

„Veselības veicināšana darba vietās – iespējas un pieredze”

Mehānismi, piemēri un iespējas

Ivars Vanadziņš, Dr.med.
Darba drošības un vides veselības institūts,
Rīgas Stradiņa universitāte
2023



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



Darba drošības un vides veselības
institūts

Tipiskākie VVDV virzieni?

- Galvenās virzienu/pasākumu grupas (iedalījums – nosacīts...!):
 - » **darba apstākļu tālāka uzlabošana virs minimālo prasību apjoma** – piemēram, elastīga darba laika organizēšana, ļaujot darbiniekiem darba laika sākumu un beigas izvēlēties pašam;
 - » **vispārējā veselības stāvokļa uzlabošana** – piemēram, vakcinācija pret gripu;
 - » **veselīgu ēšanas paradumu veicināšana** – veselīgu maltīšu nodrošināšana darba vietās, liekā svara kontroles programmu veicināšana;

Tipiskākie VVDV virzieni?

- » **fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida veicināšana** – piemēram, speciālu vingrojumu kompleksu veidošana;
- » **sociālo kontaktu veicināšana** – piemēram, kopīgu pasākumu organizēšana, t.sk. ārpus darba laika un vietas, ģimeņu iesaistīšana;
- » **atkarību profilakse un mazināšana** – piemēram, informācijas kampaņas par alkoholisko un narkotisko vielu, kā arī medikamentu radītajām problēmām, atkarības ārstēšanas programmu ieviešana.

Darba apstākļu tālāka uzlabošana – veselīgu darba vietu izveide?

- Doma – nodrošināt labākus apstākļus salīdzinājumā ar minimālo prasību izpildi:
 - » Mikroklimata (īpaši caurvējš, sauss gaiss u.c.) uzlabošana,
 - » apgaismojuma uzlabošana,
 - » darba vietu iekārtojuma pilnveidošana (ergonomikas uzlabošana) u.c.,
 - » darba organizācijas, darba laika plānošanas u.c. faktoru uzlabošana;
 - » Riska grupu darba aizsardzības organizācija (grūtnieces, barojošas mātes, jaunieši u.c.), tagad – COVID-19 kontekstā, arī tās riska grupas

Piemēri – Ergonomikai: Darbvirsmas

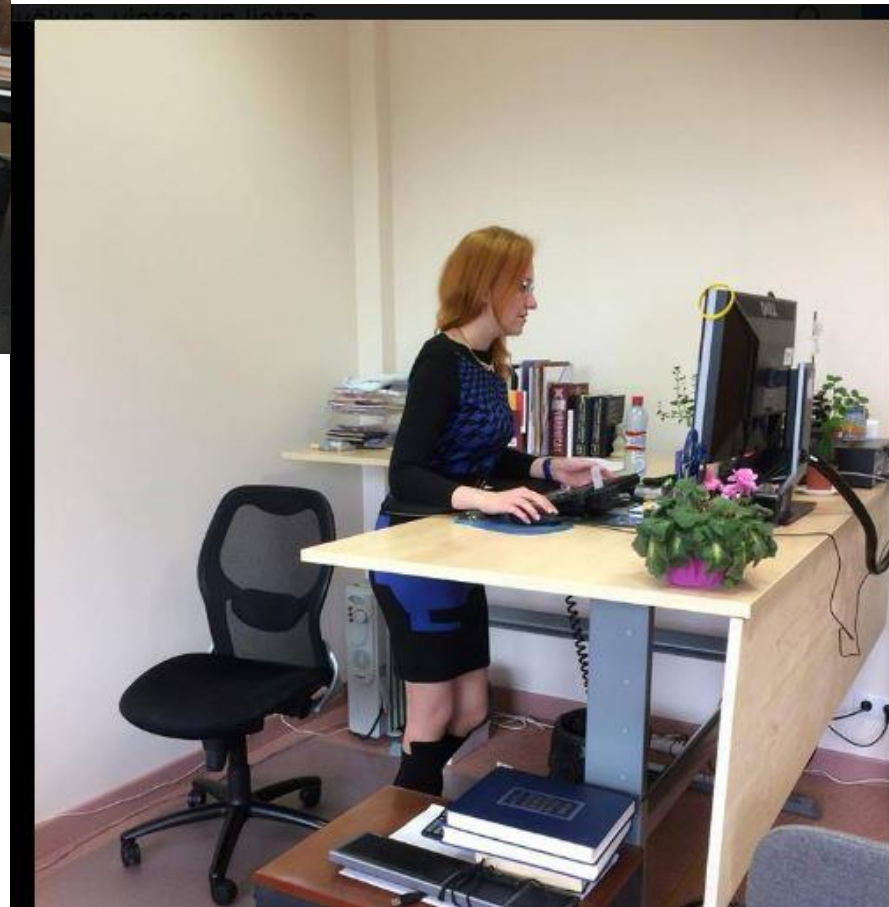
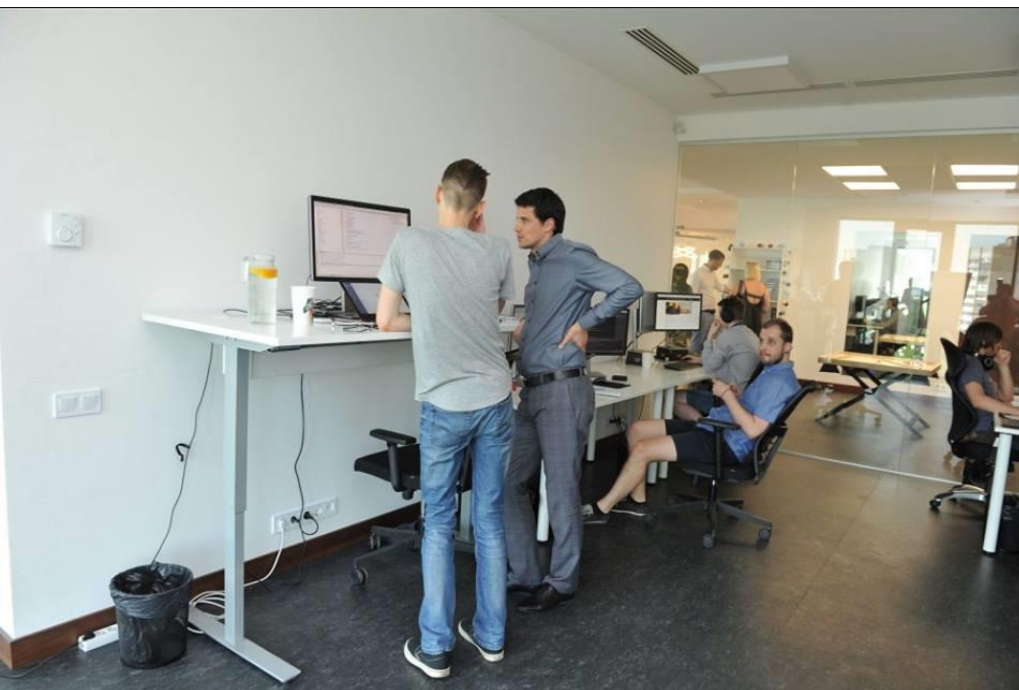


- * Stāvot cilvēks patērē **3x vairāk enerģijas**, samazina spiedienu uz starpskriemeļu diskiem
- * Ilgstoši stāvot, rodas pietūkums kājās

Ergonomiski krēsli – dažāda veida!



Piemērs – labāka ergonomika





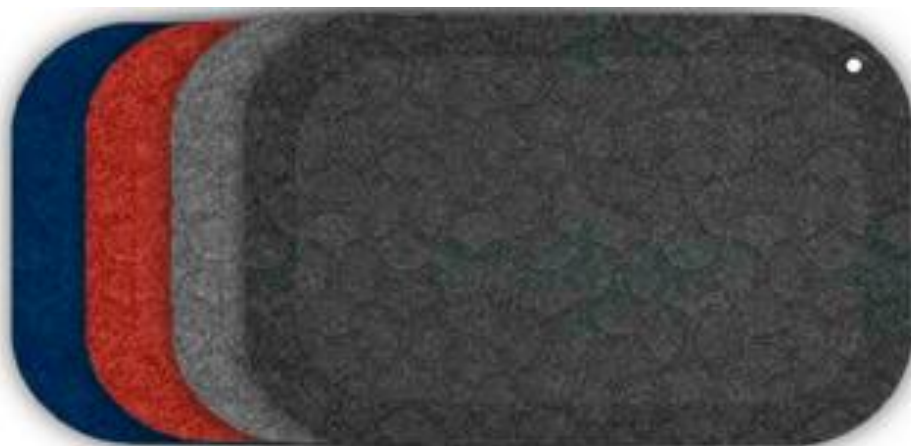
Ergonomisku risinājumu piemēri



Amortizējoši paklāji



Ar pārklājumu



Mīkstie



Elektrostatiskie!



Eo4

THO

Physischer Institut

Arbeiten an Büro- und
anderen Tätigkeiten
sind mit einer hohen
Anforderung an die
körperliche Leistungsfähigkeit
verbunden. Dies führt zu
einer erhöhten Belastung
des Körpers und kann
zu gesundheitlichen
Problemen führen.

Gesundheitserfahrungen bei
sitzen Tätigkeiten
sind ein wichtiger Faktor
für die Gesundheit.
Regelmäßige Bewegung
kann die Gesundheit
verbessern und das Risiko
für chronische Krankheiten
reduzieren.

Dynamische Büro-Arbeits-
umgebung
kann die Gesundheit
verbessern und das Risiko
für chronische Krankheiten
reduzieren.

Beispiel:
- 10 Minuten pro Stunde
- 10 Minuten pro Stunde
- 10 Minuten pro Stunde

EoS

Technische
Anforderungen
an die
physikalische
Leistungsfähigkeit

THO

Physischer Institut

Arbeiten an Büro- und
anderen Tätigkeiten
sind mit einer hohen
Anforderung an die
körperliche Leistungsfähigkeit
verbunden. Dies führt zu
einer erhöhten Belastung
des Körpers und kann
zu gesundheitlichen
Problemen führen.

Gesundheitserfahrungen bei
sitzen Tätigkeiten
sind ein wichtiger Faktor
für die Gesundheit.
Regelmäßige Bewegung
kann die Gesundheit
verbessern und das Risiko
für chronische Krankheiten
reduzieren.

Beispiel:
- 10 Minuten pro Stunde
- 10 Minuten pro Stunde
- 10 Minuten pro Stunde



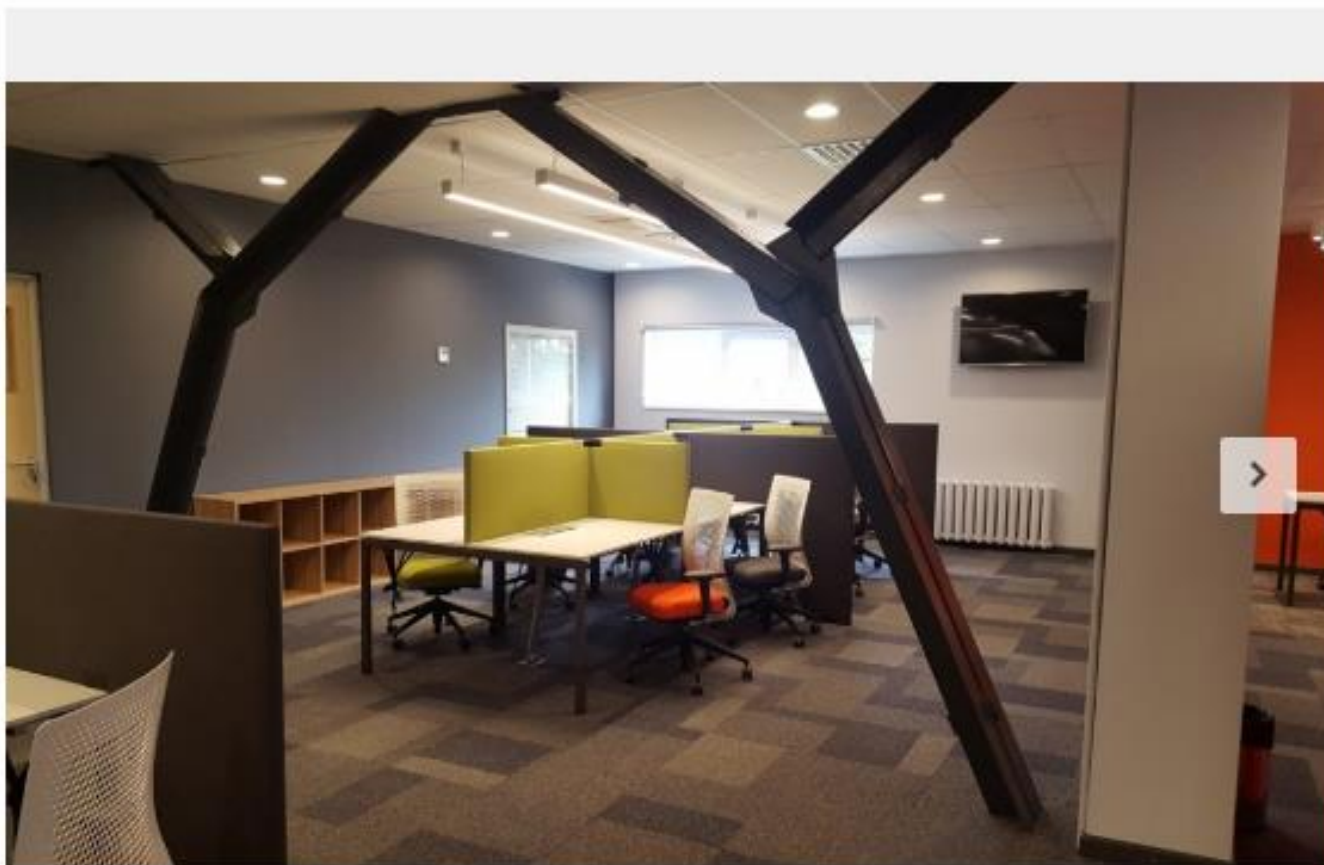




Pēdējo laiku tendences – pirms COVID?

