

# Tāldarbs jeb “attālinātais darbs” ar datoru



## Pašnovērtējums darbam mājās, ja strādā ar datoru

Mūsdienās arvien biežāk darba devēji nodrošina iespēju daļu darba veikt ārpus ierastās darbavietas, piemēram, mājās. Latvijas normatīvajos dokumentos šis darba veids ir nosaukts par “attālināto darbu” – darbu, kuru nodarbinātais varētu veikt darba devēja uzņēmumā, tomēr pastāvīgi to veic ārpus uzņēmuma. Šādam darbam ir daudz priekšrocību (nav jātērē laiks ceļā uz darbu, darba laiku iespējams elastīgi pielāgot citiem

pienākumiem u.tml.), tomēr, arī strādājot mājās, nodarbinātajiem pastāv visi tie paši riski, kuri ir birojā (fiziska pārslodze, stress, redzes sasprindzinājums, nelabvēlīgs mikroklimats, nelaimes gadījumi u. tml.), tāpēc arī uz šīm darbavietām attiecas to iekārtošanas un darba vides riska novērtējuma prasības. Svarīgi, lai darbavietas iekārtošanai mājās tiktu veltīta tāda pati uzmanība kā birojā un vieta tiktu atbilstoši iekārtota darbam!

Protams, mājās riska novērtējuma veikšana nav tik vienkārša kā darbavietās birojā – jāreķinās, ka darba devējam (darba aizsardzības speciālistam) ir jābūt informācijai par jūsu darbavietu (tas noteikts arī Darba aizsardzības likumā).

Šis materiāls ir veidots kā palīglīdzeklis, lai ātri un vienkārši palīdzētu izvērtēt savu mājās darbavietu, kurā jāstrādā ar datoru.

### Kā lietot dokumentu?

#### 1. Pārskatiet visus jautājumus un atbildiet, izvēloties “jā” vai “nē”.

Aicinām uzzināt vairāk par konkrēto riska faktoru papildus aprakstā par būtiskākajām prasībām un nepieciešamajiem uzlabojumiem, lai “attālināto darbu” ar datoru varētu veikt droši, kā arī rosinām vērsties pie sava darba devēja!

#### 2. Pievienojiet 1-2 fotoattēlus ar Jūsu darba vietu.

Vēlams, lai viens foto būtu sānskatā, otrs no mugurpuses.

#### 3. Komentāru sadaļā aprakstiet, kādi uzlabojumi būtu nepieciešami.

#### 4. Spiediet pogu pabeigt.

Materiāla beigās ir norāde uz pieejamajiem informācijas avotiem un normatīvajām prasībām (dotas arī saites uz šiem resursiem), kas ļaus iegūt plašākas zināšanas par šo tēmu.

#### 5. Saglabājiet aizpildītu dokumentu, lai varētu to nosūtīt atpakaļ savam darba devējam (darba aizsardzības speciālistam).

