



LABAS PRAKSES KONKURSS

Zelta Ķivere 2025

**No darbinieku zināšanām līdz drošai rīcībai digitālajā
laikmetā**

Kustības prieka modināšana sēdošajiem darba veicējiem

AS “RĪGAS SILTUMS”

Darba aizsardzības un ugunsdrošības nodaļas vadītājs

Mārcis Shantams Slavinskis

Enerģijas+ apmaiņas platforma, kas atvērta ikvienam



Dzīvojamās mājas - 5713



Citi lietotāji - 1879



Darbinieki ~700



Siltumavoti:

- AS “RĪGAS SILTUMS” 44
- AS “Latvenergo” 2
- SIA “Juglas jauda” 1
- SIA “Gren Riga” 1
- SIA “Rīgas Enerģija” 1
- SIA “Eco Energy Riga” 1
- SIA “Rīgas BioEnerģija” 1

5 lielās siltumcentrāles (SC) ar jaudu no 24 līdz 445 MW

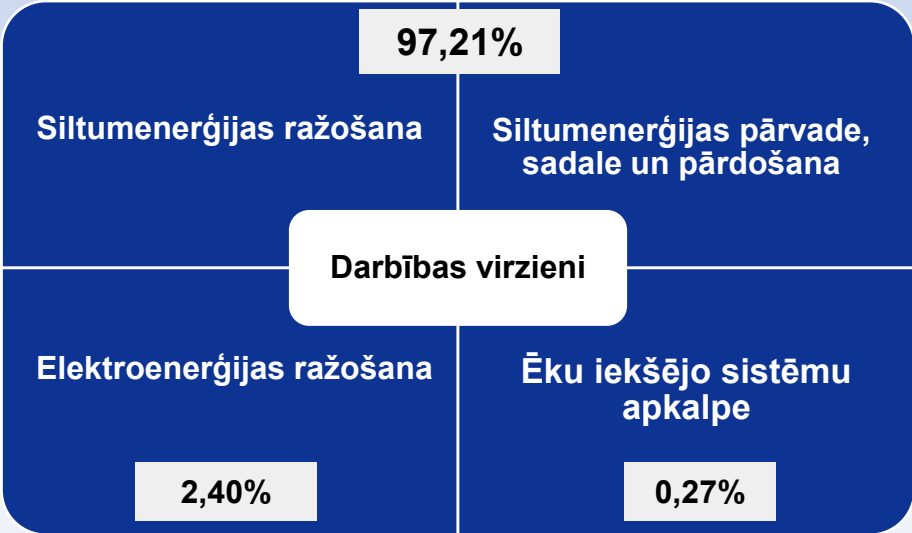
39 automatizētās gāzes katlu mājas ar jaudu no 0,05 līdz 20 MW



Kopējais siltumtīklu garums Rīgā 845 km,
tai skaitā:

AS „RĪGAS SILTUMS” 774 km

Citi īpašnieki 72 km



Sēdoša darba ietekme uz veselību

- Biroja darbs nozīmē ilgu laiku sēdus pozā – bieži vairāk nekā 6–8 stundas dienā.
- Tas izraisa muskuļu saspringumu, muskuļu un muguras sāpes, redzes nogurumu, lielāku uzņēmību pret stresu.
- Palielinās sirds un asinsvadu slimību, diabēta un aptaukošanās risks.
- Ilgstoša sēdēšana negatīvi ietekmē vielmaiņu, asinsriti un garastāvokli.

Kāpēc nepieciešama iejaukšanās darba vietā

- Darbs ir vieta, kur cilvēks pavada vismaz trešdaļu diennakts laika.
- Tieši tur iespējams efektīvi ieviest veselību veicinošus pasākumus.
- Fiziskās aktivitātes darba laikā samazina slimību risku un uzlabo pašsajūtu.
- Darba devējam – mazāk kavējumu, lielāka produktivitāte un labāks kolektīva klimats.



Kustības prieka modināšana sēdošajiem darba veicējiem

AS RĪGAS SILTUMS sēdošā darba veicēju iesaiste

Rīgas Stradiņa universitātes
un
Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas konsolidācijas
grants

“Multidisciplināra pieeja noturīgu
fizisko aktivitāšu paradumu
izveidei nodarbinātajiem ar
mazkustīgu darba veidu”

Nr. RSU/LSPA-PA-2024/1-0013



Kustības prieka modināšana sēdošajiem darba veicējiem

Pētījuma mērķis:

Uzlabot un izvērtēt multidisciplināras pieejas efektivitāti, lai veidotu ilgtermiņa paradumu – regulāru kustību ieradumu sēdoša darba darbiniekiem.

