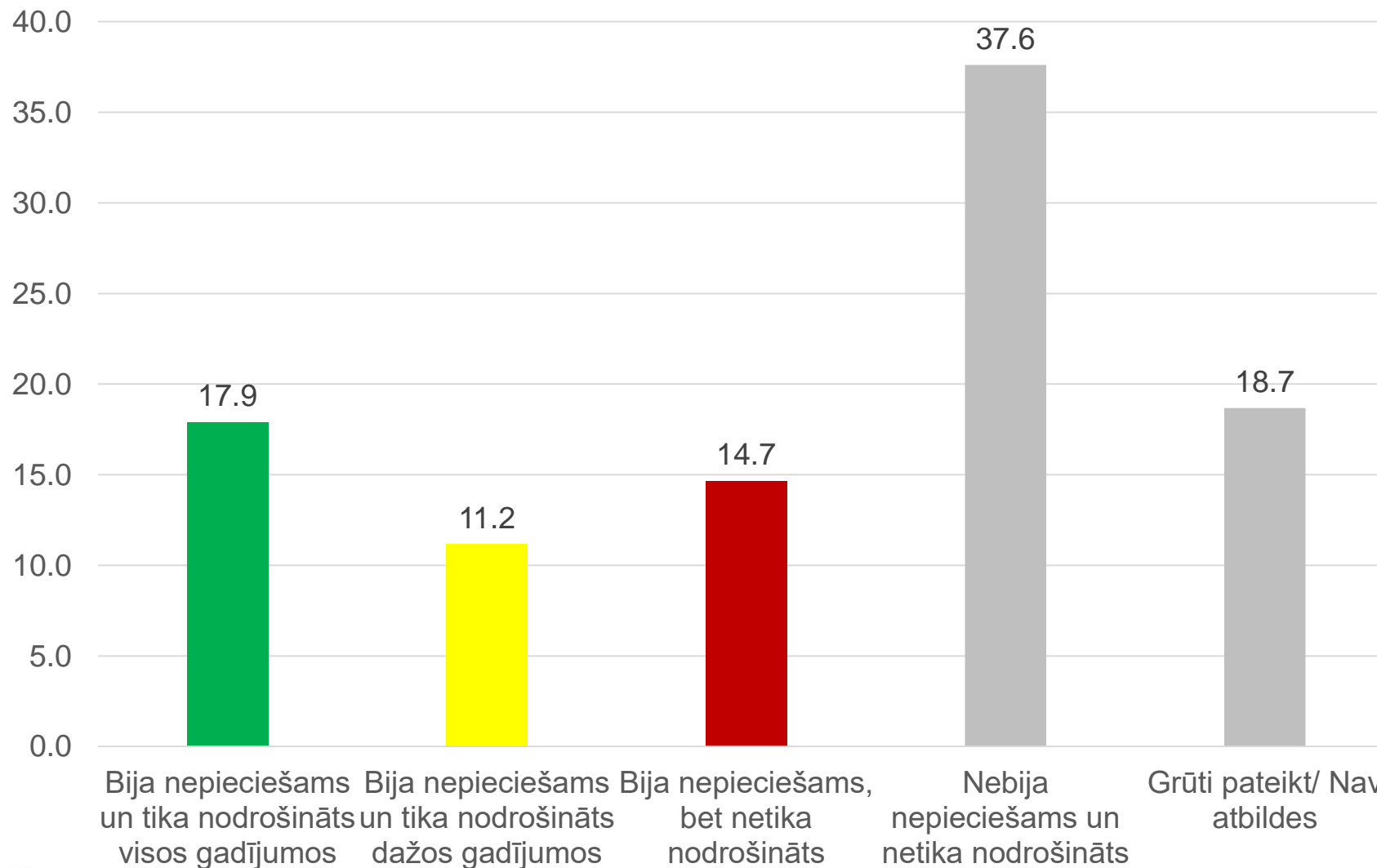
Aptaujas 1.vilnis (2020.g. rudens)

- Sniega bumbas aptauja sociālajos tīklos;
- Savāktas **1006** pilnas aptaujas anketas;
- 437 attālinātā darba veicēji iekļauti datu apkopojumā;
- Respondentu vidējais vecums 43.1 +/- 10.8 (min 22, max 80 gadi);
- 16.1% vīrieši un 83.9% sievietes.

Aptaujas 2.vilnis (2021.g. pavasaris)

- Sniega bumbas aptauja sociālajos tīklos;
- Savāktas **1027** pilnas aptaujas anketas;
- 544 attālinātā darba veicēji iekļauti datu apkopojumā;
- Respondentu vidējais vecums 43.1 +/- 10.9 (min 20, max 80 gadi);
- 24.9% vīrieši un 75.1% sievietes.

Tika identificēti riska grupas darbinieki, un viņiem tika piedāvāti īpaši nosacījumi (hroniski slimie darbinieki, darbinieki, kas vecāki par 55 gadiem) (%)



Kas riska grupas padara par riska grupām?

- Nepietiekams zināšanu apjoms (par to, kā droši/veselīgi un produktīvi strādāt attālināti);
- Nepietiekamas finanses (sliktākas «starta» pozīcijas, nav līdzekļu ieguldījumiem, nepiemēroti mājokļi utt.);
- Emocionālā atbalsta trūkums no:
 - » Darba devējiem, tiešajiem vadītājiem, kolēģiem;
 - » Tuviniekiem.
- Augstāks risks, ka var attīstīties veselības problēmas u.c.



Lai gan riska grupas ir balstītas uz tendencēm – to atpazīšana konkrētajā uzņēmumā / darbā ir pirmais solis!

- Daļa no apmācību uzdevuma – zināšanas par riska grupām un riskiem, tas ļauj katram individuāli izvērtēt, vai viņš/a ir riska grupā;
- Nokļūšana riska grupā nav nenovēršama – tās ir sekas no ārējiem un iekšējiem faktoriem!
 - » Teorētiska piederība riska grupai nenožīmē arī praktisku piederību!
- Semināra saturs ir balstīts uz pasaulē veiktiem pētījumiem!



Faktors



Riska grupa

Nodarbošanās

Pēkšņa maiņa no klātienes uz attālināto darbu COVID-19 dēļ

- Stress pēkšņo pārmaiņu dēļ;
- Pasliktinās attiecības ar ģimenes locekļiem;
- Mazāk rūpējas par savu mentālo un fizisko veselību;
- Biežāk pārslodze kā cilvēkiem ar pieredzi attālinātajā darbā;
- Samazinās apmierinātība ar paveikto darbu (gandarījuma zudums);
- Neergonomiskāks ofisa iekārtojums;
- Miega traucējumi.



