

RSU Darba drošības un vides veselības institūts organizē tiešsaistes semināru

“Miega higiēna - kāpēc par to jādomā un kā tas ietekmē mūsu darbspējas?”

Semināra mērķis:

Uzlabot darba devēju, nodarbināto un darba aizsardzības speciālistu zināšanas par darba aizsardzības jautājumiem un aktualitātēm attiecībā uz miega un tā kvalitātes ietekmi uz darbaspējām un darba aizsardzību.

Mērķauditorija:

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

Programmā ietvertās tēmas:

- Miegas un miega kvalitāte;
- Miega higiēna un ar to saistītie paradumi;
- Miega higiēna un psihosociālā veselība;
- Miega higiēna un nodarbināto darbspējas;
- Veselību veicinoši pasākumi darba vidē, lai veicinātu labu nodarbināto miega higiēnu.

Lektore: Simona Balte, Sabiedrības veselības speciāliste / Vecākā darba aizsardzības speciāliste, SIA Sunstar Group

Laiks: 12.06.2026., plkst. 10.00 – 11.00.

Vieta: Tiešsaiste (Zoom platforma)

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

Saite uz elektronisko pieteikšanos

- Tālrunis: 29437702 un e-pasts: lasma.akulova@rsu.lv informācijai;
- Dalībnieku skaits seminārā ir ierobežots, tāpēc lūdzam pieteikties savlaicīgi.

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