

2020. gada 23.novembrī

Darba vide un veselības stāvoklis, strādājot attālināti



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

VITA BREVIS ARS LONGA

Ivars Vanadziņš, 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 citāts

«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»



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)



WP1

Ietvarpētījums: Sabiedrības dinamikas izpēte COVID-19 krīzes laikā (sabiedrības aptauja, publiskā un politiskā diskursa analīze)



WP2

Pārmaiņas darba tirgū un nodarbinātības struktūrās, jaunā loģika sociālo pakalpojumu sniegšanā



WP3

Labklājība attiecībās: COVID-19 krīzes psiholoģiskā ietekme uz indivīdiem un ģimenēm, t.sk. vardarbību ģimenēs



WP4

Profesionālie un sociālie mediji un to auditorijas, aktīvisti un brīvprātīgie, žurnālistika un veselības komunikācija COVID-19 krīzes laikā



WP5

Stratēģiskā komunikācija un pārvaldes sistēmas COVID-19 krīzes laikā un nākotnes krīžu pārvarēšanas iespēju modelēšana



WP6

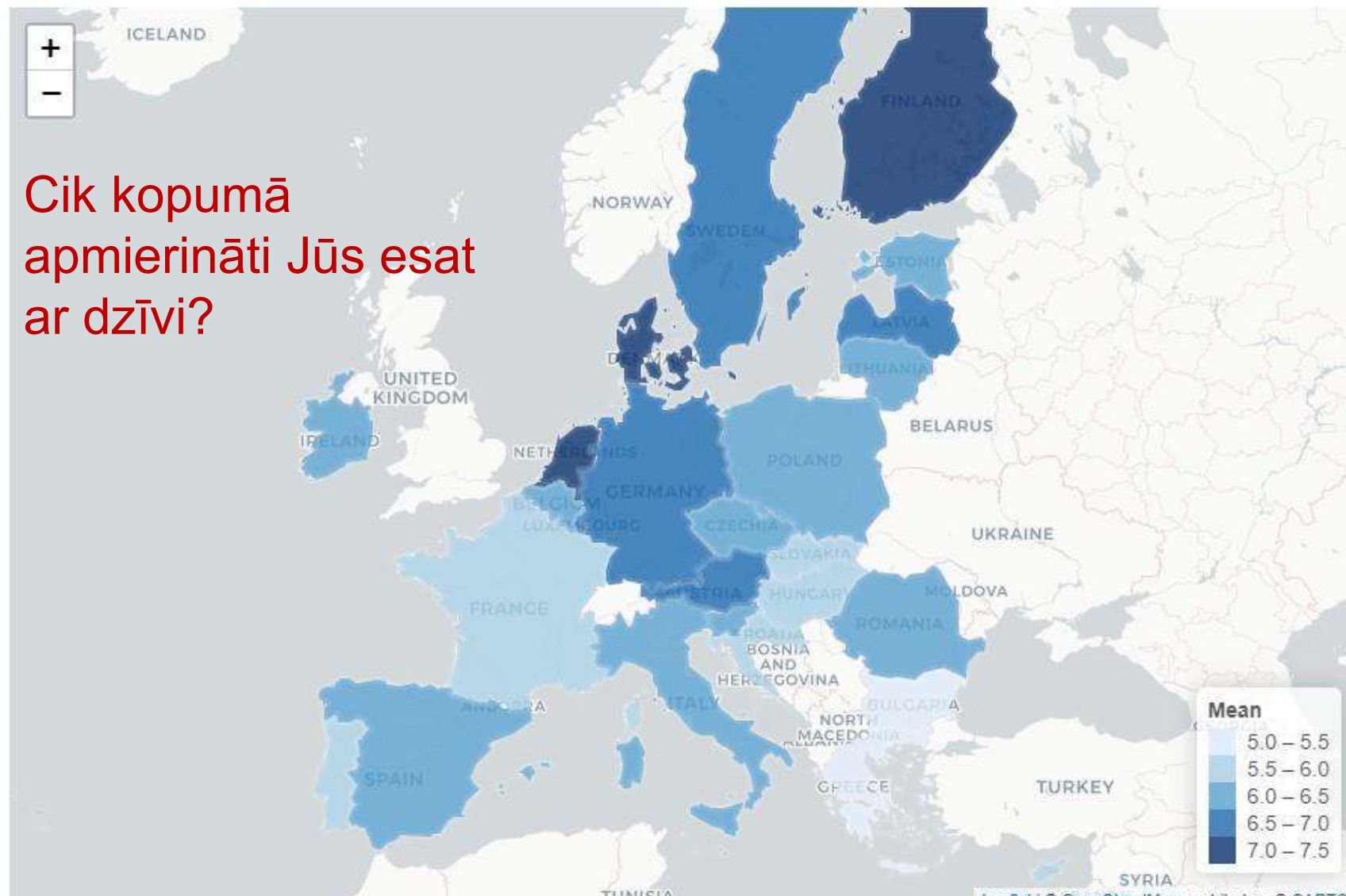
Izglītības sistēmas transformācija: COVID-19 krīzes sekas un iespējamie risinājumi

Metodoloģija

- Politikas dokumentu analīze
- EUROFOUND aptauja (pirmie divi viļņi)
- Darba aizsardzības speciālistu fokusgrupu diskusijas
- Darba devēju fokusgrupu diskusijas (Lielie uzņēmumi / Mazie/vidējie uzņēmumi – Rīga un reģioni)
- Nodarbināto aptauja par darba/privātās dzīves līdzsvaru un attālināto darbu (1823 dalībnieki, 1006 pilnas atbildes) – paldies visiem par atbalstu!



The figure shows the mean for respondents in the EU27 when asked: **All things considered, how satisfied would you say you are with your life these days?** Life satisfaction is measured on a scale of 1 to 10, where 1 means very dissatisfied and 10 means very satisfied.

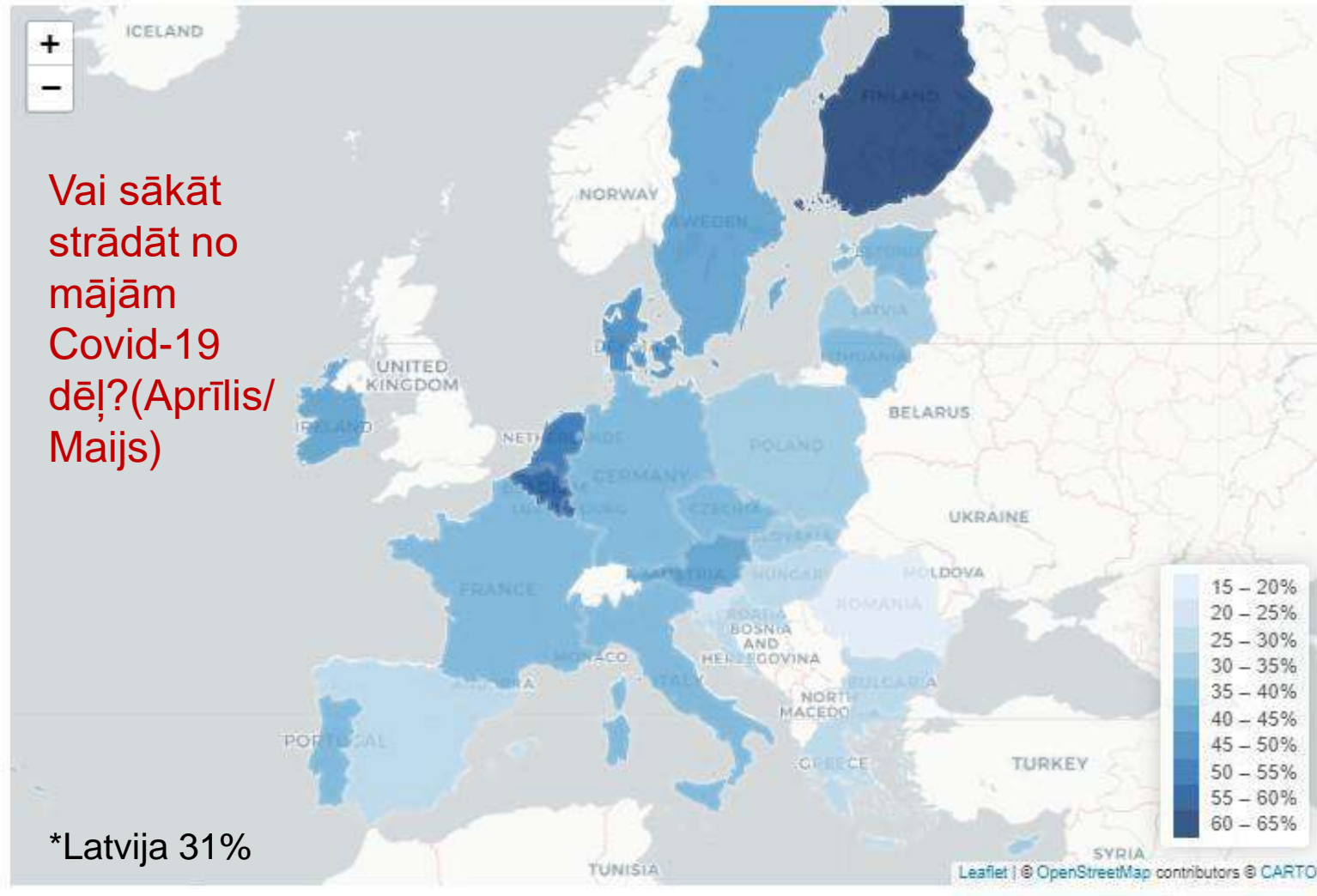


The figure shows the mean for respondents in the EU27 when asked: **All things considered, how satisfied would you say you are with your life these days?** Life satisfaction is measured on a scale of 1 to 10, where 1 means very dissatisfied and 10 means very satisfied.