DARBA VIDE · 2017. gada 13. septembris 11:21

FOTO: *Lattelecom* atklāj viedo biroju Liepājā ⁽¹⁾



Darbs Mettropolē

- 78% ir apmierināti ar tīrā galda politiku.
- 72% personīgi iepazīna daudzus kolēģus, kurus iepriekš nepazina.
- 73% strādāšana Mettropolē sniedza jaunas iespējas un idejas.
- 69% uzskata, ka sadarbība ar kolēģiem ļauj ātrāk nonākt pie rezultāta.
- 76% Mettropolē darbinieku savā starpā vairāk sazinās klātienē, nevis pa telefonu vai e-pastā.
- 88% ir apmierināti, ka ir daļa no Mettropolē.



- **BET – šādi risinājumi rada papildus riskus COVID-19 konteksta**
- **+ atceramies, uzlabojumi nav tikai biroju vidē!**

Pēdējā laika aktualitātes?

■ *Darba vietas «mājas birojos»?*

■ *Svarīgākie aspekti:*

- » Darbs ar datoru – tradicionālie riski un apsvērumi
- » Citi «attālinātā darba» aspekti (darba organizācija, work-life līdzsvars, ēšanas paradumi u.c.)
- » Balss un redzes pārslodzes (aprīkojums, apgaismojums utt..)
- » Nelaiemes gadījumu riski, elektrodrošība un ugunsdrošība
- » **Svarīgi atcerēties – riski un sekas jau īpaši nemainās!!!**
- » Ir virkne foršu piemēru, kā to darīt!

Attālinātais darbs ar DATORU

Pašnovērtējums DARBAM mājās, ja strādā ar datoru

Mūsdienās arvien biežāk darba devēji nodrošina iespēju daļu darba veikt ārpus ierastās darbvietas, piemēram, mājās. Šādu praksi sauc par tāldarbu, to dēvē arī par "teledarbu", "distances darbu" jeb "attālināto darbu". 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. Īpaši bieži attālinātā darba modeļi tiek izmantoti darba veidos, kuri paveicami, izmantojot informācijas un komunikāciju tehnoloģijas. Šādu praksi sauc par tāldarbu, to dēvē arī par "teledarbu" vai "distances darbu".

Attālinātajam darbam ir daudz priekšrocību (nav jāterē 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 biroja (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 darbvietas iekārtošanai mājās tiktu veltīta tāda pati uzmanība kā biroja un vieta tiktu iekārtota darbam! Protams, mājās riska novērtējuma veikšana nav tik vienkārša kā darbavietas biroja – jāreķinās, ka darba devējam (darba aizsardzības speciālistam) ir jābūt informācijai par jūsu darbavietu (tas noteikts arī Darba aizsardzības likumā).

Šis materiāls ir veidots kā palīg līdzeklis, lai ātri un vienkārši palīdzētu izvērtēt savu mājās darbavietu, kura jāstrādā ar datoru. Materiālam ir divas daļas. Pirmā daļa veidota kā darbavietas pārbaudes anketa – pārskatiet visus jautājumus un atbildiet ar "Jā" vai "Nē"! Ja kāda no atbildēm ir bijusi "Nē", aicinām ieskatīties materiāla lapas otra pusē, lai uzzinātu vairāk par konkrēto riska faktoru un nepieciešamajiem uzlabojumiem, kā arī rosinām vērsties pie sava darba devēja!

<p>DATORA MONITORS</p> <p>Monitors ir pietiekami liels, ērti un pareizā attālumā novietots (60 ± 15 cm), grozāms, ar regulējamu augstumu, attēls nemirgo un neraustas.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>ŽALŪZIJAS</p> <p>Logiem ir gaismu atstarojošas žālužijas vai aizkari.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>DARBAVIETAS PLĀNOJUMS</p> <p>Darbavietā ir pietiekami plaša un ērta, kustības neierobežojosa.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>MIKROKLIMATS</p> <p>Telpa ir atbilstoša temperatūra un pietiekams gaisa mitrums.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>PORTATĪVAIS DATORS</p> <p>Ja izmantojat portatīvo datoru, tas ir iespējami ērti novietots un pieslēgta pilna izmēra tastatūra un monitors.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>TASTATŪRA, PELE</p> <p>Tastatūra ir matēta, ar skaidri redzamiem simboliem, novietota monitora priekšā. Pele ir ērti lietojama.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>				<p>APGAISMOJUMS TELPA</p> <p>Telpa ir pietiekams apgaismojums, tas ir tehniska kārtībā (deg visas spuldzes, to gaisma nemirgo u. tml.).</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>DARBA GALDS</p> <p>Galds ir pietiekami liels (vismaz 800 x 1200 mm) un augsts (vismaz 720 mm), noapaļotiem stūriem un stabils, zem tā ir pietiekami daudz vietas.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>				<p>DARBA KRĒSLIS</p> <p>Darba krēslis ir piemērots darbam ar datoru – tas ir stabils, grozāms, ar regulējamu augstumu un dziļumu, arī muguras balsta un roku balstu augstums ir regulējams.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>LOKĀLAIS APGAISMOJUMS</p> <p>Darbavietā ir pieejams papildu lokālais apgaismojums, tas nežilbina un nerada atspīdumus.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>				<p>NELAIMES GADĪJUMA RISKS</p> <p>Darbavietas grīda ir līdzena, bez pakāpieniem, sliekšņiem, nepareizi novietotiem vadiem vai citiem bīstamiem priekšmetiem.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>PROGRAMMU NODROŠINĀJUMS</p> <p>Ir nodrošināta darbam piemērota, aktuāla programmatūra, kas ļauj kvalitatīvi veikt darbu.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>				<p>"DARBA" UN "MĀJAS" LIDZSVARS</p> <p>Darba uzdevumus ir iespējams veikt piemērotā laikā, nodalot to no privātas un ģimenes dzīves.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>

Svarīgākās prasības darbam ar datoru, strādājot "attālināto darbu" mājās

Šajā sadaļā ir apkopotas būtiskākās prasības, lai "attālināto darbu" ar datoru mājās vai jebkurā citā vietā varētu veikt droši. Seit apkopotas tikai būtiskākās prasības, taču materiāla beigās ir norāde uz pieejamajiem informācijas avotiem un normatīvajam prastbām (dotas arī saites uz šiem resursiem), kas ļaus iegūt plašākas ziņas par šo tēmu.

MONITORS

Monitoram jābūt pietiekami liels (atbilstoši darba uzdevumiem), bez tehniskiem defektiem un ar kvalitatīvu attēlu (bez mirgošanas un attēla raustīšanas). Monitoram ir jābūt viegli pagriežamam, noliecamam, ar iespēju regulēt tā augstumu, skata leņķi un attālumu līdz acīm (ieteicamais attālums ir 60 ± 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.

ŽALŪZIJAS UN LOGU AIZSEGI

Gaismai caur logiem jāpļūst 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 tieša saules gaisma loga ir pārāk spilgta.

LOKĀLAIS APGAISMOJUMS

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

TASTATŪRA, PELE

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. vertikālas peles vai pirms izveles izmēģināt vairākus modeļus.

DARBA GALDS

Galdam ir jābūt pietiekami liels (izmērs ir vismaz 800×1200 mm, ieteicamais izmērs ir 1000×1600 mm), galda augstumam jābūt ne zemākam kā 720 mm, ieteicams izmantot galdu 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 kājam.

NELAIMES GADĪJUMA RISKS

Visbiežāk nelaimes gadījumi mājās darbavietās ir saistīti ar pakļupšanu un pakrišanu. Tādēļ grīdām jābūt līdzenām, tās nedrīkst būt slidenas; vadiem, kabeljiem un citiem priekšmetiem jābūt novietotiem un sakārtotiem tā, lai tie neradītu pakļupšanas risku. Uzmanība jāpievērš arī sliekšņiem, pakāpieniem un citām potenciāli bīstamām vietām.

PROGRAMMU NODROŠINĀJUMS

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.).

DARBAVIETAS PLĀNOJUMS

Darba telpai jābūt pietiekami plašai, lai tajā varētu ievietot atbilstoša izmēra galdu, krēslu un būtu ērti pārvietoties un kustēties. Svarīgi, lai pie darba galda būtu iespējams sēdēt tieši pret monitoru un darba zona būtu pietiekami liela, lai tajā varētu novietot visu nepieciešamo.

MIKROKLIMATS

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.

PORTATĪVAIS DATORS

Ja darbam mājās ilgstoši izmantojat portatīvo datoru, jāatceras, ka tā lietošana var radīt papildu riskus – īpaši, ja ekrāna izmērs $14"$ vai mazāks, 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").

APGAISMOJUMS TELPĀ

Nepietiek ar telpu dabīgo apgaismojumu, ir jānodrošina arī pietiekams vispārējais (maksimālais) apgaismojums. Lasot, drukājot un apstrādājot datus, apgaismojuma intensitātei jābūt aptuveni 500 lx. Gaismas avotiem ir jāatrodas ārpus redzeslauka, tie nedrīkst žilbināt un radīt atspīdumus monitorā. Apgaismojumam jābūt tehniska kārtībā (jādeg visam spuldzēm, to gaisma nedrīkst mirgot vai vaistīties), gaismas ķermeņi regulāri jānotīra.

ELEKTRODROŠĪBA

Jebkurai elektroierīcei (datoram, lampām u. c.), ko lieto, ir jābūt darba kārtībā. Parīecinieties, ka tās ieslēdzot vai lietojot, nav novērojami darbības traucējumi (dūmošana, dzirksteļošana u. tml.). Šādos gadījumos nekavējoties pārtrauciet darbu un versieties pēc palīdzības!

DARBA KRĒSLS

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 regulējamām roku balstiem (augstumu un vēlams arī platumu). Atzveltnē un sēdeklim ir jābūt polsterētiem un pārklātiem ar neslīdīgu un gaisa caurlaidīgu materiālu, kas neelektrizējas.

SKAIDRI DARBA UZDEVUMI

Attālinātā darba 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 atskaitēm un termiņiem.



"DARBA" UN "MĀJAS" LĪDZSVARS

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 spriedzi un nelabvēlīgi ietekmēt ģimenes un privāto dzīvi. Ieteicams darba pienākumiem veltāmo laiku iespējami stingri nodalīt no privātas un ģimenes dzīves.

KOMUNIKĀCIJA

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.

Papildu informācija:

Ministru kabineta noteikumi Nr. 343 "Darba aizsardzības prasības, strādājot ar displeju" (pieņemti 08.06.2002.);

brošūra "Drošs un veselībslab nekaitīgs darbs biroja";

plakāts "Svarīgākie riski, strādājot ar datoru".

Informācija par darba aizsardzību – www.stradavesels.lv

Vispārējā veselības stāvokļa uzlabošana

- Ļoti aktuāls pasākumu virziens! Daži svarīgākie un populārākie pasākumi:
- **sirds un asinsvadu slimību / veselības profilakse** (tai skaitā iekļaujot papildus lietas polisēs):
 - » holesterīna un asinsspiediena kontrole,
 - » asinsspiediena noteikšana,
 - » KMI noteikšana, cukura līmeņa noteikšana u.c.,
- informācijas kampaņas par sirds-asinsvadu slimību riska faktoriem,
- info par valsts apmaksātām pārbaudēm (piem., skrīningu) u. c. un to iekļaušana OVP

Asinsspiediena mērīšana?