Sāpes – izplatītākas attālinātā darba veicējiem bez iepriekšējas pieredzes...

Attālinātā darba veicēji	1.aptaujas vilnis	2.Aptaujas vilnis
Ir pieredze pirms COVID-19	30.9%	34.7%
Nav pieredzes pirms COVID-19		
Sāka strādāt attālināti 1.ārkārtējās situācijas laikā	37.3%	49.2%
Sāka strādāt attālināti 2.ārkārtējās situācijas laikā	-	38.2%

Trauksme – izplatītāka attālinātā darba veicējiem bez iepriekšējas pieredzes...

Attālinātā darba pieredze	1.Aptaujas vilnis	2.Aptaujas vilnis
Strādājis attālināti jau pirms COVID-19	26.5%	29.9%
Nav attālinātā darba pieredzes		
Attālināti sāku strādāt 1.ārkārtējās situācijas laikā	43.4%	55.7%
Attālināti sāku strādāt 2.ārkārtējās situācijas laikā		43.3%



Faktors
Vecums

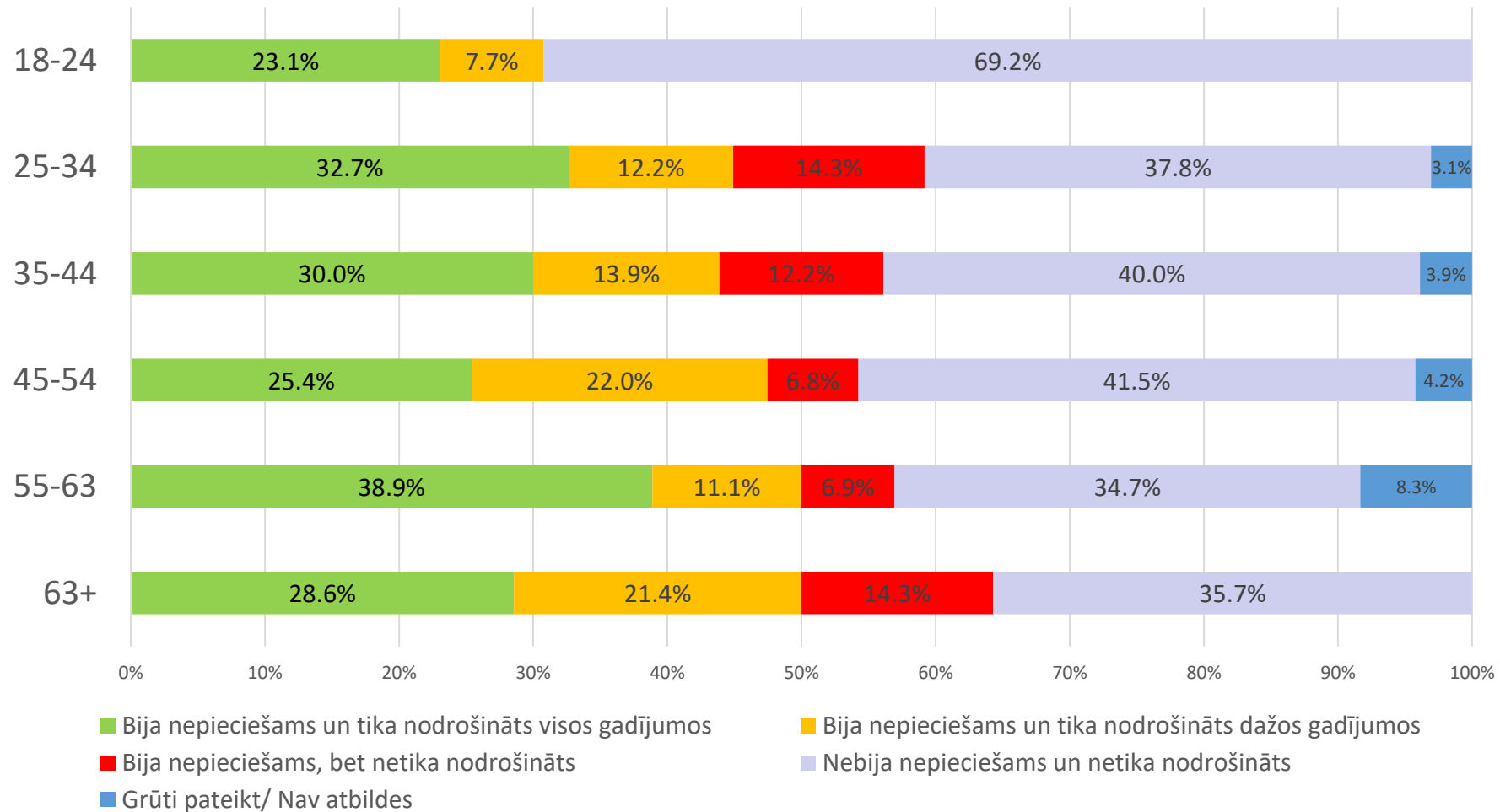


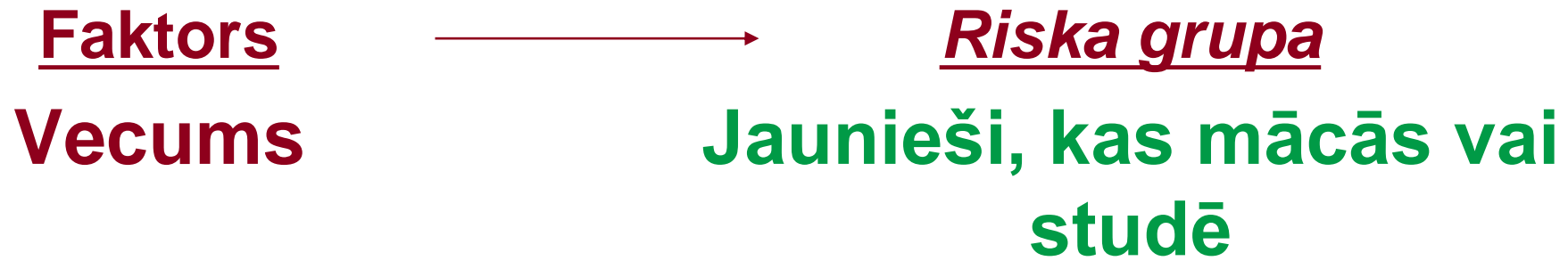
Riska grupa
Seniori

- Nepieciešamās pieredzes/prasmju trūkums:
 - » Tehnoloģisku problēmu gadījumā sarežģītāk tās risināt;
 - » Nepieciešamās tehnoloģijas var nebūt pieejamas;
 - » Nevēlēšanās vai bailes atzīt prasmju trūkumu;
 - » → Bailes lūgt palīdzību;
- Grūtāk pielāgoties pārmaiņām;
- Bailes no darba zaudēšanas.