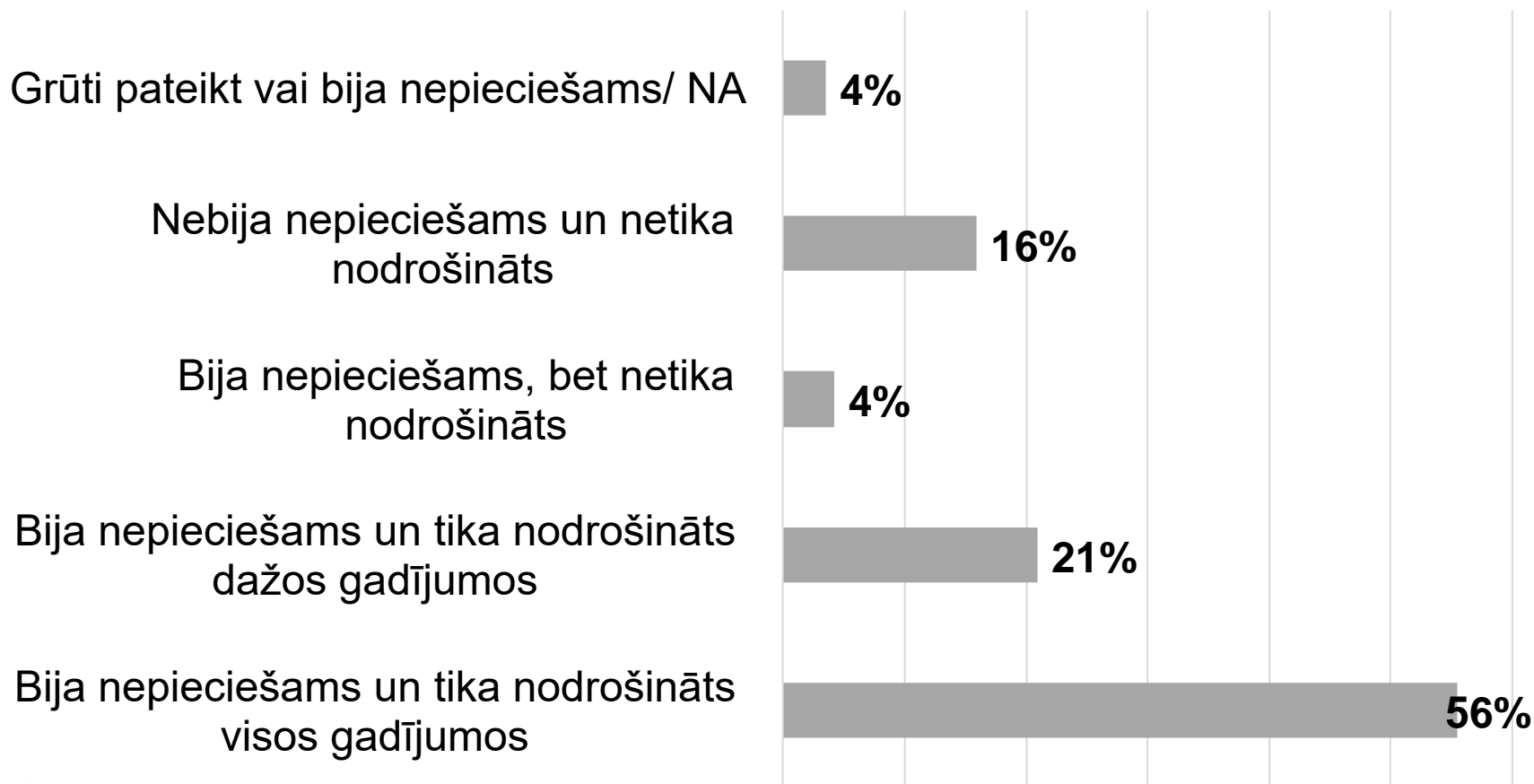
The figure shows 'Yes' for respondents in the EU27 when asked: Have you started to work from home as a result of the COVID-19 situation? Slovenia is excluded from the data for this question because of a translation issue.

Vai sākāt
strādāt no
mājām
Covid-19
dēļ?(Aprīlis/
Maijs)

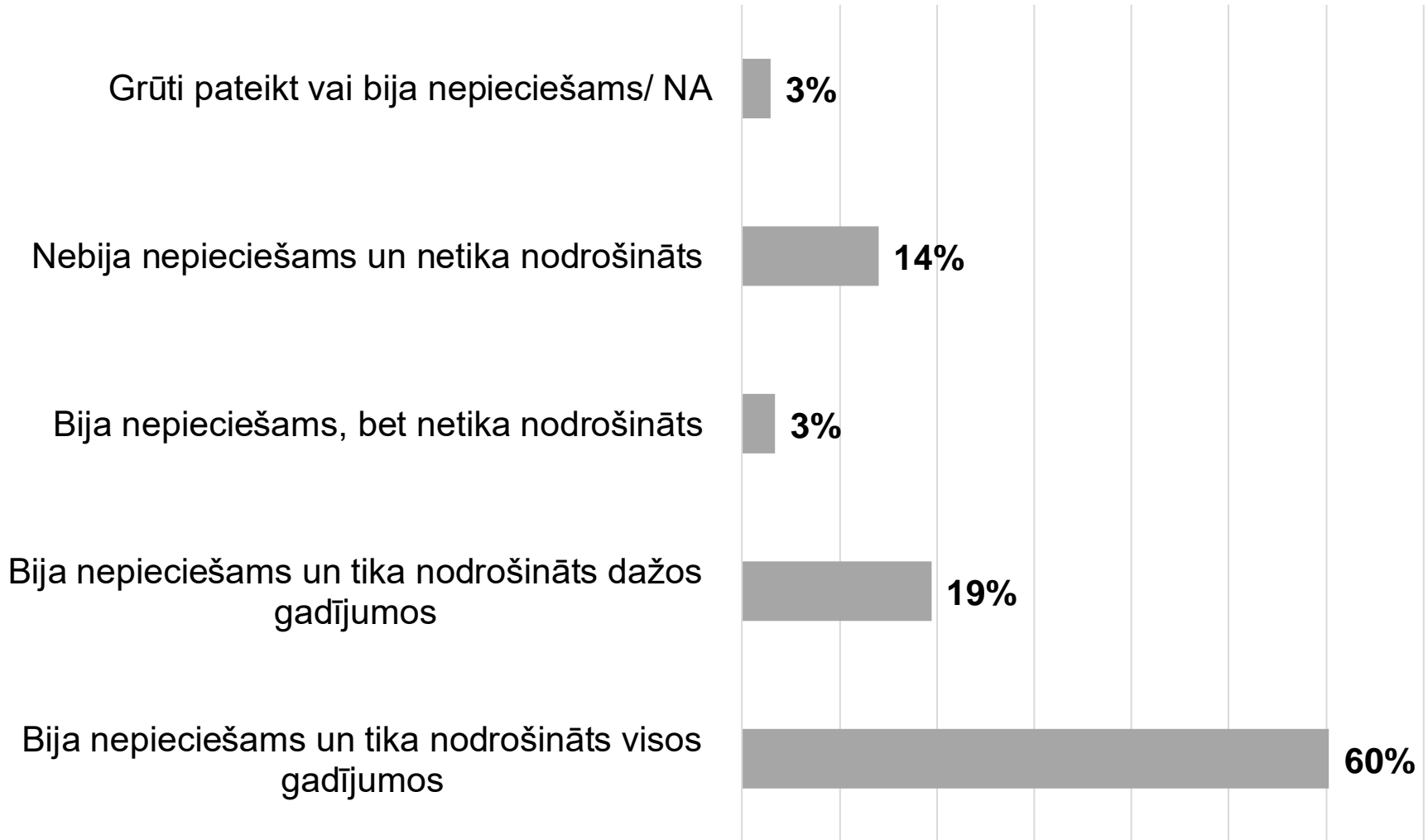


Kas tika darīts, attiecībā uz pāriešanu «attālinātā darba» režīmā?