Tabula 23.A. Asinsspiediena mērīšana, dzimuma un vecuma grupās (%).

Table 23.A. Time of last blood pressure measurement by sex and age (%)

		Vīrieši/ Males					Kopā/ Total	Sievietes/ Females					Kopā/ Total	
		Vecuma grupa/ Age group						Vecuma grupa/ Age group						
		15-24	25-34	35-44	45-54	55-64		15-24	25-34	35-44	45-54	55-64		
<i>Kad Jums ir mērīts asinsspiediens pēdējo reizi?/ When was the last time your blood pressure was measured?</i>	<i>pēdējā gada laikā/ during the last year</i>	46,5	50,1	61,4	66,2	77,5	59,5	64,1	67,7	80,4	86,1	94,1	79,4	69,6
	<i>pirms 1-5 gadiem/ in the last 5 years</i>	32,7	34,5	28,1	20,8	15,8	27,1	23,0	26,8	17,7	12,2	5,6	16,6	21,8
	<i>vairāk kā pirms 5 gadiem/ longer than the last 5 years</i>	1,5	4,7	6,7	6,7	4,1	4,8	1,3	1,6	1,0	1,1	0,3	1,1	2,9
	<i>nekad/ never</i>	19,3	10,7	3,8	6,4	2,5	8,6	11,7	3,9	1,0	0,6		2,9	5,7
<i>Kopā/ Total</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Pēdējā gada laikā: 69,6%

Pēdējo 3 gadu laikā: 21,8%

Nekad: 5,9%

*SPKC, Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums

Holesterīna mērīšana?

Tabula 24.A. Holesterīna līmeņa kontrole, dzimuma un vecuma grupās (%).

Table 24.A. Recency of blood cholesterol test by sex and age (%).

	Vīrieši/ Males						Sievietes/ Females						Kopā/ Total	
	Vecuma grupa/ Age group					Kopā/ Total	Vecuma grupa/ Age group					Kopā/ Total		
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64		15-24	25-34	35-44	45-54	55-64			
Vai Jums kādreiz ir noteikts holesterīna līmenis asinīs? Kad to noteica pēdējo reizi?/ Have you ever had your cholesterol levels examined? When were they examined last time?														
pēdējā gada laikā/ during the last year	17,0	25,5	31,2	46,4	57,5	34,5	29,0	36,1	49,5	60,2	74,6	51,3	43,0	
pirms 1-5 gadiem/ in the last 5 years	14,5	22,2	24,0	25,4	19,1	21,3	18,2	26,3	24,6	24,4	16,6	22,2	21,8	
vairāk nekā pirms 5 gadiem/ longer than the last 5 years	1,1	3,6	5,3	5,4	5,0	4,1	1,3	2,9	2,6	3,4	3,1	2,7	3,4	
nekad/ never	49,4	35,2	24,6	18,1	10,5	28,1	36,3	26,7	18,9	9,4	3,8	17,9	22,9	
nezinu/ I don't know	17,9	13,5	14,8	4,8	7,9	12,0	15,2	8,0	4,5	2,6	1,9	5,9	8,9	
Kopā/ Total	(%)	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	

- Pēdējā gada laikā: 43,0%
- Pēdējo 3 gadu laikā: 21,8%
- **Nekad: 22,9%**

*SPKC, Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums

Profilaktiskās veselības pārbaudes?

Tabula 14. Bez maksas profilaktiskā veselības pārbaude pie ģimenes ārsta, dzimuma un vecuma grupās (%).

Table 14. Free preventive health check at family doctor by sex and age (%).

	Vīrieši/ Males					Kopā/ Total	Sievietes/ Females					Kopā/ Total	
	Vecuma grupa/ Age group						Vecuma grupa/ Age group						
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64		15-24	25-34	35-44	45-54	55-64		
Vai Jūs kādreiz esat bijis pie sava ģimenes ārsta uz bezmaksas profilaktisko veselības pārbaudi?	10,5	10,7	9,4	7,7	9,2	9,6	22,0	17,2	18,0	14,2	16,0	17,2	13,4
pēdējā gada laikā/ during the last year													
pirms 1-3 gadiem/ in the last 3 years	8,8	4,1	5,3	7,4	6,7	6,3	7,3	10,9	12,1	12,8	15,9	12,1	9,2
vai vairāk kā pirms 3 gadiem/ longer than the last 3 years ago	6,1	8,0	6,9	9,8	14,6	8,9	5,2	5,5	5,5	13,2	9,8	8,1	8,5
nekad/ never	74,6	77,2	78,3	75,2	69,6	75,3	65,5	66,4	64,4	59,8	58,3	62,7	68,9
Kopā/ Total (%)	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

- Pēdējā gada laikā: 13,4%
- Pēdējo 3 gadu laikā: 9,2%
- **Nekad: 68,9%**

*SPKC, Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums

Vispārējā veselības stāvokļa uzlabošana

■ Infekcijas slimību profilakse:

» vakcinācijas (piemēram, ērces, gripa u.c.), piemēram, OVP laikā

» **COVID-19?**

» Imunitātes stiprināšana (piemēram, medus/greipfrūti u.c.) pirms sezonas

» Informēšana un atgādināšana par «pareizu (iz)slimošanu»

» Specifiskās vakcinācijas (bez obligātajām!)

■ vecāko darbinieku (un to, kuri vēlās) **veselības stāvokļa nostiprināšana** (baseini, vingrošana, fizikultūras grupas, nūjošana u.c.)



Vispārējā veselības stāvokļa uzlabošana

**Apdrošināšana – NAV UNIVERSĀLS
LĪDZEKLIS!!!**

Bioloģiskie riski – SARS-CoV-2 vai COVID-19? Un citi, protams!

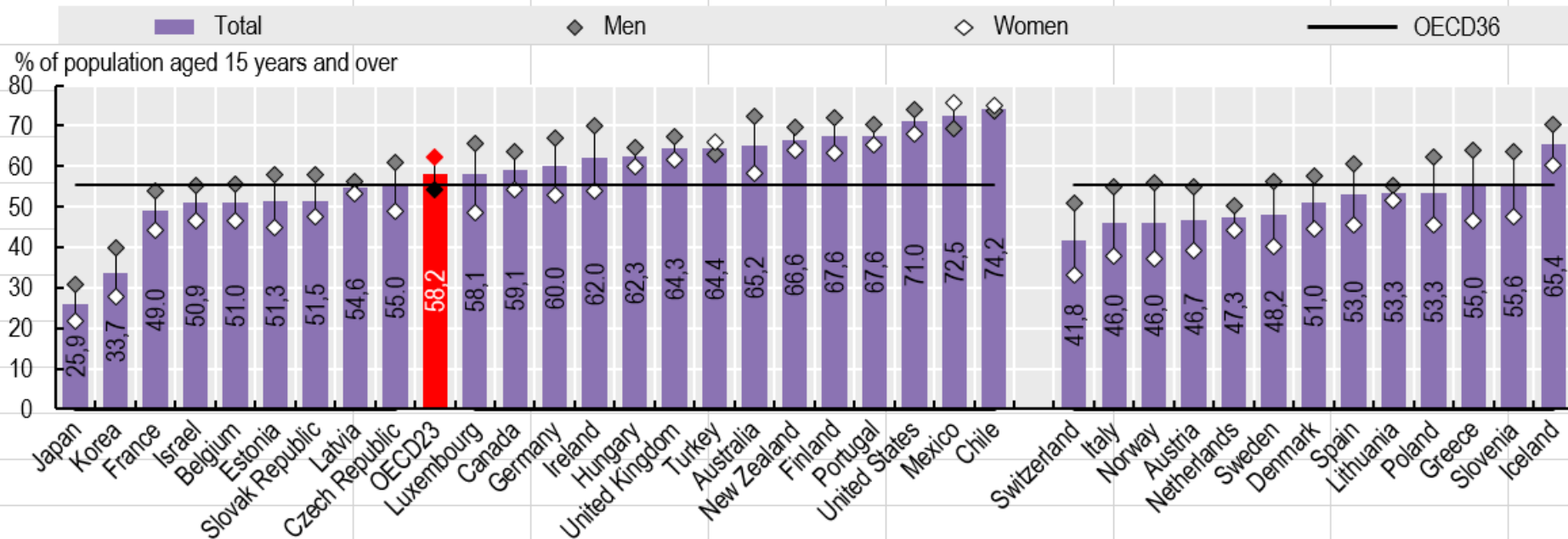
- Daļa no uzņēmumos veiktajiem pasākumiem, diemžēl ir pretrunā ar VVDV un stresa mazināšanas principiem (piemēram, kopējās kafijas pauzes, socializēšanās...)
- Būtiskākais – riska vērtējumos nošķirt augstas bīstamības darbus (tiešs kontakts ar potenciāliem slimniekiem; < 2m + >15 min)
- **+Dezinfekcijas un masku izraisītie riski!**
- **Pašlaik lielākais risks => nevakcinēts + nevakcinēts augstas bīstamības darbos**
- Tikai daži piemēri darba organizēšanai (bez distances un dezinfekcijas)...

Veselīgu ēšanas paradumu veicināšana

- Viena no populārākajām pasākumu grupām
- Jāatzīst arī viena no aktuālākajām, ņemot vērā pēdējos SPKC datus
- **Darba vietās iespējams diezgan daudz ko darīt!**
- **Pašreizējā brīža aktualitāte – ēšanas paradumi attālinātā darba situācijā...?**

Kāda ir realitāte?

Overweight including obesity among adults by sex, measured and self-reported, 2017



Note: Left- and right-hand side estimates utilised measured and self-reported data, respectively. OECD36 average includes both data types.

Source: OECD Health Statistics 2019.

Veselīgu ēšanas paradumu veicināšana

- Veselīgu ēšanas paradumu veicināšana, svarīgākie virzieni:
 - » piemērotu higiēnisko apstākļu nodrošināšana,
 - » veselīgu maltīšu nodrošināšana darba vietās,
 - » speciālas programmas ēšanas paradumu maiņai,
 - » liekā svara kontroles programmu veicināšana, palīdzība individuālu diētu izstrādāšanai u.c.
 - » Uzņēmuma «kultūras» maiņa attiecībā uz ēšanu

Veselīgu ēšanas paradumu veicināšana

- Veselīgs ēdiens darbinieku ēdnīcā konkrētā nedēļas dienā
- Kopīgas veselīgas brokastis (daži «aizliegtie produkti»)
- Svaigi augļi un dārzeņi sanāksmju laikā
- «Dzeriet bērzu sulas uz veselību» - bērzu sulu laikā tās visiem pieejamas virtuvītē
- Pa ābolam katram darbiniekam katru dienu (rudeni)!
- Augļu grozi
- Citroni, ingvers un medus virtuvītē gripas periodā
- Iespējas uzdot jautājumus dietologam (uzņēmuma iekšējā tīklā)
- Apmācības par veselīga uztura pamatiem (ar mudinājumu apmeklēt – dažādas pieejas)
- Mainītas jubileju svinēšanas tradīcijas (bez treknām kūkām un saldinātiem dzērieniem)

Piemērs: «laipnie klienti»....



Tipiskā sapulce kādreiz....



Varbūt labāk šādi?



Vai šādi?