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





- Uztraukums par izglītības kvalitātes pasliktināšanos:
 - » Attālinātā prakse = mazāk vērtā pieredze?
- Nav stabilitātes;
- Mazāk laika darbam un privātajai dzīvei;
- Dubulta slodze – darbs un mācības/studijas;
- Var būt jāizvēlas starp studijām un darbu.

Izvēle ir privilēģija, ne visi to var atļauties!



Faktors → Riska grupa
Dzimums **Sievietes**

- Lielāks risks ciest no depresijas un trauksmes;
- Biežāk strādā nozarēs ar mazu finansiālo atbalstu mājas ofisa izveidei;
- Biežāk strādā nepilna laika darbu;
- Nereti vairāk iedalītu pienākumu mājas darbos kā vīriešiem;
- Grūtības veidot balansu:
 - » Darba pienākumus ar privāto dzīvi – pārslodze;
 - » Koncentrēšanās grūtības.



Darba devēju veiktie pasākumi attālinātā darba gadījumā, dzimumu atšķirības

- **Man tika nodrošināts dators un cits nepieciešamais IT aprīkojums:**
 - » 1.vilnis – par 10,8% **vairāk sieviešu** atzīmējušas, ka nepieciešams, bet nav nodrošināts
 - » 2.vilnis – par 14,3% **vairāk sieviešu** atzīmējušas, ka nepieciešams, bet nav nodrošināts
- **Mani apmācīja, kā lietot rīkus un programmatūru, ko agrāk nelietoju (piem., Zoom, Microsoft Teams u.c.):**
 - » 1.vilnis – par 12,5% **vairāk sieviešu** atzīmējušas, ka nepieciešams, bet nav nodrošināts
 - » 2.vilnis – par 3,9% **vairāk sieviešu** atzīmējušas, ka nepieciešams, bet nav nodrošināts
- **Man tika sniegts atbalsts, kā paveikt tieši manu darbu attālināti (piem., kā strādāt konkrētajā profesijā, kādus rīkus izmantot, kur meklēt informāciju, atbalstu):**
 - » 1.vilnis – par 7,1% **vairāk sieviešu** atzīmējušas, ka nepieciešams, bet nav nodrošināts
 - » 2.vilnis – par 4,4% **vairāk sieviešu** atzīmējušas, ka nepieciešams, bet nav nodrošināts



Darba devēju veiktie pasākumi attālinātā darba gadījumā, dzimumu atšķirības

- **Man izskaidroja, kā ērti iekārtot darba vietu pie datora mājās:**
 - » 1.vilnis – par 15,5% **vairāk sieviešu** atzīmējušas, ka nepieciešams, bet nav nodrošināts
 - » 2.vilnis – par 5,9% **vairāk sieviešu** atzīmējušas, ka nepieciešams, bet nav nodrošināts
- **Darba devējs noskaidroja, kādos apstākļos es strādāšu:**
 - » 1.vilnis – par 12,9% **vairāk sieviešu** atzīmējušas, ka nepieciešams, bet nav nodrošināts
 - » 2.vilnis – par 8,4% **vairāk sieviešu** atzīmējušas, ka nepieciešams, bet nav nodrošināts
- **Man tika nodrošināta apmācība / seminārs, kā samazināt stresu:**
 - » 1.vilnis – par 10,8% **vairāk sieviešu** atzīmējušas, ka nepieciešams, bet nav nodrošināts
 - » 2.vilnis – par 7,0% **vairāk sieviešu** atzīmējušas, ka nepieciešams, bet nav nodrošināts



Faktors → Riska grupa
Dzimums **Vīrieši**

- Biežāk nemeklē palīdzību, ja ir problēmas ar mentālo veselību;
- Augstāks atkarību risks;
- Biežāk kā sievietēm finansiāli jāatbalsta visa ģimene;
- Spiediens no ģimenes;
- Biežāk mazāka iepriekšēja pieredze ar bērnu audzināšanu / palīdzību mācību procesā.



Secinājumi no VPP pētījuma – dzimumu atšķirības?

- Abos COVID-19 viļņos sievietes biežāk nekā vīrieši norādījušas, ka visi darba devēju veiktie pasākumi bijuši nepieciešami, bet nav īstenoti;
- Atšķirība 2.vilnī ir mazāka, bet vienalga pastāv;
- Visticamākais, ka viens un tas pats darba devējs nodrošina vienādu attieksmi pret abu dzimumu darbiniekiem, ticamākais, ka problēma ir nozarēs ar atšķirīgu nodarbināto dzimumu īpatsvaru (piemēram, IT pret izglītības sektoru / valsts pārvaldi)
 - » Attiecīgi – šajās nozarēs nodarbinātajām sievietēm potenciāli ir augstāki veselības riski = jāuzlabo situācija nozarēs kā tādās...
- Riska nozares – izglītība un valsts pārvalde (tajās ir arī augstāks nodarbināto sieviešu īpatsvars)



Faktors



Riska grupa

Apkārtējo aizspriedumi

Minoritātes

- Mazākumtautību, reliģiskās un kultūras piederības, LGBTQ+ u.c.;
- Aizspriedumi ietekmē uzticēšanos un sadarbību ar darbiniekiem;
- Mazāks apkārtējo mentālais atbalsts;
- Sociālā atstumtība un nosodīšana;
- Saspringtas attiecības ar kolēģiem.



Faktors

Riska grupas

Ģimene

→ **Tie, kas uztur ģimeni**

→ **Tie, kas dzīvo vieni**

→ **Vientuļie vecāki**

→ **Tie, kam ir problēmas attiecībās**

→ **Tie, kas aprūpē citus ģimenes locekļus**

■ Grūtības:

» Balansēt darbu un privāto dzīvi – stress un pārslodze;

» Koncentrēties darbam.

