



Valsts darba
inspekcija

Nekaitīgas un drošas attālinātā darba vietas

Linda Matisāne,
Eiropas darba drošības un veselības aizsardzības aģentūras
nacionālā kontaktpunkta vadītāja

linda.matisane@vdi.gov.lv

2021. gada 2. jūnijā

Ko darīt darba devējiem, lai nodrošinātu drošas un veselībai nekaitīgas ATTĀLINĀTĀ DARBA vietas?



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

VITA BREVIS ARS LONGA

Ivars Vanadziņš, Linda Matisāne,
Linda Paegle, Asnate Anna Linde
Darba drošības un vides veselības institūts,
Rīgas Stradiņa universitāte
Kontakti: ivars.vanadzins@rsu.lv

Kā mums ir gājis ar attālināto darbu?

Darba devēju citāti

«COVIDam paldies, saistībā ar attālināto darbu, jo līdz šim mēs tā nevarējām saņemt par to attālināto darbu, likās, ka tas ir tāds sarežģīts process, bet COVID parādīja, ka to var diezgan ātri un operatīvi izdarīt»

«Tās pozīcijas, kas mums iepriekš likās neiespējamās, kā klientu apkalpošana, arī tas viss strādāja attālināti»

Pasaules pieredze: - vidēji 11 dienas





Valsts darba
inspekcija

IR PIENĀCIS LAIKS ATZĪT, KA

**ATTĀLINĀTAIS DARBS IR UZ
PALIKŠANU!**



Valsts darba
inspekcija

Pāreja uz attālināto darbu

- Ātra, vairāk piespiedu nekā brīvprātīgā kārtā;
- Strauja, ārēju apstākļu noteikta pāreja uz attālināto darbu atšķiras no plānotas un pārdomātas:
 - ✓ Ierobežotas iespējas nodrošināt visu darbiniekiem nepieciešamo inventāru;
 - ✓ Nespēja izsekot, novērtēt un kontrolēt darbinieku mājas darba vides apstākļus.



Valsts darba
inspekcija

Attālinātā darba veicēju fiziskās veselības problēmas

- Datora lietošana un balsta un kustību aparāta slimību attīstība ir visizplatītākā problēma.
- Veselības problēmas attālinātā darba veicējiem:
 - ✓ sāpošas un nogurušas acis,
 - ✓ sāpes sprandā,
 - ✓ sāpes mugurā,
 - ✓ sāpes plaukstās un plaukstu locītavās, pirkstos,
 - ✓ zemāka fiziskā aktivitāte,
 - ✓ dzirdes pārslodze,
 - ✓ balss pārslodze.



Valsts darba
inspekcija

Ergonomikas nepilnības = ietekme uz veselību

- Nepareizs darbstacijas dizains, iekārtojums
- Nepiemērots monitora, peles un tastatūras izvietojums
- Nepiemērota poza strādājot
- Nepareizs krēsla augstums
- Nepareizs apgaismojums
- Atpūtas periodu neievērošana
- Darbs uz nepiemērotām mēbelēm (virtuves galdi, krēsli, gultas utt.)
- Darba vietas regulāra (piespiedu) maiņa



Valsts darba
inspekcija

Sliktas ergonomikas mājas darba vietā iemesli

- Darbiniekam strādājot uzņēmuma telpās, daudzi no šiem riska faktoriem tiek pārvaldīti, izmantojot darba vietas riska novērtējumu un darba vides iekārtojumu:
 - ✓ Uzņēmums iegādājas un aprīko darba vietas pie datora,
 - ✓ Darba apstākļiem līdzī seko darba aizsardzības speciālisti.
- Mājas darba vietas visbiežāk iekārto pats darbinieks:
 - ✓ Bez zināšanām par atbilstošu iekārtojumu;
 - ✓ Tiek izmantots mājās pieejamais, bet ne piemērotais (gludināmie dēļi, virtuves taburetes utmldz.).
 - ✓ Privātuma jautājumi



Valsts darba
inspekcija

KURŠ IR ATBILDĪGS PAR DARBA VIETAS ERGONOMISKUMU MĀJAS BIROJĀ?



Valsts darba
inspekcija

Attālinātais darbs

- Nav nekas īpaši jauns...
- Pirmais ES līmeņa mēģinājums to regulēt – Līgums par attālināto darbu (20.09.2001.)
- Starp:
 - Eiropas Arodbiedrību konfederāciju
 - Eiropas Profesionālo un darba devēju apvienību savienību
 - Eiropas Amatiņieku un mazo un vidējo uzņēmumu apvienību
 - Eiropas centru uzņēmumiem ar valsts kapitāla daļu
- Ieskicēja galvenās problēmas:
 - darba devējam nav tiešas piekļuves «darba vietām»
 - jautājums – kurš maksā?
 - riski «attālinātajā darbā» – tādi paši vai pat lielāki
 - ko darīt ar pašnodarbinātajām personām?
- Visi šie aspekti joprojām svarīgi!

8. DROŠĪBA UN VESELĪBA DARBĀ

Darba devējs ir atbildīgs par teledarbinieka drošību un veselību darbā atbilstoši direktīvai 89/391/EEK, no tās izrietošajām individuālajām direktīvām, attiecīgās valsts normatīvajiem aktiem un koplīgumiem.

Darba devējs informē teledarbinieku par uzņēmuma darba drošības un veselības aizsardzības noteikumiem, īpaši par prasībām darbam ar displejiem. Teledarbinieks pienācīgi ievēro šos noteikumus.

Lai pārliecinātos par pareizu darba drošības un veselības aizsardzības noteikumu ievērošanu, darba devējam, darbinieku pārstāvjiem un/vai atbildīgajām valsts iestādēm valsts normatīvajos aktos un koplīgumos noteiktajos gadījumos ir nodrošināta piekļuve teledarba veikšanas vietai. Ja teledarbinieks strādā mājās, par apmeklējumu ir iepriekš jāpaziņo un jāsaņem teledarbinieka piekrišana. Teledarbiniekam ir tiesības pieprasīt pārbaudes vizītes.

10. APMĀCĪBA

Teledarbiniekiem ir tādas pašas apmācības un karjeras attīstības iespējas kā citiem līdzvērtīgiem darbiniekiem, kas strādā darba devēja telpās, un uz viņiem attiecinā tādus pašus paaugstināšanas principus kā uz citiem darbiniekiem.

Teledarbinieki saņem pienācīgu apmācību par viņu rīcībā esošo tehnisko aprīkojumu un par šīs darba organizācijas formas īpatnībām. Apmācība par šo darba formu un tās vadību var būt vajadzīga arī teledarbinieka priekšniekam un tiešajiem kolēģiem.



7. APRĪKOJUMS

Visi jautājumi par darba aprīkojumu, atbildību un izmaksu segšanu skaidri jāatrunā pirms teledarba uzsākšanas.

Parasti darba devējs ir atbildīgs par regulāram teledarbam vajadzīgā aprīkojuma nodrošināšanu, uzstādīšanu un uzturēšanu, izņemot gadījumus, kad teledarbinieks izmanto savu aprīkojumu.

Ja teledarbu veic regulāri, darba devējs kompensē vai sedz ar darbu tieši saistītas izmaksas, īpaši sakaru izmaksas.

Darba devējs nodrošina teledarbiniekam atbilstošu tehnisko atbalstu.

Darba devējs saskaņā ar valsts normatīvajiem aktiem un koplīgumiem nes atbildību par izdevumiem, kas radušies teledarbinieka izmantotā aprīkojuma un datu zuduma vai bojājuma gadījumā.

Teledarbinieks rūpējas par viņam piešķirto aprīkojumu un nevāc vai neizplata pretlikumīgus materiālus ar interneta starpniecību.



Valsts darba
inspekcija

Attālinātais darbs – vai Latvijā ir kāds regulējums un prasības?

Darba aizsardzības likuma grozījumi (3.10.2019., spēkā no 01.07.2020.)

20) **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;

Izmaiņas 8.pantā: - (1¹) 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.



Valsts darba
inspekcija

DARBA VIDES RISKA NOVĒRTĒŠANA



Valsts darba
inspekcija

Darba aizsardzības likuma grozījumi (3.10.2019., spēkā no 01.07.2020.)

"(2) Darba vides riska novērtēšana uzņēmumā veicama atbilstoši katram tā darbības veidam. Ja darba apstākļi ir līdzīgi, pietiek ar darba vides riska novērtēšanu attiecībā uz vienu darba vietu vai darba veidu. 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 vides riska novērtēšanā iesaista uzticības personu vai nodarbināto pārstāvi un nodarbināto, kurš pārzina konkrēto darba vietu."

Dzīve ar COVID-19: Novērtējums par koronavīrusa izraisītās krīzes pārvarēšanu Latvijā un priekšlikumi sabiedrības noturībai

VPP-COVID-2020/1-0013

PROJEKTA MĒRĶIS

Novērtēt Latvijas valsts un sabiedrības gatavību un izmantoto mehānismu efektivitāti krīzes pārvarēšanā, kā arī sagatavot priekšlikumus turpmākās rīcības scenārijiem, lai stiprinātu sabiedrības noturību pret krīzēm nākotnē.

IEGUVUMI

- Izstrādātas vadlīnijas attālināto mācību un studiju nodrošināšanai, iesakot risinājumus rīcībpolitikas veidotājiem.
- Izvērtēta nodarbinātība un droša un veselīga darba vide attālināta darba apstākļos, izstrādājot priekšlikumus veiksmīgai pārejai uz attālināto darbu.
- Izvērtēta sabiedrības medijpratību un noturība pret dezinformāciju, kā rezultātā izstrādāti priekšlikumi dažādu sabiedrības grupu informēšanas veidiem un kanāliem.
- Ārkārtas stāvokļa sociālās un psiholoģiskās ietekmes, kā arī sociālo pakalpojumu pieejamības un nodrošinājuma izvērtējums palīdzēs atbildīgajām institūcijām plānot atbalsta pasākumus.

Projektu vada **Alise Tīfentāle**

Projektu īsteno:

Rīgas Stradiņa universitāte

Sadarbības partneri:

Latvijas Universitāte;

Vidzemes Augstskola;

Elektronikas un datorzinātņu institūts;

Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija.

Finansējums: **€ 497580**

VAIRĀK INFORMĀCIJAS



www.rsu.lv



[@RigasStradinauniversitate](https://www.facebook.com/RigasStradinauniversitate)



[@RSUinfo](https://twitter.com/RSUinfo)



[@rsu.lv](https://www.instagram.com/rsu.lv)

Pētījuma metodoloģija

- Aptaujas 1.vilnis (2020.gada rudens);
 - Sniega bumbas aptauja sociālajos tīklos;
 - Savāktas 1006 pilnas aptaujas anketas;
 - 437 attālinātā darba veicēji iekļauti datu apkopojumā;
 - Respondentu vidējais vecums 43.1 +/- 10.8 (min 22, max 80 gadi);
 - 16.1% vīrieši un 83.9% sievietes.
- Aptaujas 2.vilnis (2021.gada pavasaris);
 - Sniega bumbas aptauja sociālajos tīklos;
 - Savāktas 1027 pilnas aptaujas anketas;
 - 544 attālinātā darba veicēji iekļauti datu apkopojumā;
 - Respondentu vidējais vecums 43.1 +/- 10.9 (min 20, max 80 gadi);
 - 24.9% vīrieši un 75.1% sievietes.

Attālinātā darba riska novērtējums – praksē?

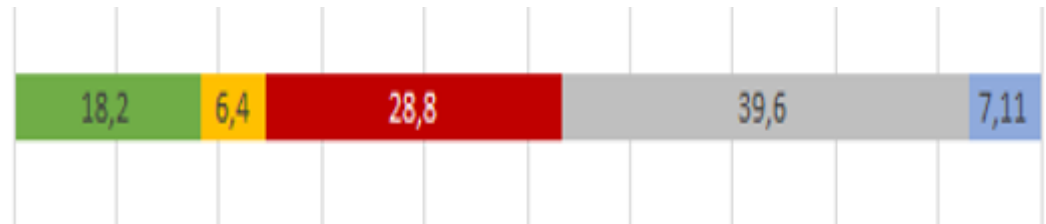
Darba devējus var iedalīt trīs grupās

- **Nekas netiek darīts** (tiek par to domāts)
- **Kaut kas tiek darīts** (visbiežāk kontroljautājumu saraksta izsūtīšana)
- **Foto / video iesūtīšana, darba vietu apsekošana mājās**



Attālinātā darba riska novērtējums – praksē?

→ Darba devējs noskaidroja, kādos apstākļos es strādāšu



- Bija nepieciešams un tika nodrošināts visos gadījumos
- Bija nepieciešams, bet netika nodrošināts
- Grūti pateikt/ Nav atbildes

- Bija nepieciešams un tika nodrošināts dažos gadījumos
- Nebija nepieciešams un netika nodrošināts

- Riska grupas izglītības (42,6%) un valsts pārvalde (27,4%)
- Mazajos uzņēmumos situācija ir labāka!