Piemēri praksē







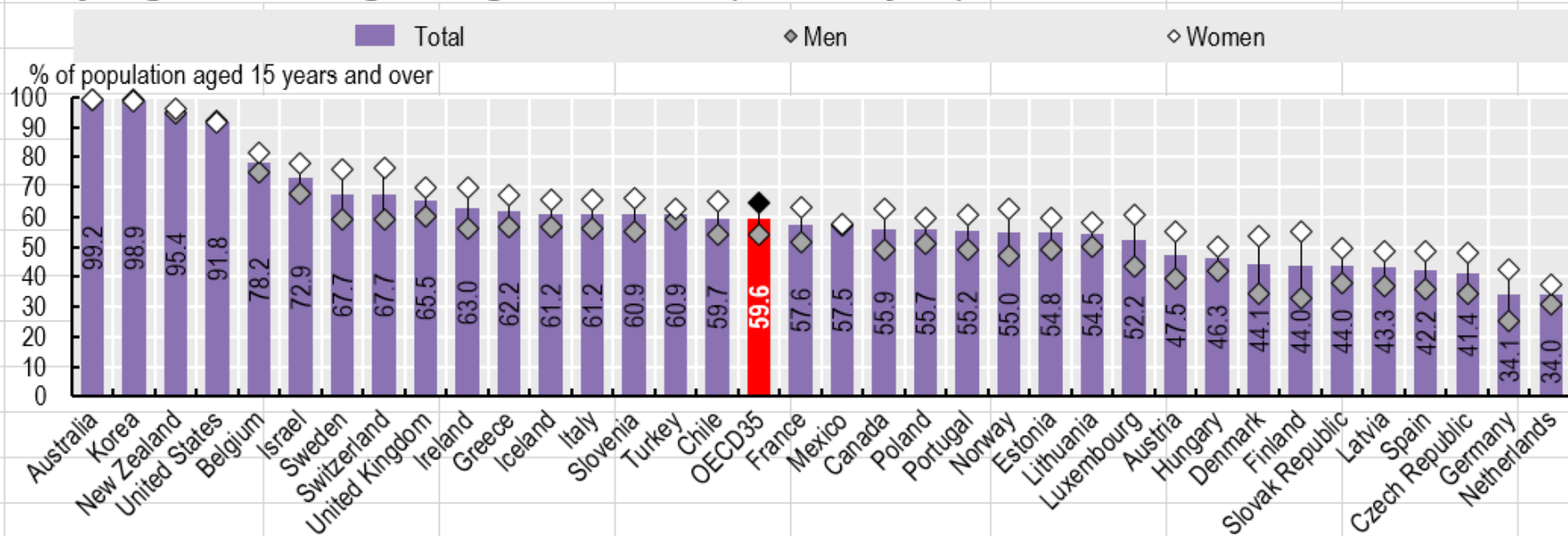








Daily vegetable eating among adults, 2017 (or latest year)



Source: OECD Health Statistics 2019.

Vizuāli – INFOGRAFIKAS!

KĀ ĒDIENS I

LiveAct

Prasā

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

RĪC UN

20 produktu garšas

Avokado

Tumsie kartupeļi

Tumsā šokolāde

Olas

Medus

Gliemenes

Lasis

Spināti

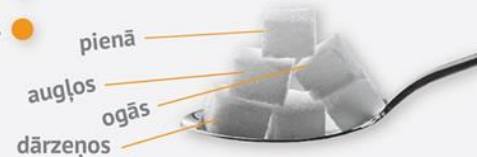
Patiesība par cukuru

Materiāls sagatavots 2015. gadā



Cukurs ir ogļhidrāts, kas nodrošina cilvēka organismu ar enerģiju.

Cukurs = "tukšās kalorijas" (nav bioloģiski aktīvu vielu, vitamīnu un minerālvielu).



Dabīgi sastopams:

Citiem pārtikas produktiem cukurs tiek pievienots **garšas, tekstūras un krāsas** nodrošināšanai.

DIENAS LAIKĀ PIEAUGŠAM CILVĒKAM AR PĀRTIKAS PRODUKTIEM UZŅEMTĀ CUKURA DAUDZUMAM

nevajadzētu būt vairāk kā **10%** no kopējās enerģijas

x12 tējkarotēm (60 g) un x10 tējkarotēm (50 g)

Cukura daudzums dažādos pārtikas produktos * (5 g)

SALDINĀTS GĀZĒTS DZĒRIENS (35 g) 330 ml bundziņā	JOGURTS (2,6 g) ar cukura piedevu - 160 ml trauciņā	SALDĒJUMS (24,7 g) 120 ml
SKĪSTOŠAIS KAFIJAIS DZĒRIENS (9,9 g) 15,2 g	SALĀTU MĒRCE (8 g) 100g mērces	BROKASTU PĀRSLAS (7,8 g) ar cukuru 30g (1 porcija)
	KEČUPS (2,3 g) 15g kečupa (1 porcija)	

Uzturā lietojot pārāk daudz cukura

- 1 Pieaug ķermeņa svars. Pārmērīgs cukura (saharozes) daudzums uzturā veicina tauku uzkrāšanos un kavē to šķelšanos.
- 2 Pieaug sirds un asinsvadu slimību, kā arī vielmaiņas slimību risks.
- 3 Pie nepareizas un nepietiekošas zobu higiēnas pieaug kariesa risks.
- 4 Var attīstīties ādas iekaisumi un citas ādas problēmas.

*Cukura daudzums produktos var atšķirties, tādēļ jāpievērš uzmanība marķējumam. 5 g cukura = 1 tējkarote

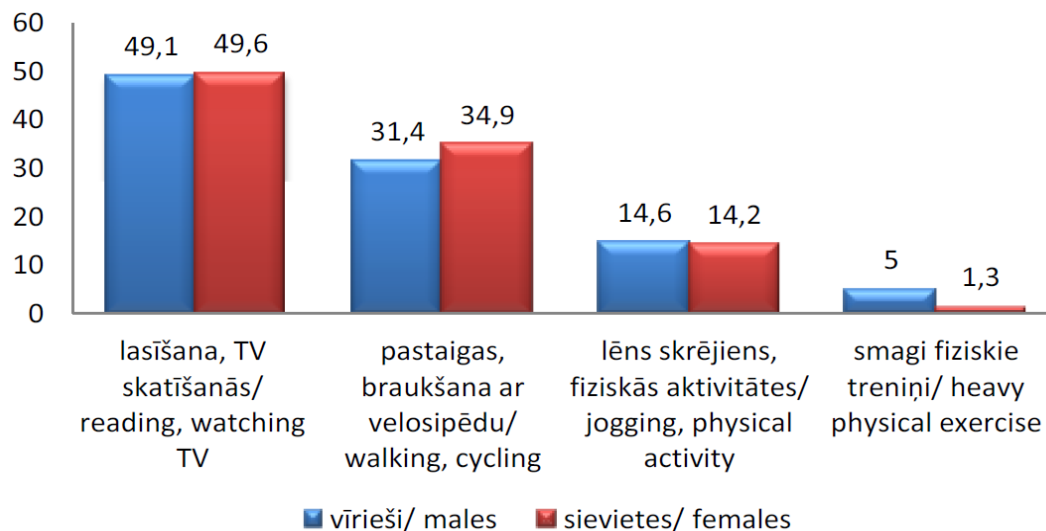
Lapu biete

Valrieksti

Ūdens

Fiziskās aktivitātes

- Pietiekams fizisko aktivitāšu līmenis – **vismaz 5 reizes nedēļā, vismaz 30 min** mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes: **Tikai 15%** respondentu (17,2% vīriešu un 12,9% sieviešu).



Neskatoties uz pasīvo brīvā laika pavadīšanas veidu, 37,6% (2010.g. – 38,0%) vīriešu un 43,5% (46,6%) sieviešu savu fizisko formu vērtē kā vidēju.



Fiziskā aktivitāte – realitāte?

Tabula 136.A. Respondentu īpatsvars, kuri brīvajā laikā veic vismaz 30 minūšu ilgus fiziskos vingrinājumus, dzimuma un vecuma grupās (%).

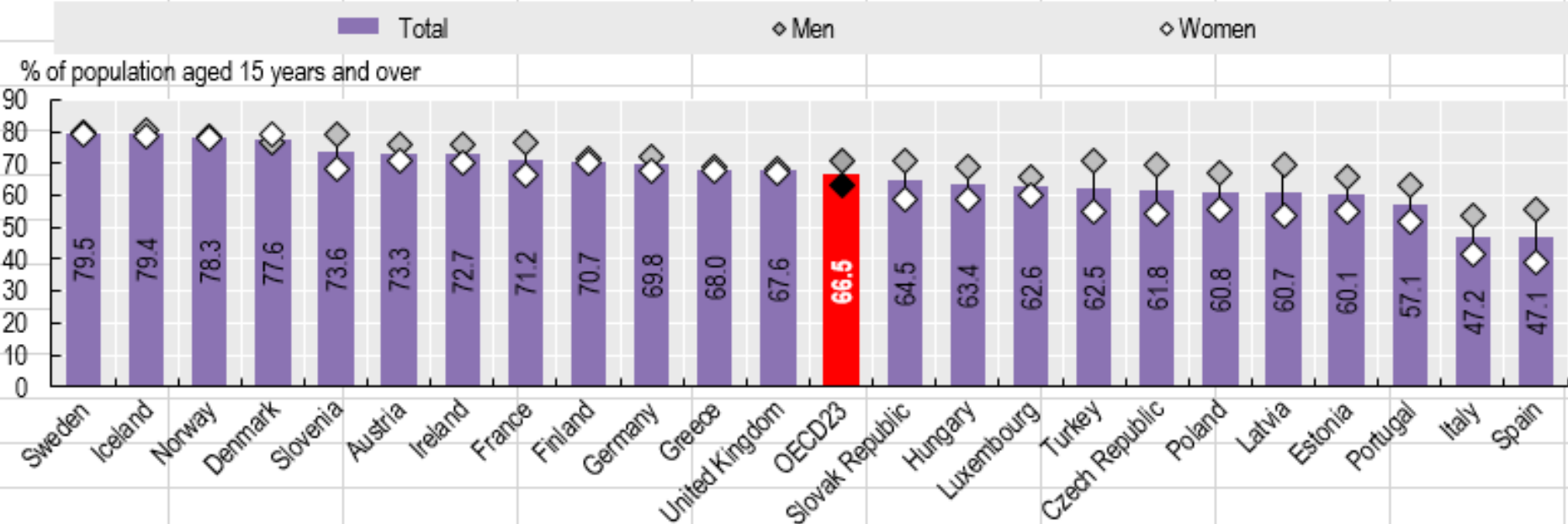
Table 136.A. Leisure-time physical activity for at least half an hour by sex and age (%).

	Vīrieši/ Males							Sievietes/ Females					Kopā/ Total	
	Vecuma grupa/ Age group					Kopā/ Total	Vecuma grupa/ Age group					Kopā/ Total		
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64		15-24	25-34	35-44	45-54	55-64			
<i>Cik bieži Jūs brīvajā laikā veicat vismaz 30 minūšu ilgus fiziskos vingrojumus līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai?/ In your leisure time, how often do you do physical exercise for at least 30 min. which makes you at least mildly short of breath or perspire?</i>	<i>katru dienu/ daily</i>	9,1	5,5	6,0	5,7	7,5	6,6	6,9	3,8	4,2	2,8	7,5	4,9	5,8
	<i>4-6 reizes nedēļā/ 4-6 times a week</i>	11,7	4,1	3,4	2,7	1,6	4,7	5,6	3,9	3,2	2,3	3,7	3,6	4,1
	<i>2-3 reizes nedēļā/ 2-3 times a week</i>	27,3	16,5	6,6	9,0	7,0	13,4	25,5	11,5	10,6	6,8	7,8	11,7	12,5
	<i>1 reizi nedēļā/ once a week</i>	10,2	13,4	8,5	4,3	3,4	8,4	8,2	7,3	6,7	7,4	4,4	6,7	7,5
	<i>2-3 reizes mēnesī/ 2-3 times a month</i>	9,5	13,4	7,8	6,0	5,5	8,8	12,5	15,6	9,3	7,4	4,7	9,7	9,3
	<i>dažas reizes gadā/ a few times a year or less</i>	31,8	46,3	64,5	67,4	60,4	53,9	39,5	55,0	65,7	68,1	60,9	58,9	56,5
	<i>nevaru slimības dēļ/ I can't because of illness</i>	0,4	0,8	3,2	5,0	14,6	4,3	1,7	2,9	0,3	5,2	11,0	4,4	4,4
<i>Kopā/ Total</i>	<i>(%)</i>	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

■ **5,8% + 4,1% + 12,5% = kustas pietiekami bieži...**

*SPKC, Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums

Moderate weekly physical activity (>150 minutes) among adults, 2014



Source: Eurostat EHS 2014.

7:00



Sēdēšana
transportā
(30 minūtes)



Darbs
ar datoru
(4 stundas)



Pusdienas
(30 minūtes)



KOPĀ SĒDUS PAVADĪTAS

14 stundas



Darbs
ar datoru
(4 stundas)



23:00



Televizors
vai grāmata
(4 stundas)



Vakariņas
(30 minūtes)



Sēdēšana
transportā
(30 minūtes)

Fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida veicināšana:

■ Vairāki virzieni:

- » Telpu plānošanas aspekti
- » Kustēšanas rosināšana darba vietā
- » Veselīga nokļūšana darbā
- » Sporta nodarbību apmeklēšanas veicināšana / kustīga dzīves veida veicināšana

- Nu jau pašsaprotama lieta...



Did you know that

IF YOU COME TO WORK BY BICYCLE, YOU CAN START YOUR DAY WITH A SHOWER?

Quadrum Business City will implement complex solutions that ensure the wellbeing of employees and customers.

A bicycle infrastructure will be created in the business city, offering convenience through bicycle parking spaces and showers for those who wish to refresh themselves after travelling to work. All working areas will be equipped in a functional and responsible manner. You will also be able to handle both business and everyday matters without leaving the business city, and you can rest in a cosy green central courtyard. This set of solutions will be guaranteed by BREEAM certification.