■ Minimāls apkārtējo atbalsts;

■ Trūkst finanšu mājas biroja iekārtošanai.



Faktors → Riska grupa
Nodarbošanās **Pašnodarbinātie**

- Nav darba devēja, kas var sniegt finansiālais atbalsts mājas ofisa iekārtošanai;
- Mazāks apkārtējo mentālais atbalsts;
- Uztraukums par:
 - » Klientu vēlmēm/vajadzībām;
 - » Darbu pieejamību un pieprasījumu;
 - » Pielāgošanos jaunajām normatīvo aktu prasībām;
 - » Nākotnes neprognozējamību un tirgus izmaiņas;
 - » Valsts atbalstu.



Faktors
Nodarbošanās



Riska grupa
Darba devēji, biznesu vadītāji un īpašnieki

- Nav stabilitātes sajūtas un prognozējamības:
 - » Normatīvo aktu izmaiņas;
 - » Iespējama klientu samazināšanās;
 - » Biznesa finanšu izmaiņas;
 - » Atbildība par darbinieku algām.

- Grūtības:
 - » Pielāgot biznesu pandēmijas laikā;
 - » **Uzticēties darbiniekiem;**
 - » Izsekot darba kvalitātei un rezultātiem



Faktors
Nodarbošanās



Riska grupa
Telemārketinga darbinieki

- Palielinās darba apjoms;
- **Negatīva komunikācija ar klientiem;**
- Nav tiešas komunikācijas ar kolēģiem, ar kuriem pārrunāt sarežģītās situācijas;
- Ietekme uz apkārtējiem un personīgo dzīvi;
- Balss pārslodze un ietekme uz dzirdi.



Faktors Nodarbošanās

- Pieredzes trūkums;
- Palielinās moderno tehnoloģiju izmantošana saziņai;
- Jāpielāgo mācības attālinātajam darbam;
- Pārslodze un mazāk laika privātajai dzīvei;
- Nav stabilitātes un prognozējamības;
- Pārslodze, trūkst laika privātajai dzīvei.

Riska grupa Pedagogi

- Mazāks kolēģu un vadības atbalsts;
- Sarežģītāka komunikācija ar skolēniem/studentiem;
- Problēmas ar uzticēšanos;
- Grūtāk izveidot kontaktu;
- Mobinga ietekme uz mentālo veselību.



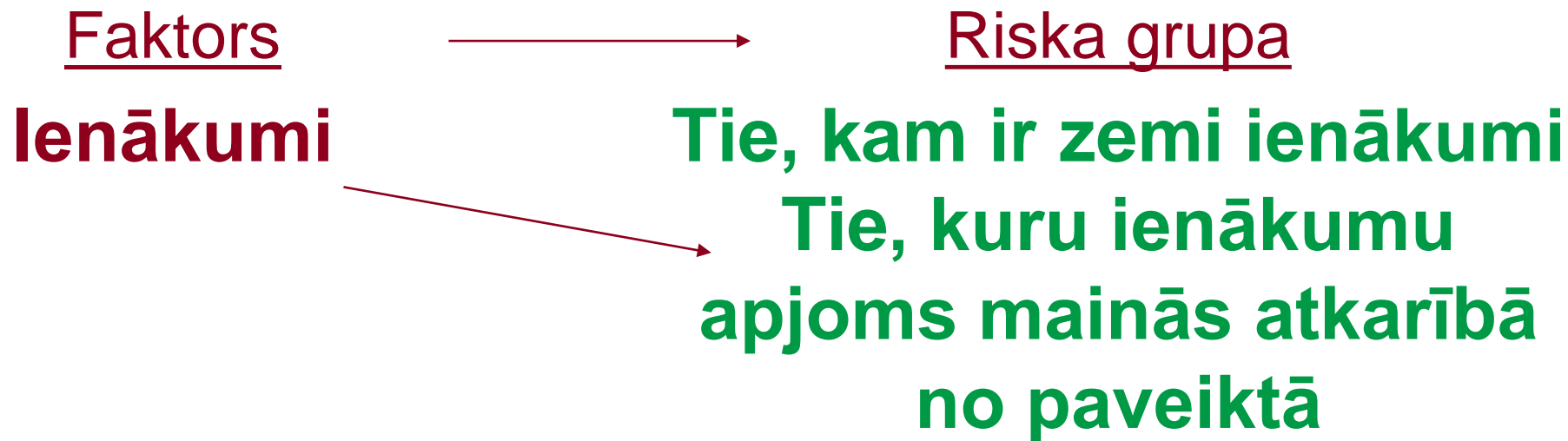
Faktors
Nodarbošanās



Riska grupa
Tikko darbā pieņemtie darbinieki

- Grūtāk izveidot veiksmīgas savstarpējās attiecības ar kolēģiem, darba devējiem;
- Bailes uzdot jautājumus neskaidrību gadījumā, jo:
 - » Nevēlas radīt sliktu iespaidu;
 - » Parasti pirmie, kurus atlaiž, ja uzņēmumā ir darbinieku skaita samazināšana;
 - » Attālināti grūtāk apgūt praktiskas prasmes nekā klātienē.





- Uztraukums par finansēm;
- Mazāk resursu, lai pielāgotos attālinātajam darbam;
- Dažkārt jāmeklē papildus ienākumu avots;
- Mazāk laika privātajai dzīvei un atpūtai.



Faktors



Riska grupa

Nepiemērots aprīkojums

Kreiļi

■ Palēnina strādāšanas ātrumu:

- » Samazina produktivitāti un darba kvalitāti;
- » Biežāk jāstrādā ārpus darba laika.

■ Fiziskās veselības aspekts;

■ Viegli novēršama, taču:

- » Nepietiekams finansiālais atbalsts no darba devēja;
- » Zināšanu trūkums par ergonomiku.





Faktors



Riska grupa

Nepiemērots aprīkojums

**Tie, kuriem mājās ir slikts
internets**

- Bailes, ka zaudēs darbu, jo dara darbus lēnāk kā parasti;
- Grūti uztvert mutiski dotus darba uzdevumus;
- Telekomunikāciju problēmu dēļ var likt izskatīties/justies neprofesionālam klientu un kolēģu acīs;
- Mazāks kolēģu atbalsts, ja sarežģīta komunikācija.



