



Kompetenta institūcija
darbā aizsardzības jautājumos

Veidosim vidi sev apkārt!



www.aina.lv



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Attālinātais darbs un darba aizsardzības jautājumi

**Kompetents speciālists
darba aizsardzības jautājumos
Ziedonis Liepiņš**

RĪGA, 2020



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Darba vieta — vieta, kurā nodarbinātais veic savu darbu, kā arī uzņēmuma ietvaros jebkura cita vieta, kura nodarbinātajam ir pieejama darba gaitā vai kur nodarbinātais strādā ar darba devēja atļauju vai rīkojumu.

Darba aizsardzības likums

(stāties spēkā 01.07.2020.)

Attālinātais darbs - tāds darba izpildes veids, ka darbs, kuru nodarbinātais varētu veikt darba devēja uzņēmuma ietvaros, pastāvīgi vai regulāri tiek veikts ārpus uzņēmuma, tai skaitā darbs, ko veic, izmantojot informācijas un komunikācijas tehnoloģijas.

Par attālināto darbu šā likuma izpratnē netiek uzskatīts darbs, kas tā rakstura dēļ ir saistīts ar regulāru pārvietošanos.



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Darba devēju lielākās bažas parasti ir, ka, atļaujot darbiniekiem strādāt ārpus biroja, tiks zaudēta kontrole pār viņu paveikto un samazināsies viņu darba produktivitāte.

Stenforda Universitātes pētījums



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Apliecinājis, ka darba ņēmēji, kas strādā no mājām, ir par 13% produktīvāki nekā tie, kas darbu veic birojā.

ASV kompānijas “Zenefits” pētījums

Apliecinājis, ka 73% strādājošo jūtas daudz apmierinātāki ar darbu, ja var to darīt sev tīkamā vidē – kas ne vienmēr nozīmē biroju.

Hārvarda Biznesa skolas pētījums



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Pētījuma rezultāti rāda, ka tie darbinieki, kas iet soli tālāk un strādā no dažādām attālinātām vietām, spēj būt vēl par 4% produktīvāki nekā tie, kas veic darbu no mājām.



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

- 1. Attālinātais darbs neatbrīvo darbinieku no atbildības. Pašdisciplīna.**
- 2. Izvēlētā vide nedrīkst traucēt koncentrēšanos uz paveicamo darbu.**
- 3. Darba laikā ir jābūt sasniedzamam savam vadītājam un saviem kolēģiem, kad viņiem tas nepieciešams.**

Darba aizsardzības likums

(stāties spēkā 01.07.2020.)



Ja nodarbinātais attālināto darbu veic dažādās vietās, darba devējs darba vides riska novērtēšanu veic attiecībā uz konkrēto darba veidu, bet, ja nodarbinātais attālināto darbu veic pastāvīgi vienā vietā, darba devējs darba vides riska novērtēšanu veic attiecībā uz konkrēto darba vietu, ja darba devējs un nodarbinātais par to ir vienojušies.

Darba aizsardzības likums

(stāties spēkā 01.07.2020.)



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Nodarbinātais, kurš veic attālināto darbu, sadarbojas ar darba devēju darba vides riska novērtēšanā un sniedz darba devējam informāciju par attālinātā darba vietas apstākļiem, kas, nodarbinātajam veicot darbu, var ietekmēt viņa drošību un veselību.



Darba vides risku novērtēšana darba veidam (darbam ar datoru)