Konstitucijos ave.

BREEAM[®] is an international environmental assessment standard and rating system for buildings. It is used to assess and formally determine the sustainability of buildings, and impact on health and well-being, energy-sufficiency, water quality, responsible choice of materials and secondary use of waste. QUADRUM will be the first new office centre in the Baltic States certified by BREEAM.

www.quadrum.lt / Konstitucijos ave. 21, Vilnius, Lithuania / +370 620 71722

Fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida veicināšana:

- Telpu plānošanas aspekti – kur novietoti printeri, tualetes, lifti utt.
- Darba vietu piemērošana sportiskam dzīvesveidam:
 - (pareizu) velosipēdu un citu braucamo lietu novietņu izvietošana,
 - dušās telpas velobraucējiem/skrējējiem u.c.
 - Atgādinājumi par lifta nelietošanu u.c.

Fizisko aktivitāšu veicināšana



0 iemesli, kāpēc izmantot kāpnis nevis liftu!



Līdz ministrijas 5.stāvam esam pievarējuši 18 metru augstumu. Ja dienas laikā izmantosim kāpnis 17 reizes, tad būs pievarēts pats Gaiziņš!



Ir lielāka iespēja satikt kādu kolēģi, uzsmaidīt un novēlēt labu dienu!



Nodarbojamies ar bezmaksas aerobiku. Katru reizi, kad ejam augšā pa vienu kāpņu posmu, zaudējam 40 kcal, bet, braucot ar liftu, - tikai 3 kcal. Padoms dāmām - ja kāpj ar augstpapēžu korpēm, kcal deg ātrāk



Ir iespēja aplūkot ministrijas fotogrāfiju un atcerēties ar kolēģiem piedzīvotos jaukos brīžus



Regulāra pārvietošanās kājām uzlabo pašsajūtu. Mazāk saslimšanu un sāpju, vairāk laba noskaņojuma un smaidu



Kāpnis nekad nevar "iesprūst" un apstāties, kā to mēdz darīt lifts



Fizisko aktivitāšu laikā asinis nonāk endorfīns jeb "laimes hormons". Tātad - kāp un tapsi laimīgāks!



Taupām elektroenerģiju - saudzējam mūsu planētu un ministrijas budžetu



Kustības mazina stresu. No tā mēs katrs vēlamies atbrīvoties. Tāpēc kāpjam!



Jāatzīmē, ka, dodoties pa kāpnēm lejā, arī tiek dedzinātas kalorijas, kā arī trenēts līdzsvars un koordinācija

Dzīvosim un strādāsim veseli un laimīgi!



Veselīga izvēle?!

Izvēlies KĀPNES, nevis LIFTU!

Izvēlies kāpt pa kāpnēm, Tavā ir iespēja uzlaboties, stiprināt savu veselību un samazināt sirds slimību riskus!





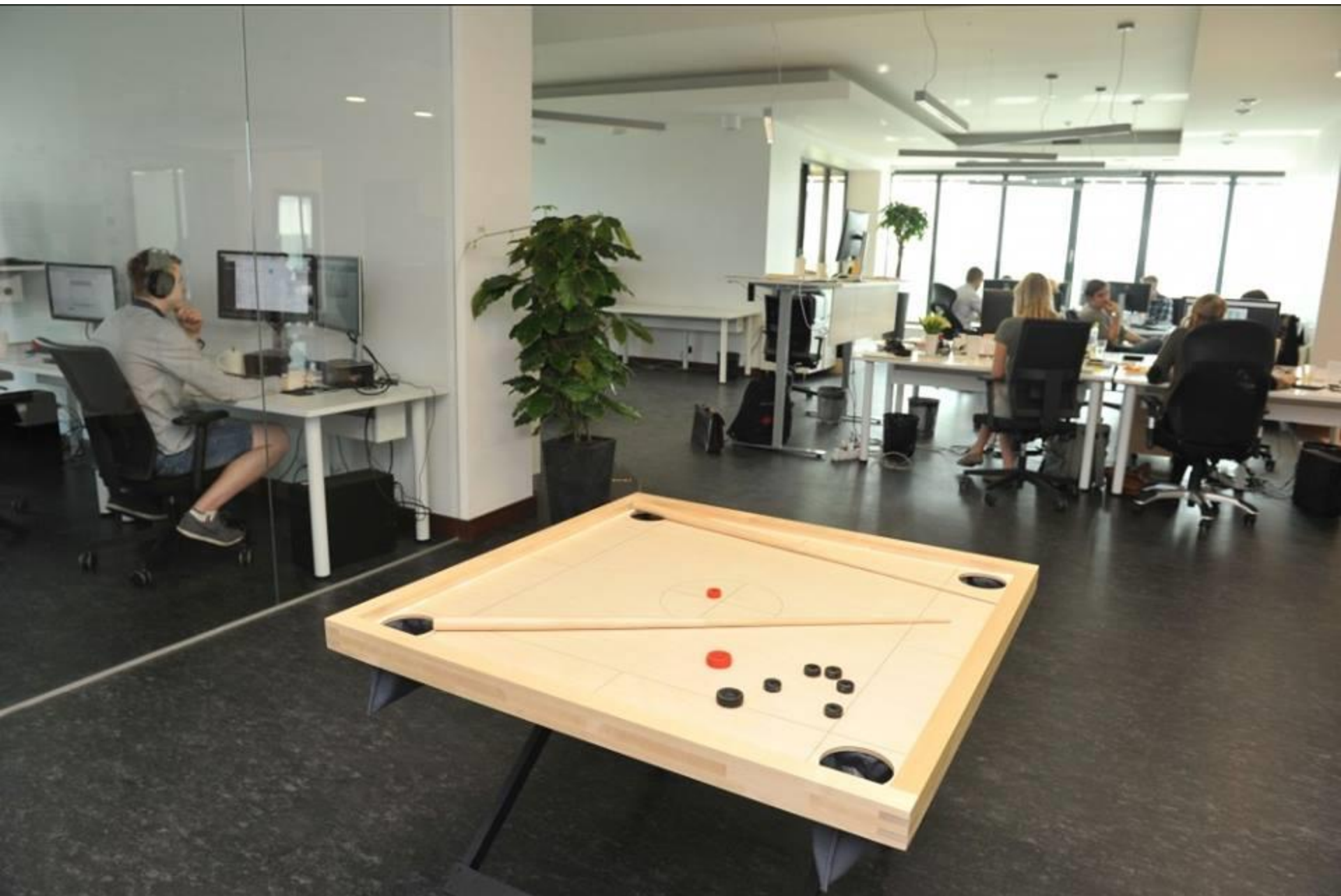
**Dedzini KALORIJAS,
NEVIS ELEKTRĪBU!**



IZMANTO KĀPNES!

Fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida veicināšana

- Speciālu vingrojumu kompleksu attīstība, apmācība (piemēram, darbam pie datora, smagumu pārvietošanai u.c.),
- Kopīga vingrošanas mācīšanās, Kopīga vingrošana sanāksmēs
- Atgādinājumi par izkustēšanos (piemēram, ekrāna saudzētāji), aplikāciju uzinstalēšana (soļu skaitītāji u.c.)
- Kopīga vingrošana fizioterapeita vadībā, izmantojot modernās tehnoloģijas (skype)
- Velotrenažieris birojā
- Deju pauzes
- Galda tenisa galds, galda futbola, novusa galds u.c.





 **Ventspils nafta termināls (VNT)**
Patīk šī lapa · 28. Aprīlis · 🌐

Atklājam mūsu atpūtas istabu ar galda tenisu
📍 Ventspils nafta termināls (VNT).

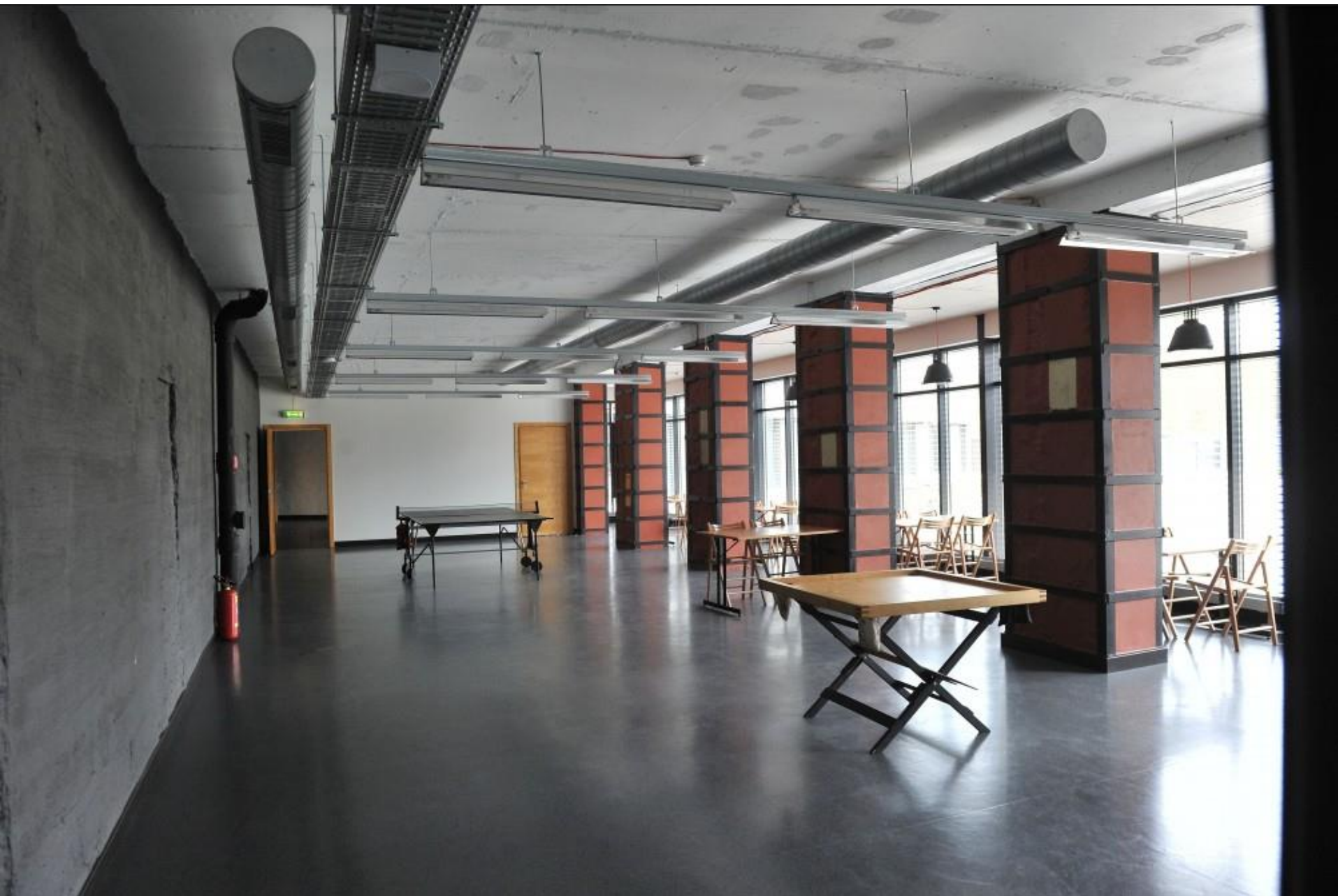
👍 Patīk 💬 Komentēt ➦ Dalies

👍 6

 Ieraksti komentāru...


Draudzības uzaicinājumi

Apska





Karjera PwC Latvija atrodas  Valdemāra Centrs.

