



Drošs un veselīgs darbs jebkurā vecumā

Ābols, cepums vai šokolāde – kā darbiniekiem ēst veselīgāk



Valsts darba
inspekcija

PAR UN AP VESELĪGU ĒDIENU

Latvijas uzņēmumu piemēri

Linda Matisāne, Sadarbības un attīstības nodaļas vadītāja
linda.matisane@vdi.gov.lv

2016, Rīga



Valsts darba
inspekcija

Kāpēc darbā?

- **Ir vieta** - darba vietā tiek pavadītas vidēji 9 stundas dienā (55% no nomoda laika) vai 9 neveselīgas stundas
- Ir **pieejami resursi** un iespējas izmantot modernās tehnoloģijas
- Ir **iespējama motivēšana**:
 - Finansiāla motivācija
 - Materiāla motivācija (sporta krekli, kafijas krūzes utt.)
 - Motivēšanai jābūt vērstai nevis uz iesaistīšanos aktivitātēs, bet gan sasniegumiem (piemēram, zaudētie kilogrami, neizsmēķēto cigarešu skaits)
 - Komandas efekts



Valsts darba
inspekcija

Daži padomi pasākumu īstenošanai

- Vienmēr jāizvirza mērķi
- Līderība – vadības piemērs
- Darbinieku iesaiste
- Aizraujoša ziņa
- Modernās tehnoloģijas (dažādas aplikācijas)
- Aktivitātes darba laikā vai tuvu tā beigām/sākumam
- Integrētas aktivitātes (piemēram, diena bez auto un ietekmes uz vides novērtējums)
- Sacensību gars (punktu krāšana, ko iemainīt pret kādu veselību veicinošu aktivitāti)



Valsts darba
inspekcija

Veselību veicinošo pasākumu iedalījums

- Vairāk kustību (gan ikdienā, gan sportojot)
- Veselīgāk ēdam un dzeram
- Nesmēķējam
- Mazāk stresa
- Cīņa ar vīrusu infekcijām
- Biežāk ejam pie ārsta
- Nododam vecās zāles
- Labāk guļam

Veselība ir izvēle, bet ir nepieciešamas zināšanas, lai izvēlētos!



Valsts darba
inspekcija

Pasākumu iedalījums

- Pasākumi, kuros iesaistīta veselīga ēšana
- Informatīvi pasākumi par veselīgu:
 - Informācija par pasākumiem, kuros būs iespējams veselīgi ēst
 - Pasākumi, kas veicina zināšanu apguvi par veselīgu ēšanu
- Integrētie pasākumi (veselīgs ēdiens ir daļa no citiem veselības veicināšanas pasākumiem darba vietā)





Valsts darba
inspekcija

Veselīga ēšana

- Veselīgs ēdiens darbinieku ēdnīcā konkrētā nedēļas dienā
- Ēdināšanas pakalpojumu sniedzēju iesaiste (komunikācija / apmācība / ēdienkartes izstrāde/līguma nosacījumi)
- Svaigi / žāvēti augļi un dārzeņi sanāksmju laikā
- Mainīt jubileju svinēšanas tradīcijas (atteikties no picām, kļiņģeriem)
- Aizvākt uz kodu automātus no darba vietām, piemēram, batoniņi
- Apmaksāt veselīgās uzkodas tālajos braucienos (piemēram, burkāniņi vai rieksti)
- Blakus dzeramā ūdens pudelēm un citās veitās, kur bieži pulcējas cilvēki, novietot augļus un dārzeņus



Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija



LABSAJŪTAS NEDĒĻA

04/03
Veselīga maltīte

Pusdienas kopā ar Ditu Lasi, kura dalījās praktiskā pieredzē par veselīga, sabalansēta uztura pamatprincipiem, ātri pagatavojamām receptēm