«Nekas netika darīts»

Uzņēmuma DAS

■ *“Nē, domāt domājām [par riska novērtējumu attālinātajam darbam], bet neizveidojām”*

Darba devēji

■ *“Šobrīd [2020.gada oktobra sākumā] riski attālinātam darbam riski vēl nav vērtēti, tas tiks darīts.”*

■ *“Jā, laikam esam piemērs, kā nedarīt šajā jautājumā. Mums visam šim te nebija īsti laika pievērsties”*

■ *“Tāda formāla risku novērtēšana nav bijusi uzņēmumā, tagad saklausīju labas lietas, ko noteikti darīsim”*



Darba vietu apsekošana mājās

KI/KS DAS

■ *“IT, kur visi var teikt attālināti strādāja un viņiem pat speciāli tika noalgots viens cilvēks, kurš brauca pie katra uz mājām, un viņiem bija izveidots savs iekšējais uzņēmuma check lists, kas tam cilvēkam ir jānodrošina, lai varētu strādāt attālināti un, ja kaut kas nebija, tad to arī nodrošināja”*



«Kaut kas tika darīts»

KI/KS DAS

■ *“Ar riska novērtējumiem, jā, tas mani ļoti samulsināja, ka tagad man jābrauc pie katra uz mājām, jāvērtē riski? Nu, nē, es izstrādāju check listu, kuru izsūtīju visiem darbiniekiem, check listam izmantoju – ir tas labais informatīvais materiāls, Strādāvesels pieejams un lūgums bija darbiniekiem aizpildīt un, ja bija kaut kādas nianšes, tad vienmēr arī tā atgriezeniskā saite - ja ir kaut kādas problēmas, tad sazinieties”;*

■ *“Par riska novērtēšanu – attālināti ne pie viena uz mājām nebraucu, bet man arī bija izstrādāts tāds jautājumu, balstoties uz ... Strādāvesels bildītēm. Cilvēki aizpildīja, tad mēs vienojāmies, kas vēl būtu viņiem uz vietas jādara”*

Uzņēmumu DAS

■ *“... visu procedūru paātrināja un bija kolēģi, kuri, kā teikt, izteica vēlēšanos, lai apskatās viņu darba vietu – fotogrāfijās un attiecīgi tika doti, kādi ieteikumi, kā to labāk uztaisīt...”*



Darba devēji

■ *“Lai izvērtētu riskus, protams, ka mēs nebraucam pie katra darbinieka uz mājām, izveidojām speciālu check listi – darbiniekam bija jāatzīmē, kas viņam ir un kas viņam nav, jo arī iepriekšējā pieredze, ka atnāk darbinieks un birojā viss ir sakārtots, tad aiziet mājās un saprot, ka vairs neko neatceras, kā tad ir jāatrodas monitoram, kur ērtāk un kā ir pareizāk”*

■ *“Mēs aptaujājām, kādi ir darba apstākļi, izmantojām ... Valsts darba inspekcijā atrodamo aptaujas lapu, un cilvēki arī ļoti aktīvi atbildēja uz jautājumiem, sazinājāmies, vedām uz mājām, pieslēdzām un viss arī notika”*



■ *“No darbiniekiem es īsti neesmu saņēmusi tādas sūdzības par to, ka būtu kādas problēmas ar strādāšanu no mājām, vienīgais, ko es palaikam atgādināju bija šis te ... izveidotais check-lists, par to, ka bija uzskatāmi parādīts, kam tad ir jābūt, strādājot no mājām, kādai ir jābūt darba vietai.”*

■ *“Par to riska novērtēšanu – mēs arī izmantojām to pieminēto check listu, ... darbinieks pats varēja novērtēt, kādos apstākļos viņš sev ir iekārtojis to darba vietu”*



Ko varētu darīt?

- Vienoties par iekšējo kārtību riska novērtējumu veikšanai
 - » + Nokomunicēt nodarbinātajiem!
- Ideāli – kā parasts darba vietu novērtējums!
- Minimums, iespējams, varētu būt?
 - » Pašvērtējums nodarbinātajam
 - » Foto/video
 - » Saruna ar DAS par nepieciešamajiem uzlabojumiem
 - » Preventīvie pasākumi / saruna ar DD par uzlabojumiem

Skaidrojums par rīcību darbinieka «nesadarbošanās» gadījumā: <http://stradavesels.lv/eksperti/29-dazadu-ekpertu-konsultacijas/211220--/>



Attālinātais darbs ar DATORU

Pašnovērtējums DARBAM mājās, ja strādā ar datoru

Mūsdienās arvien biežāk darba devēji nodrošina iespēju daļu darba veikt ārpus ierastās darbvietas, piemēram, mājās. Šādu praksi sauc par tāldarbu, to dēvē arī par "teledarbu", "distances darbu" jeb "attālināto darbu". Latvijas normatīvajos dokumentos šis darba veids ir nosaukts par "attālināto darbu" – darbu, kuru nodarbinātais varētu veikt darba devēja uzņēmumā, tomēr pastāvīgi to veic ārpus uzņēmuma. Īpaši bieži attālinātā darba modelis tiek izmantots darba veidos, kuri paveicami, izmantojot informācijas un komunikāciju tehnoloģijas. Šādu praksi sauc par tāldarbu, to dēvē arī par "teledarbu" vai "distances darbu".

Attālinātajam darbam ir daudz priekšrocību (nav jātērē laiks ceļā uz darbu, darba laiku iespējams elastīgi pielāgot citiem pienākumiem u. tml.), tomēr, arī strādājot mājās, nodarbinātajiem pastāv visi tie paši riski, kuri ir birojā (fiziska pārslodze, stress, redzes sasprindzinājums, nelabvēlīgs mikroklimats, nelaimes gadījumi u. tml.), tāpēc arī uz šim darbvietām attiecas to iekārtošanas un darba vides riska novērtējuma prasības. Svarīgi, lai darbvietas iekārtošanai mājās tiktu veltīta tāda pati uzmanība kā birojā un vieta tiktu iekārtota darbam! Protams, mājās riska novērtējuma veikšana nav tik vienkārša kā darbvietās birojā – jāreķinās, ka darba devējam (darba aizsardzības speciālistam) ir jābūt informācijai par jūsu darbvietu (tas noteikts arī Darba aizsardzības likumā).

Šis materiāls ir veidots kā palīgizdevums, lai ātri un vienkārši palīdzētu izvērtēt savu mājās darbvietu, kurā jāstrādā ar datoru. Materiālam ir divas daļas. Pirmā daļa veidota kā darbvietas pārbaudes anketa – pārskatiet visus jautājumus un atbildiet ar "jā" vai "nē". Ja kāda no atbildēm ir bijusi "nē", aicinām ieskatīties materiāla lapas otrā pusē, lai uzzinātu vairāk par konkrēto riska faktoru un nepieciešamajiem uzlabojumiem, kā arī rosinām vērsties pie sava darba devēja!

DATORA MONITORS

Monitors ir pietiekami liels, ērti un pareizā attālumā novietots (60 ± 15 cm), grozāms, ar regulējamu augstumu, attēls nemirgo un neraustās.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ŽALŪZIJAS

Logiem ir gaismu atstarojošas žalūzijas vai aizkari.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DARBVIETAS PLĀNOJUMS

Darbvietā ir pietiekami plaša un ērta, kustības neierobežojša.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MIKROKLIMATS

Telpā ir atbilstoša temperatūra un pietiekams gaisa mitrums.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PORTATĪVAIS DATORS

Ja izmantojat portatīvo datoru, tas ir iespējami ērti novietots un pieslēgta pilna izmēra tastatūra un monitors.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TASTATŪRA, PELE

Tastatūra ir matēta, ar skaidri redzamiem simboliem, novietota monitora priekšā. Pele ir ērti lietojama.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DARBA GALDS

Galds ir pietiekami liels (vismaz 800 x 1200 mm) un augsts (vismaz 720 mm), noapaļotiem stūriem un stabils, zem tā ir pietiekami daudz vietas.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LOKĀLAIS APGAISMOJUMS

Darbvietā ir pieejams papildu lokālais apgaismojums, tas neizbīna un nerada atspidumus.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PROGRAMMU NODROŠINĀJUMS

Ir nodrošināta darbam piemērota, aktuāla programmatūra, kas ļauj kvalitatīvi veikt darbu.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

"DARBA" UN "MĀJAS" LĪDZSVARS

Darba uzdevumus ir iespējams veikt piemērotā laikā, nodalot to no privātās un ģimenes dzīves.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ELEKTRODROŠĪBA

Iekārtas, vadi, lampas u. tml. ir darba kārtībā – bez redzamiem defektiem.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KOMUNIKĀCIJA

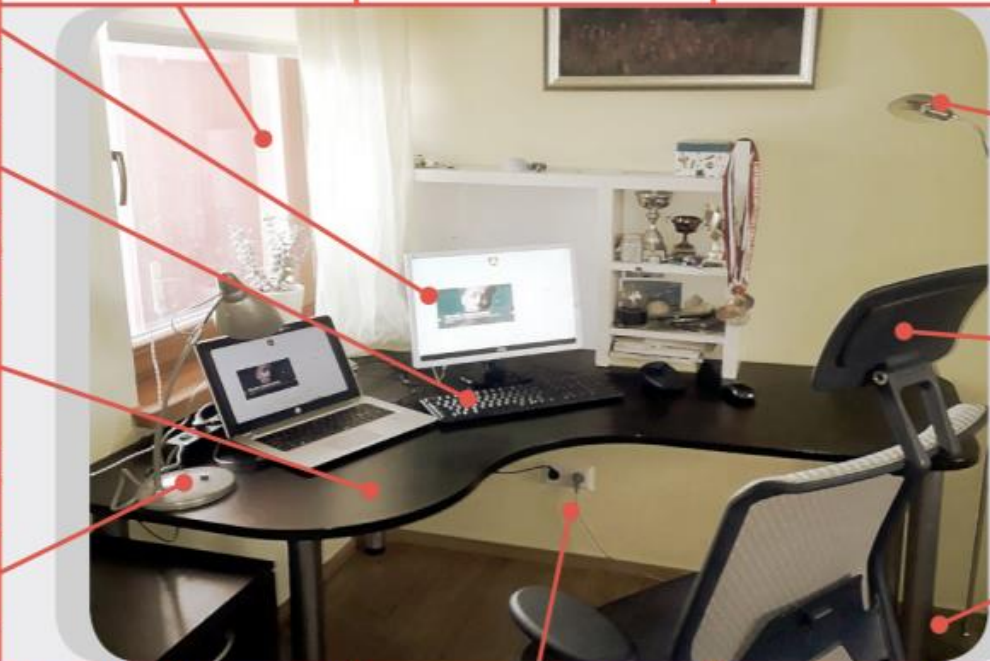
Komunikācija ar tiešo vadītāju un kolēģiem ir pietiekama un tehniski vienkārša.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SKAIDRI DARBA UZDEVUMI

Attālinātajā darbā veicamie uzdevumi ir skaidri noformulēti un saprotami, paveicami noteiktajā laikā.

JĀ	NĒ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Svarīgākās prasības darbam ar datoru, strādājot "attālināto darbu" mājās

Šajā sadaļā ir apkopotas būtiskākās prasības, lai "attālināto darbu" ar datoru mājās vai jebkurā citā vietā varētu veikt droši. Šeit apkopotas tikai būtiskākās prasības, taču materiāla beigās ir norāde uz pieejamajiem informācijas avotiem un normatīvajām prasībām (dotas arī saites uz šiem resursiem), kas ļaus iegūt plašākas zināšanas par šo tēmu.

MONITORS

Monitoram jābūt pietiekami lielam (atbilstoši darba uzdevumiem), bez tehniskiem defektiem un ar kvalitatīvu attēlu (bez mirgošanas un attēla raustīšanās). Monitoram ir jābūt viegli pagriežamam, noliecamam, ar iespēju regulēt tā augstumu, skata leņķi un attālumu līdz acīm (ieteicamais attālums ir 60 ± 15 cm). Monitora augšējai malai jāatrodas acu augstumā vai nedaudz zemāk. Ekrānam jāatrodas tieši pret darbinieku. Vēlams, lai būtu iespējams regulēt attēla spilgtumu un kontrastu.

ŽALŪZIJAS UN LOGU AIZSEGI

Gaismai caur logiem jāplūst tā, lai neradītu atspīdumus datora monitorā vai uz citām virsmām. Ja tā notiek, ieteicams logus nodrošināt ar gaismu atstarojošām žalūzijām vai aizkariem. Žalūzijas noderēs arī gadījumā, ja tiešā saules gaisma loga ir pārāk spilgta.

LOKĀLAIS APGAISMOJUMS

Nepieciešamības gadījumā darbvietā jāaprīko ar lokālo (vietējo) apgaismojumu, vēlams – ar regulējamu intensitāti. Svarīgi, lai tas neradītu atspīdumus un nežilbinātu, lai gaisma nebūtu pārāk spilgta un neradītu kontrastu.

TASTATŪRA, PELE

Tastatūrai jābūt ērti lietojamai un pietiekami lielai, matētai, ar skaidri saprotamiem simboliem, tai jābūt stabilai un viegli pārvietojamai pa galdu (ar pietiekami garu vadu). Tastatūras priekšā jābūt pietiekamai vietai roku atbalstam (vismaz 10 cm). Ieteicams izmantot tastatūru, kas novietota nelielā leņķī pret galda virsmu, un tai jābūt iespējami plānai. Pelei jābūt iespējami lielai, novietotai tuvu tastatūrai un ērti pārvietojamai. Ieteicams izvēlēties t. s. vertikālās peles vai pirms izvēles izmēģināt vairākus modeļus.

DARBA GALDS

Galdam ir jābūt pietiekami lielam (izmērs ir vismaz 800 x 1200 mm, ieteicamais izmērs ir 1000 x 1600 mm), galda augstumam jābūt ne zemākam kā 720 mm, ieteicams izmantot galdu ar regulējamu augstumu vai t. s. "stāvgaldus", pie kuriem iespējams gan sēdēt, gan stāvēt. Galdam vajadzētu būt ar noapaļotiem stūriem un stabilam, zem tā jābūt pietiekami daudz vietas kājām.

NELAIMES GADĪJUMA RISKS

Visbiežāk nelaimes gadījumi mājās darbvietās ir saistīti ar pakļupšanu un pakrišanu. Tādēļ grīdām jābūt līdzenām, tās nedrīkst būt slidenas; vadiem, kabeļiem un citiem priekšmetiem jābūt novietotiem un sakārtotiem tā, lai tie neradītu pakļupšanas risku. Uzmanība jāpievērš arī sliekšņiem, pakāpieniem un citām potenciāli bīstamām vietām.

PROGRAMMU NODROŠINĀJUMS

Ja veicat attālināto darbu ar personīgo datoru, svarīgi to nodrošināt ar darbam piemērotu, aktuālu programmatūru, kas ļauj kvalitatīvi strādāt. Svarīgi, lai arī ārpus biroja tiktu nodrošināta piekļuve visiem nepieciešamajiem resursiem (serveriem, datubāzēm u. tml.).