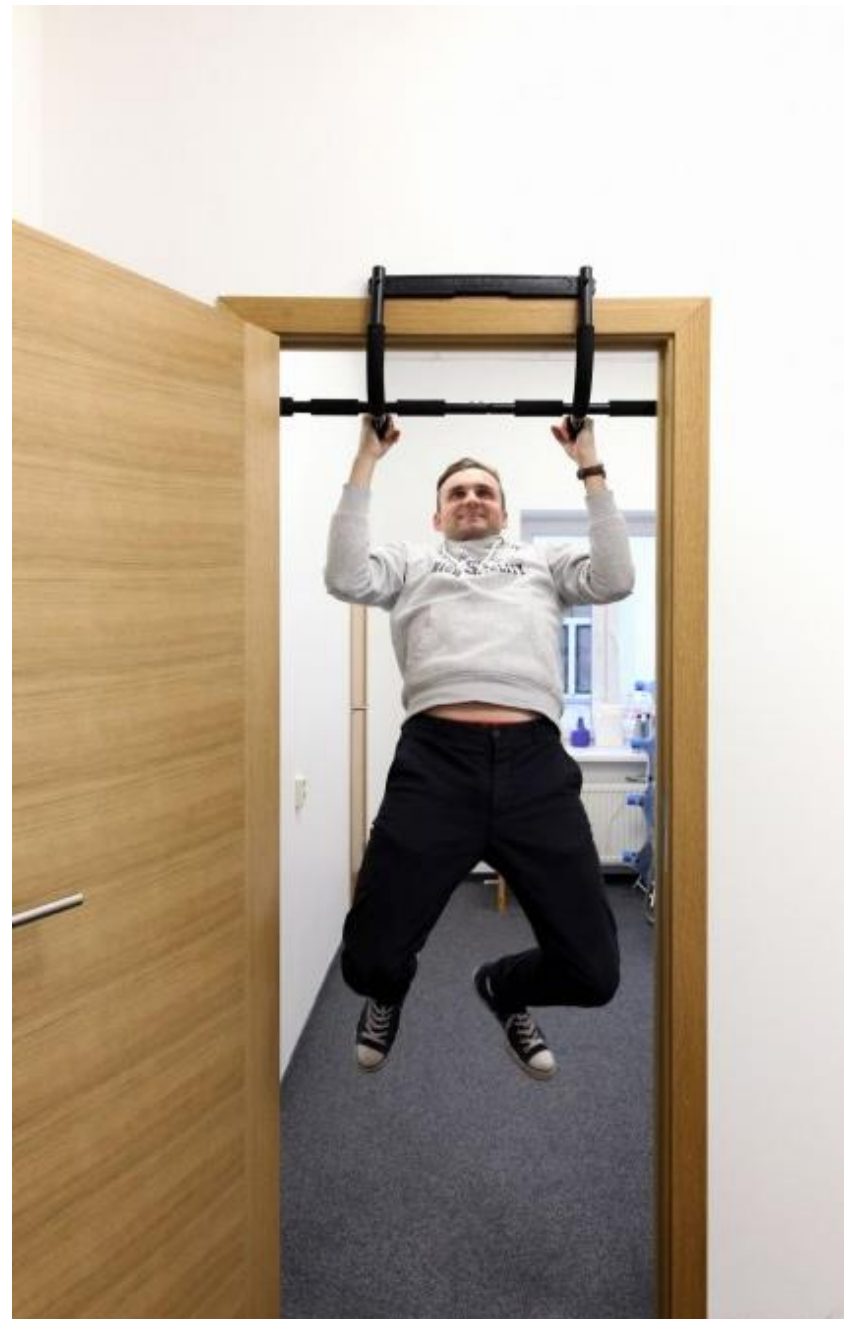
 Patīk šī lapa

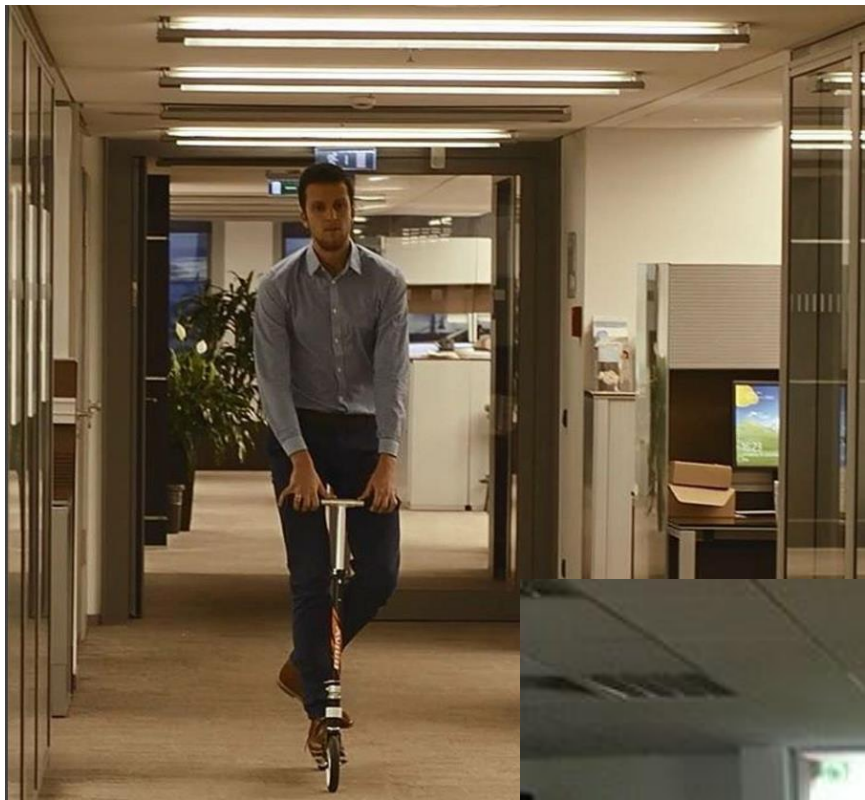
pirms 12 stundām · Rīga · 

Labrīt! Tā sākas mūsu maija rīti PwC biroja recepcijā 😊 #pwcsportamēnesis #plankingchallenge

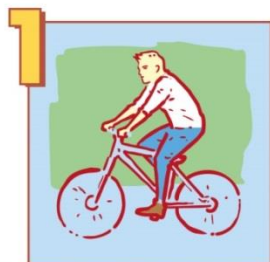




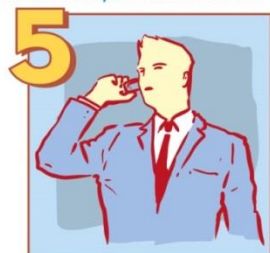




PO IN



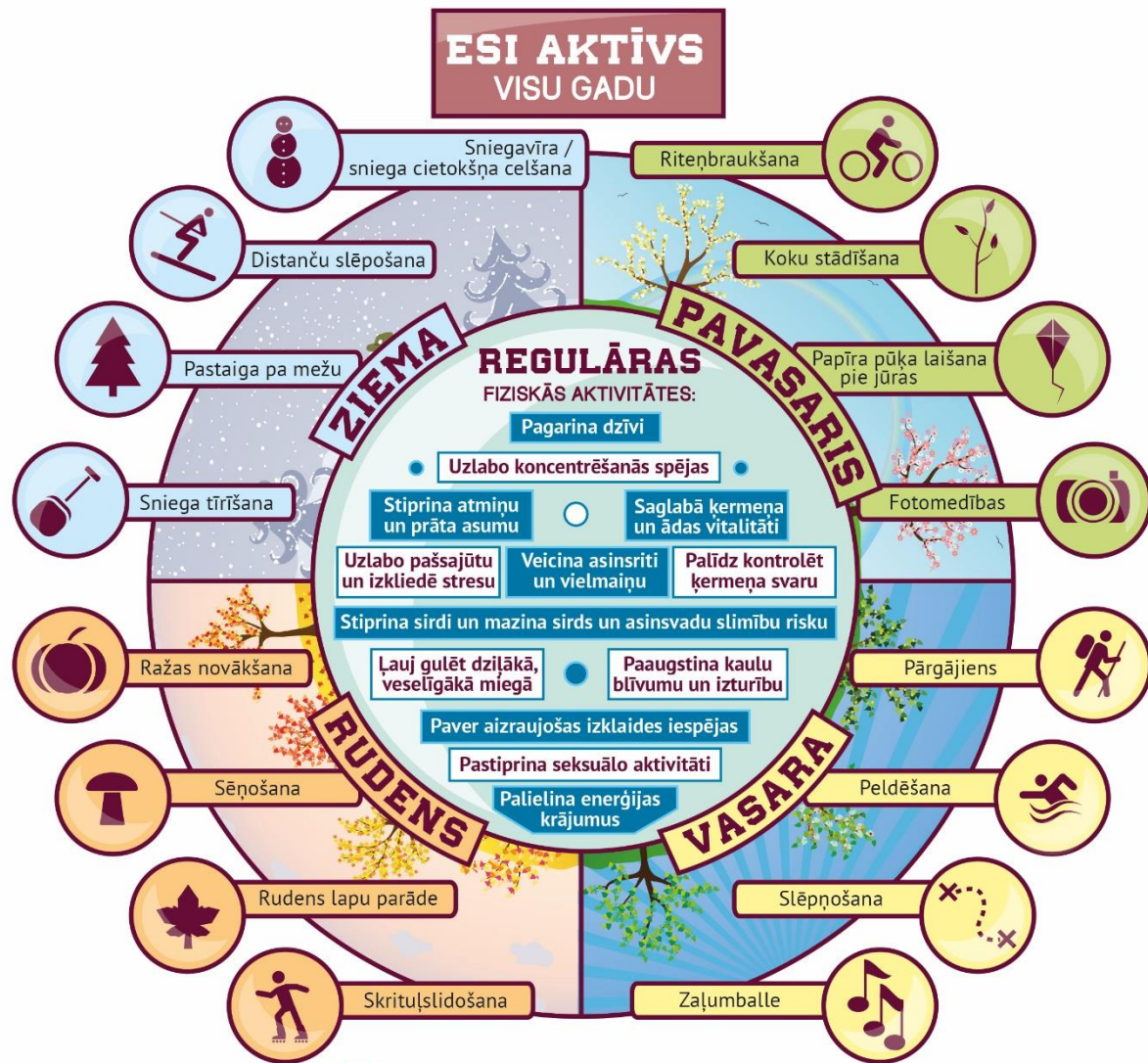
SĀC AKTĪVI KUSTĒTIES JAU PIRMS IERAŠANĀS DARBĀ! BRAUC UZ DARBU VELOSIPĒDU VAI IZKĀP NO SABIEDI TRANSPORTA PĀRIS PIETURAS ĀTRĀTĻIKUŠO CEĻU NOĒJ AR KĀJĀM



RUNĀJOT PA MOBILO TĀLRUNI, PIECEĻIES, IZSTAIPIES UN PASTAIGĀJIES



PAMĒĢINI SILTAJĀS DIENĀS IEVI «PASTAIGU APSPRIEDĒS», KURĀ: DARBA JAUTĀJUMUS AR KOLĒĢI APSPRIEZĀT PASTAIGĀJOTIES ĀI BIROJA





ĶĒMĒSĪBAS UN SIRDZĪBAS SAISTĀ

ĶĒMĒSĪBAS UN SIRDZĪBAS SAISTĀ

Augstspiediens (mmHg)	Normāls spiediens (mmHg)	ĶĒMĒSĪBAS UN SIRDZĪBAS SAISTĀ
140/90	120/80	130/85
130/85	110/75	120/80
120/80	100/70	110/75
110/75	90/65	100/70
100/70	80/60	90/65
90/65	70/55	80/60
80/60	60/50	70/55
70/55	50/40	60/50
60/50	40/30	50/40
50/40	30/20	40/30
40/30	20/10	30/20
30/20	10/0	20/10
20/10	0/0	10/0

Veselīga izvēle!

Izvēlies AUGĻUS, nevis CĒPUMUS!

Augļi un dārzeņi ir veselīgāka izvēle, jo satur vairāk vitamīnu un minerālvielu nekā cēpumi. Tie palīdz uzturēt veselīgu svaru un samazina slimību riskus.

FAKTORI, KAS VEICINA IZDEĢŠANU DARBĀ!

Stress, ilgstoša darba stunda, nepareiza ergonomija, nepareiza darba metode, nepareiza darba vide, nepareiza darba apstākļi, nepareiza darba organizācija, nepareiza darba sadarbība, nepareiza darba komunikācija, nepareiza darba motivācija, nepareiza darba atbildība, nepareiza darba lēmumi, nepareiza darba rezultāti, nepareiza darba vērtējums, nepareiza darba atgriezeniskā saite, nepareiza darba attīstība, nepareiza darba izaugsme, nepareiza darba apmierinātība, nepareiza darba lojalitāte, nepareiza darba piederība, nepareiza darba identitāte, nepareiza darba vērtības, nepareiza darba kultūra, nepareiza darba vēsture, nepareiza darba mērķi, nepareiza darba stratēģija, nepareiza darba taktika, nepareiza darba operācija, nepareiza darba kontrole, nepareiza darba uzraudzība, nepareiza darba atbildība, nepareiza darba lēmumi, nepareiza darba rezultāti, nepareiza darba vērtējums, nepareiza darba attīstība, nepareiza darba izaugsme, nepareiza darba apmierinātība, nepareiza darba lojalitāte, nepareiza darba piederība, nepareiza darba identitāte, nepareiza darba vērtības, nepareiza darba kultūra, nepareiza darba vēsture, nepareiza darba mērķi, nepareiza darba stratēģija, nepareiza darba taktika, nepareiza darba operācija, nepareiza darba kontrole, nepareiza darba uzraudzība.