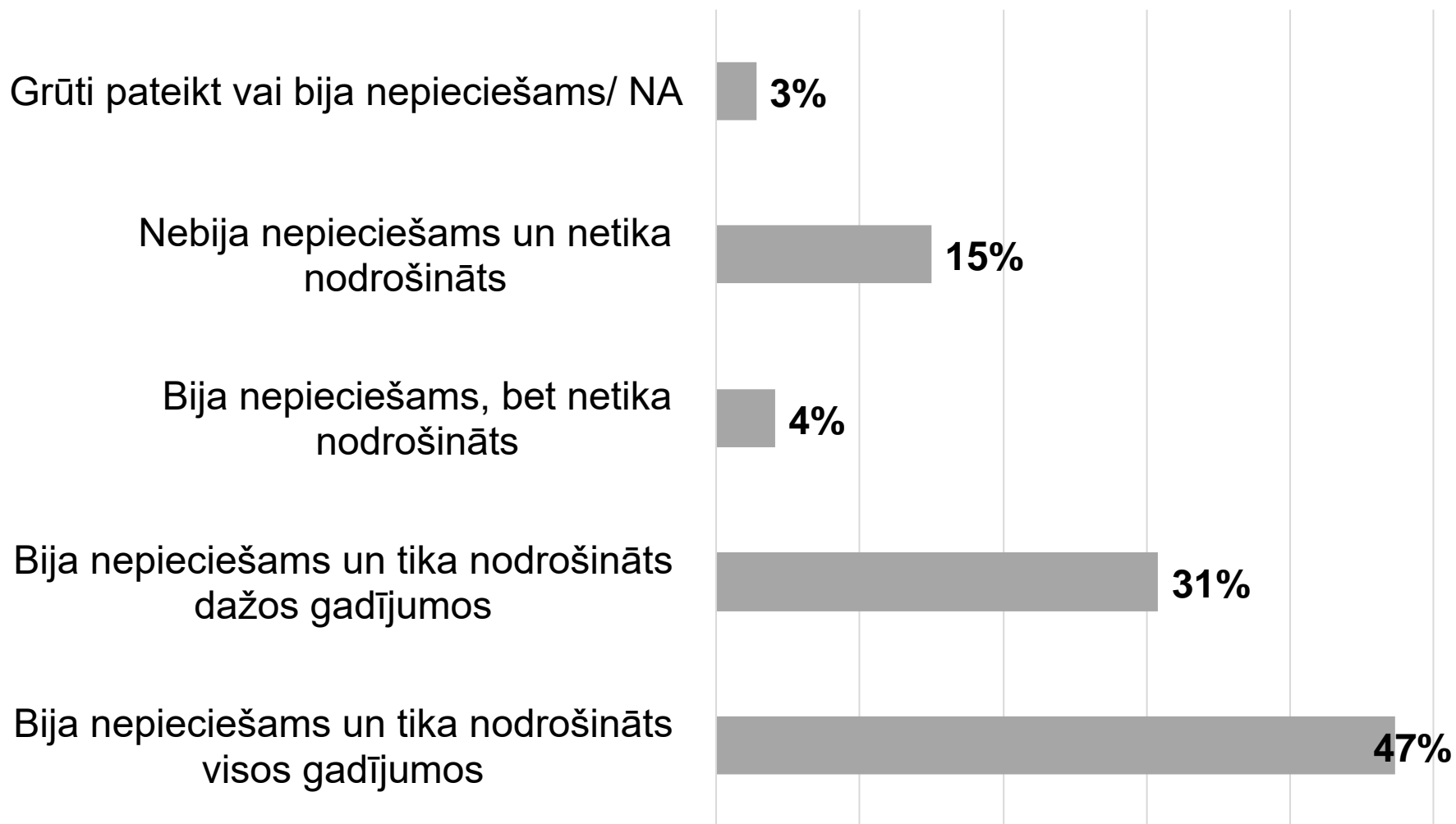
Tika pārplānoti darba procesi, lai samazinātu kontaktus ar klientiem (attālināti pakalpojumi, attālinātas piegādes u.c.) (n=1145)



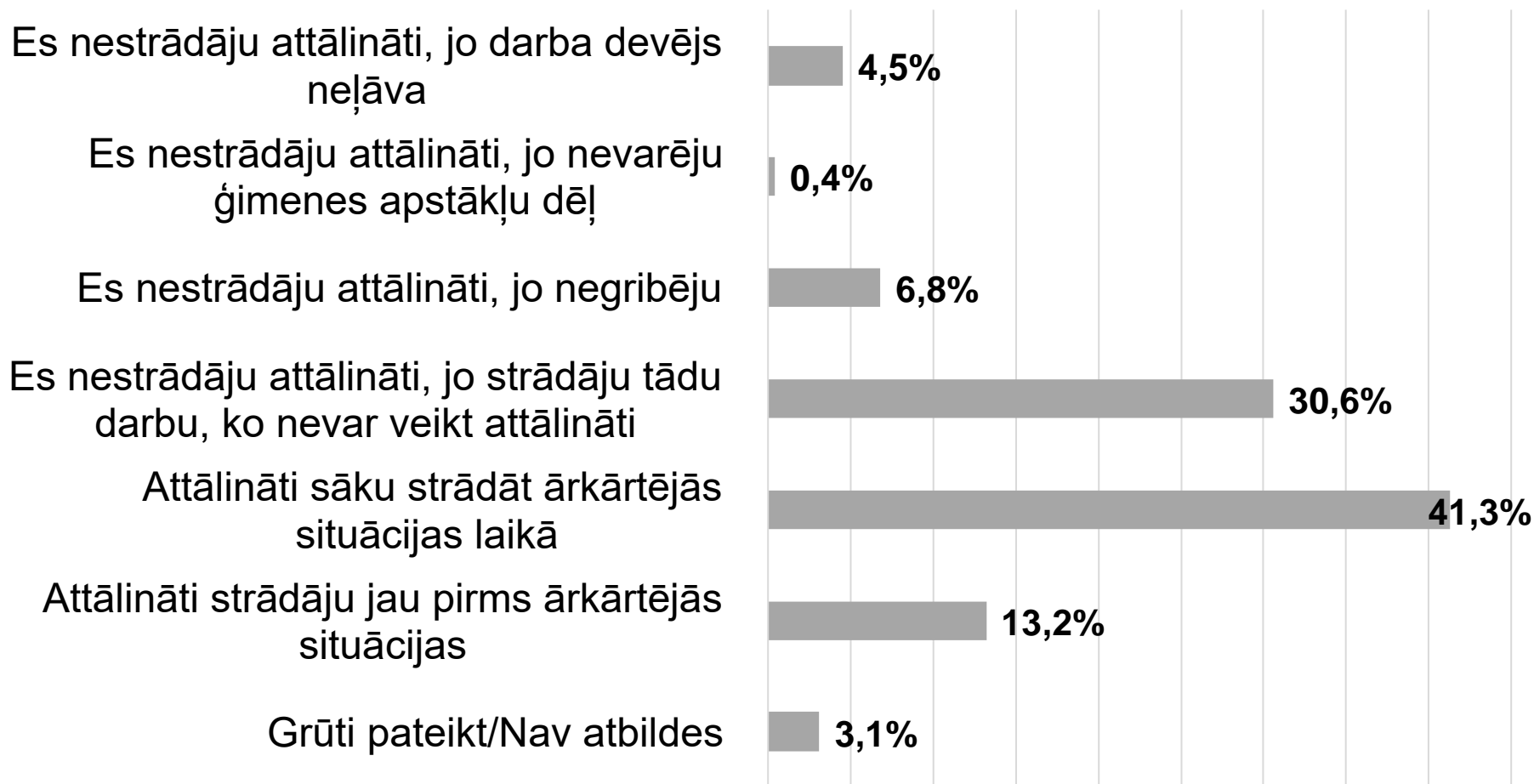
Sanāksmes notika attālināti



Darbinieki strādāja attālināti

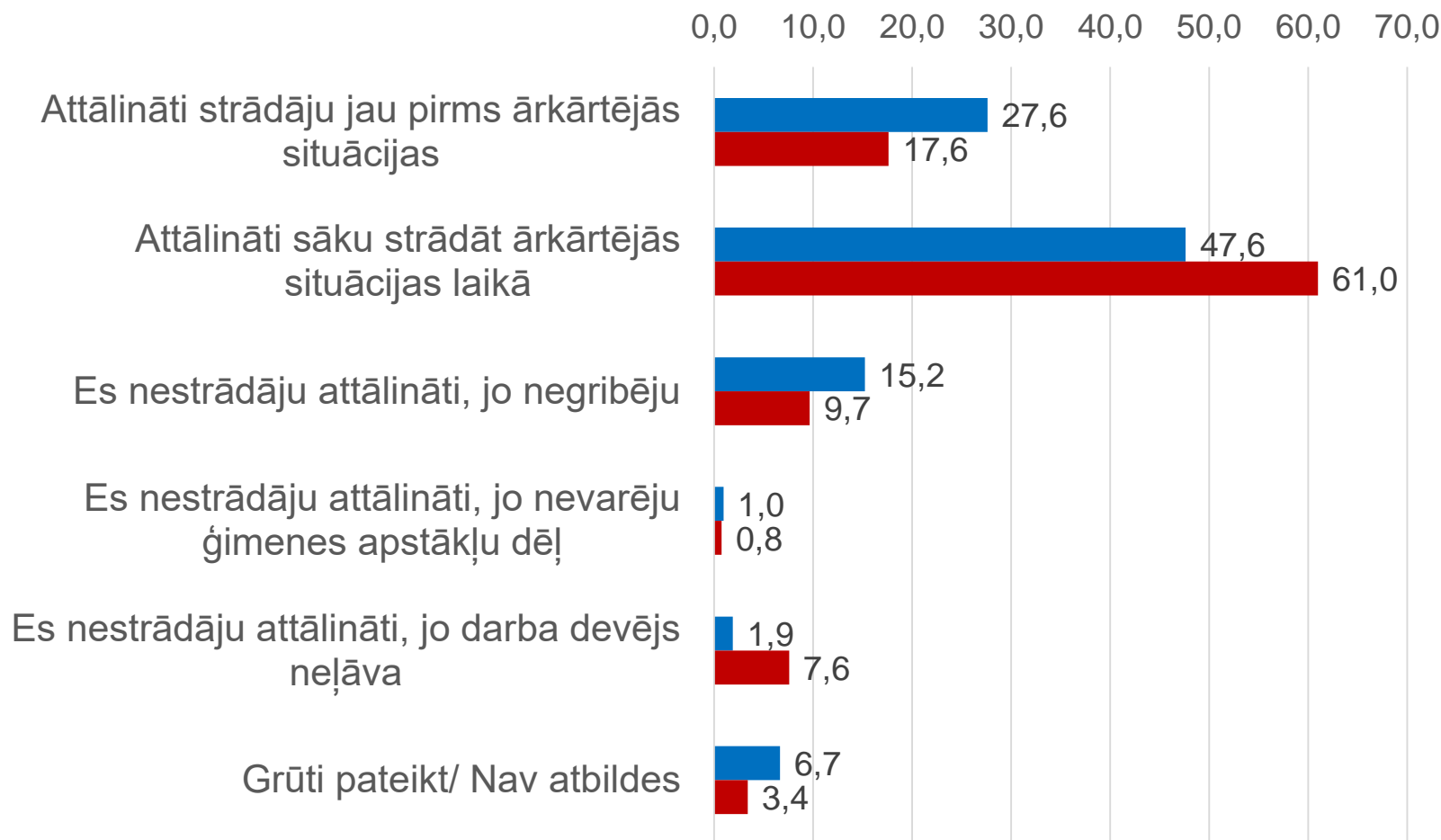


Kurš no apgalvojumiem attiecībā uz attālināto darbu vislabāk raksturo Jūsu personīgo situāciju? (n=1148)