DARBAVIETAS PLĀNOJUMS

Darba telpai jābūt pietiekami plašai, lai tajā varētu ievietot atbilstoša izmēra galdu, krēslu un būtu ērti pārvietoties un kustēties. Svarīgi, lai pie darba galda būtu iespējams sēdēt tieši pret monitoru un darba zona būtu pietiekami liela, lai tajā varētu novietot visu nepieciešamo.

MIKROKLIMATS

Darba telpā jānodrošina darba slodzei atbilstošs mikroklimats – temperatūra, gaisa relatīvais mitrums un gaisa apmaiņas ātrums. Veicot darbu ar datoru, šie parametri ir šādi:

- temperatūra vasarā 20–28 °C, ziemā 19–25 °C;
- gaisa relatīvais mitrums 30–70 %;
- gaisa kustības ātrums 0,05–0,15 m/sek.

Ja telpā nav vispārējās ventilācijas sistēmas un piespiedu gaisa apmaiņas, jāveic regulāra telpu vēdināšana.



"DARBA" UN "MĀJAS" LĪDZSVARS

Viens no būtiskākajiem "attālinātā darba" riskiem ir saistīts ar nespēju darba uzdevumiem nepieciešamo laiku nodalīt no privātajai dzīvei veltāmā laika. Tas var radīt paaugstinātu psihoemocionālo spriedzi un nelabvēlīgi ietekmēt ģimenes un privāto dzīvi. Ieteicams darba pienākumiem veltāmo laiku iespējami stingri nodalīt no privātās un ģimenes dzīves.

KOMUNIKĀCIJA

Veicot attālināto darbu, savstarpēja komunikācija ir īpaši būtiska, tās trūkums var nelabvēlīgi ietekmēt gan konkrēto darbinieku, gan darba kolektīvu kopumā. Komunikācijai ar tiešo vadītāju un kolēģiem jābūt nodrošinātai arī tehniskā līmenī (piemēram, izmantojot Skype vai līdzīgas programmas). Darba devējam ir jāsedz ar šādu komunikāciju saistītie izdevumi.

PORTATĪVAIS DATORS

Ja darbam mājās ilgstoši izmantojat portatīvo datoru, jāatceras, ka tā lietošana var radīt papildu riskus – īpaši, ja ekrāna izmērs 14" vai mazāks, pieaug acu un plecu / kakla sasprindzinājuma risks. Arī mazāka tastatūra rada piespiedu darba pozu risku.

Ja izmantojat portatīvo datoru ilgstoši (vairāk nekā divas stundas dienā), ieteicams tam pieslēgt lielāka izmēra monitoru, tastatūru un peli (piemēram, izmantojot t. s. "paplašinājuma bāzi" vai "dokstaciju").

APGAISMOJUMS TĒLPĀ

Nepietiek ar telpu dabīgo apgaismojumu, ir jānodrošina arī pietiekams vispārējais (maksimālais) apgaismojums. Lasot, drukājot un apstrādājot datus, apgaismojuma intensitātei jābūt aptuveni 500 lx. Gaismas avotiem ir jāatrodas ārpus redzeslauka, tie nedrīkst zilbināt un radīt atspīdumus monitorā. Apgaismojumam jābūt tehniskā kārtībā (jādeģ visām spuldzēm, to gaisma nedrīkst mirgot vai raustīties), gaisma ķēmeņi regulāri jānotīra.

ELEKTRODROŠĪBA

Jebkurai elektroierīcei (datoram, lampām u. c.), ko lieto, ir jābūt darba kārtībā. Pārliedcinieties, ka tās ieslēdzot vai lietojot, nav novērojami darbības traucējumi (dūmošana, dzirksteļošana u. tml.). Šādos gadījumos nekavējoties pārtrauciet darbu un vērsieties pēc palīdzības!

DARBA KRĒSLS

Krēslam ir jābūt stabilam, viegli grozāmam ap savu asi un pārvietojamam (ieteicams ar pieciem riteņiem). Jāizvēlas tās krēsls, kam var regulēt vismaz sēdekļa un atzveltnes augstumu, sēdekļa dziļumu un slīpumu. Tāpat tam jābūt ar regulējamām roku balstiem (augstumu un vēlams arī platumu). Atzveltnē un sēdeklim ir jābūt polsterētiem un pārklātiem ar neslidīgu un gaisa caurlaidīgu materiālu, kas neelektrizējas.

SKAIDRI DARBA UZDEVUMI

Attālinātajā darbā ir īpaši būtiski, lai darba uzdevumi būtu skaidri noformulēti un saprotami. Svarīgi, lai tie būtu paveicami noteiktā darba laika ietvaros, kā arī būtu nepārspējami formulētas prasības par atskaitēm un termiņiem.

Papildu informācija:

Ministru kabineta noteikumi Nr. 343 "Darba aizsardzības prasības, strādājot ar displeju" (pieņemti 08.06.2002.);

brošūra "Drošs un veselībai nekaitīgs darbs birojā";
plakāts "Svarīgākie riski, strādājot ar datoru".

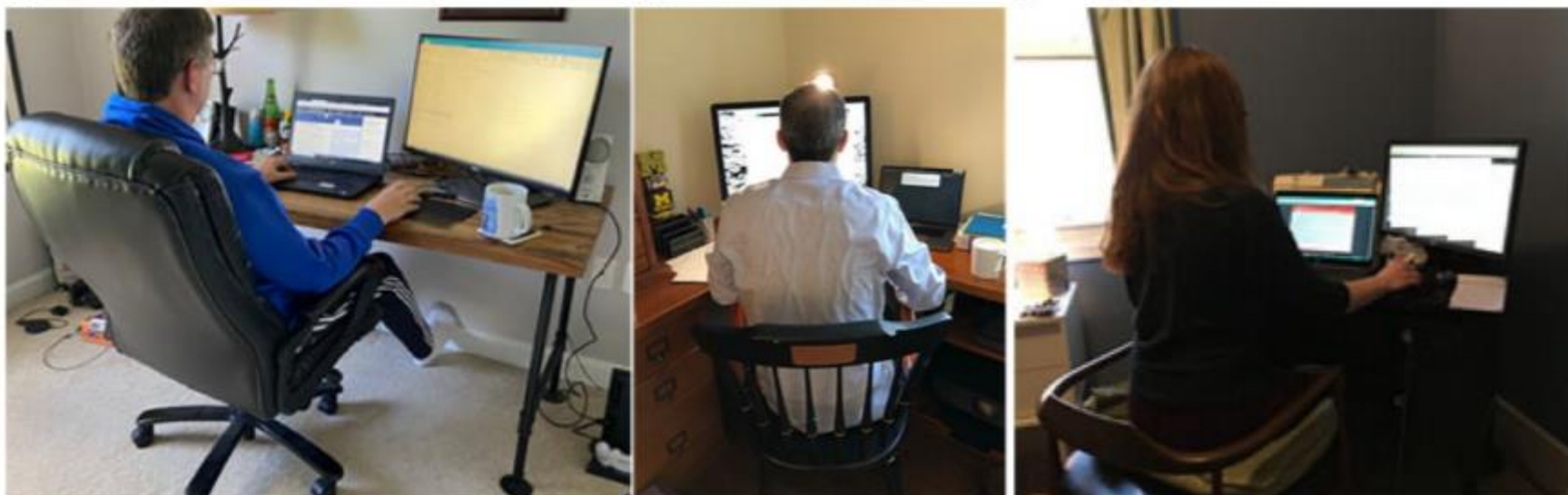
Informācija par darba aizsardzību – www.stradavesels.lv

Fotogrāfiju izmantošana riska novērtēšanā

- Instrukcijas fotogrāfiju uzņemšanai
- 2 pozīcijas: no aizmugures un sāniem – **svarīgi, lai cilvēks sēž (strādā!)**
- Iesūta zinošam speciālistam
- Novērtē pēc standartizētiem jautājumiem – vismaz:
 - » Monitora novietojums, augstums
 - » Krēsls – mīksts/ciets, augstums, muguras atbalsts, roku balsti
 - » Darba virsma asas malas, atspīdumi
 - » Ievadierīces
 - » Darba vietas veids (sēdošs darbs / stāvošs darbs)
- Atgriezeniskā saite ar konkrētiem uzlabojumiem un iedrošinājumu tos ieviest

Avots: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1064804620937907>





■ Avots: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1064804620937907>



■ Avots: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1064804620937907>



■ Avots: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1064804620937907>

Realitāte mājas birojos?



- Novākt klaviatūras plauktu
- Portatīvo novietot uz palodzes
- Monitoru novietot tieši priekšā, piergulēt augstumu
- Galda lampu – piemērotāku (lielāku!)





- Savākt vadus zem galda
- Portatīvo datoru novietot citur, iespējams aiz monitora
- Monitoru novietot tieši pretīm, pierēgulēt attālumu un augstumu
- Galda/sienas lampa?





- Savākt vadus, noskrūvēt atviktņu bloku
- Galdu novietot taisni
- Monitoru novietot tieši priekšā
- Portatīvajam – nopirkt papildus klaviatūru, tad novietot sānos vai aizmugurē
- Sēdēšanai – stabilāks spilvens, pamīšus ar parasto krēslu (iespējams – no otras galda puses)





- Savākt vadus zem galda
- Ja iespējams – nopirkt lielo monitoru un klaviatūru
- Līdz tam – portatīvo tieši priekšā
- Sākt ar pilno papildus klaviatūru, portatīvo – augstāk uz improvizēta paliktņa
- Galda/sienas lampa?



Atsauce: <https://skaties.lv/majasofiss/#foto-646693>



Avots: <https://twitter.com/laacz/status/1397623152654667777/photo/1>



Avots: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1064804620937907>



Kā iet ar reālo atbalstu attālinātā darba veicējiem?

Darba devējus var iedalīt trīs grupās:

- **pilnīgs atbalsta trūkums**

KI/KS DAS “... uzņēmums noteica tā – ja darbinieks saka, ka viņam mājās apstākļi nav piemēroti darba veikšanai, tad viņš nāk uz darbu”

- **atbalsts tikai ar datortehnikas nodrošināšanu**

KI/KS DAS “Bet tā, ka, kāds darba devējs būtu nodrošinājis ar galdu, ar elektrības rēķiniem nē, bet datori, jā, varēja izmantot tos datorus, kas bija darba vietās”

- **atbalsts arī ergonomiskas darba vietas iekārtošanā**

uzņēmuma DAS “Lai arī, cik ne ļoti bagāta organizācija, bet dažiem cilvēkiem palīdzējām, piemēram, vienai sievietei, mēs iegādājāmies arī galdu ar šo te maināmo augstumu, to ko varēja IKEA pirkt pa relatīvi normālu cenu”

KI/KS DAS “Bija uzņēmumi, kuri deva uz mājām ergonomiskos krēslus”



Atbalsts tehniskajam nodrošinājumam

Darba devēju citāti

- *“Svarīgs bija darbs no mājām, pretī ļoti nāca darba devējs, ka nodrošināja gan ar portatīvajiem datoriem, mobilos sapirkām visiem, monitorus lielos papildus sapirkām un tie, kas nedraudzējās ar tehniku – tur bija – IT puīši, kas reāli aizbrauca līdz mājām un to visu sainstalēja, salika printeri, lai cilvēki varētu tiešām strādāt”*
- *“Tad portatīvie datori nebija uz visiem darbiniekiem, bet jāsaprot, ka ļoti ātri pa to vienu nedēļas nogali tika saorganizēts, lai darbinieki varētu no privātajiem datoriem pieslēgties, tas ļoti veiksmīgi izdevās”*
- *“[Darbinieki mājās tika] nodrošināti ar visām nepieciešamajām iekārtām – datoriem, web kamerām, pilnīgi visu, paldies mūsu IT cilvēkiem, kuri ļoti operatīvi to nodrošināja”).*



Interneta nodrošināšana

Darba devēju citāti

- *“... bez tam arī internetu visiem nodrošinājām”*
- *“Jā, šajā ziņā darba devējs bija ļoti pretim nākošs. Internets viss bija caur mobilo internetu, daudz izmantojot, tāpēc bez ierobežojumiem varējām to nodrošināt”*
- *“Internets tika apmaksāts tiem, kas strādāja caur telefonu – savienojot ar datoru, caur šo te pieslēgumu internets tika apmaksāts”*



Atbalsts ergonomiskai darba vietai

Darba devēju citāti

- *“Mums bija tāda veiksmīga sakritība, ja tā var vispār teikt, ka mēs tikko bijām pārvākušies no vecā biroja uz jauno biroju ..., un visas vecās biroja mēbeles bija atstātas un darbiniekiem bija iespēja paņemt savu veco datorkrēslu sev uz mājām, lai varētu to darba apstākļus, kaut cik nodrošināt”*
- *“[Darbinieki mājās] tika nodrošināti ar nepieciešamo aprīkojumu – krēslus vedām uz mājām, lielos monitorus vedām uz mājām, kam tas bija nepieciešams”*
- *“Bija arī darbinieki, kas veda uz mājām monitorus, datora krēslus, lai aprīkotu savas darba vietas, bija darbinieki, kas ... strādāja uz gludināmā dēļa – sākotnēji vismaz”*
- *“Ja cilvēks gribēja – varēja ņemt lielos monitorus, varēja arī krēslus ņemt [uz mājām]”*