Ergonomiskie fasktori



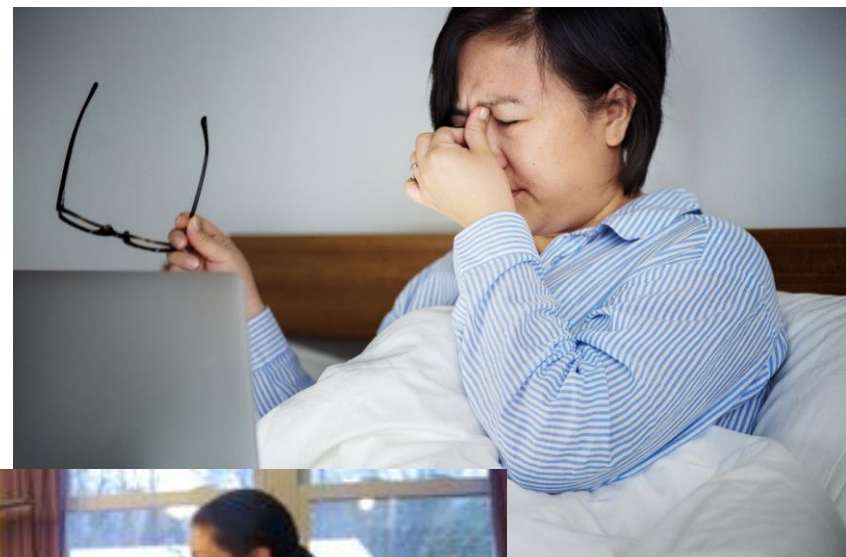
Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

- **piespiedu darba poza sēdus,**
- **lokāls muskuļu sasprindzinājums – fiziskās pārslodzes, ko var izraisīt nepareizi iekārtota darba vieta,**
- **neatbilstoši noregulēts krēsls, galda augstums u.c.**