Kurš no apgalvojumiem attiecībā uz attālināto darbu raksturo Jūsu personīgo situāciju (%)

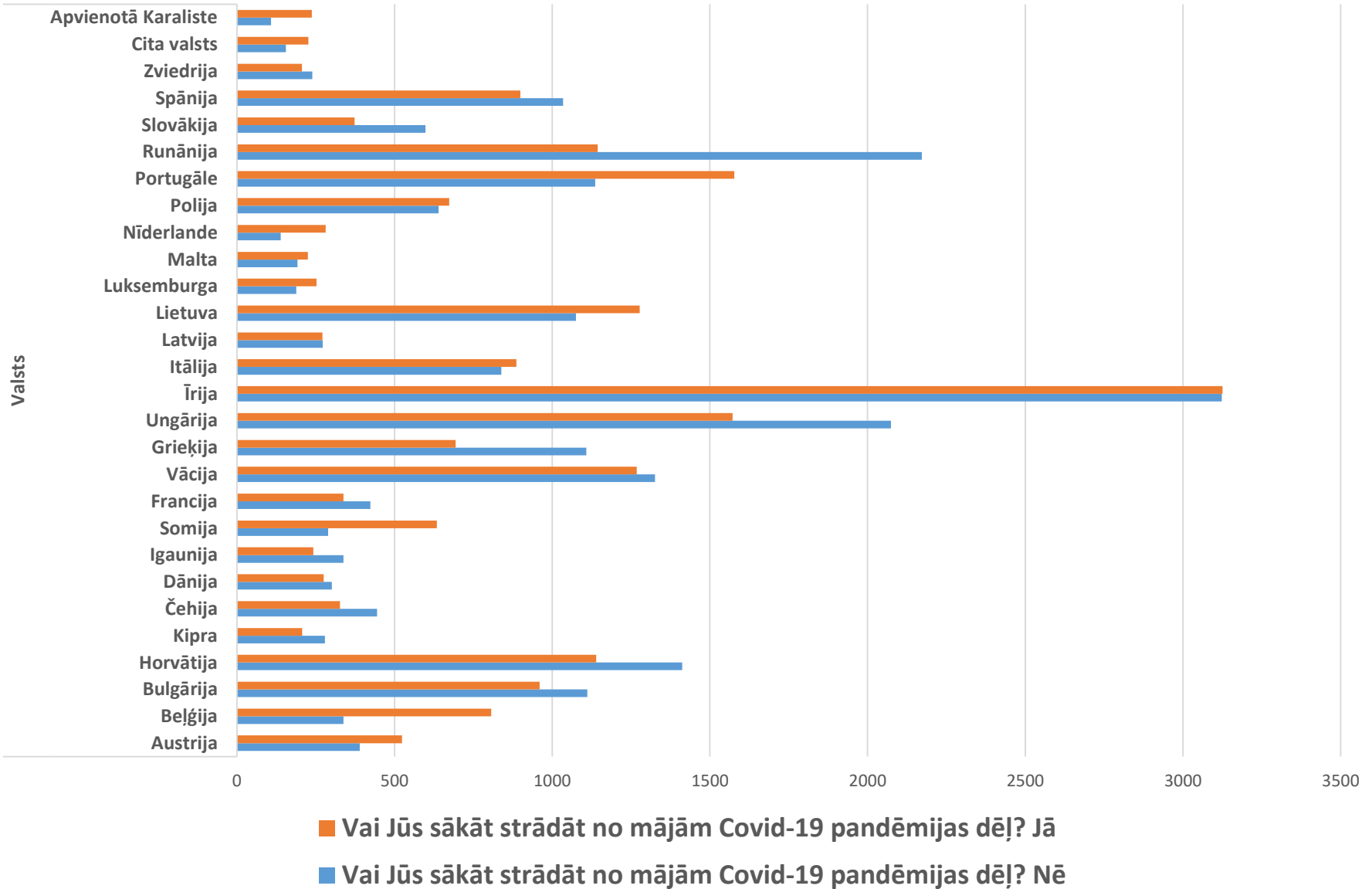
(tikai tie respondenti, kuru darbu ir iespējams veikt attālināti)



■ Vīrieši ■ Sievietes



Vai sākāt strādāt no mājām Covid-19 pandēmijas dēļ?



Jūnijā 15,5 % darbinieku strādāja attālināti

Preses relīze

Publicēts: 04.08.2020

Beidzoties ārkārtējai situācijai valstī, samazinājies attālināti strādājošo īpatsvars. 2020. gada jūnijā 15,5 % (117,1 tūkst.) darbinieku 15–74 gadu vecumā strādāja attālināti¹, kas ir par 2,7 procentpunktiem (18,8 tūkst.) mazāk nekā maijā.

2020. gada maijā 18,2 % darbinieku Latvijā strādāja attālināti

Preses relīze

Publicēts: 09.07.2020

2020. gada maijā gandrīz piektdaļa (18,2 %) darbinieku (darba ņēmēju) 15–74 gadu vecumā strādāja attālināti.

2020. gada aprīlī 22 % darbinieku Latvijā strādāja attālināti

Preses relīze

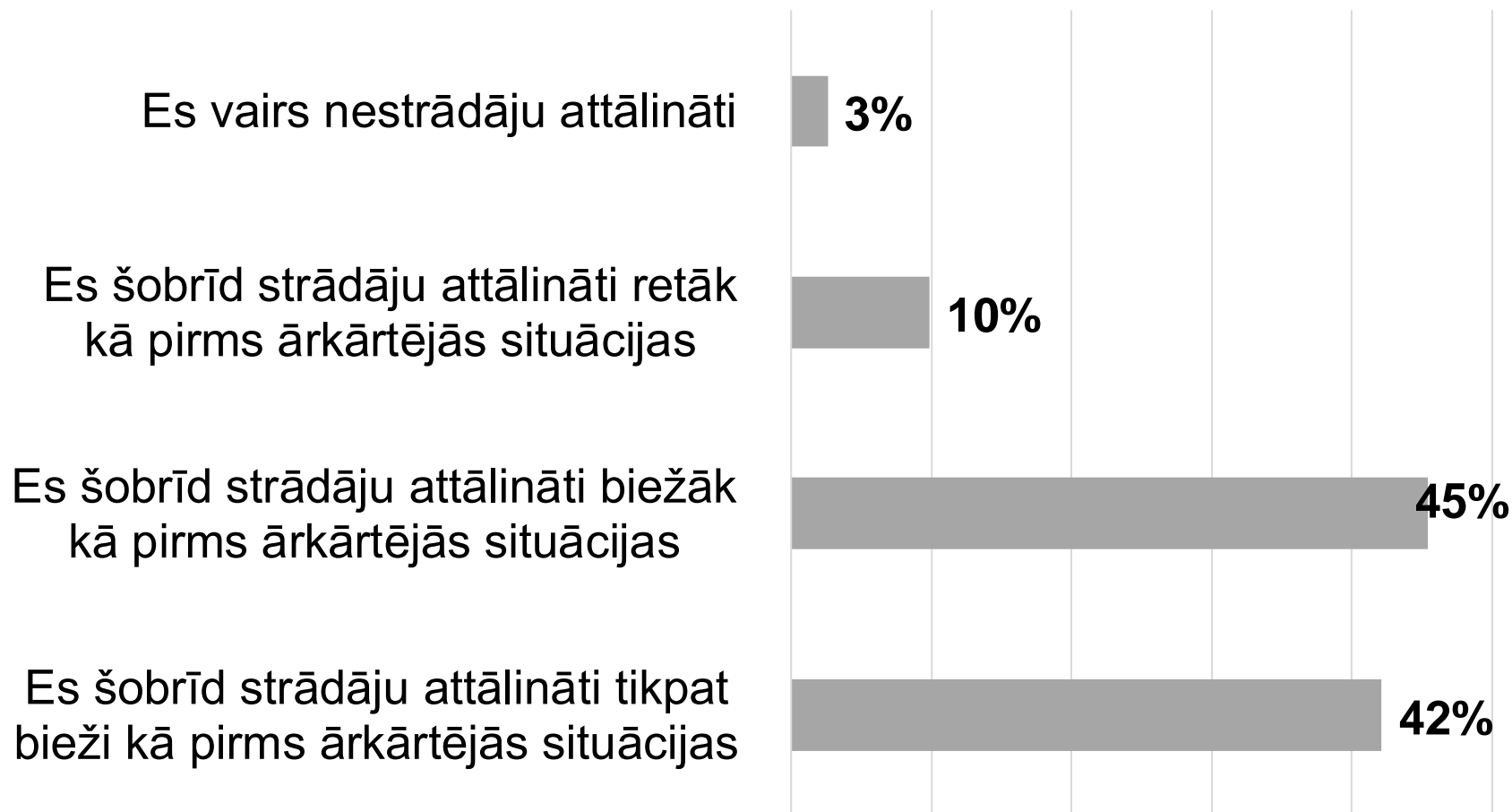
Publicēts: 04.06.2020

2020. gada aprīlī nedaudz vairāk nekā piektdaļa (22,0 %) darbinieku (darba ņēmēju) 15–74 gadu vecumā strādāja attālināti.