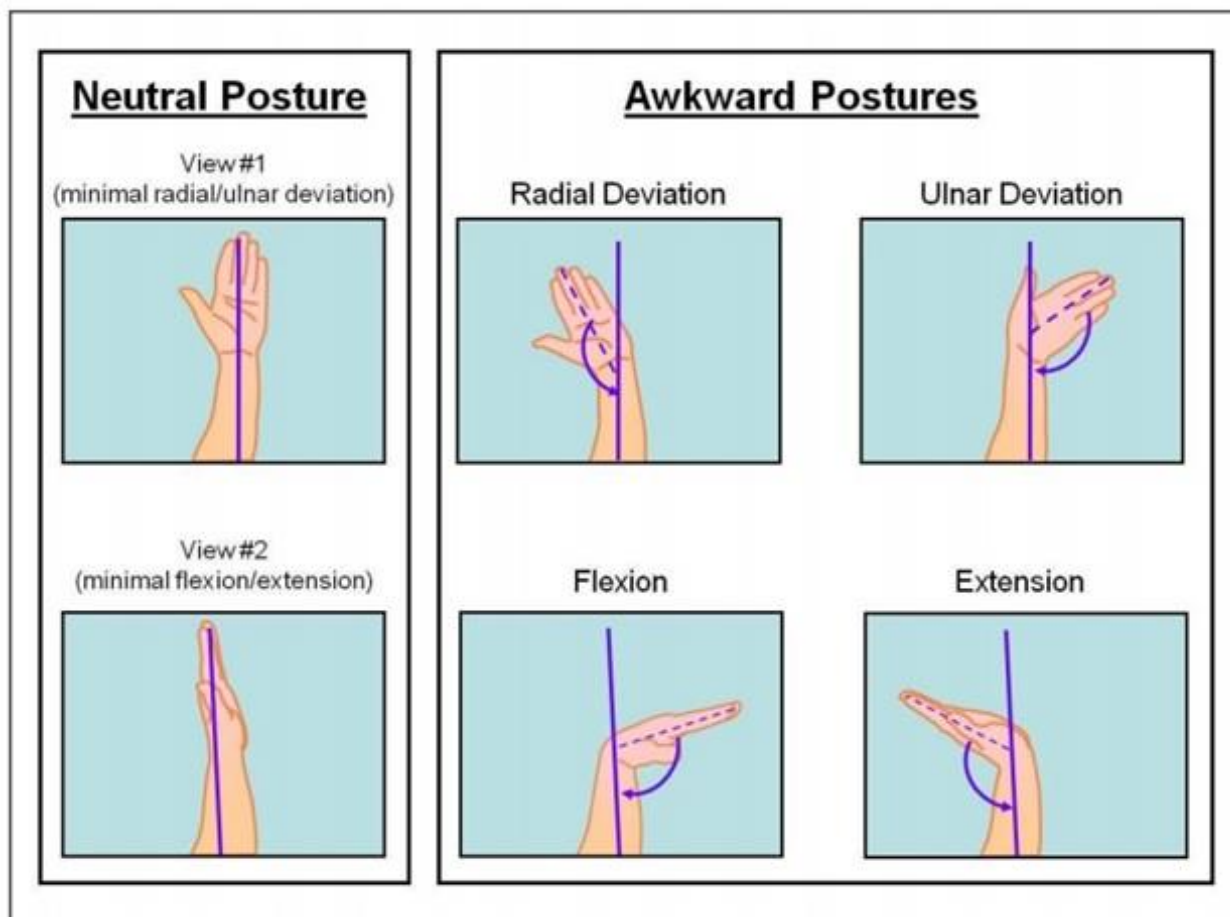
Valsts darba
inspekcija

KAS JĀZINA, VĒRTĒJOT DARBA VIETAS ERGONOMIKU MĀJAS BIROJĀ?

Darbs ar portatīvu datoru?



Plaukstu kustību ergonomika



<http://ergo-plus.com/fundamental-ergonomic-principles/>



Svarīgākās prasības

- **Vispārējās prasības:**
 - pietiekami daudz vietas, adekvāts telpu iekārtojums un plānojums,
 - piemērotas mēbeles, minimālais biroja tehnikas klāsts, u.c.
 - apgaismojums telpā un lokālais apgaismojums (privāto telpu apgaismojums bieži nepiemērots regulāram darbam)
- **Darba organizācija**
 - ne ilgāk par 1-2 stundām bez pārtraukuma, Daudz labāk - īsi un regulāri pārtraukumi
 - kopējais darba pie datora laiks?
 - atpūta nav viedtālruna/planšetes lietošana!



Displejs un tā novietojums

- **Svarīgākais:**
 - Attālums līdz displejam 60cm (+/-15cm)
 - Augšējā mala acu līmenī vai nedaudz zem tā
 - Tieši pret lietotāju
- **Portatīvajiem datoriem** – tie paši principi, svarīgākais – pareizs attālums un sēdēšana tieši pret datoru, monitora augstums
- Ieteicams – paplašinājuma bāzes (stacionārā monitora, pilnās klaviatūras un “normālās” peles lietošana)

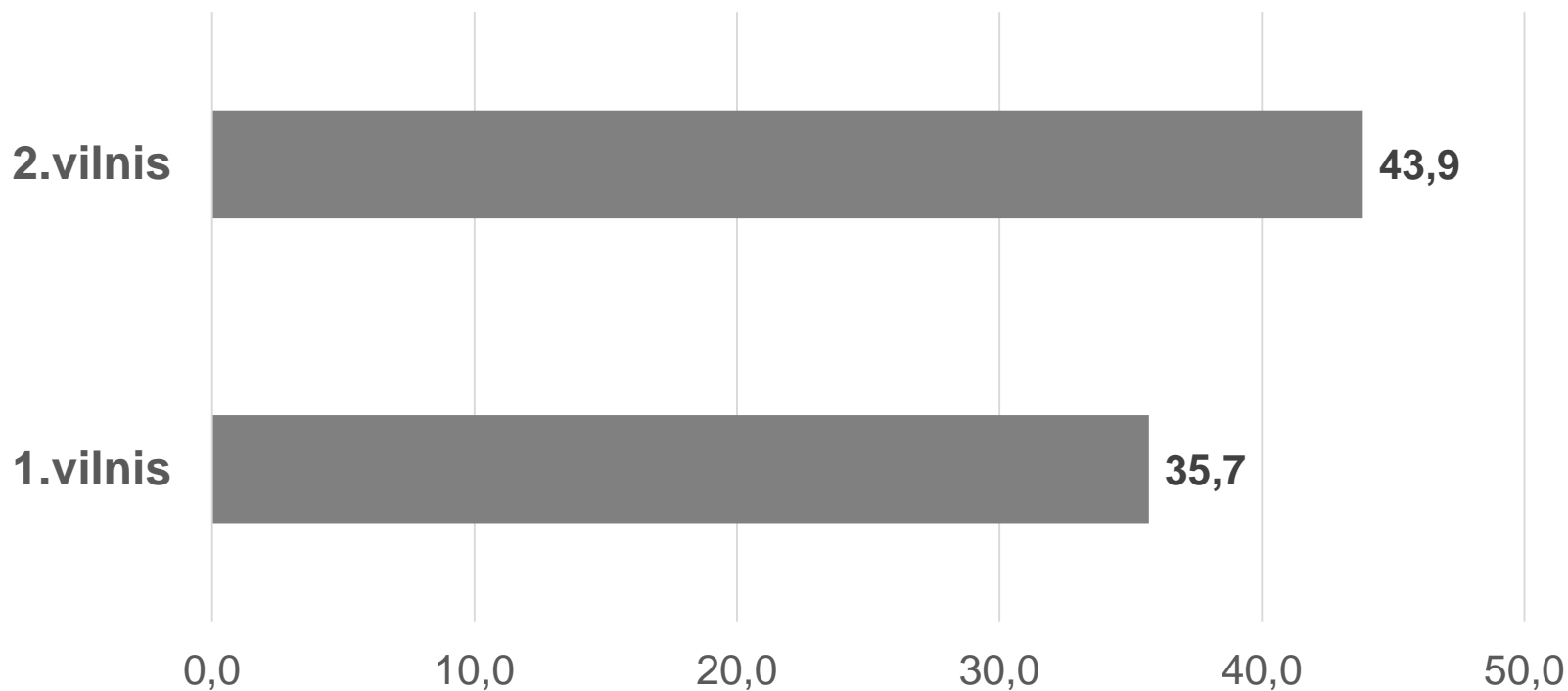




Valsts darba
inspekcija

VESELĪBAS TRAUCĒJUMI

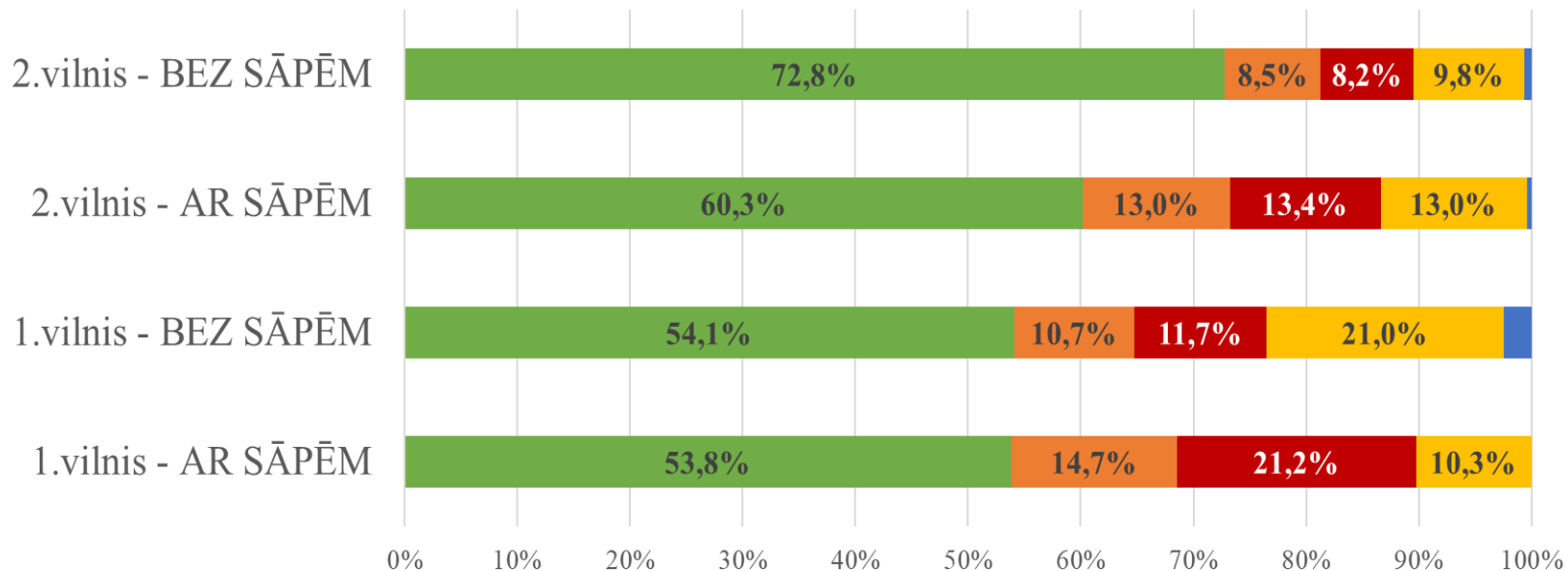
Attālināti strādājoši darbinieki, kas izjutuši sāpes ilgāk par 3 dienām (%)



Sāpes – izplatītākas attālinātā darba veicējiem bez iepriekšējas pieredzes

Attālinātā darba veicēji	1.aptaujas vilnis	2.Aptaujas vilnis
Ir pieredze pirms COVID-19	30.9%	34.7%
Nav pieredzes pirms COVID-19		
Sāka strādāt attālināti 1.ārkārtējās situācijas laikā	37.3%	49.2%
Sāka strādāt attālināti 2.ārkārtējās situācijas laikā	-	38.2%

Man ir nodrošināts dators un cits nepieciešamais IT aprīkojums

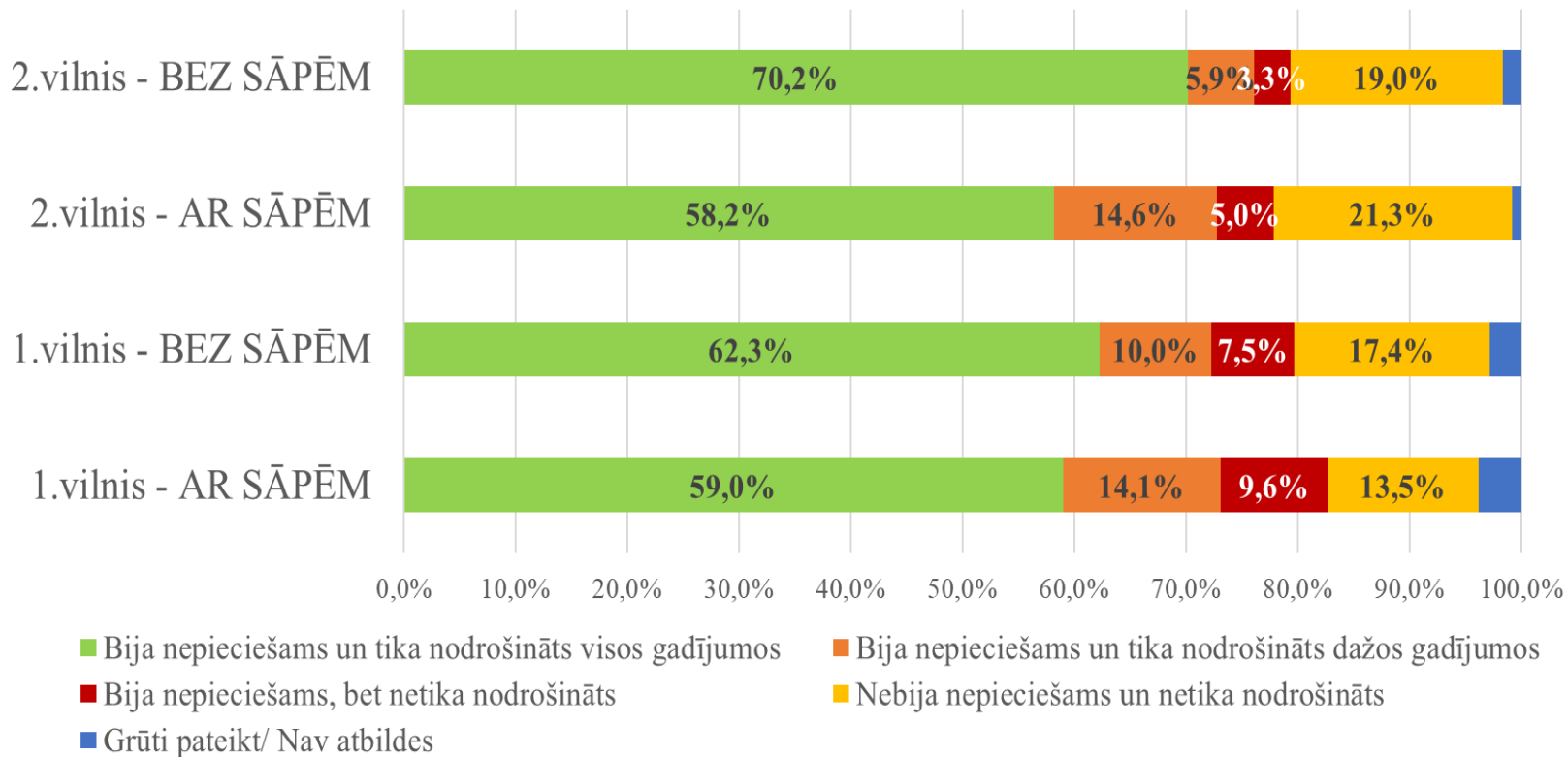


■ Bija nepieciešams un tika nodrošināts visos gadījumos
■ Bija nepieciešams, bet netika nodrošināts
■ Grūti pateikt/ Nav atbildes