#### 6. Lai izdrukātu tikai aizpildīto anketu, drukājot norādiet 2. lapu (dokumentā ir 19 lapas)

Sākt



# Pašnovērtējuma anketa

- |   |    |    |                              |
|---|----|----|------------------------------|
| 1. Vai Jūsu monitors ir pietiekami liels, ērti un pareizā attālumā novietots ( $60 \pm 15$ cm), grozāms, ar regulējamu augstumu, attēls nemirgo un neraustās?                   | Jā | Nē | <a href="#">Lasīt Vairāk</a> |
| 2. Vai Jūsu logiem ir gaismu atstarojošas žalūzijas vai aizkari?  | Jā | Nē | <a href="#">Lasīt Vairāk</a> |
| 3. Vai Jūsu darbavieta ir pietiekami plaša un ērta, kustības neierobežojoša?  | Jā | Nē | <a href="#">Lasīt Vairāk</a> |
| 4. Vai Jūsu darba telpā ir atbilstoša temperatūra un pietiekams gaisa mitrums?  | Jā | Nē | <a href="#">Lasīt Vairāk</a> |
| 5. Ja izmantojat portatīvo datoru, vai tas ir iespējami ērti novietots un pieslēgta pilna izmēra tastatūra un monitors?   | Jā | Nē | <a href="#">Lasīt Vairāk</a> |
| 6. Vai Jūsu tastatūra ir matēta, ar skaidri redzamiem simboliem, novietota monitora priekšā? Vai pele ir ērti lietojama?  | Jā | Nē | <a href="#">Lasīt Vairāk</a> |
| 7. Vai Jūsu galds ir pietiekami liels (minim. 800 x 1200 mm) un augsts (minim. 720 mm), noapaļotiem stūriem un stabils, zem tā ir pietiekami daudz vietas?                      | Jā | Nē | <a href="#">Lasīt Vairāk</a> |
| 8. Vai Jūsu darbavietā ir pieejams papildu lokālais apgaismojums, tas nežilbina un nerada atspīdumus?   | Jā | Nē | <a href="#">Lasīt Vairāk</a> |
| 9. Vai telpā ir pietiekams apgaismojums, tas ir tehniskā kārtībā (deg visas spuldzes, to gaisma nemirgo u. tml.)?   | Jā | Nē | <a href="#">Lasīt Vairāk</a> |
| 10. Vai Jūsu darba krēsls ir piemērots darbam ar datoru – tas ir stabils, grozāms, ar regulējamu augstumu un dziļumu, arī muguras balsta un roku balstu augstums ir regulējams? | Jā | Nē | <a href="#">Lasīt Vairāk</a> |
| 11. Vai Jūsu darbavietas grīda ir līdzena, bez pakāpieniem, sliekšņiem, nepareizi novietotiem vadiem vai citiem bīstamiem priekšmetiem?   | Jā | Nē | <a href="#">Lasīt Vairāk</a> |
| 12. Vai Jums ir nodrošināta darbam piemērota, aktuāla programmatūra, kas ļauj kvalitatīvi veikt darbu?  | Jā | Nē | <a href="#">Lasīt Vairāk</a> |
| 13. Vai Jūsu darba uzdevumus ir iespējams veikt piemērotā laikā, netraucējot ģimenes locekļus?  | Jā | Nē | <a href="#">Lasīt Vairāk</a> |
| 14. Vai Jūsu iekārtas, vadi, lampas u. tml. ir darba kārtībā – bez redzamiem defektiem?   | Jā | Nē | <a href="#">Lasīt Vairāk</a> |
| 15. Vai komunikācija ar tiešo vadītāju un kolēģiem ir pietiekama un tehniski vienkārša?   | Jā | Nē | <a href="#">Lasīt Vairāk</a> |
| 16. Vai attālinātajā darbā veicamie uzdevumi ir skaidri noformulēti un saprotami, paveicami noteiktajā laikā?   | Jā | Nē | <a href="#">Lasīt Vairāk</a> |

Vārds, uzvārds:

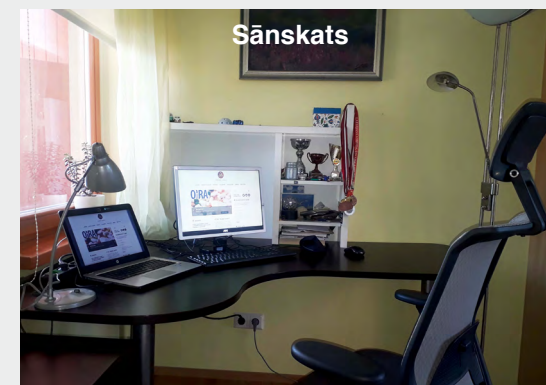
Darbavieta:

Datums:

Nepieciešamie  
uzlabojumi un  
citi komentāri:



klikšķini uz bildes, lai augšupielādētu attēlu\*



klikšķini uz bildes, lai augšupielādētu attēlu\*

\* augšupielādēt bildi iespējams tikai, izmantojot Adobe Acrobat programmatūru

Pabeigt

# Saglabā!

Saglabā šo PDF dokumentu, lai varētu pēc tam to nosūtīt savam darba devējam.  
(saglabā tāpat kā jebkuru citu dokumentu: *File* --> *Save as* --> norādi dokumenta saglabāšanas vietu).