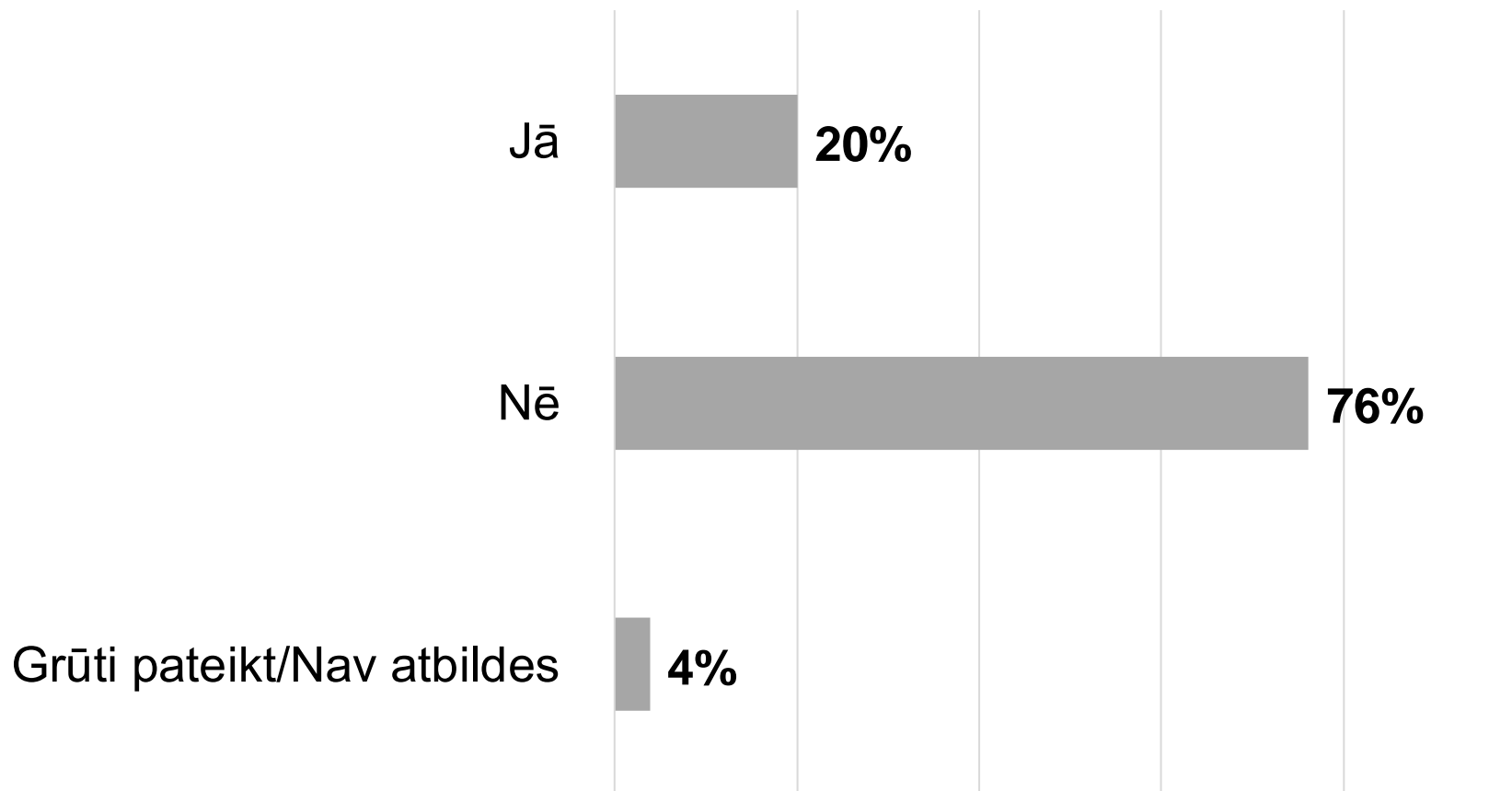
Avots: <https://www.csb.gov.lv/lv/statistika/meklet?keyword=Att%C4%81lin%C4%81tais+darbs>



Kā šobrīd pēc ārkārtējās situācijas beigām ir mainījusies laika proporcija, ko strādājat attālināti?



Vai par darba veikšanu attālināti ir/bija rakstiska vienošanās ar darba devēju?



Kā gāja 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]”*



Kura no situācijām vislabāk raksturo to, kā notika attālinātā darba organizēšana uzņēmumā, kurā Jūs strādājat?

Man izskaidroja, kā ērti iekārtot darba vietu pie datora mājās



Man tika nodrošināts darba devēja datorgalds un datorkrēsls



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



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



Man tika sniegts IT atbalsts, pielāgojot datoru darbam attālināti



Man tika nodrošināts dators un cits nepieciešamais IT aprīkojums



■ Bija nepieciešams un tika nodrošināts visos gadījumos

■ Bija nepieciešams, bet netika nodrošināts

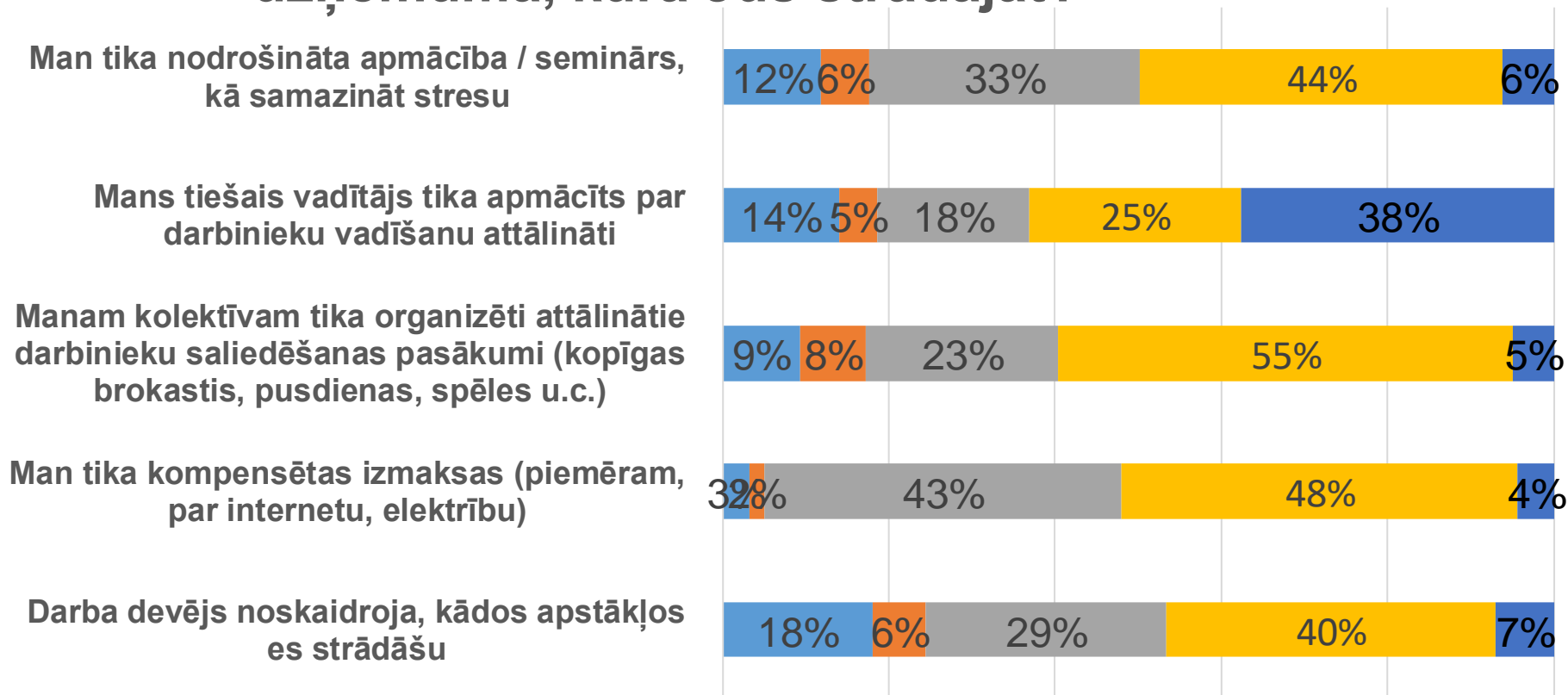
■ Grūti pateikt/Nav atbildes

■ Bija nepieciešams un tika nodrošināts dažos gadījumos

■ Nebija nepieciešams un netika nodrošināts



Kura no situācijām vislabāk raksturo to, kā notika attālinātā darba organizēšana uzņēmumā, kurā Jūs strādājat?