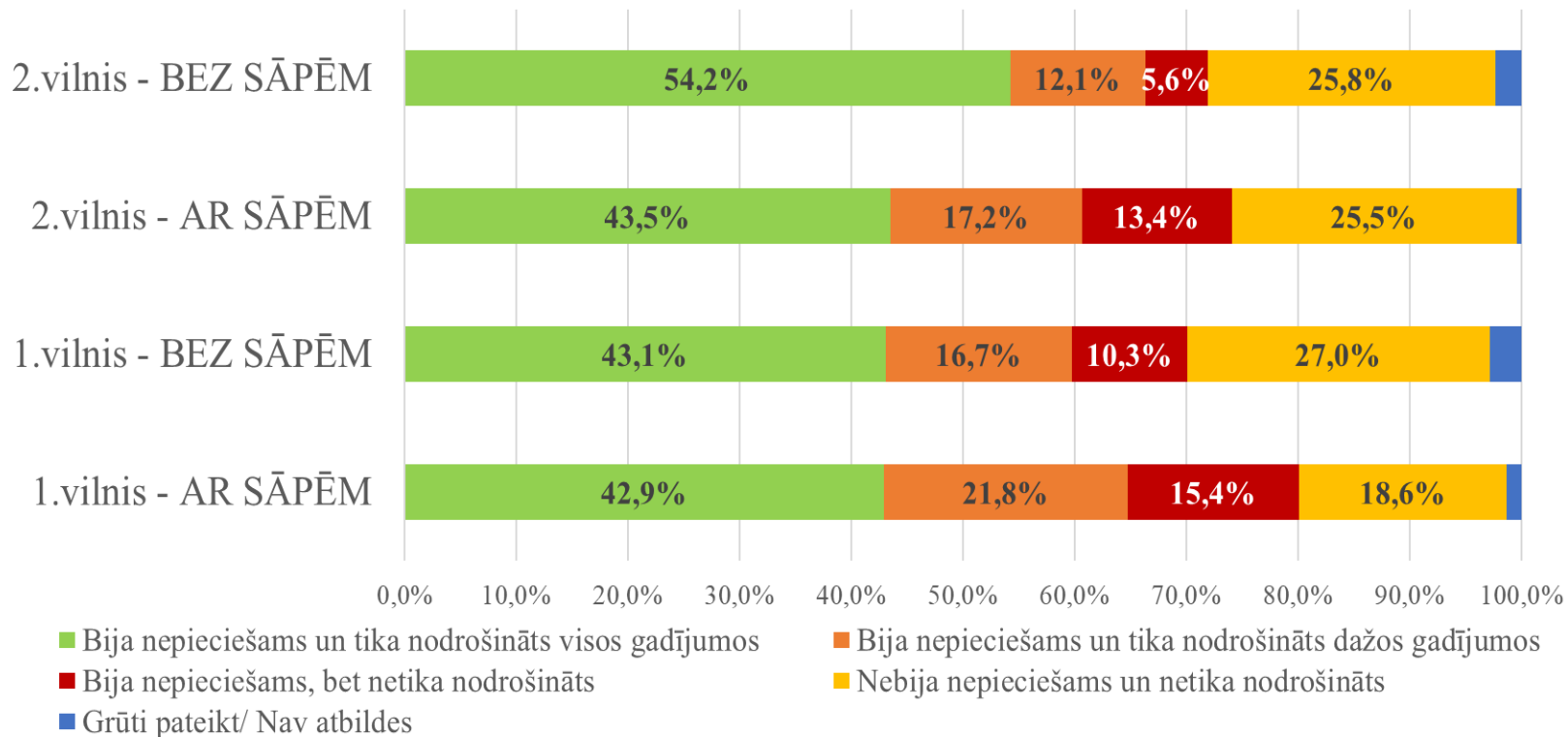
■ Bija nepieciešams un tika nodrošināts dažos gadījumos
■ Nebija nepieciešams un netika nodrošināts



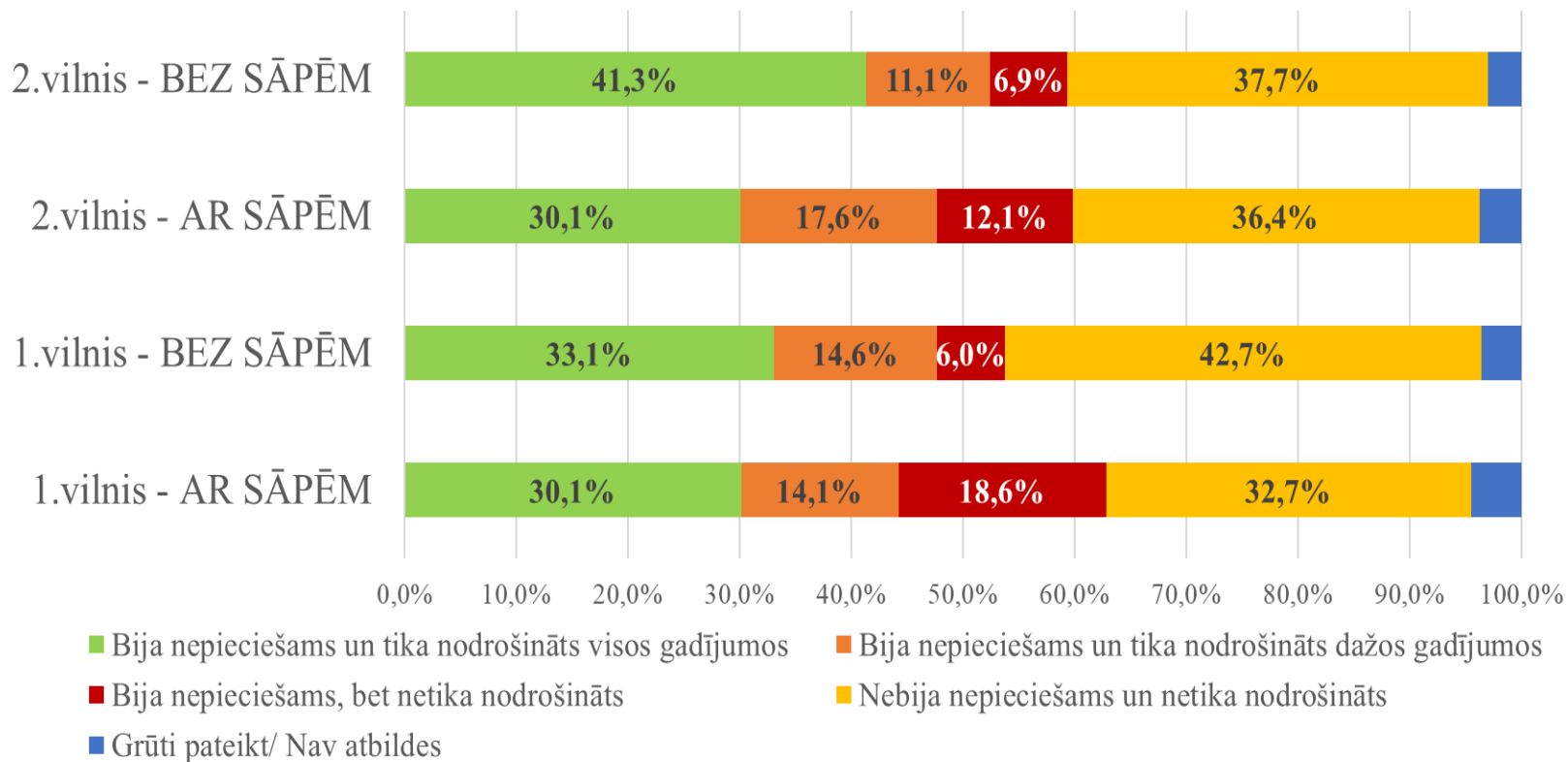
Man tika sniegts IT atbalsts, pielāgojot datoru darbam attālināti



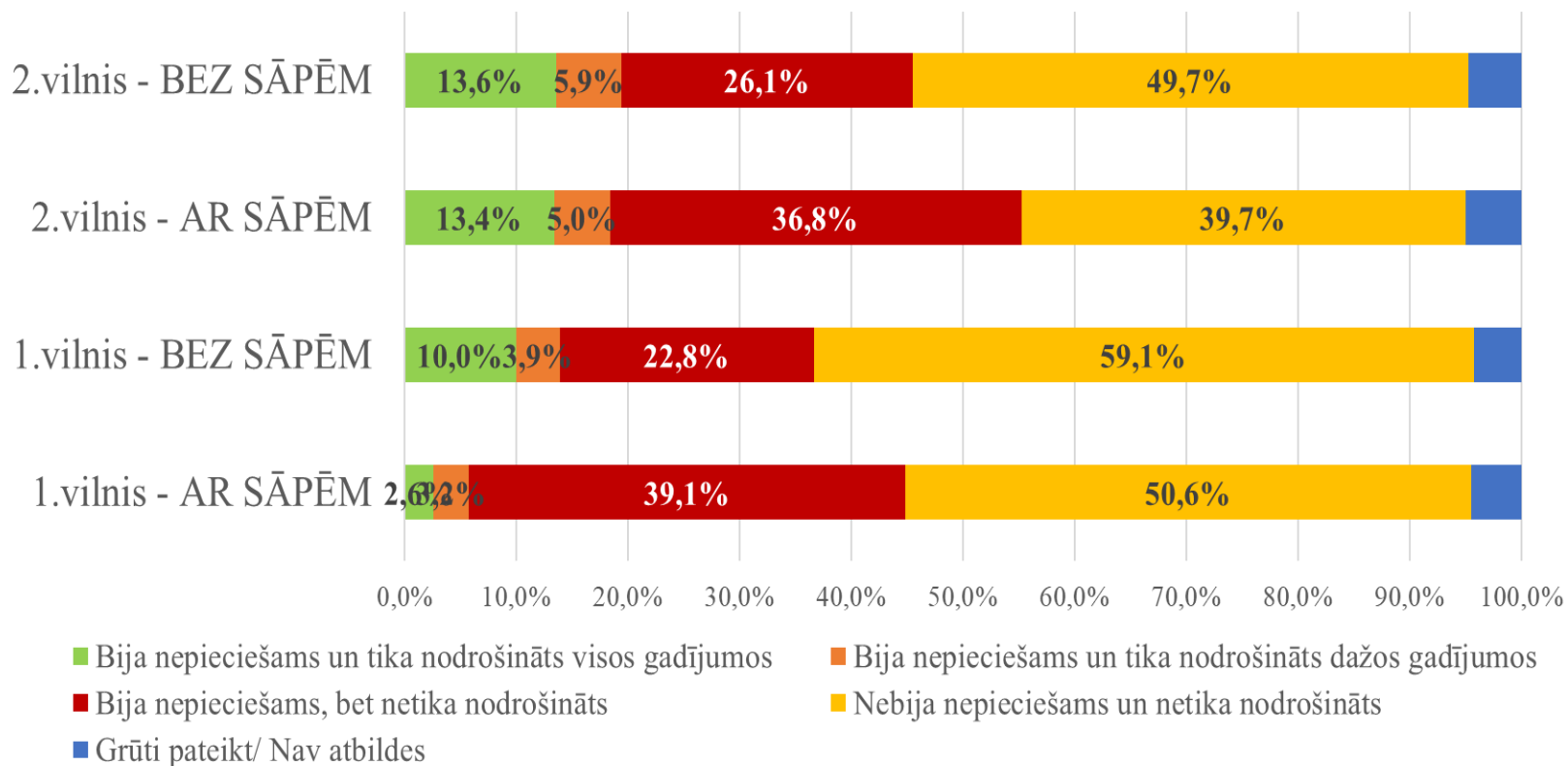
Mani apmācīja, kā lietot rīkus un programmatūru, ko agrāk nelietoju (piem., Zoom, Microsoft Teams u.c.)