Faktors



Riska grupa

Darbinieka individualitāte

Darbinieki ar īpašajām vajadzībām

- Sociālā izolētība;
- Augstāks risks zaudēt darbu un grūtāk atrast jaunu – bailes;
- Algu atšķirības apjoms starp cilvēkiem ar invaliditāti un bez;
- Dārgāka mājas ofisa iekārtošana;
- Reti finansiāls atbalsts no uzņēmuma puses.



Faktors



Riska grupa

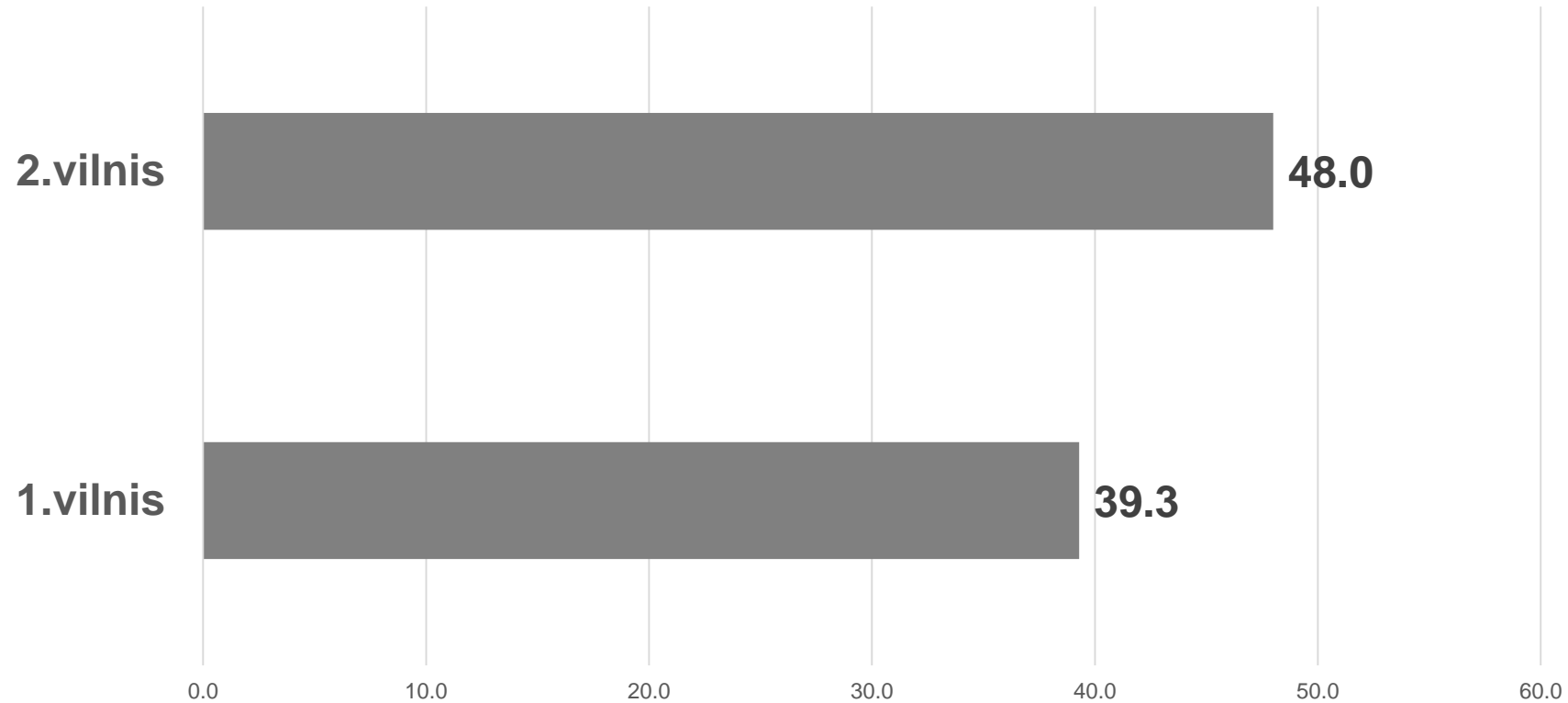
Jau esošas mentālās veselības problēmas

Darbinieki ar depresiju, trauksmi u.c. veselības problēmām

- Pandēmijas laikā veselības problēmas ir padziļinājusies;
- Bez apkārtējo atbalsta šīs slimības/traucējumi izpaužas smagāk;
- Speciālistu palīdzība ir dārgāka un mazāk pieejama pieprasījuma dēļ;
- Pasliktinās darba kvalitāte, pieaug kļūdas, samazinās paveiktā darba apjoms – pasliktinās darbinieka profesionālais tēls;
- Darba devēji nereti neuztver nopietni mentālās veselības problēmas.



Darbinieki, kas attālināti strādājot izjutuši trauksmi (%)