Darba vieta



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos



Atbilstošs darba vietas iekārtojums



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

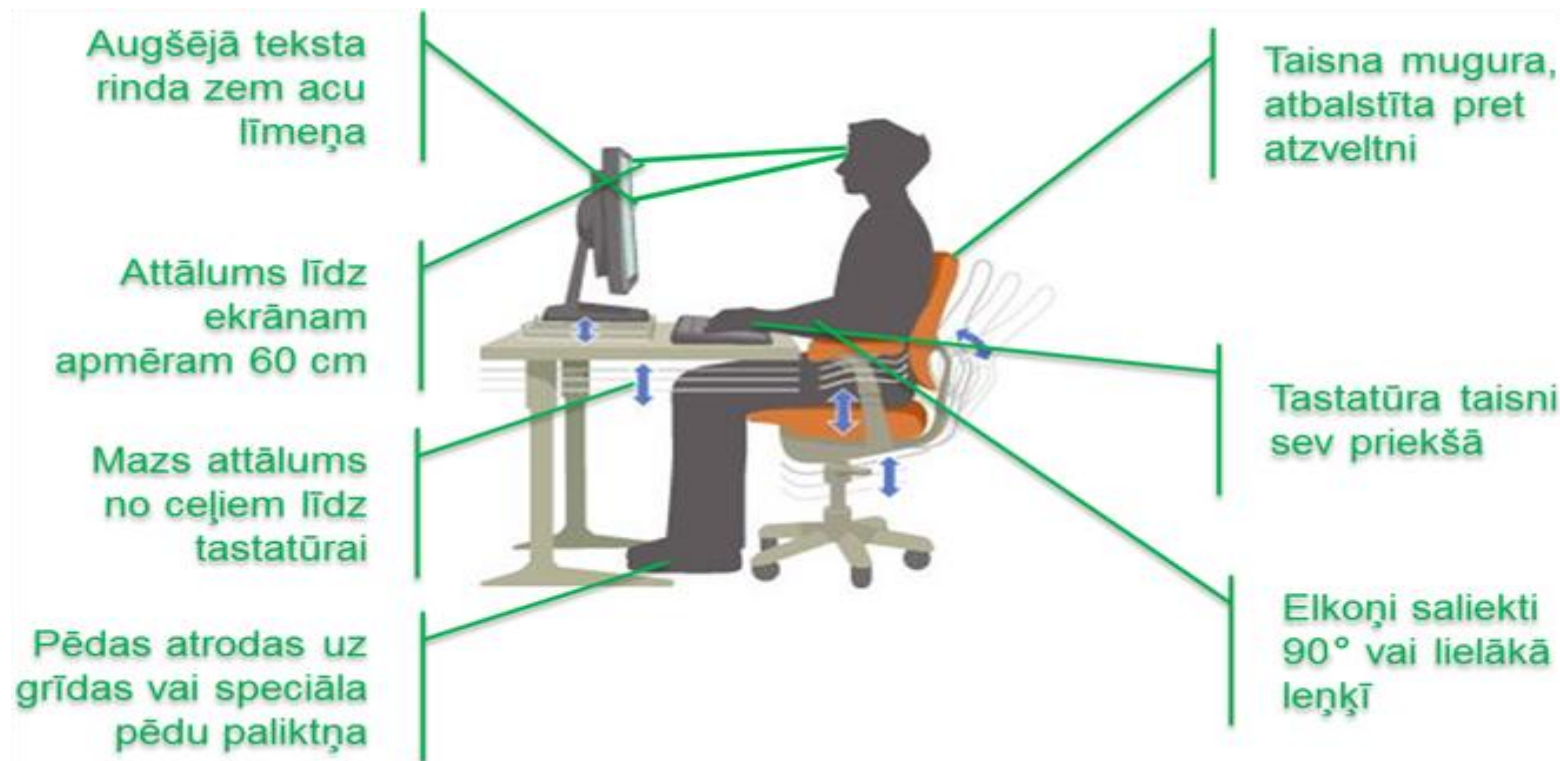


<http://posturemedic.com/workstation-ergonomics/>

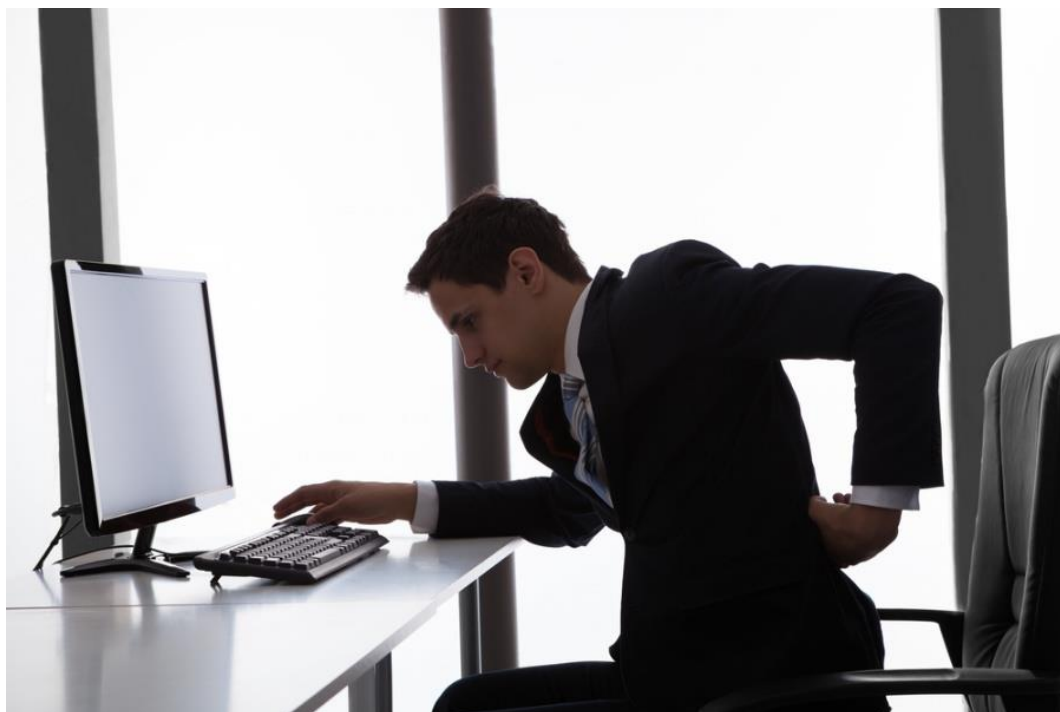
Darbs ar datoru



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos



Muskuļu un skeleta sistēmas slimības



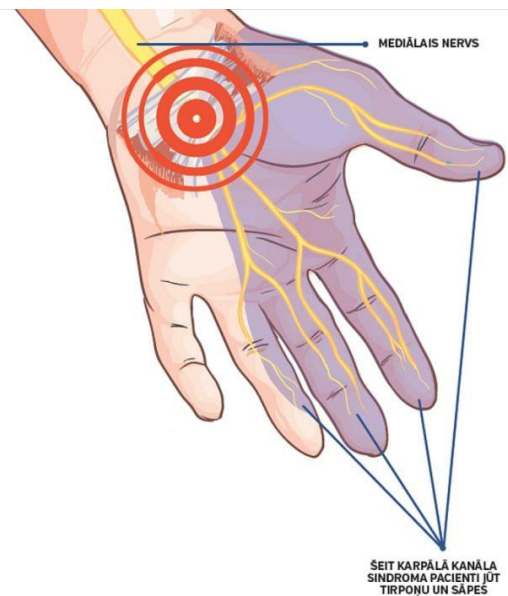
*Kā ikdienas paradumi
ietekmē tavu stāju*



Karpālā kanāla sindroms



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos



Karpālā kanāla sindroms

- Biežāk ir vienveidīga roku darba darītājiem, kuri pārslogo rokas un pirkstus, veicot vienas un tās pašas kustības, strādā ar paceltām rokām vai arī tur rokas saspringtā pozā.
- Tā ne vienmēr ir saistīta ar smagu un/vai vienveidīgu darbu, ar to saslimst cilvēki, kuri diendienā neko smagu nedara.
- Sievietēm karpālā kanāla sindroms ir izplatīts četras reizes biežāk nekā vīriešiem.
- Tas biežāk mēdz būt cilvēkiem ar vielmaiņas un hormonālā līdzsvara traucējumiem, cukura diabēta slimniekiem, ar pavājinātu vairogdziedzera funkciju, reimatoīdo artrītu.

Karpālā kanāla sindroms

Biežākās slimības izpausmes:

- **progresējoša tirpšana un sāpes rokās, īpaši naktīs,**
- **pietūkums, nejūtīgums pirkstos no rītiem,**
- **kustību traucējumi plaukstās, rokas nespēks,**
- **nespēja satvert un noturēt sīkus priekšmetus.**

Ja laikus neuzsāk ārstēšanu, sāpes un tirpšana mēdz izplatīties pa visu roku un ir traucētas plauksta funkcijas.

Ergonomiskie faktori



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

✗ Nepareizi —

galda lampas gaismā atspīd