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija

Veselīga ēšana – dažādas akcijas

- Dzeriet bērzu / kļavu sulas uz veselību!
- Pa ābolam katram darbiniekam katru dienu (rudeni)!
- Dzērvēnes pūdercukurā – dāvana rudens periodā
- Augļu grozi
- Citroni, ingvers un medus virtuvītē gripas periodā



Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija

«Lieko augļu un dārzeņu» akcija





Valsts darba
inspekcija

Informatīvi pasākumi

- Ķermeņa masas indeksa noteikšanas iespējas
- Vienošanās ar ārstiem pirms veselības pārbaūžu veikšanas, ka visiem darbiniekiem tiks noteikts ķermeņa masas indekss
- Dietologa konsultāciju iekļaušana apdrošināšanas polisē
- Iespējas uzdot jautājumus dietologam (uzņēmuma iekšējā tīklā)
- Apmācības par veselīga uztura pamatiem
- Veselīga ēdienu pagatavošanas meistarklases
- Plakāti, stendi
- Raksti intranetā, raksti avīzē



Valsts darba
inspekcija

Veselīgi dzērieni

- Aizvākt saldināto dzērienu automātus no darba vietām, piemēram, šokolādes dzērieni
- Aplikācija ar atgādinājumu par ūdens dzeršanu
- Slēgtās ūdens krūzes (personalizētas)
- Plauktiņi pie galdiem, kur ievietot ūdens krūzes
- Nomainīt saldinātos dzērienus pret dzeramajiem jogurtiem
- Telpu plānošanas aspekti (dzeramā ūdens lielās pudeles)



Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija

Vīrusi

- Plakāti par regulāru roku mazgāšanu, telpu vēdināšanu
- Dezinfekcijas līdzekļi – rokām, virsmām (piemēram, IT speciālistiem, zvanu centra darbiniekiem, tirdzniecībā)
- Tehniskie pasākumi, lai samazinātu iespējamo kontaktu:
 - Attālināta darba veikšana
 - Bezskaidras naudas norēķini



Valsts darba
inspekcija

Integrētie pasākumi

- Iespēja apmainīt cigarešu paciņu pret:
 - Kuponu veselības kokteiļa iegādei
 - Burkānu paciņu
- Veselīgs ēdiens, uzkodas kā balva
- Veselīga ēdiena pagatavošanas meistarklases kā balva



Valsts darba
inspekcija



CHALLENGE: Pavasara svaigie kilometri



Pavasārī kad mostas daba arī cilvēkam gribas vairāk svaiguma, tādēļ šajā izaicinājumā darbinieki ir aicināti doties ārā un baudīt svaigo gaisu veselīgi kustoties. Šoreiz skaitām km un tos, kas veikti dzīvajā un ārā. Pavasaris ir viltīgs, tāpēc neaizmirstam par atbilstošu apģērbu un nepārvērtējam savu fizisko kondīciju, lai svaigā gaisa malku uzņemšana lielās apmēros nenoved pie piespiedu atpūtas un medikamentiem. Ceru, ka izaicinājums ir laikā un palīdzēs visiem, kam aktuāli arī sagatavoties tuvojošajiem tautas skrējieniem un velobraucieniem, kas drīz uzplauks pa visu Latviju! Sportojam un esam veseli !

Goal: Most km - Cycling (Sport), Cycling (Transport), Walking (Fitness),...

Prize: Katram, kas sakrās vismaz 300km, - garantēta balva - kāds svaigs un ekoloģisks tematiskais auglis. :) Bet, lai motivācija lielāka, tad top3 būs īpaša balva - svaigu garšīgu salātu porcija kādā no tuvākajām ēstuvēm, ko nobaudīt pusdienu pārtraukumā! :)