Faktors



Riska grupa

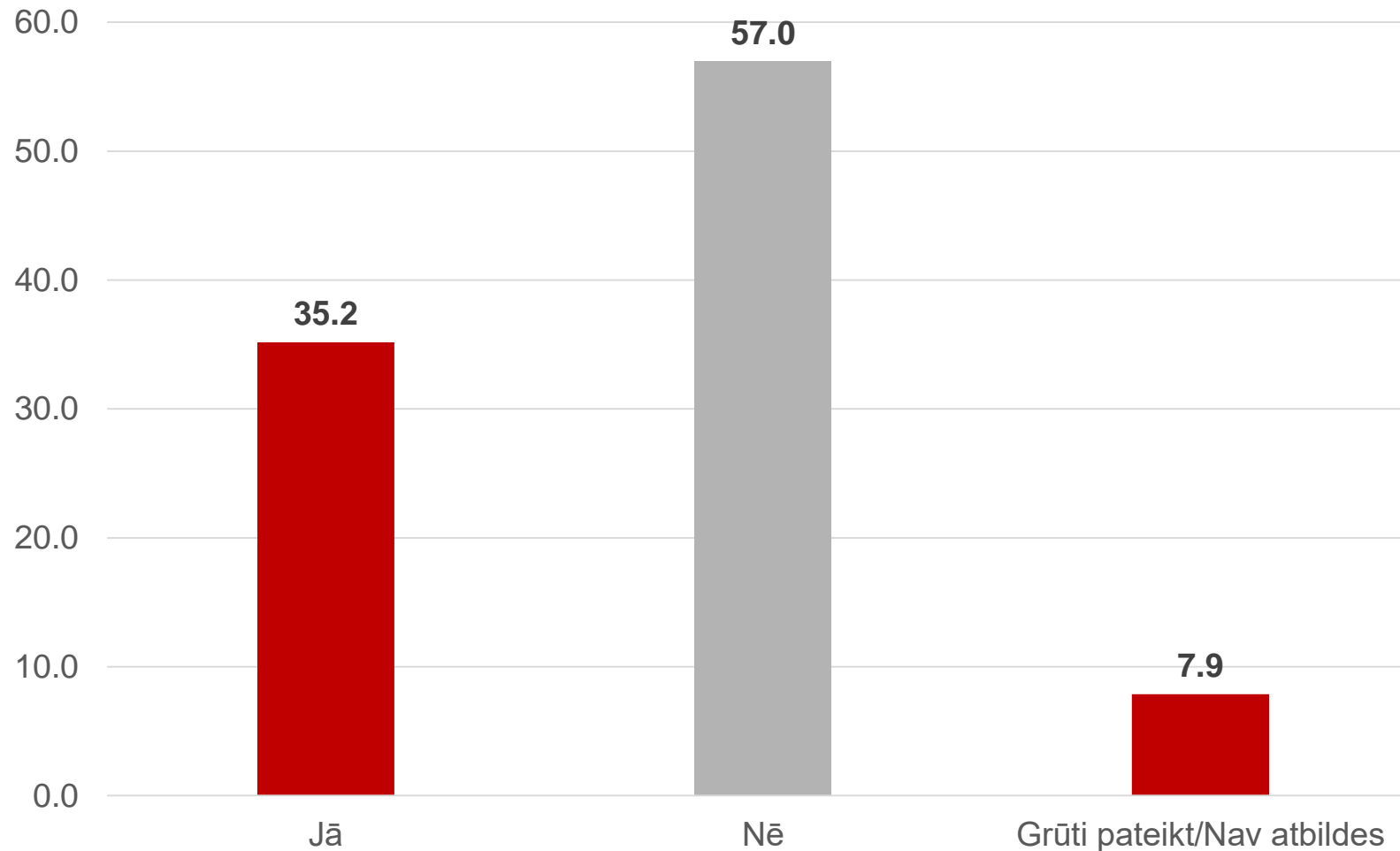
**Jau esošas mentālās
veselības problēmas**

**Darbinieki ar miega
traucējumiem**

- Insomnija, PTSD, sekas no fiziskās veselības problēmām u.c.;
- Koncentrēšanās grūtības un zemāks produktivitātes līmenis;
- Darba kvalitātes un izpildīšanas apjoma samazināšanās;
- Pandēmijas laikā daudziem pasliktinājies miega režīms.



Vai, strādājot attālināti, esat izjutis miega traucējumus, kuru cēlonis saistīts ar jauno darba un dzīves vidi,%? (2.vilnis)



Faktors



Riska grupa

**Jau esošas mentālās
veselības slimības**

**Darbinieki ar obsesīvi
kompulsīvajiem
traucējumiem (OCD)**

- Grūtāk koncentrēties, ja kaut kas mazliet novērš uzmanību;
- Vienatnē apkārtējā vide novērš uzmanību daudz vairāk;
- Klātienē ofisa vidē nav lieku lietu (bērnu mantu, trauku, mūzikas instrumentu utt.)
- Mazāks apkārtējo atbalsts.



Faktors



Riska grupa

**Jau esošas mentālās
veselības slimības**

Darbinieki ar atkarībām

- Stress palielina atsākšanas iespējamību;
- Fiziskās un mentālās veselības pasliktināšanās;
- Ilgtermiņā darba kvalitātes pasliktināšanās.
- Ja tā ir apreibinošo vielu lietošana:
 - » Sliktāka imunitāte un saslimušajiem sarežģītāka atveseļošanās;
 - » Kontroles institūcijām grūtāk kontrolēt mājas apstākļos lietoto.



Faktors



Riska grupa

Jau esošas mentālās veselības problēmas

Darbinieki ar ēšanas traucējumiem

- Bulīmija, anoreksija, pārēšanās ēšanas traucējumi (BED) u.c.;
- Mazāk fizisko aktivitāšu un pieejas pie veselīga uztura;
- Augstāks stresa līmenis pandēmijas laikā – vēlme radīt kontroli pār dzīvi;
- Izolācija un vientulība pasliktina stāvokli.



Faktors



Riska grupa

**Jau esošas fiziskās
veselības problēmas**

**Darbinieki ar neatbilstošu
svaru**

- Nereti grūtāk ēst sabalansēti;
- Vieglāk pieejamas uzkodas;
 - » Neaizstāj maltītes, ko izlaiž;
 - » Ēšanas traucējumu pasliktināšanās.
- Mazāk fizisko aktivitāšu;
- Sekas no mazkustīga dzīvesveida.



Faktors



Riska grupa

**Jau esošas fiziskās
veselības problēmas**

**Darbinieki ar balsta un
kustību sistēmas slimībām**

- Grūtāk un dārgāk izveidot piemērotu mājas ofisu;
- Var pasliktināties blakus slimības gaita, strādājot nepiemērotā mājas ofisā;
- Nepietiekams finansiālais atbalsts no darba devēju puses.



Faktors



Riska grupa

**Jau esošas fiziskās
veselības problēmas**

**Darbinieki ar slimībām, kas
liek zaudēt samaņu**

- Epilepsija, anēmija, cukura diabēts u.c.;
- Pasliktinoties mentālajai veselībai, samazinās rūpes par sevi:
 - » Medikamentu neregulāra lietošana;
 - » Slikts miega režīms;
 - » Neveselīgs uzturs.
- Apkārt var nebūt cilvēku, kas spētu palīdzēt.