# Paldies par dalību!

Papildu informācija:

Ministru kabineta noteikumi **Nr. 343** “Darba aizsardzības prasības, strādājot ar displeju” (pieņemti 08.06.2002.)

Brošūra “**Drošs un veselībai nekaitīgs darbs birojā**”

Plakāts “**Svarīgākie riski, strādājot ar datoru**”

Informācija par darba aizsardzību – [www.stradavesels.lv](http://www.stradavesels.lv)

Atpakaļ uz sākumu





## 1. Datora monitors

**Vai Jūsu monitors ir pietiekami liels, ērti un pareizā attālumā novietots ( $60 \pm 15$  cm), grozāms, ar regulējamu augstumu, attēls nemirgo un neraustās?**

Monitoram jābūt pietiekami lielam (atbilstoši darba uzdevumiem), bez tehniskiem defektiem un ar pietiekami kvalitatīvu attēlu (bez mirgošanas un attēla raustīšanās). Monitoram ir jābūt viegli pagriežamam, noliecamam, ar iespēju regulēt tā augstumu, skata leņķi un attālumu līdz acīm (ieteicamais attālums ir  $60 \pm 15$  cm). Monitora augšējai malai jāatrodas acu augstumā vai nedaudz zemāk. Ekrānam jāatrodas tieši pret darbinieku. Vēlams, lai būtu iespējams regulēt attēla spilgtumu un kontrastu.

### 1. Datora Monitors

2. Žalūzijas
3. Darbavietas plānojums
4. Mikroklimats
5. Portatīvais dators
6. Tastatūra, pele
7. Darba galds
8. Lokālais apgaismojums
9. Apgaismojums telpā
10. Darba krēsls
11. Nelaiemes gadījuma risks
12. Programmu nodrošinājums
13. “Darba” un “mājas” līdzsvars
14. Elektrodrošība
15. Komunikācija
16. Skaidri darba uzdevumi

Atpakaļ uz anketu



## 2. Žalūzijas

### Vai Jūsu logiem ir gaismu atstarojošas žalūzijas vai aizkari?

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

1. Datora Monitors
2. **Žalūzijas**
3. Darbavietas plānojums
4. Mikroklimats
5. Portatīvais dators
6. Tastatūra, pele
7. Darba galds
8. Lokālais apgaismojums
9. Apgaismojums telpā
10. Darba krēsls
11. Nelaiemes gadījuma risks
12. Programmu nodrošinājums
13. “Darba” un “mājas” līdzsvars
14. Elektrodrošība
15. Komunikācija
16. Skaidri darba uzdevumi

[Atpakaļ uz anketu](#)



### 3. Darbavietas plānojums

#### **Vai Jūsu darbavieta ir pietiekami plaša un ērta, kustības neierobežojoša?**

Darba telpai jābūt pietiekami plašai, lai tajā varētu ievietot atbilstoša izmēra galdu, krēslu un būtu ērti pārvietoties un kustēties (Latvijā nav noteiktas minimālās prasības telpas lielumam).

Svarīgi, lai pie darba galda būtu iespējams sēdēt tieši pret monitoru un darba zona būtu pietiekami liela, lai tajā varētu novietot visu nepieciešamo.