Apvienoti trīs virzieni:

- psiholoģiskā pieeja (nodrošina RSU profesionāli psihologi),
- fiziskās aktivitātes (LSPA sporta pedagoģijas speciālisti)
- atbalstu un novērtēšanu nodrošina arodveselības speciālisti (RSU Aroda un vides medicīnas katedra)

Mērķa grupa – biroja darbinieki ar ikdienas darbu pie datora



Kustības prieka modināšana sēdošajiem darba veicējiem

Fizisko aktivitāšu intervences darba vietā

Regulāri vadītas nodarbības darba laikā vai pēc darba.

Vingrinājumi muguras, kakla, plecu, roku un kāju muskuļu stiprināšanai.

Tiek izmantotas grupu aktivitātes trenera pavadībā.

Intervences 3 nedēļu garumā 3 reizes nedēļā

Pēc tam periodiska motivācijas vēstuļu izsūtīšana uz e-pastu 3 mēnešu laikā

Pilnvērtīgi piedalījās 12 darbinieki (tikai sievietes)

Psiholoģiskās intervences darba vietā

- Balstītas uz plānotās uzvedības teoriju (*Theory of Planned Behaviour*).
- Tiek attīstīta ķermeņa apzinātība (interocepcija) – spēja sajust nogurumu, spriedzi, vajadzību kustēties.
- Lietotas metodes – sarunas, kustību un deju terapijas elementi, elpošanas vingrinājumi.
- Mērķis – paaugstināt motivāciju kustēties un samazināt stresu.
- Piedalījās 7 darbinieki (no kuriem 2 vīrieši)

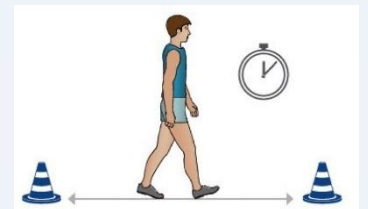
Kustības prieka modināšana sēdošajiem darba veicējiem

Dalībnieki tiek vērtēti pirms un pēc iejaukšanās:

- ✓ **Anketas un aptaujas** – subjektīvs pašvērtējums par veselību un motivāciju.
- ✓ **Objektīvie rādītāji** – kustību sensori, 6 minūšu iešanas tests.
- ✓ Notiek regulāra uzraudzība pēc 3, 6, 9, un 12 mēnešiem.
- ✓ Tiek pētīta paradumu noturība un ilgtermiņa ietekme uz veselību.

Sagaidāmie ieguvumi

- Uzlabota darbinieku pašsajūta.
- Labāka fiziskā forma un sirds-asinsvadu veselība.
- Ilgtspējīgi kustību paradumi un lielāka darba produktivitāte.
- Ieguvēji – gan darbinieki, gan darba devēji, gan sabiedrība kopumā.



Kustības prieka modināšana sēdošajiem darba veicējiem

Pētījuma “Multidisciplināra pieeja noturīgu fizisko aktivitāšu paradumu izveidei nodarbinātajiem ar mazkustīgu darba veidu” 4. anketa

marcix@gmail.com [Pārslēgt kontu](#)

Nav koplietots

*Norāda nepieciešamo jautājumu

I sadaļa. Darba organizācija, darba vietas iekārtojums

1. Vidēji cik stundas nedēļā Jūs strādājat? *

Izvēlēties

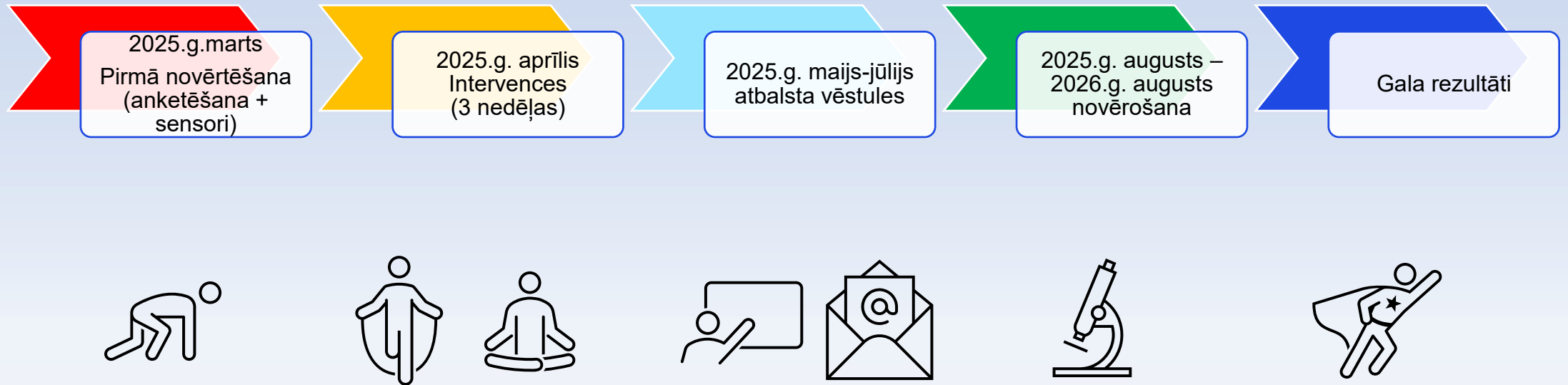
2. Cik stundas no kopējā darba laika nedēļā Jūs strādājat attālināti? (Lūdzu, padomāiet par darbu pēdējo trīs mēnešu laikā.) *

Izvēlēties



Kustības prieka modināšana sēdošajiem darba veicējiem

Projekta norise



Kustības prieka modināšana sēdošajiem darba veicējiem

Preliminārie projekta rezultāti

ASC RĪGSA SILTUMS

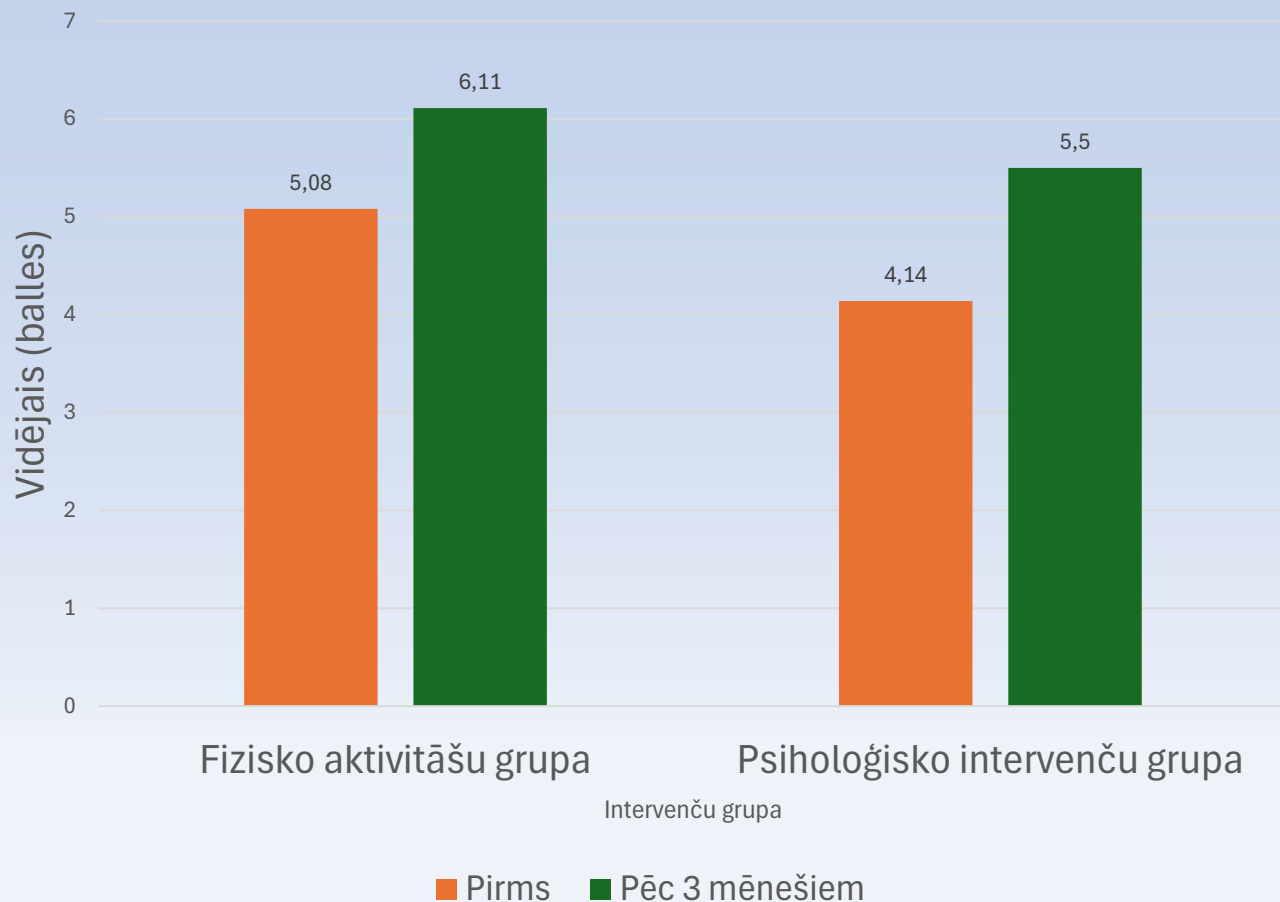
dalībnieki



Subjektīvs fizisko aktivitātes līmeņa novērtējums pirms un 3 mēnešus pēc intervencēm