Faktors



Riska grupa

Darbinieka individualitāte

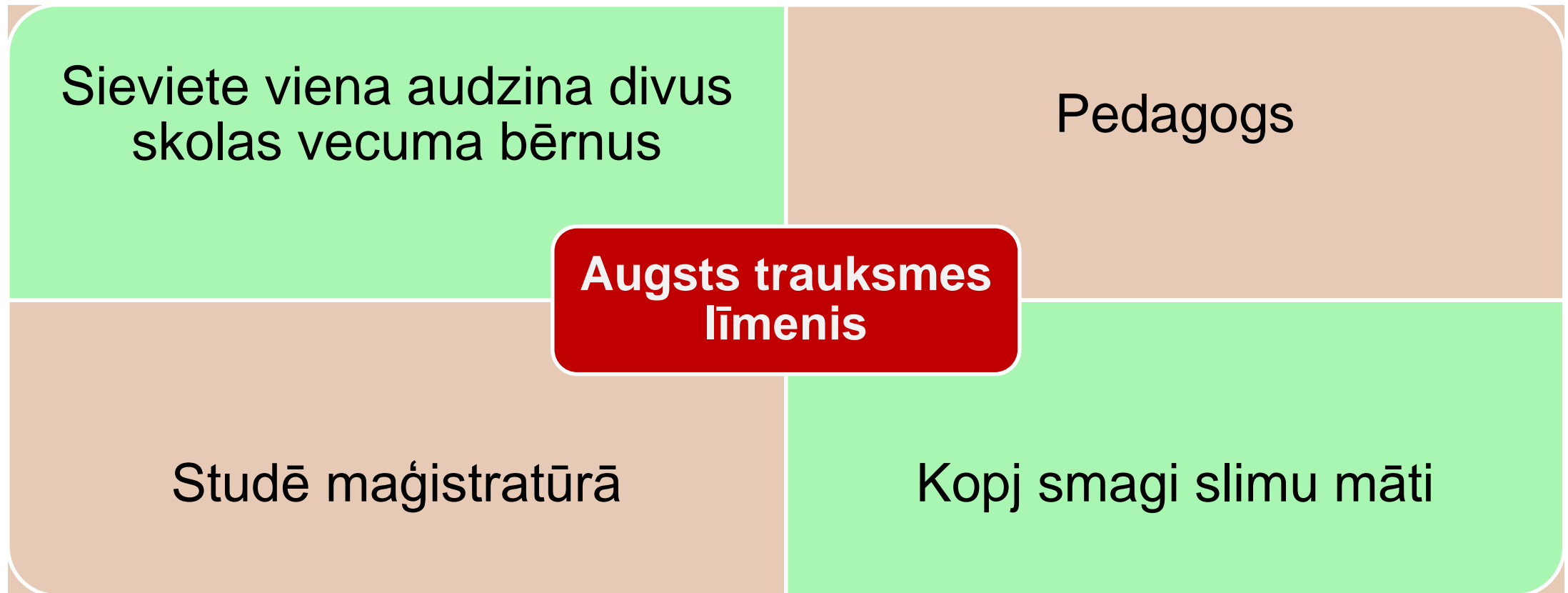
Darbinieki ar augstāku socializēšanās vajadzību

- Sociālā izolācija;
- Trūkst klātienē socializēšanās (it īpaši ekspresīviem cilvēkiem);
- Mainās attiecības starp kolēģiem;
- Jauno komunikācijas veidu ietekme uz kontaktu veidošanos:
 - » Augsta vajadzība socializēties noved pie mazākas vērtības savstarpējām attiecībām;
 - » Mēs un viņi – veidojas sadalījums starp attālinātā un klātienē darba darbiniekiem.