1. Datora Monitors
2. Žalūzijas
- 3. Darbavietas plānojums**
4. Mikroklimats
5. Portatīvais dators
6. Tastatūra, pele
7. Darba galds
8. Lokālais apgaismojums
9. Apgaismojums telpā
10. Darba krēsls
11. Nelaiemes gadījuma risks
12. Programmu nodrošinājums
13. "Darba" un "mājas" līdzsvars
14. Elektrodrošība
15. Komunikācija
16. Skaidri darba uzdevumi

[Atpakaļ uz anketu](#)



## 4. Mikroklimats

### Vai Jūsu darba telpā ir atbilstoša temperatūra un pietiekams gaisa mitrums?

Darba telpā 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 vispārējās ventilācijas sistēmas un piespiedu gaisa apmaiņas, jāveic regulāra telpu vēdināšana.

1. Datora Monitors
2. Žalūzijas
3. Darbavietas plānojums
4. Mikroklimats
5. Portatīvais dators
6. Tastatūra, pele
7. Darba galds
8. Lokālais apgaismojums
9. Apgaismojums telpā
10. Darba krēsls
11. Nelaiemes gadījuma risks
12. Programmu nodrošinājums
13. “Darba” un “mājas” līdzsvars
14. Elektrodrošība
15. Komunikācija
16. Skaidri darba uzdevumi

[Atpakaļ uz anketu](#)



## 5. Portatīvais dators

### **Ja izmantojat portatīvo datoru, vai tas ir iespējami ērti novietots un pieslēgta pilna izmēra tastatūra un monitors?**

Ja darbam mājās ilgstoši izmantojat portatīvo datoru, jāatceras, ka tā lietošana var radīt papildu riskus – īpaši, ja tas ir ļoti kompakts (ekrāna izmērs 14” vai mazāks), ja ekrāns ir neliels, pieaug acu un plecu / kakla sasprindzinājuma risks. Arī mazāka tastatūra rada piespiedu darba pozu risku.

Ja izmantojat portatīvo datoru ilgstoši (vairāk nekā divas stundas dienā), ieteicams tam pieslēgt lielāka izmēra monitoru, tastatūru un peli (piemēram, izmantojot t. s. “paplašinājuma bāzi” vai “dokstaciju”).

1. Datora Monitors
2. Žalūzijas
3. Darbavietas plānojums
4. Mikroklimats
- 5. Portatīvais dators**
6. Tastatūra, pele
7. Darba galds
8. Lokālais apgaismojums
9. Apgaismojums telpā
10. Darba krēsls
11. Nelaiemes gadījuma risks
12. Programmu nodrošinājums
13. “Darba” un “mājas” līdzsvars
14. Elektrodrošība
15. Komunikācija
16. Skaidri darba uzdevumi

[Atpakaļ uz anketu](#)





## 6. Tastatūra, pele

**Vai Jūsu tastatūra ir matēta, ar skaidri redzamiem simboliem, novietota monitora priekšā? Vai pele ir ērti lietojama?**

Tastatūrai jābūt ērti lietojamai un pietiekami lielai, matētai, ar skaidri saprotamiem simboliem, tai jābūt stabilai un viegli pārvietojamai pa galdu (ar pietiekami garu vadu).

Tastatūras priekšā jābūt pietiekamai vietai roku atbalstam (vismaz 10 cm). Ieteicams izmantot tastatūru, kas novietota nelielā leņķī pret galda virsmu, un tai jābūt iespējami plānai. Pelei jābūt iespējami lielai, novietotai tuvu tastatūrai un ērti pārvietojamai. Ieteicams izvēlēties t. s. vertikālās peles vai pirms izvēles izmēģināt vairākus modeļus.

1. Datora Monitors
2. Žalūzijas
3. Darbavietas plānojums
4. Mikroklimats
5. Portatīvais dators
6. **Tastatūra, pele**
7. Darba galds
8. Lokālais apgaismojums
9. Apgaismojums telpā
10. Darba krēsls
11. Nelaiemes gadījuma risks
12. Programmu nodrošinājums
13. “Darba” un “mājas” līdzsvars
14. Elektrodrošība
15. Komunikācija
16. Skaidri darba uzdevumi

[Atpakaļ uz anketu](#)



## 7. Darba galds

**Vai Jūsu galds ir pietiekami liels (minim. 800 x 1200 mm) un augsts (minim. 720 mm), noapaļotiem stūriem un stabils, zem tā ir pietiekami daudz vietas?**

Galdam ir jābūt pietiekami lielam (minimālais izmērs ir 800 x 1200 mm, ieteicamais izmērs ir 1000 x 1600 mm), galda augstumam jābūt ne zemākam kā 720 mm, ieteicams izmantot galdus ar regulējamu augstumu vai t. s. “stāvgaldus”, pie kuriem iespējams gan sēdēt, gan stāvēt.