■ Bija nepieciešams un tika nodrošināts visos gadījumos ■ Bija nepieciešams un tika nodrošināts dažos gadījumos

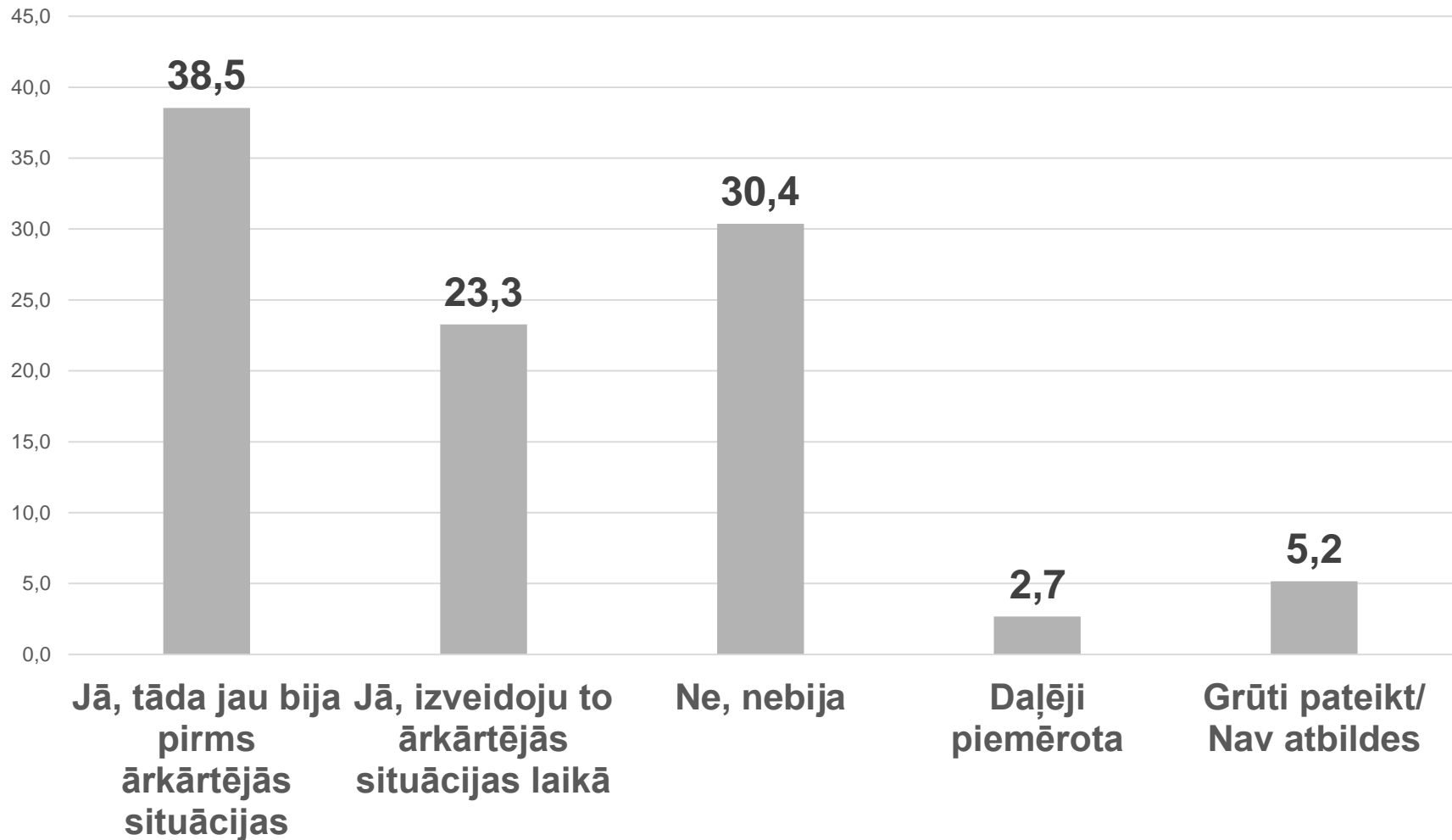
■ Bija nepieciešams, bet netika nodrošināts

■ Nebija nepieciešams un netika nodrošināts

■ Grūti pateikt/Nav atbildes



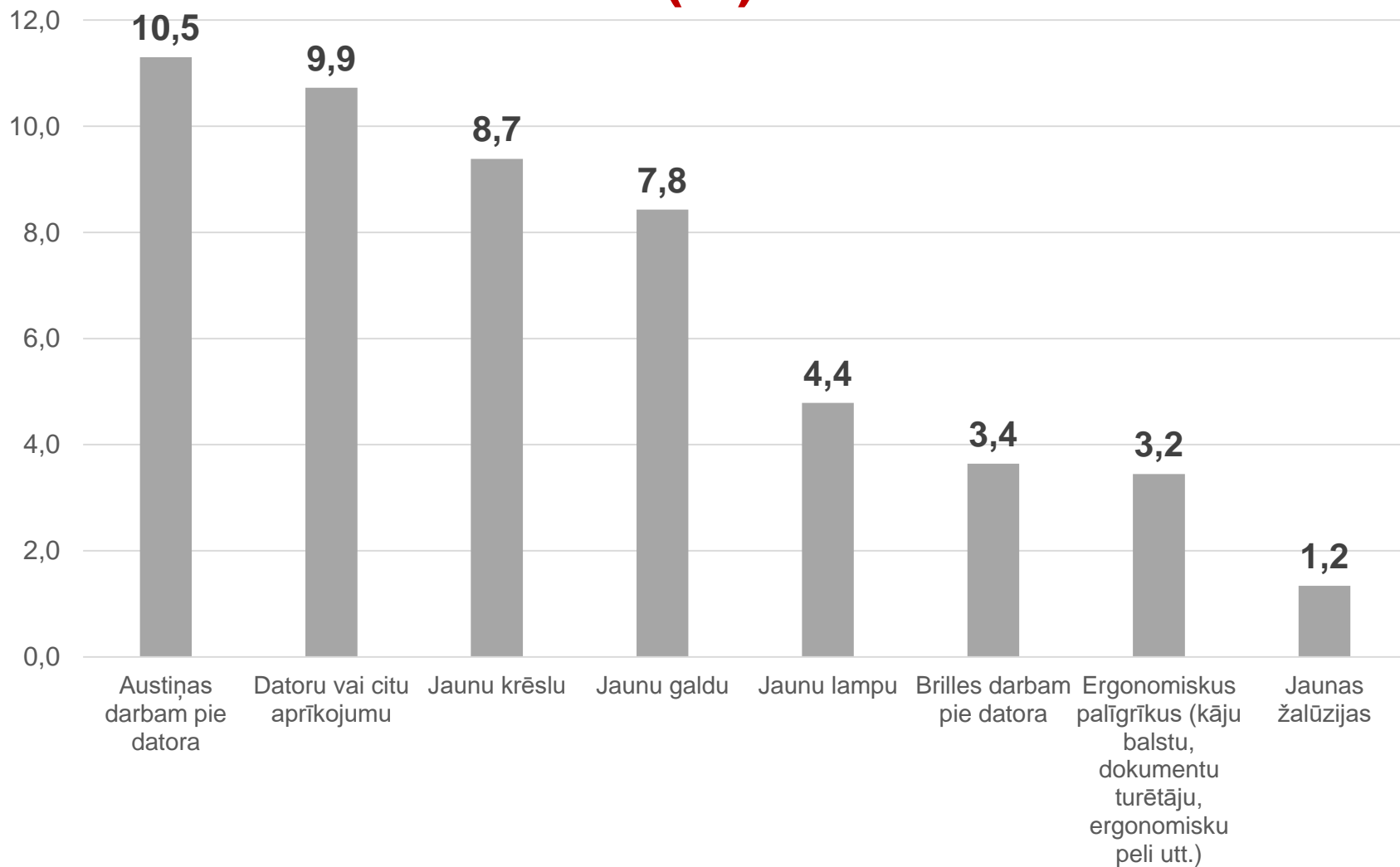
Vai vieta, kurā strādājāt attālināti, Jūsaprāt, ir ērta un piemērota darbam ar datoru?(%)





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

Lai uzlabotu darba apstākļus mājās, iegādājos... (%)



Attālinātā darba riska novērtējums

Darba devējus var iedalīt trīs grupās

- **Nekas netika darīts** (tika par to domāts)
- **Kaut kas tika darīts** (visbiežāk kontroljautājumu saraksta izsūtīšana)
- **Darba vietu apsekošana mājās** (pētījuma laikā identificēts 1 uzņēmums)



«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”*



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!