monitorā un apžilbina darbinieku



✗ Nepareizi —

spožā saules gaismā
apžilbina darbinieku



✓ Pareizi!





Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

- Izvēlēties pareizu **apgaismojuma viedu, spilgtumu un izvietojumu** darba vietā (gaismas krišanas virziens un leņķis).
- Gaismas ķermeņi jāizvieto tā, lai apgaismojums būtu **vienmērīgs**, jo acij nepieciešams adaptācijas laiks, šajā laikā darbinieks var paklupt vai gūt traumas.
- Lietojot gāzizlādes lampas, jāizvēlas gaismas spektrs, kas visvairāk atbilst dabīgam apgaismojumam.
- Jāizvairās no gaismas ķermeņiem ar pulsācijas efektu.

Darba vietas apgaismojums

- **Nepieciešams maksimāli samazināt atspīdumus uz ekrāna, kas var rasties no logiem, lampām, sienām, griestiem, grīdas, ierīcēm un piederumiem, mēbelēm u.c.**
- **Atspīdumi visbiežāk rodas tad, ja displejs ir novietots nepareizi, piemēram, ekrāns pret logu.**
- **Gaismas stari no logiem nedrīkst spīdēt tieši monitorā vai darbinieka acīs.**

Darba vietas apgaismojums



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Nepieciešamības gadījumos jālieto logu žalūzijas vai aizkari





- **Daudzi no mums ievērojamu dienas daļu pavada, blenžot datora ekrānā.**
- **Tā rezultātā 50%-90% biroja darbinieku ir ar acu veselību saistītas problēmas - acu nogurums, raustīšanās, sarkanas acis, galvassāpes un vājums.**
- **Jo tuvāk acis ir datora vai telefona ekrānam, jo smagāk tām būs jāstrādā. Pētījumi par acu veselību iesaka, ka ekrāniem jāatrodas ne tuvāk kā 40 cm no acīm. Ja tas šķiet par tālu, palielini teksta lielumu tā vietā, lai pietuvinātu ekrānu.**

Darba vieta

SAUDZĒ VESELĪBU, STRĀDĀJOT AR KLĒPJDATORU UN PLANŠETDATORU!