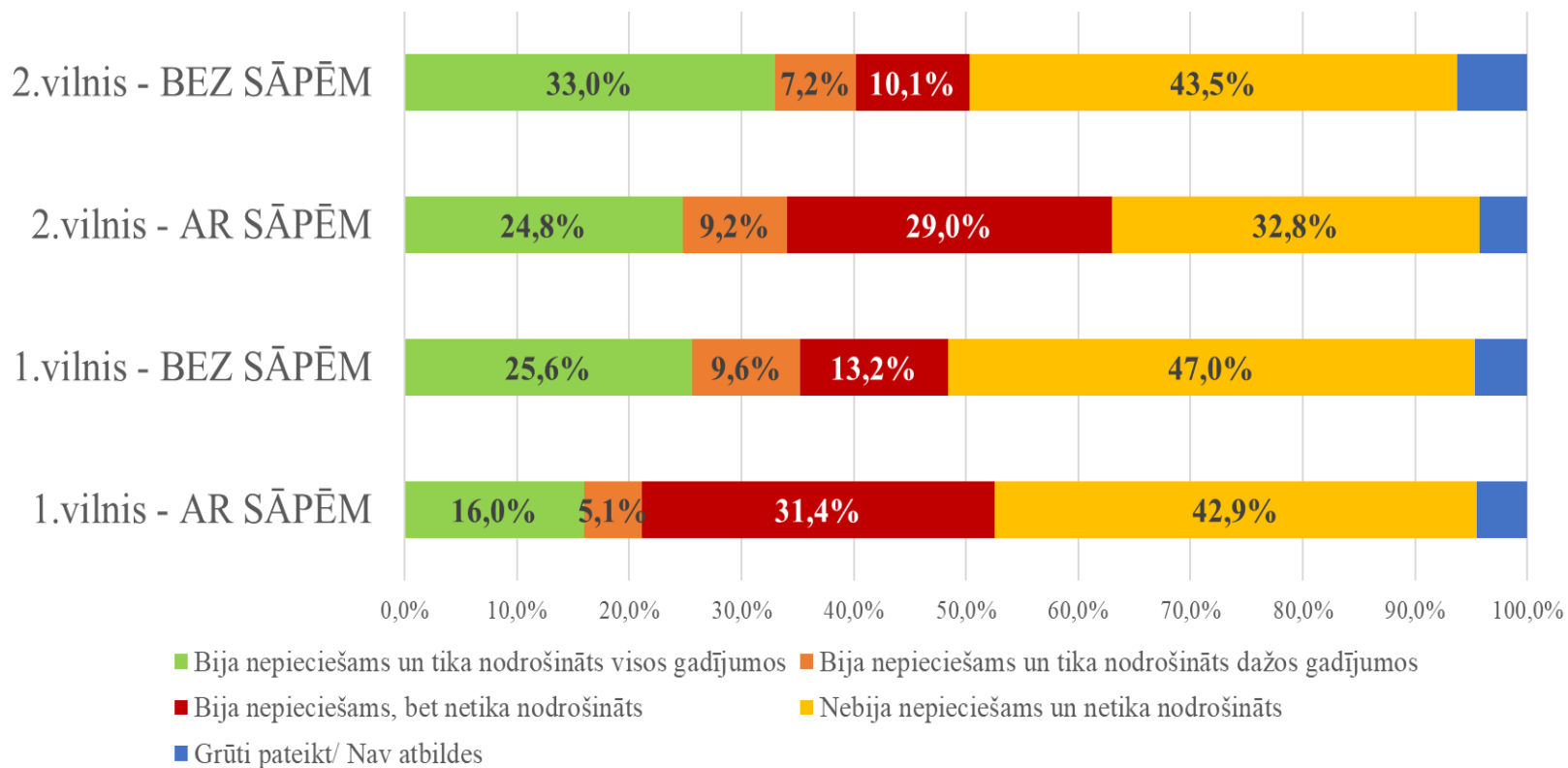
Man tika sniegts atbalsts, kā paveikt tieši manu darbu attālināti (piemēram, kā strādāt konkrētajā profesijā, kādus rīkus izmantot, kur meklēt informāciju, atbalstu)



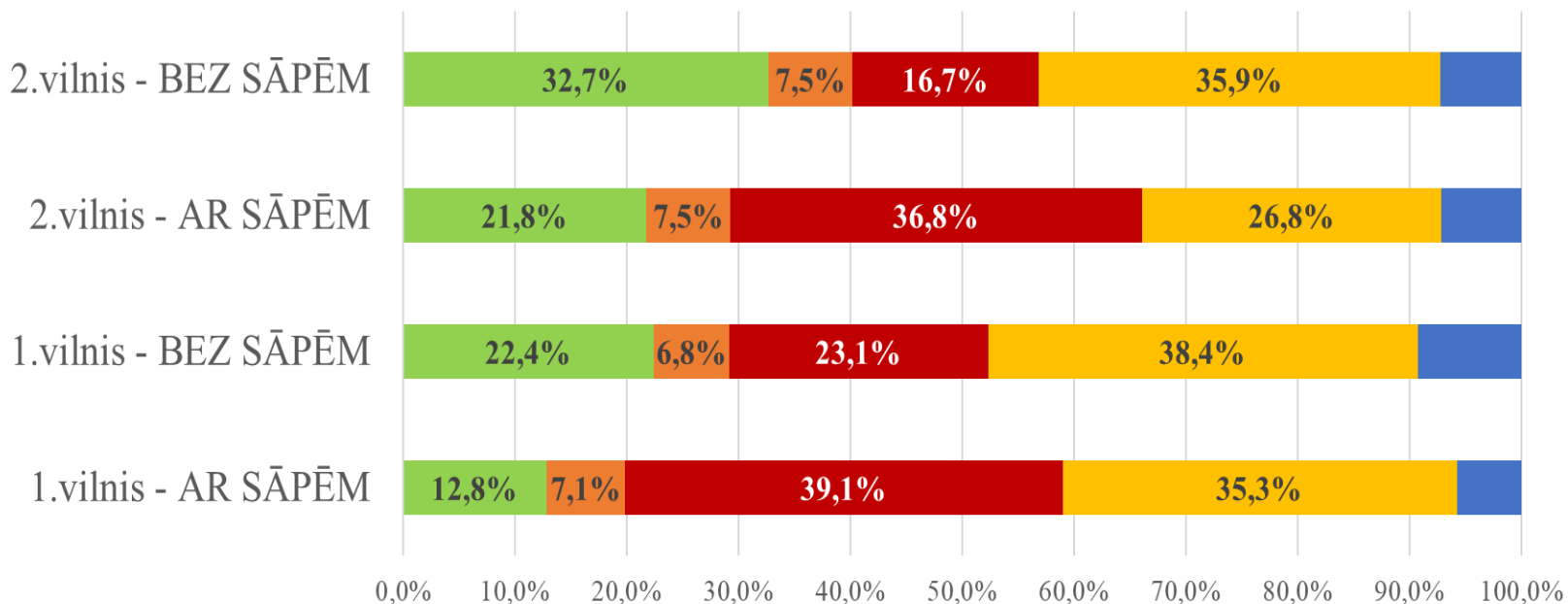
Man ir nodrošināts darba devēja datorgalds un datorkrēsls



Man izskaidroja, kā ērti iekārtot darba vietu pie datora mājās



Darba devējs noskaidroja, kādos apstākļos es strādāšu



■ Bija nepieciešams un tika nodrošināts visos gadījumos

■ Bija nepieciešams un tika nodrošināts dažos gadījumos

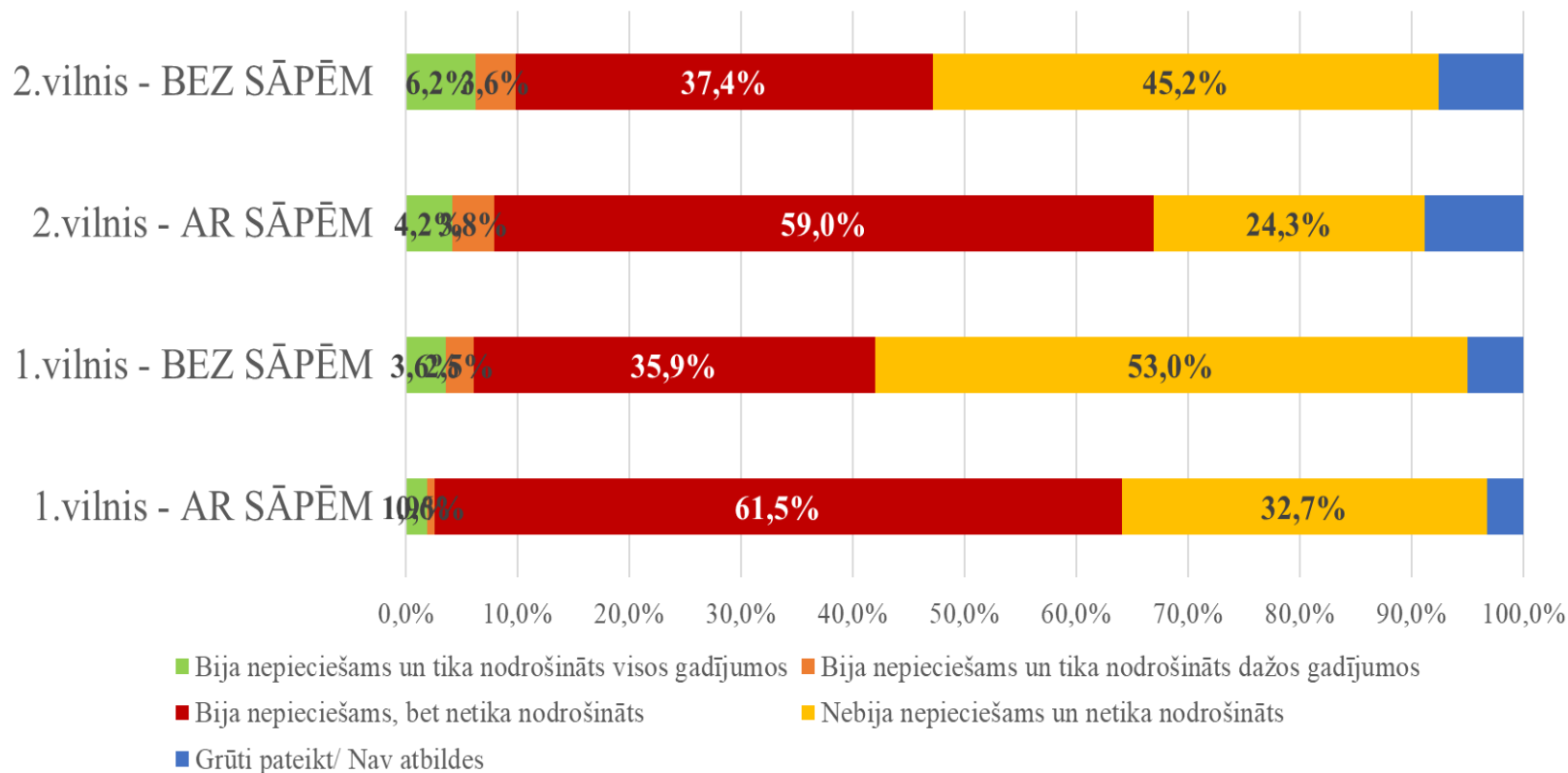
■ Bija nepieciešams, bet netika nodrošināts