<p>DATORA MONITORS</p> <p>Monitors ir pietiekami liels, ērti un pareizā attālumā novietots (60 ± 15 cm), grozāms, ar regulējamu augstumu, attēls nemirgo un neraustās.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>ŽALŪZIJAS</p> <p>Logiem ir gaismu atstarojošas žalūzijas vai aizkari.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>DARBAVIETAS PLĀNOJUMS</p> <p>Darbvietā ir pietiekami plaša un ērta, kustības neierobežojša.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>MIKROKLIMATS</p> <p>Telpā ir atbilstoša temperatūra un pietiekams gaisa mitrums.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>PORTATĪVAIS DATORS</p> <p>Ja izmantojat portatīvo datoru, tas ir iespējami ērti novietots un pieslēgta pilna izmēra tastatūra un monitors.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>TASTATŪRA, PELE</p> <p>Tastatūra ir matēta, ar skaidri redzamiem simboliem, novietota monitora priekšā. Pele ir ērti lietojama.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>				<p>APGAISMOJUMS TĒLĀ</p> <p>Telpā ir pietiekams apgaismojums, tas ir tehniskā kārtībā (deg visas spuldzes, to gaisma nemirgo u. tml.).</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>DARBA GALDS</p> <p>Galds ir pietiekami liels (vismaz 800 x 1200 mm) un augsts (vismaz 720 mm), noapaļotiem stūriem un stabils, zem tā ir pietiekami daudz vietas.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>				<p>DARBA KRĒSLIS</p> <p>Darba krēslis ir piemērots darbam ar datoru – tas ir stabils, grozāms, ar regulējamu augstumu un dziļumu, arī muguras balsta un roku balstu augstums ir regulējams.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>LOKĀLAIS APGAISMOJUMS</p> <p>Darbvietā ir pieejams papildu lokālais apgaismojums, tas neizbīna un nerada atspidumus.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>				<p>NELAIMES GADĪJUMA RISKS</p> <p>Darbvietas grīda ir līdzena, bez pakāpieniem, sliekšņiem, nepareizi novietotiem vadiem vai citiem bīstamiem priekšmetiem.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>PROGRAMMU NODROŠINĀJUMS</p> <p>Ir nodrošināta darbam piemērota, aktuāla programmatūra, kas ļauj kvalitatīvi veikt darbu.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>				<p>"DARBA" UN "MĀJAS" LĪDZSVARS</p> <p>Darba uzdevumus ir iespējams veikt piemērotā laikā, nodalot to no privātās un ģimenes dzīves.</p> <p>JĀ NĒ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>

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 AIZSEGĪ

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 logā 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 nelāmes gadījumi mājās darbvietās ir saistīti ar pakļupšanu un pakrišanu. Tādēļ grīdām jābūt līdzenām, tās nedrīkst būt slidenas; vadiem, kabeljiem 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, izmantot 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, dzirkstejošana 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 tāds krēsls, kam var regulēt vismaz sēdekļa un atzveltnes augstumu, sēdekļa dziļumu un slīpumu. Tāpat tam jābūt ar regulējamam roku balstiem (augstumu un vēlams arī platumu). Atzveltnē un sēdeklim ir jābūt polsterētiem un pārklātiem ar neslīdīgu 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 paveikami noteiktā darba laika ietvaros, kā arī būtu nepārspējami formulētas prasības par atskaitēm un termiņiem.

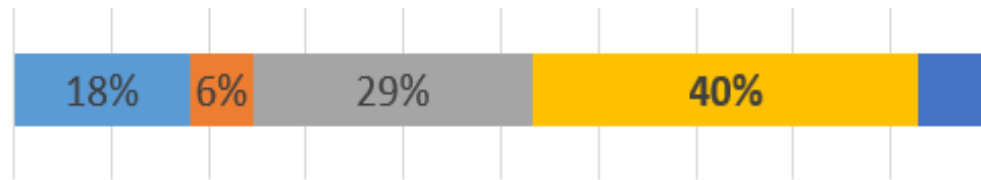
Papildu informācija:

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

Darba devējs noskaidroja, kādos apstākļos es strādāšu

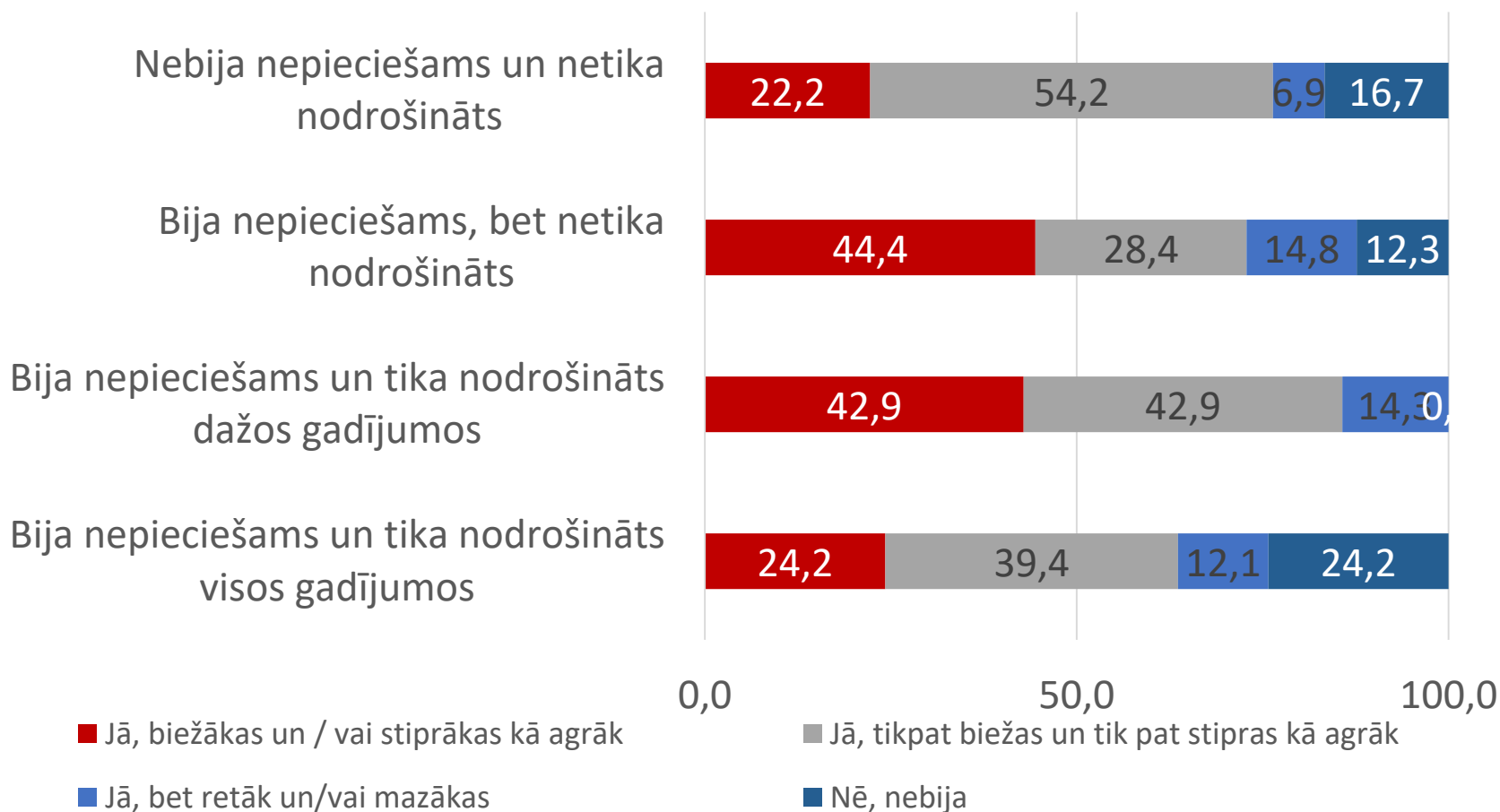


- Bija nepieciešams un tika nodrošināts visos gadījumos
- Bija nepieciešams un tika nodrošināts dažos gadījumos
- Bija nepieciešams, bet netika nodrošināts
- Nebija nepieciešams un netika nodrošināts
- Grūti pateikt/Nav atbildes

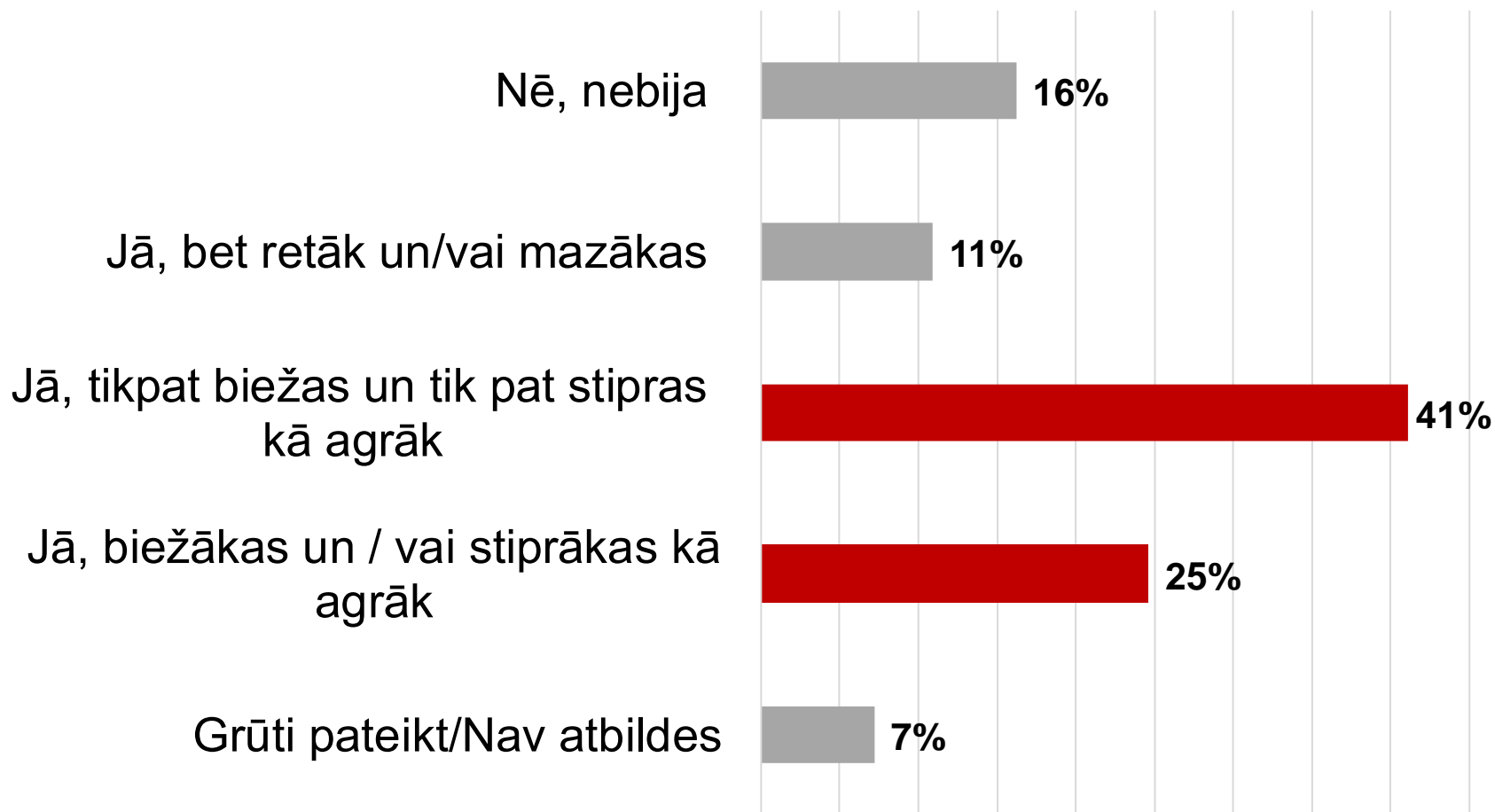
- Riska grupas izglītības (42,6%) un valsts pārvalde (27,4%)
- Mazajos uzņēmumos situācija ir labāka!



