

RSU Aģentūra Darba drošības un vides veselības institūts organizē tiešsaistes semināru

“Miega higiēna nakts darbu veicējiem”

Semināra mērķis:

Pilnveidot darba devēju, nodarbināto un darba aizsardzības speciālistu zināšanas par miega higiēnas nozīmi, nakts darba ietekmi uz miegu un organismu, kā arī sniegt rekomendācijas par miega higiēnas principiem un kvalitatīva miega veicināšanu nakts darbu 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:

- Miegā un miega kvalitāte;
- Nakts darba ietekme uz miegu un organismu;
- Miega higiēna nakts darbu veicējiem;
- Praktiski ieteikumi miega higiēnas uzlabošanai nakts darbu veicējiem.

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

Semināra norises laiks un vieta:

2026. gada 14. oktobris, plkst. 10.00 – 11.00

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

Pieteikšanās:

- Saite uz elektronisko pieteikšanos: <https://stradavesels.lv/kalendars/event-9486/pieteikties-14.10.2026./>
- 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 (2KP jeb akadēmiskās izglītības stundas).

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