RSU Aģentūra Darba drošības un vides veselības institūts

RSU aģentūra Darba drošības un vides veselības institūts organizē tiešsaistes semināru

“Miega higiēna attālinātā darba veicējiem”

Semināra mērķis:
Pilnveidot darba devēju, nodarbināto un darba aizsardzības speciālistu zināšanas par miega higiēnas nozīmi, attālinātā darba ietekmi uz miegu un organismu, kā arī sniegt rekomendācijas par miega higiēnas principiem un kvalitatīva miega veicināšanu attālinātā darba veicējiem.

Mērķauditorija:
Darba aizsardzības speciālisti, darba aizsardzības vecākie/kompetentie speciālisti, uzņēmēji, arodbiedrību biedri, personāla vadītāji, arodslimību un arodveselības ārsti, u.c. interesenti.

Programmā ietvertās tēmas:

- Miegs un miega kvalitāte;
- Attālinātā darba ietekme uz miegu un miega higiēnu;
- Miega higiēna attālinātā darba veicējiem;
- Praktiski ieteikumi miega higiēnas uzlabošanai attālinātā darba veicējiem.

Lektore: Simona Balte, Darba aizsardzības un sabiedrības veselības vadītāja, SIA “Sunstar Group”.

Semināra norises laiks un vieta:

2026. gada 2. decembris, plkst. 10.00 – 11.00

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

Pieteikšanās:

- Tikai elektroniski (kursi.rsu.lv sistēmā): https://kursi.rsu.lv/courses/7b5133ba-6d51-460d-d245-08df13c1db50
- Instrukcija reģistrācijai kursi.rsu.lv sistēmā: https://stradavesels.lv/Uploads/2026/10/26/Semin_ra_dal_bnieka_instrukcija_kursi.rsu.lv_pdf.pdf
- 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.

Seminārs notiek Eiropas drošības un veselības aizsardzības aģentūras kontaktpunkta Latvijā informācijas padomes apstiprinātā “Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāns 2026. gadam" ietvaros.

Dzirciema iela/str. 16
LV - 1007, Rīga (Riga)
Latvija (Latvia)

Tel.: +371 20281380
E-mail: dvvi@rsu.lv
www.rsu.lv/dvvi