Galdam vajadzētu būt ar noapaļotiem stūriem un stabilam, zem tā jābūt pietiekami daudz vietas kājām.

1. Datora Monitors
2. Žalūzijas
3. Darbavietas plānojums
4. Mikroklimats
5. Portatīvais dators
6. Tastatūra, pele
7. **Darba galds**
8. Lokālais apgaismojums
9. Apgaismojums telpā
10. Darba krēsls
11. Nelaiemes gadījuma risks
12. Programmu nodrošinājums
13. “Darba” un “mājas” līdzsvars
14. Elektrodrošība
15. Komunikācija
16. Skaidri darba uzdevumi

[Atpakaļ uz anketu](#)



## 8. Lokālais apgaismojums

### **Vai Jūsu darbavietā ir pieejams papildu lokālais apgaismojums, tas nežilbina un nerada atspīdumus?**

Nepieciešamības gadījumā darbavieta jāaprīko ar lokālo (vietējo) apgaismojumu, vēlams – ar regulējamu intensitāti. Svarīgi, lai tas neradītu atspīdumus un nežilbinātu, lai gaisma nebūtu pārāk spilgta un neradītu kontrastu.

1. Datora Monitors
2. Žalūzijas
3. Darbavietas plānojums
4. Mikroklimats
5. Portatīvais dators
6. Tastatūra, pele
7. Darba galds
- 8. Lokālais apgaismojums**
9. Apgaismojums telpā
10. Darba krēsls
11. Nelaiemes gadījuma risks
12. Programmu nodrošinājums
13. “Darba” un “mājas” līdzsvars
14. Elektrodrošība
15. Komunikācija
16. Skaidri darba uzdevumi

[Atpakaļ uz anketu](#)



## 9. Apgaismojums telpā

**Vai telpā ir pietiekams apgaismojums, tas ir tehniskā kārtībā (deg visas spuldzes, to gaisma nemirgo u. tml.)?**

Nepietiek ar telpu dabīgo apgaismojumu, ir jānodrošina arī pietiekami spēcīgs vispārējais (mākslīgais) apgaismojums. Veicot lasīšanas, drukāšanas un datu apstrādes darbus, apgaismojuma intensitātei jābūt aptuveni 500 lx.

Gaismas avotiem ir jāatrodas ārpus redzeslauka, tie nedrīkst žilbināt un radīt atspīdumus monitorā. Apgaismojumam jābūt tehniskā kārtībā (jādeg visām spuldzēm, to gaisma nedrīkst mirgot vai raustīties), gaismas ķermeņi regulāri jānotīra.

1. Datora Monitors
2. Žalūzijas
3. Darbvietas plānojums
4. Mikroklimats
5. Portatīvais dators
6. Tastatūra, pele
7. Darba galds
8. Lokālais apgaismojums
- 9. Apgaismojums telpā**
10. Darba krēsls
11. Nelaiemes gadījuma risks
12. Programmu nodrošinājums
13. “Darba” un “mājas” līdzsvars
14. Elektrodrošība
15. Komunikācija
16. Skaidri darba uzdevumi

[Atpakaļ uz anketu](#)



## 10. Darba krēsls

**Vai Jūsu darba krēsls ir piemērots darbam ar datoru – tas ir stabils, grozāms, ar regulējamu augstumu un dziļumu, arī muguras balsta un roku balstu augstums ir regulējams?**

Krēslam ir jābūt stabilam, viegli grozāmam ap savu asi un pārvietojamam (ieteicams ar pieciem riteņiem). Jāizvēlas tāds krēsls, kam var regulēt vismaz sēdekļa un atzveltnes augstumu, sēdekļa dziļumu un slīpumu. Tāpat tam jābūt ar regulējamiem roku balstiem (augstumu un vēlams arī platumu).

Atzveltnē un sēdeklim ir jābūt polsterētiem un pārklātiem ar neslīdīgu un gaisa caurlaidīgu materiālu, kas neelektrizējas.

1. Datora Monitors
2. Žalūzijas
3. Darbvietas plānojums
4. Mikroklimats
5. Portatīvais dators
6. Tastatūra, pele
7. Darba galds
8. Lokālais apgaismojums
9. Apgaismojums telpā
- 10. Darba krēsls**
11. Nelaiemes gadījuma risks
12. Programmu nodrošinājums
13. “Darba” un “mājas” līdzsvars
14. Elektrodrošība
15. Komunikācija
16. Skaidri darba uzdevumi

Atpakaļ uz anketu



## 11. Nelaiemes gadījuma risks

**Vai Jūsu darbavietas grīda ir līdzena, bez pakāpieniem, sliekšņiem, nepareizi novietotiem vadiem vai citiem bīstamiem priekšmetiem?**

Visbiežāk nelaimes gadījumi mājas darbavietās ir saistīti ar paklupšanu un pakrišanu. Tādēļ grīdām jābūt līdzenām, tās nedrīkst būt slidenas; vadiem, kabeļiem un citiem priekšmetiem jābūt novietotiem un sakārtotiem tā, lai tie neradītu paklupšanas risku.

Uzmanība jāpievērš arī sliekšņiem, pakāpieniem un citām potenciāli bīstamām vietām.

1. Datora Monitors
2. Žalūzijas
3. Darbavietas plānojums
4. Mikroklimats
5. Portatīvais dators
6. Tastatūra, pele
7. Darba galds
8. Lokālais apgaismojums
9. Apgaismojums telpā
10. Darba krēsls
- 11. Nelaiemes gadījuma risks**
12. Programmu nodrošinājums
13. “Darba” un “mājas” līdzsvars
14. Elektrodrošība
15. Komunikācija
16. Skaidri darba uzdevumi

[Atpakaļ uz anketu](#)



## 12. Programmu nodrošinājums

### **Vai Jums ir nodrošināta darbam piemērota, aktuāla programmatūra, kas ļauj kvalitatīvi veikt darbu?**

Ja veicat attālināto darbu ar personīgo datoru, svarīgi to nodrošināt ar darbam piemērotu, aktuālu programmatūru, kas ļauj kvalitatīvi strādāt.

Svarīgi, lai arī ārpus biroja tiktu nodrošināta piekļuve visiem nepieciešamajiem resursiem (serveriem, datubāzēm u. tml.).

1. Datora Monitors
2. Žalūzijas
3. Darbavietas plānojums
4. Mikroklimats
5. Portatīvais dators
6. Tastatūra, pele
7. Darba galds
8. Lokālais apgaismojums
9. Apgaismojums telpā
10. Darba krēsls
11. Nelaiemes gadījuma risks
12. Programmu nodrošinājums
13. "Darba" un "mājas" līdzsvars
14. Elektrodrošība
15. Komunikācija
16. Skaidri darba uzdevumi

Atpakaļ uz anketu



## 13. “Darba” un “mājas” līdzsvars

### Vai Jūsu darba uzdevumus ir iespējams veikt piemērotā laikā, netraucējot ģimenes locekļus?

Viens no būtiskākajiem “attālinātā darba” riskiem ir saistīts ar nespēju darba uzdevumiem nepieciešamo laiku nodalīt no privātajai dzīvei veltāmā laika. Tas var radīt paaugstinātu psihoemocionālo spiedi un nelabvēlīgi ietekmēt ģimenes un privāto dzīvi. Ieteicams darba pienākumiem veltāmo laiku iespējami stingri nodalīt no privātās un ģimenes dzīves.