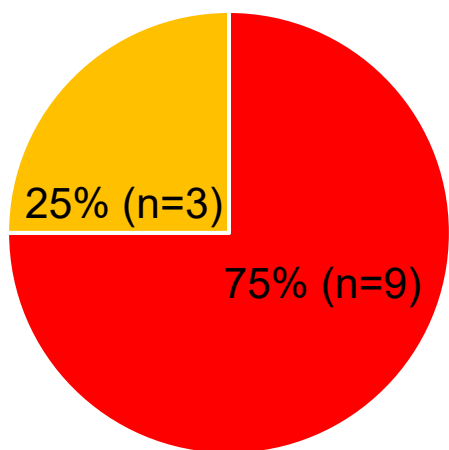
Cik Jūs esat fiziski aktīvs ikdienā?

Lūdzu, novērtējiet skalā no 1 līdz 10



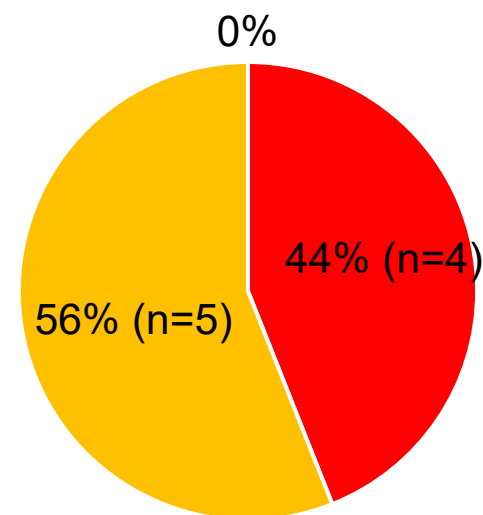
Izmaiņas darba dienā sēdus pavadītā laika proporcijā

Fizisko aktivitāšu grupa (**PIRMS**)
Darbs sēdus no kopējā darba dienas laika



■ visu laiku ■ 75% laika

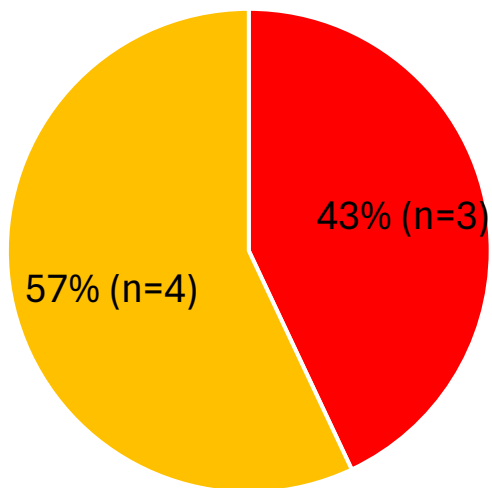
Fizisko aktivitāšu grupa (**PĒC 3 MEN.**)
Darbs sēdus no kopējā darba dienas laika



■ visu laiku ■ 75% laika ■ 50% laika

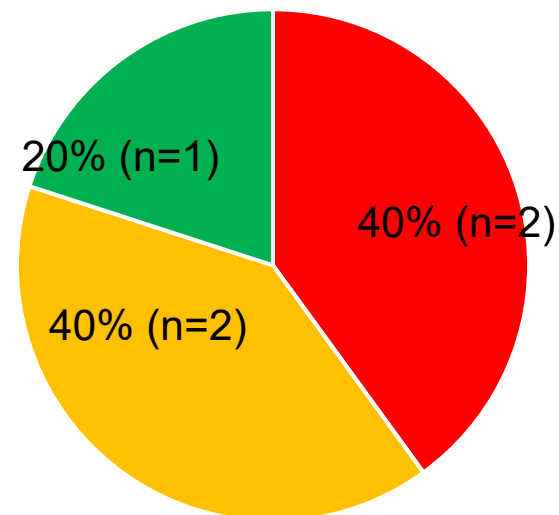
Izmaiņas darba dienā sēdus pavadītā laika proporcijā

Psiholoģisko intervenču grupa (**PIRMS**)
Darbs sēdus no kopējā darba dienas laika



■ visu laiku ■ 75% laika

Psiholoģisko intervenču grupa (**PĒC 3 MEN.**)
Darbs sēdus no kopējā darba dienas laika



■ visu laiku ■ 75% laika ■ 50% laika

Kustības prieka modināšana sēdošajiem darba veicējiem

Jautājumi?



www.rs.lv