SVARĪGĀS RISKS STRĀDĀJOT AR ĒKĀTĀRU

Ēkātārs ir profesija, kurā ir augsts nevēlamu gadījumu risks. Ir svarīgi zināt, kā izvairīties no riskiem, strādājot ar ēkātāru.

GRIPA

Grīpa ir akūta vīrusu slimība, ko izraisa gripas vīruss. Tās simptomi ir drudzis, galvassāpes, muskuļu sāpes, klepus, iesnas un kakla sāpes. Gripa ir ārstējama, un tās profilaksi veido vakcinācija un higiēnas pasākumi.

NEKĀD UN NEKĀD NEKĀD

Katru 10 dienu

1 darbinieks iet bojā

Nepilnu 2 dienu laikā

1 darbinieks, kurš cieš smagu nelaimes gadījumu

Ļoti pēc 5 stundām viens darbinieks cieš nelaimes gadījumu

SVARĪGĀS RISKS APSARGA DARBĀ

Āpsargi ir profesija, kurā ir augsts nevēlamu gadījumu risks. Ir svarīgi zināt, kā izvairīties no riskiem, strādājot ar āpsarga.

PALDZIEMĒSĪBAS UN SIRDZĪBAS SAISTĀ

PALDZIEMĒSĪBAS UN SIRDZĪBAS SAISTĀ

Palīdzība un atbalsts ir svarīgi, lai palīdzētu cilvēkiem, kas cieš no slimībām. Palīdzība var būt materiāla, finansiāla, psiholoģiska vai emocionāla.

Veselīga izvēle!

Izvēlies VESELĪBU

Veģetārisms ir veselīga izvēle, kas palīdz uzturēt veselīgu svaru un samazina slimību riskus. Veģetārisms ir ēdiena veids, kas neietver gaļas produktus.

ĻĪTĪGĀS VESELĪBAS UN SIRDZĪBAS SAISTĀ

Ļītiņi ir veselīga izvēle, kas palīdz uzturēt veselīgu svaru un samazina slimību riskus. Ļītiņi ir ēdiena veids, kas neietver gaļas produktus.

ĻĪTĪGĀS VESELĪBAS UN SIRDZĪBAS SAISTĀ

Ļītiņi ir veselīga izvēle, kas palīdz uzturēt veselīgu svaru un samazina slimību riskus. Ļītiņi ir ēdiena veids, kas neietver gaļas produktus.

ĻĪTĪGĀS VESELĪBAS UN SIRDZĪBAS SAISTĀ

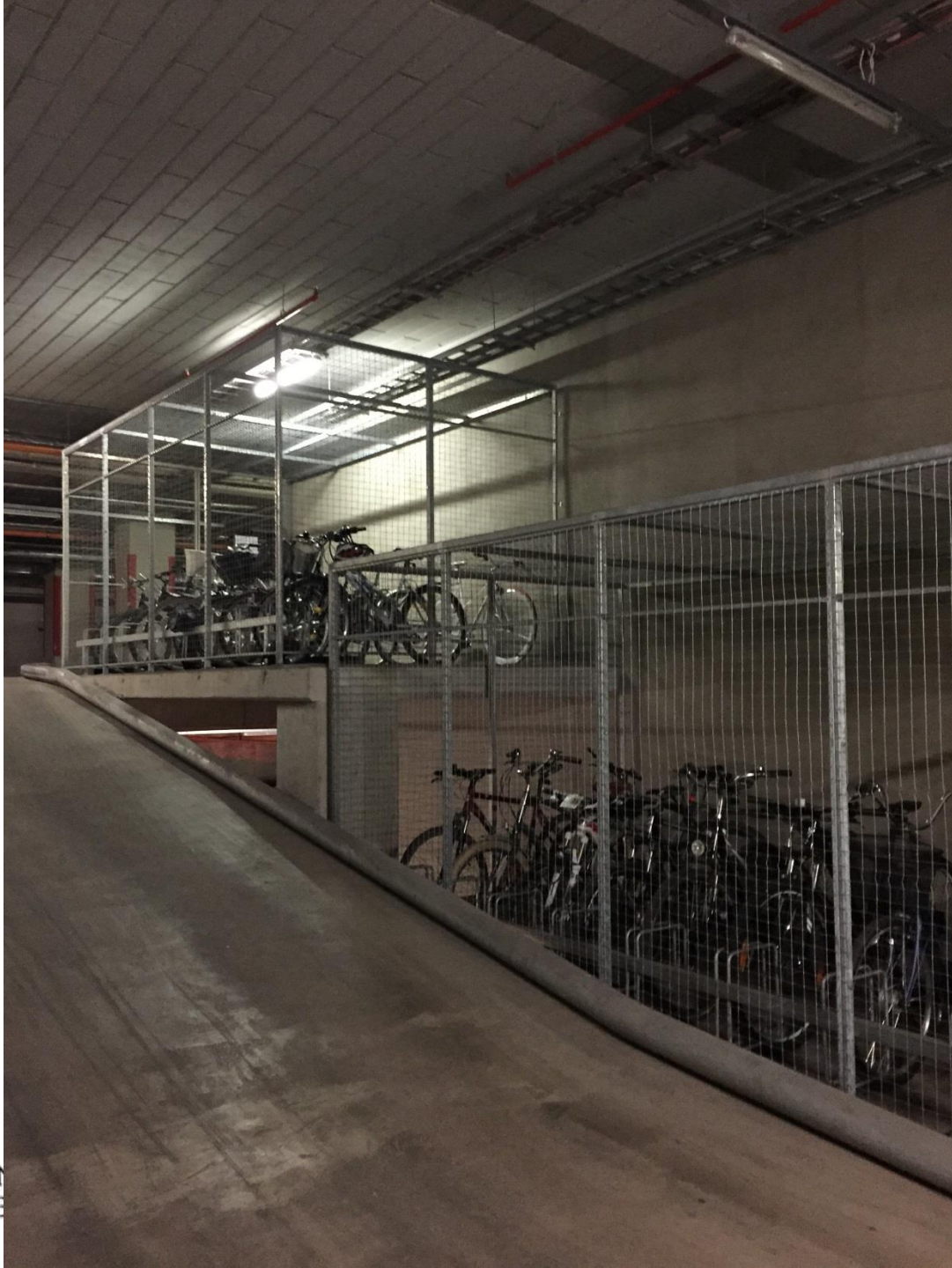
Ļītiņi ir veselīga izvēle, kas palīdz uzturēt veselīgu svaru un samazina slimību riskus. Ļītiņi ir ēdiena veids, kas neietver gaļas produktus.

ĻĪTĪGĀS VESELĪBAS UN SIRDZĪBAS SAISTĀ

Ļītiņi ir veselīga izvēle, kas palīdz uzturēt veselīgu svaru un samazina slimību riskus. Ļītiņi ir ēdiena veids, kas neietver gaļas produktus.

**Velokustība –
joprojām viena no
populārākajām lietām
– atkal
aktualizējusies dēļ
COVID-19**





Atbildīga velokustības veicināšana

- Velosipēda drošība (velonovietnes, saslēgšana)
- Velosipēda izvēle un tehniskais stāvoklis (t.sk. regulāras apkopes, iespējas nomazgāt)
- Maršruta plānošana, braukšanas nosacījumi uzņēmuma teritorijā
- Sadzīves atpūtas telpas (dušas, skapītis ķiverai, maiņas drēbes)
- Izglītība par drošu pārvietošanos (ēšana, dzeršana, telefons, priekšmetu pārvietošana, kā tikt mājās, ja līst)
- Rīgā – jāatzīst, drošība ir problēma....

Stratēģiska velokustības veicināšana

- Atbalsta pasākumi darbiniekiem:
 - ✓ Uzskaitē / salīdzināšana/ «sacensības» - dažādas mobilās aplikācijas
 - ✓ Bezmaksas velonoma - uzņēmums uzņemas visus izdevumus, kas saistīti ar velosipēda iegādi, apkopēm:
 - Braukšanai starp dažādām uzņēmuma struktūrvienībām
 - Brīvajā laikā (uz darbu / uz mājām)

Stratēģiska velokustības veicināšana

- Tematiskie pasākumi:
 - ✓ Atbalsts dalībai sacensībās (transports uz / no sacensību vietas, formas tērpi, kopējas komandas u.c.)
 - ✓ Velo diena (integrētas ar vides un veselības pasākumiem)
 - ✓ Velo mēnesis
 - ✓ Fanu klubiņš
- Velokustība kā biznesa sastāvdaļa:
 - ✓ Velonovietnes klientiem
 - ✓ Atlaides veloklientiem
 - ✓ Pakalpojumu / piegādātāju izvēle (piemēram, velokurjeri)

BET - Velokustība – var būt arī riski!



- ...un vēl, VELO NEDRAUGIEM – svarīgi lai VELO DRAUGI NETRAUCĒ!

Latvijas iedzīvotāji arvien biežāk gūst traumas CSNg ar elektriskajiem skrejriteņiem

10:00 26.08.2020 (atjaunots: 12:04 06.06.2021)

24

- Velo nav vienīgais alternatīvais veids ceļā uz darbu...
- **Atceramies – pamatīgi RISKI!!!**

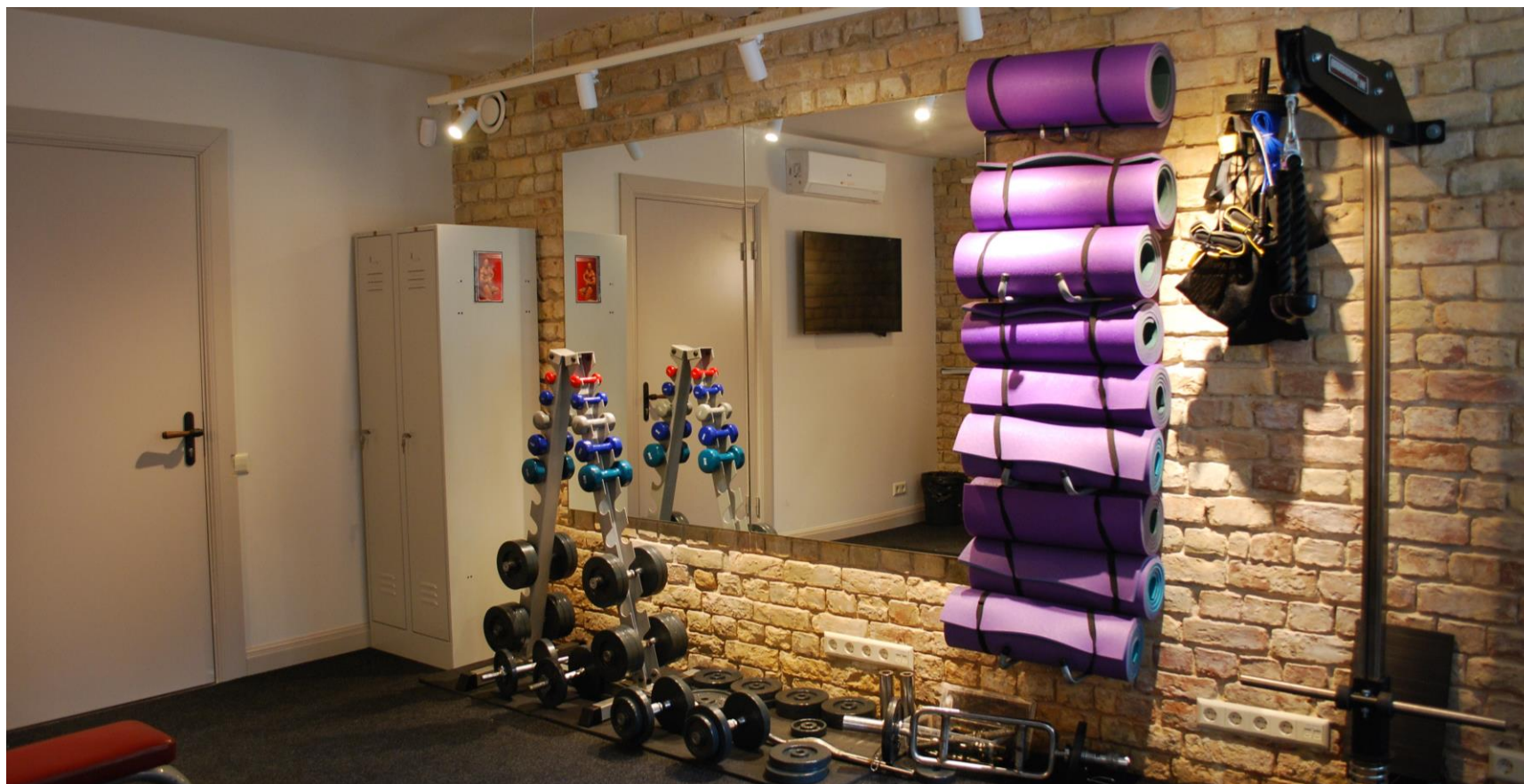


© Sputnik / Sergey Melkonov

Traumatologi brīdina, ka elektriskie skrejriteņi var būt bīstami gan tiem, kas tos vada, gan gājējiem.