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos



Atceries paņemt pauzi!
Atpūtinī aci un izvingrini savu ķermeni!



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



ETROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Fizikālie faktori



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

- **slikta telpas ventilācija,**
- **paaugstināta vai pazemināta telpas temperatūra,**
- **iespējama pazemināta mitruma koncentrācija darba vides gaisā - diskomforta sajūta.**

- **Paaugstināta vai pazemināta temperatūra**
(norma gada aukstākajā periodā: no 19 līdz 25 °C, gada siltajā periodā: no 20 līdz 28 °C).
- **Paaugstināts vai samazināts gaisa mitrums**
(norma: 30-70%).
- **Palielināts vai samazināts gaisa kustības ātrums** (norma: 0,05 – 0,15 m/s).

Traumatisma faktori



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

- datora vadi – iespēja aizķerties un pakrist,
- liekas mēbeles – iespēja aizķerties un pakrist,
- bojāti elektrības kontakti, datori, displeji u.tml. – elektriskā trieciena, elektrošoka iespējamība,
- elektriskās strāvas iedarbība, pieskaroties neizolētām strāvu vadošām daļām.

Traumatisms



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos



Elektrotraumas



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Aizliegts strādāt ar elektroiekārtām, ja ir bojātas rozetes, konstatēti elektroiekārtas vadu, slēdžu, izolācijas bojājumi, iekārta nav sazemēta, pieskarties atkailinātiem vadiem, apgaismojuma armatūrai vai citām strāvu vadošām daļām, kas var atrasties zem sprieguma.



Elektrotraumas



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Aizliegts atslēgt elektroiekārtas no tīkla, raujot aizvada, kā arī ar slapjām rokām pieskarties elektroiekārtu slēdžiem, kontaktiem, vadiem un citām strāvu vadošām daļām.



Traumatisms



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Aizliegts strādāt ar biroja un sadzīves tehniku, kura neatbilst lietošanas prasībām un kurai ir acīmredzami elektroinstalācijas, slēdžu, elektrokabeļu bojājumi.



Darba vieta



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

**Nelietojiet pārtikas produktus un šķidrumus
(tēja, kafija u.c.) darba vietā pie datora.**



Traumatisms



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Esiet uzmanīgi, lietojot karstus šķidrumus.



Psihoemocionālie faktori



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

- **nepareiza darba laika organizācija
(nepietiekoši atpūtas brīži, pārāk ilgs darba
laiks pie datora);**
- **monotons, vienveidīgs darbs;**
- **apkārtējās vides troksnis, kas traucē
koncentrēties veicamajam darbam.**



Neveselīga psihoemocionālā vide mājās izraisa paliekošus psihoemocionālus traucējumus bērnam, kurš var kļūt gan par mobinga upuri, gan varmāku, ved pie vardarbības ģimenē, mobinga darbā, kas ved pie neveselīgas psihoemocionālās vides mājās.

Atceraties!

Mīloša atmosfēra Jūsu mājās ir Jūsu dzīves pamats.
(Dalailama)

Tīrība, kārtība



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Darba laikā jāpārbauda, vai uz monitora nav sakrājušies putekļi, jo elektrostatiskais lauks veicina putekļu uzkrāšanos uz monitora.

Regulāri jāveic ekrāna tīrīšana, izmantojot tam paredzētas mitrās vai sausās salvetes.





Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Jāplāno darbs tā, lai ikdienas darbā pie datora būtu periodiski pārtraukumi vai tiktu mainīts darba raksturs

Ieteicams ik pēc 1 stundas pārtraukt darbu uz 5-10 minūtēm vai ik pēc 2 stundām – uz 15 minūtēm.

Atceraties!

**Jūs paši esat atbildīgi par sevis pieskatīšanu
un Jūsu veselību un drošību!**

Veidosim vidi sev apkārt!



www.aina.lv

Paldies!

Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos