

## Aicinājums darba devējiem un darba aizsardzības speciālistiem

### Iespēja pieteikties dalībai projektā par darbinieku mazkustīgā dzīves veida samazināšanu

Rīgas Stradiņa universitātes arodveselības un psiholoģijas speciālisti sadarbībā ar Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijas ekspertiem īsteno projektu “Multidisciplināra pieeja noturīgu fizisko aktivitāšu paradumu izveidei nodarbinātajiem ar mazkustīgu darba veidu” (Nr. RSU/LSPA-PA-2024/1-0013, Projekts “RSU iekšējā un RSU ar LSPA ārējā konsolidācija”, Nr.5,2,1,1.i.0/2/24/I/CFLA/005). **Pētījuma mērķis ir, balstoties uz cilvēka individuālajiem faktoriem, izstrādāt efektīvu intervenču stratēģiju, lai mazkustīga darba veicējiem attīstītu noturīgus ieradumus regulārām fiziskajām aktivitātēm.** Pētījumā tiks iekļauti 120 sēdoša darba veicēji – biroja darbinieki, kuri strādā sēdošu darbu vismaz 40 stundas nedēļā. Pētījums paredz 4 intervenču grupas pa 30 dalībniekiem katrā (fizisko aktivitāšu grupa, psiholoģisko intervenču grupa, aroda un organizatorisko intervenču grupa, kombinēta grupa). Pētījumā tiks veikta sākotnēja anketēšana, tad tiks uzsāktas 21 dienu garas intervences atbilstoši attiecīgajai grupai, tad sekos 3 mēnešus garš atbalsta un supervīzijas periods bez aktīvām intervencēm un pēc tam gadu garš novērošanas periods bez jebkādam papildu ietekmēm. Ik pēc 3 mēnešiem tiks veikta atkārtota anketēšana un novērtēšana. Nelielai daļai pētījuma dalībnieku (pa 7 cilvēkiem no katras grupas) tiks piedāvāts valkāt 5 darba dienas kustību sensoru, lai objektīvi noteiktu fizisko aktivitāšu līmeni. Sensoru valkāšana tiks atkārtota pēc tādiem pašiem intervāliem kā anketēšana. Pārējiem pētījuma dalībniekiem tiks palūgts fiksēt savas fiziskās aktivitātes ar aplikāciju mobilajā tālrunī.

Piedalīšanās pētījumā ir brīvprātīga. Pētījuma īstenošanai tika saņemta Ētikas komitejas atļauja. Pētījuma veikšana ir bez maksas, t.i. darba devējam nav jāveic nekādi maksājumi par intervenču organizēšanu vai mērījumu veikšanu.

#### Atbilstoši pētījumu dalībnieku iedalīšanai grupā ir paredzētas sekojošas intervences:

##### 1. grupa. Fizisko aktivitāšu intervences

Pētījumi pierāda, ka piedāvātā fizisko aktivitāšu programma darba vietā kopumā veicina darbinieku fizisko aktivitāti. Tā efektīvi var samazināt muguras sāpju simptomus darbiniekiem, uzlabojot muskuļu spēku, elastību, kā arī tā paaugstina viņu dzīves kvalitāti. 4 reizes nedēļā klātienē piedāvātais 30 minūšu (pirmajā reizē 40 minūšu) vingrinājumu programmas saturs galvenokārt ietvers:

- 10 minūšu iesildīšanās, kuras laikā pārsvarā būs aerobi vingrinājumi;
- galveno daļu, kuras laikā galvenokārt būs 10 funkcionālās lokanības vingrinājumi, 4 spēka un 5 rumpja dziļās muskulatūras vingrinājumi;
- 10 minūšu nobeiguma daļu, kurā pārsvarā būs stiepšanās vingrinājumi biroja vidē.

Piedāvātajā fizisko aktivitāšu programmā darba vietā katram darbiniekam/-cei tiks piemērota fizisko aktivitāšu intensitāte atbilstoši viņa/-as fiziskajām spējām, kuras tiks noteiktas pirms pētījuma sākuma ar 6 minūšu iešanas testa palīdzību. Lai piedalītos nodarbībās nav nepieciešamas kādas specifiskas prasmes vai sporta apģērbs.