Aktīvo kustību telpas izveide...



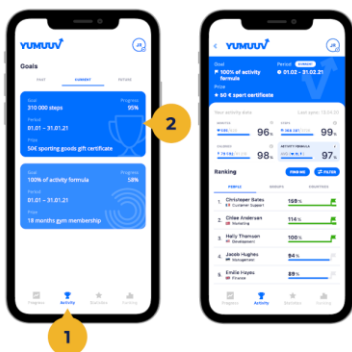
9. Ieviestas dažādas atpūtas pārtraukumu izmantošanas iespējas



Sacensību gars kā motivācija

- Sporta seriāls (9 mēneši) - dažādu sporta veidu iepazīšana treneru uzraudzībā, punktu krāšana, uzvarētāju apbalvošana
- Atbalsts darbinieku dalībai dažādās individuālās sporta sacensībās, piem., slēpošana, riteņbraukšana, "roņu" peldēšana, roku cīņas, svaru celšana
- Dažādu aplikāciju izmantošana komandu sacensības, Individuālās sacensības – km, minūtes, patērētās kalorijas, piem., Endomondo
- Pēdējā laika modes tendence – **IZAICINĀJUMI** (vairums saistībā ar kustēšanos, veselīgu dzīves veidu u. tml.)
- **Internetā – ļoti daudz piemēru!**





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. Ielādē **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 izvēlētā aktivitātes ierīce automātiski reģistrēs Tavus noietos soļus, 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 aktīvāko darbinieku).*

DRIS ARĀJS

DRIS ARĀJS

DRIS ARĀJS

DRIS ARĀJS

DRIS ARĀJS

ALPOŠANAS CENTRS

JA
S

STIŅŠ

ANAS CENTRS

UKS:

RADIOLOGS

PIEŅEMŠANAS LAIKS:

OTRDiena - Ceturtdiena

8:00-12:00

PIEKTDiena

8:00-11:00

ĢIMENES ĀRSTA NOSŪTĪJUMU

PACIENTU IEMAKSA EUR 3,00

ĀRSTES PIETIEKŠANA ☎ 04731580

KLIENĀTU APKALPOŠANAS CENTRS

703. VESELĪBAS PAKALPOJUMU APMAKSA
MĀKSA VESELĪBAS DIENESTS
KOLOGISKA STACIONĀRĀ ĀRSTĒŠANĀ PACI
SA EUR 4,00
LĪDZI "SARĪKOTU" REZERVĪTĀJU KATEGORIĀ
KOTAS NO PACIENTU IEMAKSĀM

KILOMETRU VASARA 2020

01.05.-10.09

JA TU SKRIEN, NŪJO, BRAUC AR
VELOSIPEĒDU VAI JEBKĀ CITĀDI AKTĪVI
KUSTIES, UZSKAITI PIEVEIKTO
ATTĀLUMU!

PIEVIENĀJIES ENDOMONDO
APLIKĀCIJĀ ESOŠĀJAM
IZAICINĀJUMAM
"KILOMETRU VASARA 2020" UN
SEKO SAVAM PROGRESAM*

KATRU MĒNESI TIKS APKOPOTI
GAN STRUKTŪRVIENTĪBU, GAN
INDIVIDUĀLIE REZULTĀTI.
AKTIVITĀTES BEIGĀS LABĀKIE
SAŅEMS PĀRSTIEGUMA BALVAS.

UZSKAITES VEIDLAPAS MEKLĒ PIE STRUKTŪRVIENTĪBAS
VADĪTĀJA

*ENDOMONDO REĢISTRĒTIE KILOMETRI JĀREĢISTRĒ ARĪ UZSKAITES VEIDLAPĀS, APLIKĀCIJĀS UZSKAITE NETIKS
ŅEMTA VĒRĀ APKOPJOT REZULTĀTUS, PĀRĒŽĒTA TĪKAI SEVIS KONTROLEI UN UZSKAITEI.

KILOMETRU VASARA 2020

KOPĀ JŪNIJĀ PIEVARĒJĀM

24 196 KM

NODAĻU REZULTĀTI JŪNIJĀ*

3. NODAĻA 703,6 KM	ĀSA SĒMĒŠANAS NODAĻA 104,4 KM	177,9 KM
1. NODAĻA 132,7 KM	7. NODAĻA 82.7 KM	28,7 KM
ADMINISTRĀCIJA 127 KM	8. NODAĻA SĒMĒŠANAS STRUKT. 41 KM	25,7 KM
	2. NODAĻA 12,8 KM	12,8 KM
	5. NODAĻA 4. NODAĻA 2,3 KM	2,3 KM

JŪNIJA AKTĪVĀKIE

LŪDMILA KOZLOVA
800 KM

ANDRIS FREIMANIS
677 KM

AINIS BLŪMS
524 KM



Dalies ar grān

Jau kādu laiku Slimnīcas teritorijas parkā ir izvietoti
namiņi, ko aktīvi izmanto gan Slimnīcas pacie
iedzīvotāji, tāpēc pieejama grāmatu kl

Ja Tev plauktā mājās skum
laba grāmata, ar ko vēlies
citiem lasītājiem droši nos

Fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida veicināšana

- Sporta nodarbību apmeklējumu veicināšana (daļēja apmaksā, uzņēmumu sporta zāļu veidošana, balvu izmantošana u.c.)
- Darbinieku līdzdalības veicināšana sporta pasākumos (uzņēmumu komandas, komandas tērpi, dalības apmaksā u.c.) un sporta spēlēs
- Attiecībā uz visiem šiem pasākumiem:
 - » tos ir «jāgrib»...
 - » tiem jābūt piemērotiem darbiniekiem...!
 - » Tiem jābūt pieejamiem (piemēram, baseiniem u.c.)

Sociālo kontaktu veicināšana

- Kopīgu pasākumu organizēšana un sociālo kontaktu veicināšana ārpus darba laika un vietas, ģimeņu iesaistīšana u.c.
- **Svarīgi – plānot visiem PIEMĒROTUS PASĀKUMUS!**
- Pozitīvie piemēri: - pastaigas dabā, laivu braucieni:
 - » *Zivju nārsta ligzdu izgatavošanas pasākumi un (trešo gadu) Stārķu monitorings - katram ir iespēja izvēlēties sev pieejamāko teritoriju, to regulāri apsekojot un sniedzot datus pētniekiem*



Dabas aizsardzības
pārvalde



LV EN RU LT

Meklēt šajā lapā

Google | Oiešā

Kontakti Sākums Lapas karte Jautājiet mums

Tēmas

Par mums

Pakalpojumi

Aktualitātes

Ziņas

Interaktīvās iespējas

Jautājiet mums

Aptaujas

Sākums » Ziņas

Ziņas

2018-08-07

Aicinām uz svešzemju sugas Tatārijas salāta ierobežošanas talku dabas parkā "Piejūra"



INVAZĪVO SUGU PĀRVALDNIIEKS

**KERAM
ŠVEŠOS
LATVIJAS DABĀ**

JA REDZI, ZIŅO

Dabas aizsardzības pārvaldes
mājaslapā www.invazivs.lv



“Ķeram svešos Latvijas dabā!”

- Bīstamās invazīvās augu un dzīvnieku sugas apdraud Latvijas dabas daudzveidību, aicinām tās šeit iepazīt un, ieraugot dabā, ziņot par tām Invazīvo sugu pārvaldniekā www.invazivs.lv!
- Ikviens iesniegtais ziņojums ir vērtīgs – tas ļauj zinātniekiem un dabas ekspertiem agrīni atklāt, apzināt “svešo” izplatību un plānot ierobežošanas pasākumus.
- Iesniegt ziņojumu ir vienkārši! Nofotografē dabā pamanītās invazīvās sugas, aizpildi Tšu anketu un atzīmē kartē “svešo” atrašanās vietu.
- Ikviens aicināts apgūt invazīvo sugu ierobežošanas metodes kopā ar dabas ekspertiem pasākumā **“Nāc talkā – ķeram svešos Vecdaugavā!”** 15. jūnijā plkst. 10.00 dabas liegumā “Vecdaugava”. Par talku: ŠEIT.

Vairāk par kampaņu >

ZIŅO PAR INVAZĪVAJĀM AUGU SUGĀM >

Atkarību profilakse un mazināšana

- Ļoti jūtīgs jautājums – ar šo nevajadzētu sākt....
- Pretsmēķēšanas kampaņas, vispārējās nesmēķēšanas kultūras ieviešana u.c.,
- informācijas kampaņas par alkoholisma un narkotisko vielu radītajām problēmām,
- Atkarību ārstēšanas programmu ieviešana u.c.

Smēķēšanas ierobežošanas pasākumi

- Stratēģisks lēmums dažu gadu laikā likvidēt / samazināt smēķētavu skaitu
- Informēšana par smēķēšanas kaitīgumu
 - »uzņēmuma iekšējā izdevumā,
 - »ar informatīvu lapu starpniecību uzņēmuma teritorijā/ smēķēšanas vietās
- Uzraksti – aicinājumi smēķēšanu aizvietot ar kādu citu nodarbi
- **Pēdējo gadu laikā dzirdēti:**
 - Piemaksas nesmēķētājiem
 - Papildus brīva stunda/atvaļinājuma dienas nesmēķētājiem u.tml.

Smēķēšanas ierobežošanas pasākumi – klasiskie ieteikumi

- Smēķēšanas atmešanas SMS serviss
- Smēķētavu atrašanās vietu maiņa:
 - ārpus uzņēmuma telpām, kas mazina darbinieku vēlmi aukstā laikā doties ārā (vistālāk no darba vietām)
 - tieši telpu vidū stikla «kupolā», lai visi redz, kurš un cik ilgi smēķē
 - nost no pārvietošanās ceļiem

■ **COVID-19 šajā ziņā palīdz!**

Labā ideja ar lielu «šūmēšanos» sociālajos tīklos....



[Andris Strazds](#) @Andris_Strazds · Sep 28

[View translation](#)

Uldis Biķis: mūsu uzņēmumā nesmēķētājiem ir 2 papildus atvaļinājuma dienas. Tas maina uzvedību par labu veselīgākam dzīvesveidam [#reformasLV](#)



42



66



Viens izmērs neder visiem!

JEB

katram uzņēmumam jāatrod tie pasākumi un tās metodes, kas der šī uzņēmuma **DARBINIEKIEM** un ir vajadzīgi šī uzņēmuma **VADĪTĀJIEM UN ĪPAŠNIEKIEM!**

Uzņēmumi, kuru piemēri tika izmantoti – Paldies!

- ABB
- Abbvie
- Aldaris
- Amazone
- Balticom
- BIOR
- Cēsu alus
- Cemex
- Coca-cola
- Danske Bank
- DHL
- DPA Latvia
- Draugiem Group
- East Metal
- Exigen Services
- Filter
- LR Finanšu ministrija
- G4S Latvia
- Grindeks
- If Latvia
- LR Izglītības ministrija
- Laima
- Latvijas Balzāms
- Latvenergo
- Lattelecom
- Latvijas dzelzceļš
- Latvijas finieris
- Latvijas loto
- Latvijas Universitāte
- LMT
- Nordea Bank
- PricewaterhouseCoopers
- Rīgas Stradiņa universitāte
- Rimi Latvia
- SEB banka
- Skrivanek Baltic
- Smiltenes novada pašvaldība
- Starptautiskā lidosta "Rīga"
- Statoil (Crikle K)
- Swedbank
- TestDevLab
- Valsts darba inspekcija
- Ventspils reiss
- VTU Valmiera
- Wunderkraut Latvia
- u.c.

Noslēgumā?

- Darba vides sekas veselībai nav mīts!
- Arī ar veselīgu dzīves veidu praksē neaizraujamies...
- COVID-19 arī atstās ietekmi...
- Pirmais solis uz situācijas uzlabošanu – situācijas apzināšanās visos līmeņos, gan attiecībā uz stresu, gan jebkuru citu faktoru!
- Ir virkne preventīvu pasākumu, kurus var veikt gan organizācijas, gan indivīda līmenī!
- Veselību atbalstošas un veicinošas darba vietas – ļoti būtiska lieta!
- Individuālās uzvedības izmaiņas – visgrūtākās, bet, kombinācijā ar darba vietas atbalstu – EFEKTĪVĀKĀS!

**Sāksim arī katrs pats ar savas
veselības veicināšanu...**