1. Datora Monitors
2. Žalūzijas
3. Darbavietas plānojums
4. Mikroklimats
5. Portatīvais dators
6. Tastatūra, pele
7. Darba galds
8. Lokālais apgaismojums
9. Apgaismojums telpā
10. Darba krēsls
11. Nelaiemes gadījuma risks
12. Programmu nodrošinājums
13. “Darba” un “mājas” līdzsvars
14. Elektrodrošība
15. Komunikācija
16. Skaidri darba uzdevumi

[Atpakaļ uz anketu](#)





## 14. Elektrodrošība

### **Vai Jūsu iekārtas, vadi, lampas u. tml. ir darba kārtībā – bez redzamiem defektiem?**

Jebkurai elektriskajai ierīcei (datoram, apgaismes iekārtām u.c.), ko lieto, ir jābūt darba kārtībā. Pārliecinieties, ka tās ieslēdzot vai lietojot, nav novērojami darbības traucējumi (dūmošana, dzirksteļošana u. tml.).

Šādos gadījumos nekavējoties pārtrauciet darbu un vērsies pēc palīdzības!

1. Datora Monitors
2. Žalūzijas
3. Darbavietas plānojums
4. Mikroklimats
5. Portatīvais dators
6. Tastatūra, pele
7. Darba galds
8. Lokālais apgaismojums
9. Apgaismojums telpā
10. Darba krēsls
11. Nelaiemes gadījuma risks
12. Programmu nodrošinājums
13. “Darba” un “mājas” līdzsvars
14. **Elektrodrošība**
15. Komunikācija
16. Skaidri darba uzdevumi

[Atpakaļ uz anketu](#)



## 15. Komunikācija

### **Vai komunikācija ar tiešo vadītāju un kolēģiem ir pietiekama un tehniski vienkārša?**

Veicot attālināto darbu, savstarpēja komunikācija ir īpaši būtiska, tās trūkums var nelabvēlīgi ietekmēt gan konkrēto darbinieku, gan darba kolektīvu kopumā. Komunikācijai ar tiešo vadītāju un kolēģiem jābūt nodrošinātai arī tehniskā līmenī (piemēram, izmantojot Skype vai līdzīgas programmas).

Darba devējam ir jāsedz ar šādu komunikāciju saistītie izdevumi.

1. Datora Monitors
2. Žalūzijas
3. Darbavietas plānojums
4. Mikroklimats
5. Portatīvais dators
6. Tastatūra, pele
7. Darba galds
8. Lokālais apgaismojums
9. Apgaismojums telpā
10. Darba krēsls
11. Nelaiemes gadījuma risks
12. Programmu nodrošinājums
13. “Darba” un “mājas” līdzsvars
14. Elektrodrošība
15. **Komunikācija**
16. Skaidri darba uzdevumi

[Atpakaļ uz anketu](#)



## 16. Skaidri darba uzdevumi

**Vai attālinātajā darbā veicamie uzdevumi ir skaidri noformulēti un saprotami, paveicami noteiktajā laikā?**

Attālinātajā darbā ir īpaši būtiski, lai darba uzdevumi būtu skaidri noformulēti un saprotami. Svarīgi, lai tie būtu paveicami noteiktā darba laika ietvaros, kā arī būtu nepārprotami formulētas prasības par darba pārskatiem un termiņiem.

1. Datora Monitors
2. Žalūzijas
3. Darbavietas plānojums
4. Mikroklimats
5. Portatīvais dators
6. Tastatūra, pele
7. Darba galds
8. Lokālais apgaismojums
9. Apgaismojums telpā
10. Darba krēsls
11. Nelaiemes gadījuma risks
12. Programmu nodrošinājums
13. “Darba” un “mājas” līdzsvars
14. Elektrodrošība
15. Komunikācija
16. Skaidri darba uzdevumi

[Atpakaļ uz anketu](#)