Vingrinājumu nodrošināšanai vēlama liela telpa, kurā var ietilpt vienlaicīgi 30 cilvēki un atrasties 2 metru attālumā vienam no otra. Ja šāda liela telpa nav pieejama, tad nodarbības var tikt nodrošinātas 2 grupās pa 15 cilvēkiem (tad telpa var būt mazāka). Kopumā paredzētas nodarbības 3 nedēļas pēc kārtas, 4 dienas nedēļā pa 30 minūtēm. 6 minūšu testa veikšanai vēlams kāds garāks gaitenis vai nu brīva vieta ārpus ēkas (atkarībā no laika apstākļiem).

## 2. grupa. Psiholoģiskas intervences

Šajā intervencē pētījuma dalībniekiem būs iespēja iepazīties un apgūt metodes un tehnikas, kas veicinās sava ķermeņa apzinātību un spēju uztvert sava ķermeņa signālus, piemēram, nogurumu, saspringumu, izsalkumu u.tml. Tādējādi pētījuma dalībnieki varēs ikdienā sajust sava ķermeņa vajadzības un adekvāti uz tām reaģēt. Nodarbības notiks divās grupās (katrā grupā 15 cilvēku). Kopumā abām grupām tiek plānotas 12 tikšanās reizes, katras nodarbības ilgums 45 min (katrai grupai pa 2 nodarbībām nedēļā 3 nedēļas pēc kārtas). Nodarbībās būs uzdevumi, kas veicinās ķermeņa aktivitāti un ķermeņa robežu izjušanu, kā arī veicinās relaksāciju un atslābumu. Lai piedalītos nodarbībās nav nepieciešamas kādas specifiskas prasmes vai sporta apģērbs.

Nodarbību nodrošināšanai vēlama telpa, kurā var atrasties un sēdēt 15 cilvēku.

## 3. grupa. Aroda intervences

Organizatoriskie pasākumi darba vietā, lai veicinātu darbinieku veselību un mazinātu viņu mazkustīgumu (vēlams programmā iekļaut vismaz dažas intervences no sekojošā saraksta):

- Ieviest uzņēmumā praksi veikt nelielu pastaigu pēc katras sapulces (vai vismaz pēc vienas sapulces dienā) un pusdienu laikā.
- Piedāvāt uzņēmuma darbiniekiem fizisko aktivitāšu iespēju grafiku.
- Atbalstīt un neaizliegt pašu darbinieku izkustēšanās iniciatīvas.
- Veicināt kopīgas fiziskās aktivitātes darbinieku grupās (piem., nodrošināt telpu šādām aktivitātēm, neaizliegt tam tērēt laiku).
- Ieviest biroja darbiniekiem motivācijas un bonusu sistēmu ar vai bez "sacensībām" starp darbiniekiem par noieto soļu skaitu (gan darbā, gan brīvajā laikā) atbilstoši telefonā uzstādītajai aplikācijai.
- Ierīkot vietu nelielām fiziskajām aktivitātēm darba vietā un atļaut veikt īsas pauzes, lai izkustētos. Veicināt šīs darbības.
- Sekot darbinieku nostrādātajām stundām, lai tās nepārsniegtu 8 stundas dienā un neatbalstīt virsstundu darbu (arī attālināti). Sekot pārslodzēm un censties novērst tās.
- Pārskatīt darba vietu izkārtojumu un uzlabot ergonomiku (projekta speciālistu uzraudzībā), lai tas veicinātu darbinieka mobilitāti un mazinātu mazkustīgumu.

## 4. grupa. Intervenču kombinācija (psiholoģiskās + fizisko aktivitāšu + aroda)

Šai grupai ir paredzēts piedāvāt visu iepriekšminēto intervenču kombināciju, kuras tiks īstenotas pamīšus, ar līdzīgu kopējo patērēto laiku kā citās intervenču grupās.

Kontakti sīkākai informācijai:

Jeļena Reste, [Jelena.Reste@rsu.lv](mailto:Jelena.Reste@rsu.lv) Tālrunis: 26 009303

Ivars Vanadžiņš, [Ivars.Vanadzins@rsu.lv](mailto:Ivars.Vanadzins@rsu.lv) Tālrunis: 29534641

p.s. ja gadījumā neatbildam, visticamāk esam lekcijā vai sapulcē....! Atzvanīsim.