22
participants



32.97
days



5.718



endomondo



CHALLENGE: Baudām zelta rudeni veselīgi



Zelta rudens nu jau kādu laiciņu ir sācies un atsevišķs septembra mēneša izaicinājums tā arī netika sarīkots, bet lai labie darbi septembrī neiet zudumā, šis izaicinājums ietvers visus rudens mēnešus no septembra līdz oktobrim ieskaitot! Saproto, ka pamazām sportiskā tauta sāk pārcelties uz sporta zālēm, bet šis izaicinājums ir domāts visiem tiem, kas tomēr svaigu gaisu un aktīvu atpūtu pie dabas neiemainīs pret telpām. Tāpēc uzskaitām tās aktivitātes, kas ar kājām veiktas svaigā dabā un top 3 aktīvākie kolēģi tiek pie veselīgām balvām aukstajam ziemas periodam (citroni, ingvers un tēja) :)

Goal: Most km - Running, Walking (Fitness), Hiking,...

Prize: Veselīgas veltes aukstajam gada periodam



14
participants



11.95
days



1,074
km



Valsts darba
inspekcija

Kas to dara?

Veselības veicināšana parasti ir process, kurā iesaistās:

- Personāla speciālisti
- Komunikācijas speciālisti (iekšējās komunikācijas speciālisti)
- Darba aizsardzības speciālisti
- Biroja administratori u.c.



Valsts darba
inspekcija

BET
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!**

**PAJAUTĀJIET
DARBINIEKIEM!**



Valsts darba
inspekcija

Cik bieži?

- Visu gadu / visu laiku
- Veselības mēnesis
- Veselības nedēļa
- Diena:
 - Veselības
 - Foršo kolēģu diena
 - Atnes kolēģim padzerties diena
- Atsevišķi neregulāri pasākumi

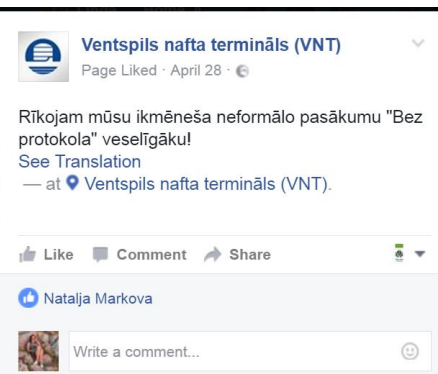
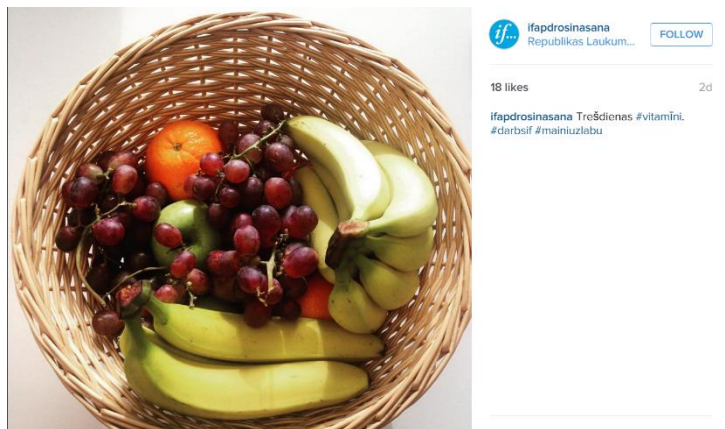
**Veselības ... arvien biežāk kļūst
par LABSAJŪTAS ...**

- Piem., apmaiņa ar mīļākajām grāmatām



Valsts darba
inspekcija

Veselības veicināšana darba vietā ir daļa no uzņēmuma tēla!



Uzņēmumi, kuru piemēri tika izmantoti

- ABB
- Abbvie
- Aldaris
- Amazone
- Balticom
- BIOR
- Cēsu alus
- Cemex
- Coca-cola
- Danske Bank
- DHL
- DPA Latvia
- Exigen Services
- Filter
- LR Finanšu ministrija
- G4S Latvia
- If Latvia
- LR Izglītības ministrija
- Laima
- Latvijas Balzāms
- Latvenergo
- Lattelecom
- Latvijas dzelzceļš
- Latvijas finieris
- Latvijas loto
- Latvijas Universitāte
- LMT
- Nordea Bank
- PricewaterhouseCoopers
- Rimi Latvia
- SEB banka
- Skrivanek Baltic
- Starptautiskā lidosta "Rīga"
- Statoil
- Swedbank
- Valsts darba inspekcija
- Ventspils reiss
- VTU Valmiera