Vairāku riska faktoru kombinācija

Vienlaicīga vairāku faktoru iedarbība



Vairāku riska faktoru kombinācija

Viens riska faktors noved pie nākamā

Zema
alga pēc
padarītā

Muguras
sāpes

Mazāka alga,
izdevumi
medikamentie
m

Neērta
darba
vieta

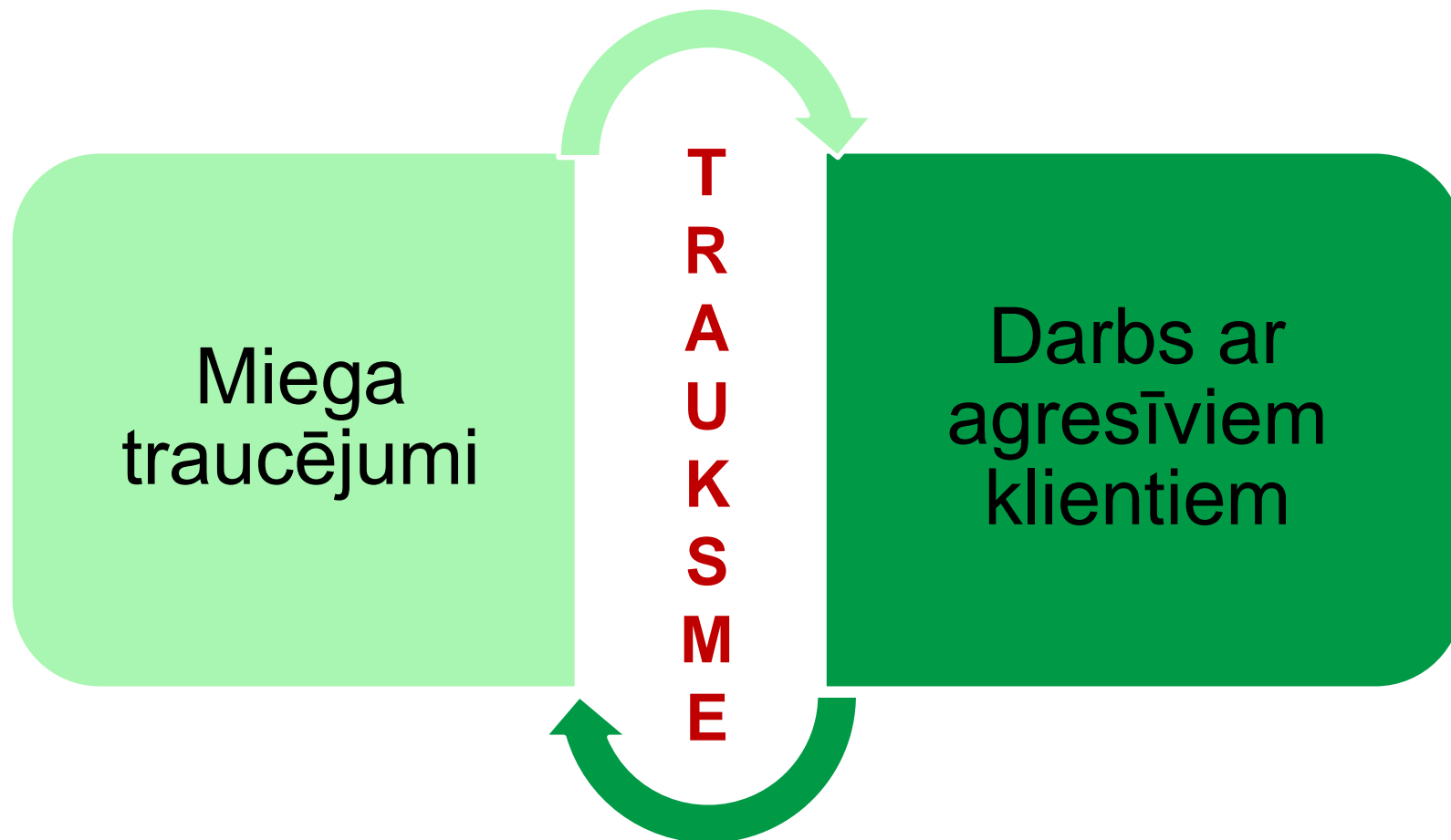
Mazāks
paveiktā
darba
apjoms

Augsta
trauksm
e

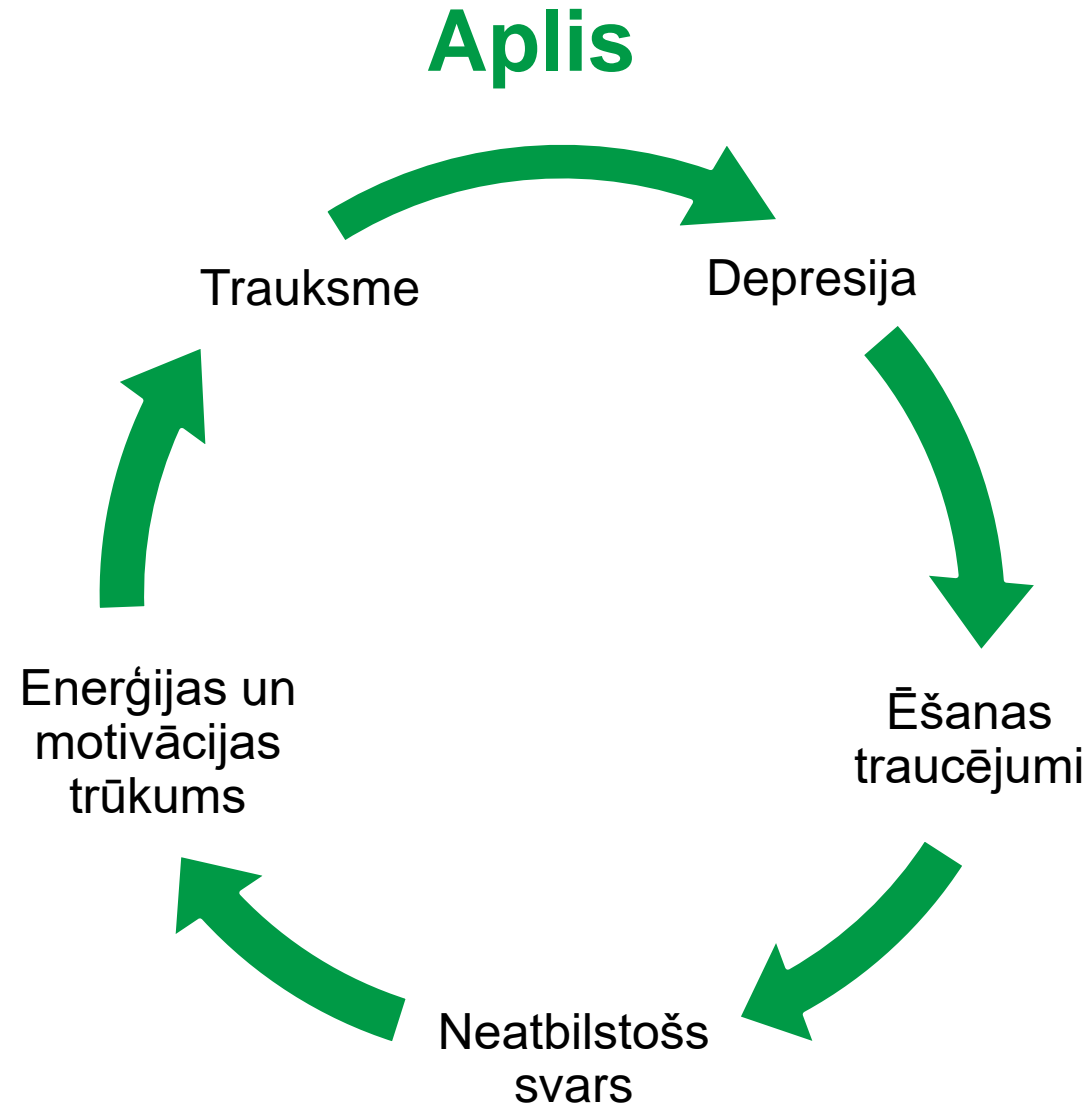


Vairāku riska faktoru kombinācija

Viens riska faktors pastiprina otru



Vairāku riska faktoru kombinācija



Diskusija

- Daudzi riska faktori varētu tikt novērsti, ja darbinieki tiktu pietiekami informēti (lai paši spētu identificēt sevi kā riska grupu un meklēt palīdzību);
- Nereti riskus ir viegli identificēt – pat vienkārši pajautājot (meklējam kompromisus ar datu aizsardzību);
- Attālināto darbu ir grūti balansēt ar privāto dzīvi;
- Vairāk uzmanības ir jāpievērš savai un darbinieku mentālajai veselībai;
- Atbalsts darba vidē un privātajā dzīvē samazina risku līmeni;
- Nepieciešama individuāla pieeja katram darbiniekam.



Jautājumi?

konsultacija@stradavesels.lv

BEZMAKSAS KONSULTĀCIJAS

par darba vides **risku samazināšanu** un **prevenciju**

Seminārus un konsultācijas sniedz Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūta eksperti.

Konsultācijas

 konsultacija@stradavesels.lv

 +371 29413885



JAUNUMI

EKSPERTI & PADOMI

MATERIĀLI

KALENDĀRS

KALKULATORS

Strādā vesels / Jaunumi /

[Izsludināts 2022. gada konkurss darba aizsardzības filmu atbalstam](#)

Izsludināts 2022. gada konkurss darba aizsardzības filmu atbalstam

2022. gada 1. februārī

Aicinām pieteikties uzņēmumus un citus interesentus, kas vēlas saņemt atbalstu darba aizsardzības filmu uzņemšanai. Konkursa rezultātā paredzēts piešķirt atbalstu 3 informatīvu filmu sagatavošanai vai esošu filmu pieejamības nodrošināšanai plašākai sabiedrībai.

Nolikums pieteikuma veidlapa pieejama [šeit](#)