■ Nebija nepieciešams un netika nodrošināts

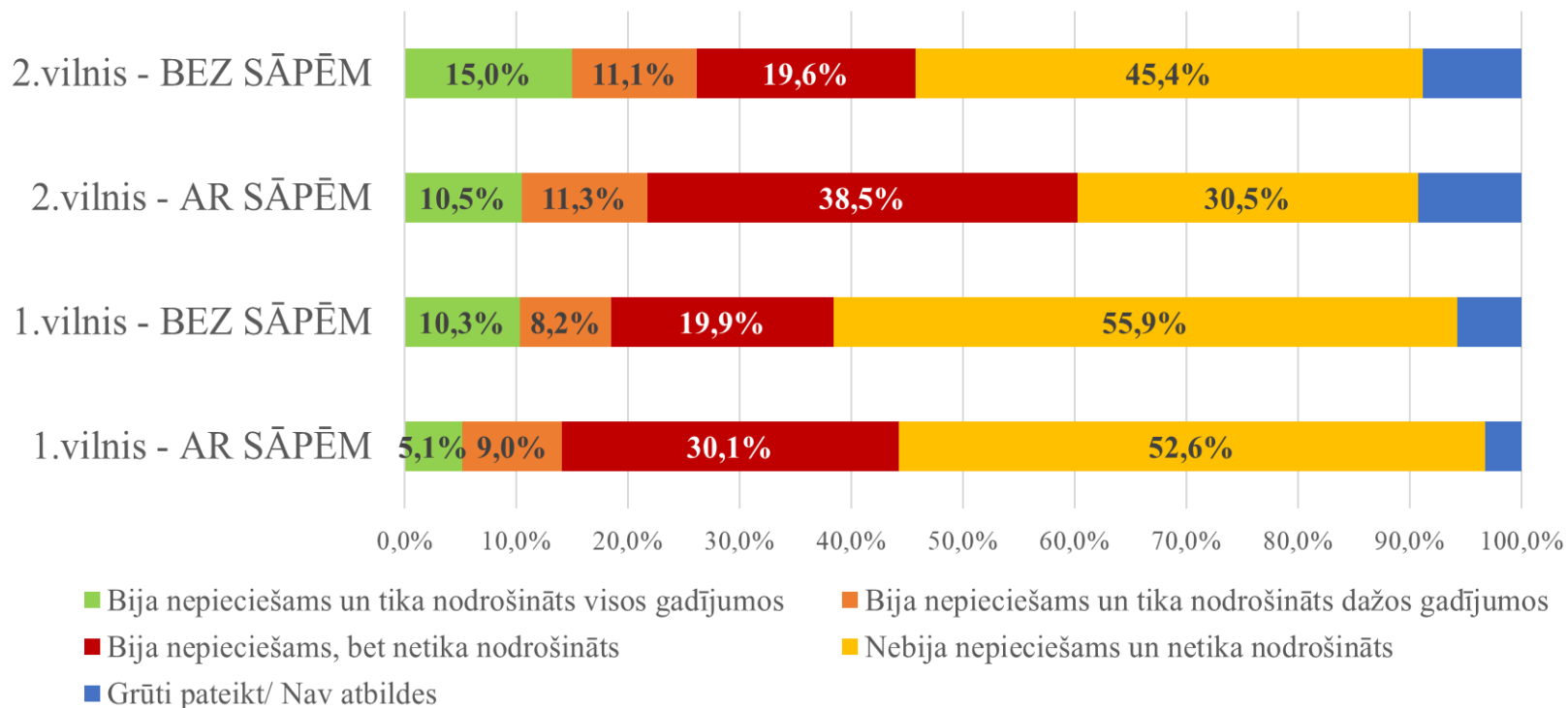
■ Grūti pateikt/ Nav atbildes



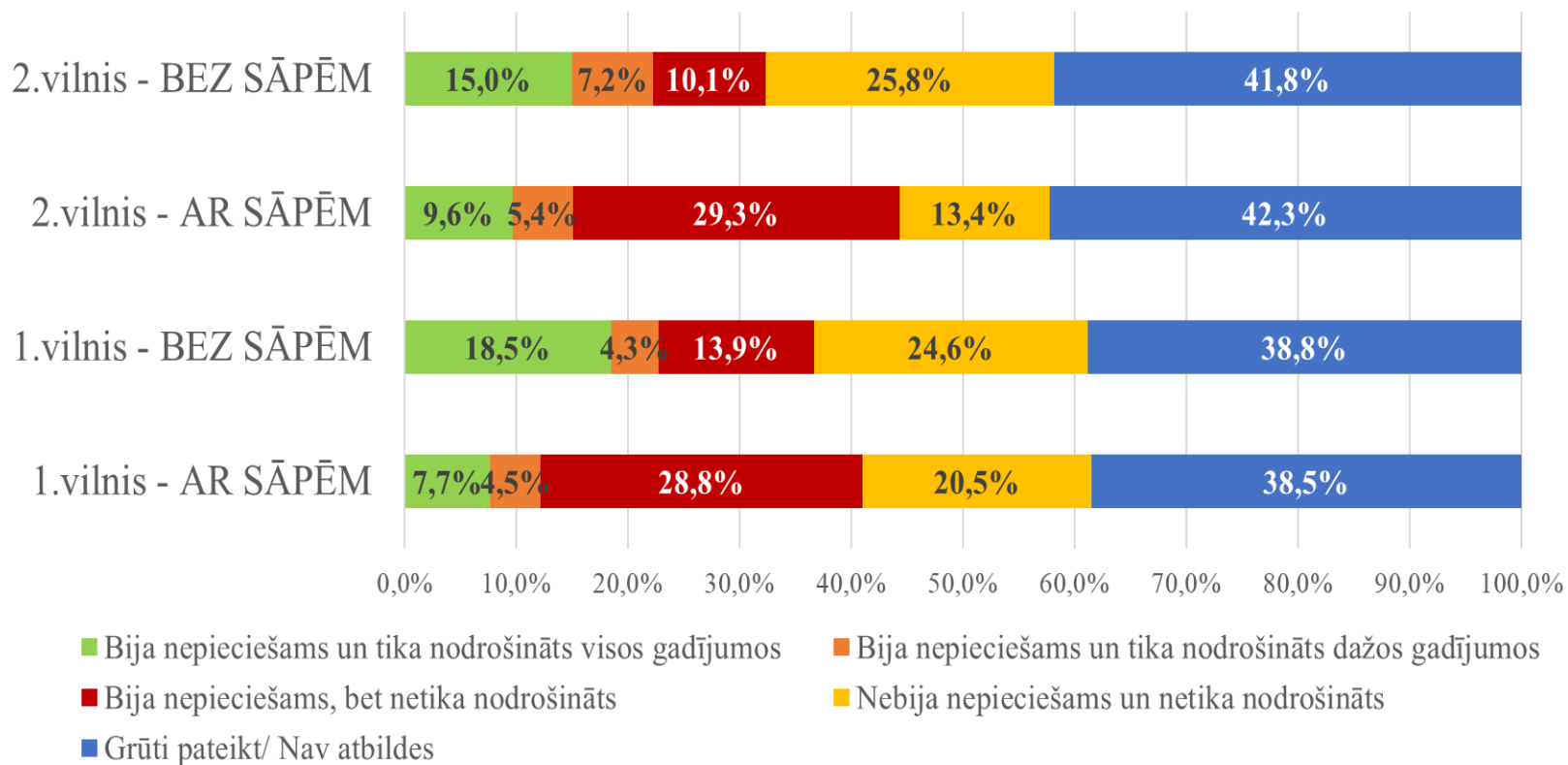
Man tiek kompensētas izmaksas (piemēram, par internetu, elektrību)



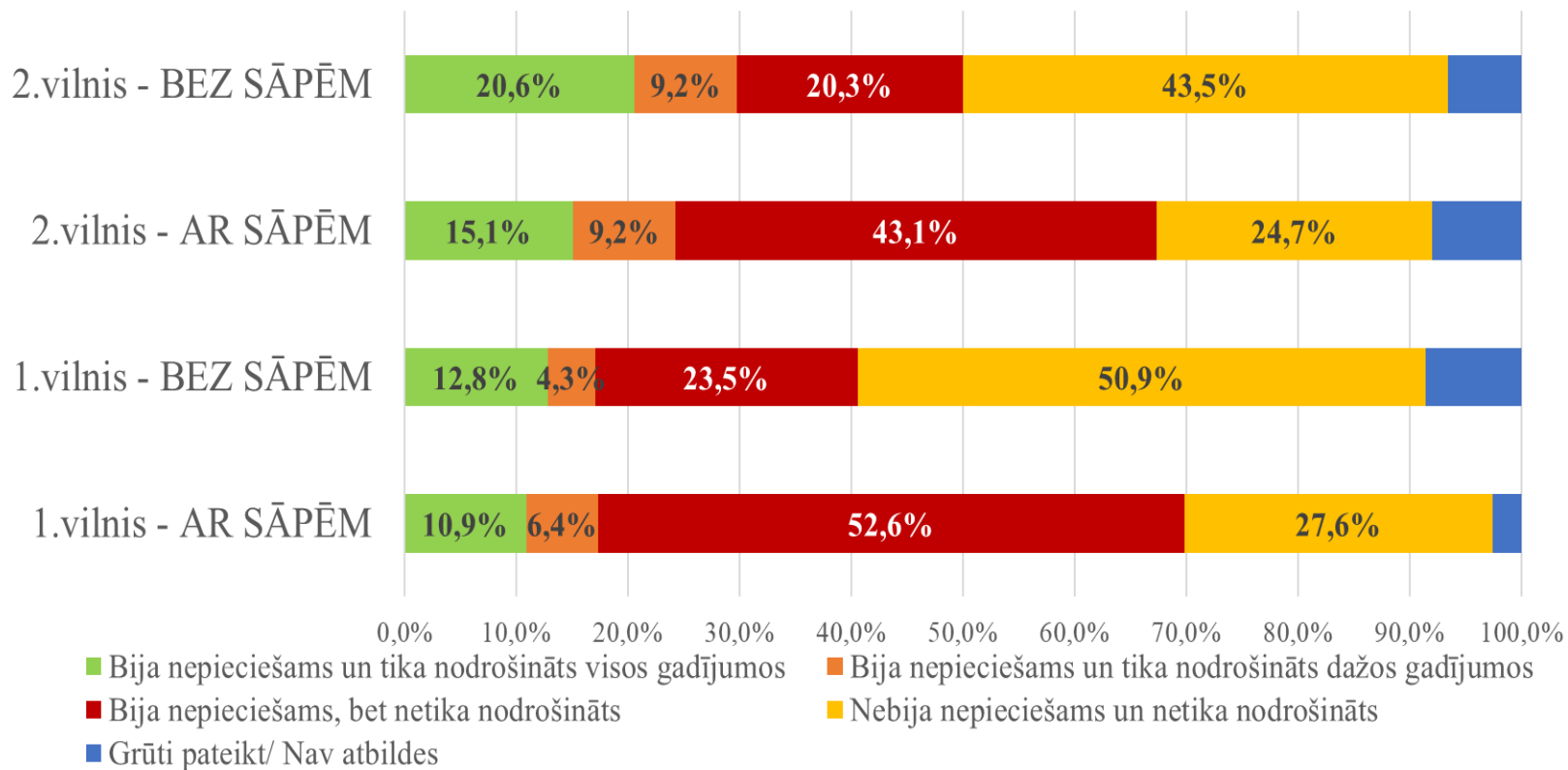
Manam kolektīvam tiek organizēti attālinātie darbinieku saliedēšanas pasākumi (kopīgas brokastis, pusdienas, spēles u.c.)



Mans tiešais vadītājs tika apmācīts par darbinieku vadīšanu attālināti



Man tika nodrošināta apmācība / seminārs, kā samazināt stresu



Redzes pārslodze

- Paaugstināta redzes noslodze var radīt redzes sasprindzinājumu, kā rezultātā attīstās redzes funkcionālie traucējumi:
 - » Astenopātija (ieildzis redzes nogurums, sāpes acīs, ātrs nogurums, redzes pavājināšanās, priekšmetu dubultošanās)
 - » Slodzei un piepūlei pieaugot - var attīstīties arī acs akomodācijas funkciju traucējumi – akomodācijas spazmas (acu sasprindzinājums, kas rodas veicot darbus ļoti tuvu acīm).
- Tas var pāriet miopijā – tuvredzībā (vēl papildus veicina arī nepiemērots apgaismojums, nepareizi iekārtota darba vieta, gaismas atstarošānās, liels kontrasts starp fonu un detaļu)



Balss pārpūle – Veicinošie faktori?

- Nepieciešams runāt visu darba dienu pārveidotā (nedabiskā, ļoti laipnā) balsī līdzīgi, kā to dara aktieri
- Speciālisti visbiežāk nav īpaši mācījušies šādu runas veidu
- Psihoemocionāla pārslodze
- Paaugstināts fona troksnis
- Slikta telpu akustika – mājās bieža problēma!
- Sauss gaiss (centrālā apkure!)
- Smēķēšana
- Alkohola lietošana, tējas un kafijas lietošana
- Paaugstināts jutīgums pret putekļiem



Balss pārpuļe – Sūdzības?

- Smagākos gadījumos var novērot balss zudumu
- Vieglākos gadījumos:
 - » kasīšanās un kudināšanas sajūta kaklā
 - » sausuma sajūta rīklē
 - » sāpes balss saitēs, kaklā
 - » balss nogurums
 - » aizsmakums
 - » balss tembra izmaiņas
 - » kairinošs klepus
- Var būt arī smagākas sekas



Balss pārpūle – Risinājumi?

- Saudzējošs režīms
- Svarīgi ir lietot daudz dzeramo ūdeni
- Regulāra atpūta balss saitēm - klusējot (t.sk. izmantojot pat ļoti īsus pārtraukumus)
- Gaisa mitrināšana
- Apmācības «runāšanā»
- Palīglīdzekļi? Arī lietojot datortehniku – uzmanība jāpievērš mikrofoniem un skaļruņiem (ieteikums – lietot austiņas!)
- Telpas akustikas uzlabošana (revebrācijas laiku samazināšana)!

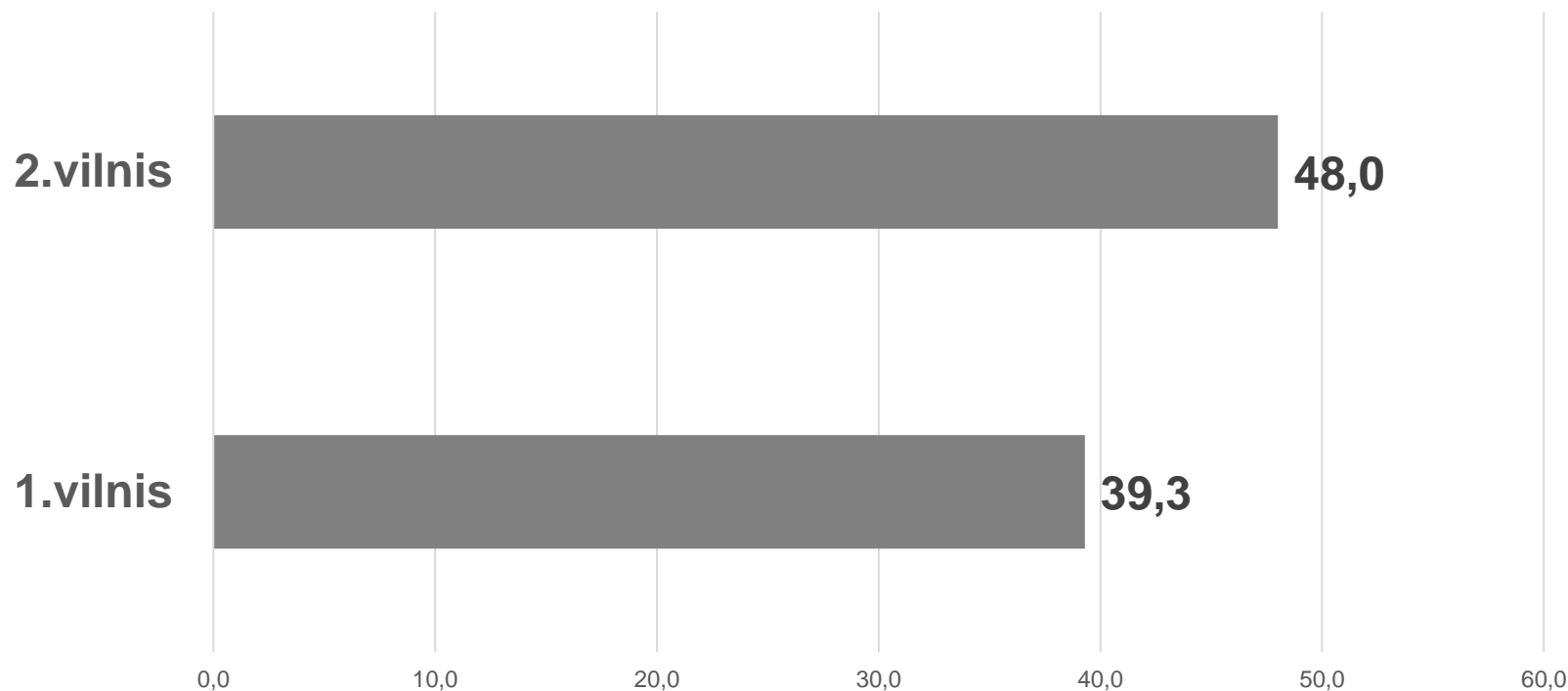


Troksnis un austiņas

- Austiņas, kas domātas nevis dzirdes aizsardzībai, bet informācijas saņemšanai (piemēram, zvanu centri, attālinātās sanāksmes)
- Skaņas kvalitāte ir būtiski atkarīga no austiņu kvalitātes un tehniskā stāvokļa
- Iedarbība būtiski atkarīga no fona trokšņa (jo lielāks troksnis, jo skaļāk tiek uzgriezta skaņa, jo skaļāk cilvēks runā, jo lielāks troksnis.....)
- Atsevišķs punkts MK 219



Darbinieki, kas attālināti strādājot izjutuši trauksmi (%)



Trauksme – izplatītāka attālinātā darba veicējiem bez iepriekšējas pieredzes

Attālinātā darba pieredze	1.Aptaujas vilnis	2.Aptaujas vilnis
Strādājis attālināti jau pirms COVID-19	26.5%	29.9%
Nav attālinātā darba pieredzes		
Attālināti sāku strādāt 1.ārkārtējās situācijas laikā	43.4%	55.7%
Attālināti sāku strādāt 2.ārkārtējās situācijas laikā		43.3%



Trauksmes (nemiera) līmenis, ja

- **netika organizēti darbinieku saliedēšanās pasākumi, tad trauksmi (nemieru) norādīja:**
 - **48,0%** respondentu, kas pirms ārkārtējās situācijas strādāja attālināti;
 - **60,0%** respondentu, kas uzsāka strādāt attālināti ārkārtējās situācijas laikā;
- **netika organizēts darbinieka vadītāja apmācība, tad trauksmi (nemieru) norādīja:**
 - **56,3%** respondentu, kas pirms ārkārtējās situācijas strādāja attālināti;
 - **60,9%** respondentu, kas uzsāka strādāt attālināti ārkārtējās situācijas laikā;
- **darbinieks netika apmācīts par stresa vadību, tad trauksmi (nemieru) norādīja:**
 - **50,0%** respondentu, kas pirms ārkārtējās situācijas strādāja attālināti;
 - **65,6%** respondentu, kas uzsāka strādāt attālināti ārkārtējās situācijas laikā.