Valsts darba
inspekcija

Kur meklēt idejas?

www.stradavesels.lv/materiali/

stradavesels.lv/materiali/

Strādā vesels Twitter VDI_Inbox Facebook



JAUNUMI

EKSPERTI & PADOMI

MATERIĀLI

KALENDRĀS

KALKULATORS

LINEĀLS

RISKA SPĒLE

✕ Filtrēt

Riska faktori

- ☐ Apgaismojums
- ☐ Azbests
- ☐ Bioloģiskie riski
- ☐ Darbs augstumā
- ☐ Darbs ar datoru
- ☐ Elektromagnētiskie lauki
- ☐ Elektrība
- ☐ Ergonomiskie riski
- ☐ Jonizējošais starojums
- ☐ Ķīmiskās vielas un putekļi
- ☐ Mikroklimats
- ☐ Optiskais starojums
- ☐ Paslīdēšana, pakļūšana, aizķeršanās
- ☐ Psihoemocionālie riski

Nozares

- ☐ Apsardze
- ☐ Biroja darbs
- ☐ Būvniecība
- ☐ Darbs laboratorijā
- ☐ Enerģijas ražošana
- ☐ HORECA
- ☐ Ieiguves rūpniecība un karjeri
- ☐ Izglītības iestādes
- ☐ Lauksaimniecība
- ☐ Kokapstrāde un mēbeļu ražošana
- ☐ Ķīmiskā rūpniecība
- ☐ Metālapstrāde
- ☐ Mežizstrāde
- ☐ Pārtikas un dzērienu

Tēmas

- ☐ Apmācība
- ☐ Arodslimības
- ☐ Atkarības darba vidē
- ☐ Attālinātais darbs
- ☐ Bērni un jaunieši
- ☐ Darba attiecības
- ☐ Darba aizsardzības sistēma
- ☐ Darba aprīkojums un bīstamās iekārtas
- ☐ Darbinieki ar īpašām vajadzībām
- ☐ Darbinieku iesaiste
- ☐ Darba vides iekšējā uzraudzība
- ☐ Drošības zīmes
- ☐ Ekonomika
- ☐ E-pakalpojumi
- ☐ Hroniskas slimības un darbs
- ☐ Individuālie aizsardzības līdzekļi
- ☐ Labas prakses piemērs
- ☐ Mazie uzņēmumi
- ☐ Mīts
- ☐ Nelaimes gadījumi
- ☐ Obligātās veselības pārbaudes
- ☐ Risku novērtēšana
- ☐ Pētījums
- ☐ Padomi par iepirkumiem un apakšuzņēmējiem
- ☐ Seniori darba vidē
- ☐ Smēķēšana
- ☐ Sociālais dialogs
- ☐ Velokustības veicināšana
- ☐ Veselības veicināšana
- ☐ Dažādi

☐ Padomi par iepirkumiem un apakšuzņēmējiem

☐ Seniori darba vidē

★ Smēķēšana

☐ Sociālais dialogs

★ Velokustības veicināšana

★ Veselības veicināšana ←

Jā (ja jā, tad raksti linda.matisane@vdi.gov.lv)(17%)

Nē(6%)

Nē, bet es labprāt brauktu ekskursijā(78%)

Kopā nobalsojuši: 18

⚡ Riska spēle



Pārbaudi savu spēju ieraudzīt un atpazīt bīstamas situācijas un riskus darba vidē.

Uzzināt vairāk



Valsts darba
inspekcija

PALDIES PAR UZMANĪBU!

Linda Matisāne, Sadarbības un attīstības nodaļas vadītāja
linda.matisane@vdi.gov.lv

2016, Rīga