

RSU Aģentūra Darba drošības un vides veselības institūts organizē tiešsaistes semināru

“Mikropaužu un kustību kultūras veicināšana – īsi vingrinājumi vai pastaigas darba dienās”

Semināra mērķis:

Sniegt praktisku informāciju par mazkustīga darba radīto risku mazināšanu, veicinot mikropaužu un regulāru kustību iekļaušanu darba dienā. Seminārā tiks aplūkoti vienkārši un praktiski īstenojami risinājumi, piemēram, īsi vingrinājumi un pastaigas darba laikā, īpašu uzmanību pievēršot darba devēja un vadītāju lomai kustību kultūras veidošanā un šo aktivitāšu veiksmīgā integrēšanā uzņēmuma ikdienā.

Mērķauditorija:

Darba aizsardzības speciālisti, darba devēji, personālvadības speciālisti u.c. interesenti.

Programmā ietvertās tēmas:

- Mazkustīgs darbs un tā iespējamā ietekme uz veselību;
- Preventīvie pasākumi darba vidē mazkustīguma apkarošanai;
- Mikropauzes darba dienā – kā tās praktiski ieviest un veicināt;
- Īsi vingrinājumi un pastaigas darba laikā kā kustību veicinoši pasākumi;
- Vadītāju un darba devēju loma darbinieku iesaistes un kustību kultūras veicināšanā;
- Praktiski risinājumi – kā kustības integrēt uzņēmuma ikdienas darba organizācijā;
- Diskusija par pieredzi, šķēršļiem un iespējām “iekustināt” uzņēmumu.

Lektore: RSU Aroda un vides medicīnas katedras vadītāja, asociētā profesore Jeļena Reste.

Semināra norises laiks un vieta:

2026. gada 8. oktobris, plkst. 10.00 – 11:30

Tiešsaiste, izmantojot ZOOM platformu (pieslēgšanās informāciju saņemsiet e-pastā dienu pirms pieslēgšanās).

Pieteikšanās:

- Tikai elektroniski: <https://stradavesels.lv/kalendars/event-9478/pieteikties-8.10.2026./>
- Tālrunis: 29437702 un e-pasts: lasma.akulova@rsu.lv informācijai;
- Dalībnieku skaits seminārā ir ierobežots, tāpēc lūdzam pieteikties savlaicīgi.

Sertifikāts: Par dalību seminārā tiek izsniegts RSU sertifikāts (2 akadēmiskās izglītības stundas).

Dalības maksa: Dalība seminārā ir BEZMAKSAS. Semināra dalībniekiem ir nodrošināti semināra materiāli.