Darba devēju veiktie pasākumi stresa līmeņa samazināšanai

- vispārīgas ticamas informācijas par COVID-19 atlasīšana un izskaidrošana darbiniekiem ar mērķi samazināt darbinieku neziņu un satraukumu; citi atbalsta pasākumi baiļu un neziņas mazināšanai;
- komandas stiprināšana attālinātajā darbā strādājošajiem, t.sk. kopīgu pasākumu, sacensību, ar darbu nesaistītu apmācību organizēšana;
- darba devēja apmaksātas profesionālas palīdzības nodrošināšana (piemēram, individuālas un grupu nodarbības ar psihologiem, psihoterapeitiem, zvanu centra apmaksā konsultācijai ar psihologu u.c.).



Darba devēju atbalsts stresa samazināšanai

Darba devēju citāti

- *“Mums komunikācijas departaments pirmās, otrās nedēļas laikā uztaisīja kopēju, iekšējo grupu Facebook, kur diez gan daudz darbinieki arī pievienojās, lai būtu arī komunikācija. Katru dienu mums kāds no vadības tur stāstīja aktualitātes, kas vispār notiek. ... bija vairāki arī konkursi un iesaiste pasākumā, teiksim, liktas bildes, kā viņš tur pavada brīvo laiku ar bērniem mājās”*
- *“Iekšējā interneta tīklā, kur varēja uzdot jautājumus, čatot, vingrot kopā ... “*
- *“Mēs COVID laikā izveidojām tādu sadarbību ar “Sonidoz” zvanu centru, kur mūsu darbiniekiem ir iespēja piezvanīt un parunāties, jo tas laiks tiešām bija ļoti saspringts un visiem bija ļoti liels stress gan veikalos, gan birojā, un bija vienlaicīgi jātiek galā gan ar darbiem, gan ar bērniem un visu pārējo šo situāciju, kad jāsež mājās“*





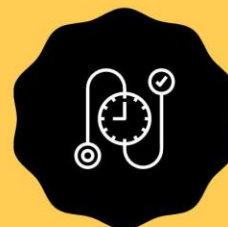
Valsts darba
inspekcija

VĒL DAŽI ASPEKTI...

2021

**NO APLIKŠANAS AR
NODOKLI ATBRĪVO AR
ATTĀLINĀTĀ DARBA
VEIKŠANU SAISTĪTOS
DARBINIEKA IZDEVUMUS,
KURUS SEDZ DARBA
DEVĒJS, JA:**

- vienošanās par attālināta darba veikšanu ir noteikta darba līgumā vai ar darba devēja rīkojumu;
- ir norādīts, kādus izdevumus darba devējs kompensē;
- ir iesniegta darbinieka algas r grāmatiņa;
- izdevumu apmērs nepārsniedz 30 euro par pilnas slodzes darbu.



**JA DARBS TIEK VEIKTS
GAN ATTĀLINĀTI,
GAN DARBA VIETĀ**

izdevumu apmēri tiek noteikti proporcionāli slodzei un līgumā vai rīkojumā norādīto attālinātā darba dienu skaitam mēnesī.

- Piem., ½ slodze = 15 euro.

BŪTISKI



Darbiniekam nav jāiesniedz izdevumus apliecinoši čeki darba devējam.

Ja izdevumu summa mēnesī pārsniedz 30 euro, pārsniegumu apliek ar IIN.

Kompensācijas nepiemēro ilgstošas prombūtnes laikā, kas pārsniedz 30 dienas.

www.arodbiedribas.lv

<https://arodbiedribas.lv/news/attalinata-darba-izdevumi-un-grozijumi-likuma-par-iedzivotaju-ienakuma-nodokli/>



Strādā vesels / Jaunumi / [Par izdevumu kompensēšanu attālinātā darba gadījumā](#)

Par izdevumu kompensēšanu attālinātā darba gadījumā

2020. gada 15. decembrī

Darba likuma 76. pants paredz, ka darba devējam ir pienākums atlīdzināt tos darbinieka izdevumus, kuri atbilstoši darba līguma noteikumiem nepieciešami darba veikšanai vai arī ir radušies ar darba devēja piekrišanu. Tas sevī ietver arī izdevumus, kas darbiniekam radušies saistībā ar viņam piederoša darba aprīkojuma, kas atbilstoši darba līgumam tiek izmantots darba vajadzībām, nolietošanos (amortizāciju). Attālinātais darbs, kuru COVID-19 kontekstā veic arvien vairāk nodarbināto, ir saistīts ar tādiem izdevumiem darba pienākumu veikšanai, kā piemēram, par elektrības, interneta u.tml. patērēšanu.

- <http://stradavesels.lv/jaunumi/par-izdevumu-kompensesanu-attalinata-darba-gadijuma/>



Aicinām izmantot - stradavesels.lv

[JAUNUMI](#)[EKSPERTI & PADOMI](#)[MATERIĀLI](#)[KALENĀRS](#)[KALKULATORI](#)[LINEĀLS](#)[RISKA SPĒLE](#)

Strādā vesels / [Materiāli](#)

Materiāli

Šajā sadaļā ir pieejams plašs materiālu klāsts par dažādiem darba aizsardzības jautājumiem. Šeit atradīsiet gan literatūru darba aizsardzības jomas speciālistiem, gan uzskates līdzekļus un informatīvos materiālus darbinieku izglītībai un informēšanai. Visus materiālus variet meklēt pēc to veida (piemēram, plakāti vai grāmatas u.tml.) vai, izmantojot filtru, pēc to tēmas, nozares vai riska faktoriem – izmantojiet zemāk pieejamo filtru.

Filtrēt

Riska faktori	Nozares	Tēmas
<input type="checkbox"/> COVID-19	<input type="checkbox"/> Apsardze	<input type="checkbox"/> Apmācība
<input type="checkbox"/> Anagaispajūms	<input type="checkbox"/> Biroja darbs	<input type="checkbox"/> Arodslimības
<input type="checkbox"/> Azbests	<input type="checkbox"/> Būvniecība	<input type="checkbox"/> Atkarības darbavietā
<input type="checkbox"/> Balss pārslodze	<input type="checkbox"/> Darbs laboratorijā	<input type="checkbox"/> Attālinātais darbs
<input type="checkbox"/> Bioloģiskie riski	<input type="checkbox"/> Enerģijas ražošana	<input type="checkbox"/> Bērni un jaunieši
<input type="checkbox"/> Darbs augstumā	<input type="checkbox"/> HORECA	<input type="checkbox"/> Darba attiecības
<input type="checkbox"/> Darbs ar datoru	<input type="checkbox"/> Ieguves rūpniecība un karjeri	<input type="checkbox"/> Darba aizsardzības sistēma
<input type="checkbox"/> Elektromagnētiskie lauki	<input type="checkbox"/> Izglītības iestādes	<input type="checkbox"/> Darba aprīkojums un bīstamās iekārtas
<input type="checkbox"/> Elektrība	<input type="checkbox"/> Lauksaimniecība	<input type="checkbox"/> Darbinieki ar īpašām vajadzībām
<input type="checkbox"/> Ergonomiskie riski	<input type="checkbox"/> Kokapstrāde un mēbeļu ražošana	<input type="checkbox"/> Darbinieku iesaiste
<input type="checkbox"/> Jonizējošais starojums	<input type="checkbox"/> Ķīmiskā rūpniecība	<input type="checkbox"/> Darba vides iekšējā uzraudzība
<input type="checkbox"/> Kancerogēni	<input type="checkbox"/> Metālapstrāde	<input type="checkbox"/> Drošības zīmes
<input type="checkbox"/> Ķīmiskās vielas un putekļi	<input type="checkbox"/> Mežizstrāde	
<input type="checkbox"/> Mikroklimats	<input type="checkbox"/> Pārtikas un dzērienu	
<input type="checkbox"/> Optiskais starojums		



Strādā vesels
sociālajos tīklos:



? StrādāVesels.lv jautā

Kādā formātā Tu gribētu saņemt semināru materiālus?

- Papīra formātā semināra sākumā
- PDF formātā dienu pirms semināra, saņemot e-pastā
- PDF formātā dienu pirms semināra, lejupielādējot to no www.stradavesels.lv
- PDF formātā, e-pastā pēc semināra
- Nezinu, nav viedokļa

Balsot

⚡ Riska spēle



Uzņēmuma iekšējās elektroniskās sistēmas izmantošana apmācību reģistrēšanai



Dažādu ekspertu konsultācijas

2021. gada 4. janvārī

Īss skaidrojums par uzņēmuma iekšējās elektroniskās sistēmas izmantošanu apmācību reģistrēšanai

[Lasīt vairāk](#)

Par attālināto instruktāžu reģistrēšanu



Dažādu ekspertu konsultācijas

2021. gada 4. janvārī

■ <http://stradavesels.lv/eksperti/>





Informatīvie materiāli (1)

- Attālinātais darbs ar datoru



Informatīvs materiāls darbam ar datoru, strādājot “attālināto darbu” mājās.



Infogrammas (1)

- Saudzē veselību, strādājot ar klēpj datoru un planšetdatoru!

Labklājības ministrijas izstrādāta infografika



Pieejams interaktīvais darba vides riska novērtēšanas rīka OiRA modulis COVID-19



[Rīks pieejams šeit:](http://www.vdi.gov.lv/lv/oira/)

<http://www.vdi.gov.lv/lv/oira/>

**Aicinām izmantot arī
Biroju OiRA moduli!**

<https://oiraproject.eu/oira-tools/lv/latvia-test/covid-19>



Padomi mājas biroja iekārtošanai

KĀ PAREIZI IEKĀRTOT MĀJAS BIROJU?

RSU Darba drošības un vides veselības institūta direktors
un asoc. profesors Ivars Vanadziņš



■ https://www.youtube.com/watch?v=WRztm34rHnk&feature=emb_logo



KĀ VINGROT MĀJAS BIROJĀ?

Dace Driba, RSU Rehabilitācijas katedras asistente,
Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas fizioterapeite



■ <https://www.youtube.com/watch?v=Y9fgE6KpEJ4&feature=youtu.be>



Materiāls par darba vietu iekārtošanu pie datora, 2020



Ergonomika darbā ar datoru un tās loma veselības traucējumu profilaksē

Jeļena Reste, *Dr. med.*
arodveselības un arodslimību ārste, sāpju ārste
docente, vad. pētniece

Rīgas Stradiņa universitāte
Darba drošības un vides veselības institūts
Aroda un vides medicīnas katedra

 RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE
VITA BREVIS ARS LONGA

■ <https://failiem.lv/rsu/f/4qczepj72#;play>



SAUDZĒ SAVU VESELĪBU!
Kā pareizi strādāt ar klēpj datoru un planšeti?



0:03 / 2:00



<https://www.youtube.com/watch?v=ddxNlvPoO1g>



Tātad kopumā - vai ir vērts ko darīt? Un ko tieši?

- Apmācība un informācija!
- Piemērota telpa un iekārtojums!
- Piemērotas mēbeles - piemērots galdi, ideāli «stāvgalds»
- Pareizs izvietojums uz galda – monitoru augstums un novietojums tieši priekšā!
- Dažādi ergonomiski palīglīdzekļi!
- Vadi, kabeļi, sistēmbloki – nelaimes gadījumu riski!
 - » Mājās – arī virkne citu lietu, kas atrodas uz grīdas...
- Regulāra izkustēšanās, mācīšana un atgādināšana par **kustēšanos un vingrošanu!**
- **U.c.!**



Un noslēgumā/pārdomām?

- Jāpievērš ievērojami lielāka uzmanība riska novērtējumam un darbinieku/vadītāju apmācībām!
- Darba līgumu precizēšana!
- Sagaidāms veselības traucējumu vilnis – jādomā par prevenciju!
- Dzimumu diskriminācija vērojama arī attālinātā darba gadījumā!
- Jāplāno darba vietu nodrošināšana mājās, t.sk. jāvienojas par kompensāciju mehānismu
- **Attālinātais darbs ir uz palikšanu – tāpēc par to jādomā ilgtermiņā!**
 - » **Pasaules pētījumi: 60-80% attālināti strādājošo vēlas atgriezties t.s. «hibrīdrežīmā»**





Valsts darba
inspekcija

Nekaitīgas un drošas attālinātā darba vietas

Linda Matisāne,
Eiropas darba drošības un veselības aizsardzības aģentūras
nacionālā kontaktpunkta vadītāja

linda.matisane@vdi.gov.lv