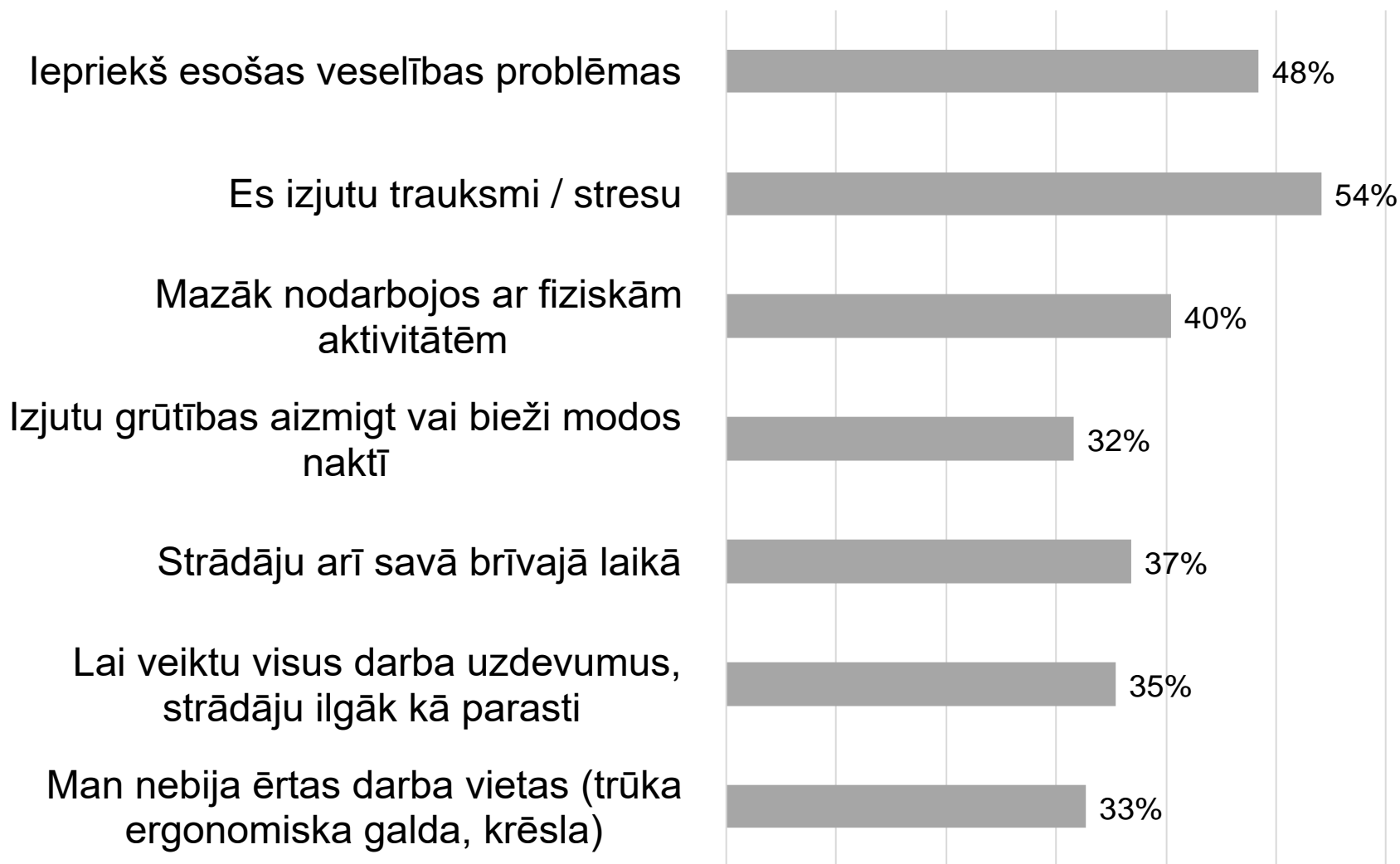
Nodarbināto ar sāpēm atkarībā no darba devēja veiktā pasākuma - attālināto darba apstākļu noskaidrošana, %



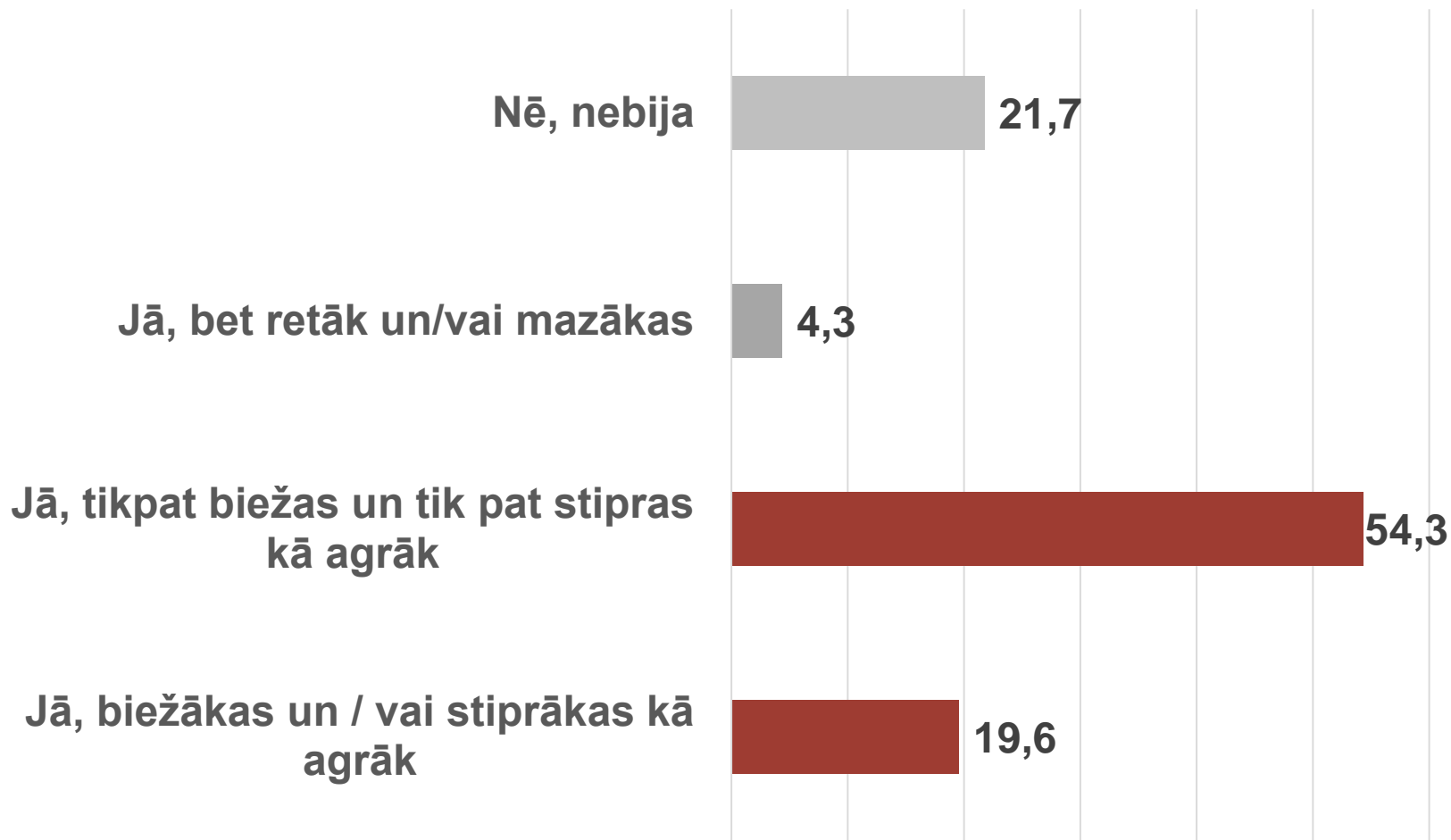
Vai ārkārtējās situācijas laikā Jums bija sāpes, kas ilgākas par 3 dienām?



Izplatītākie sāpju iemesli



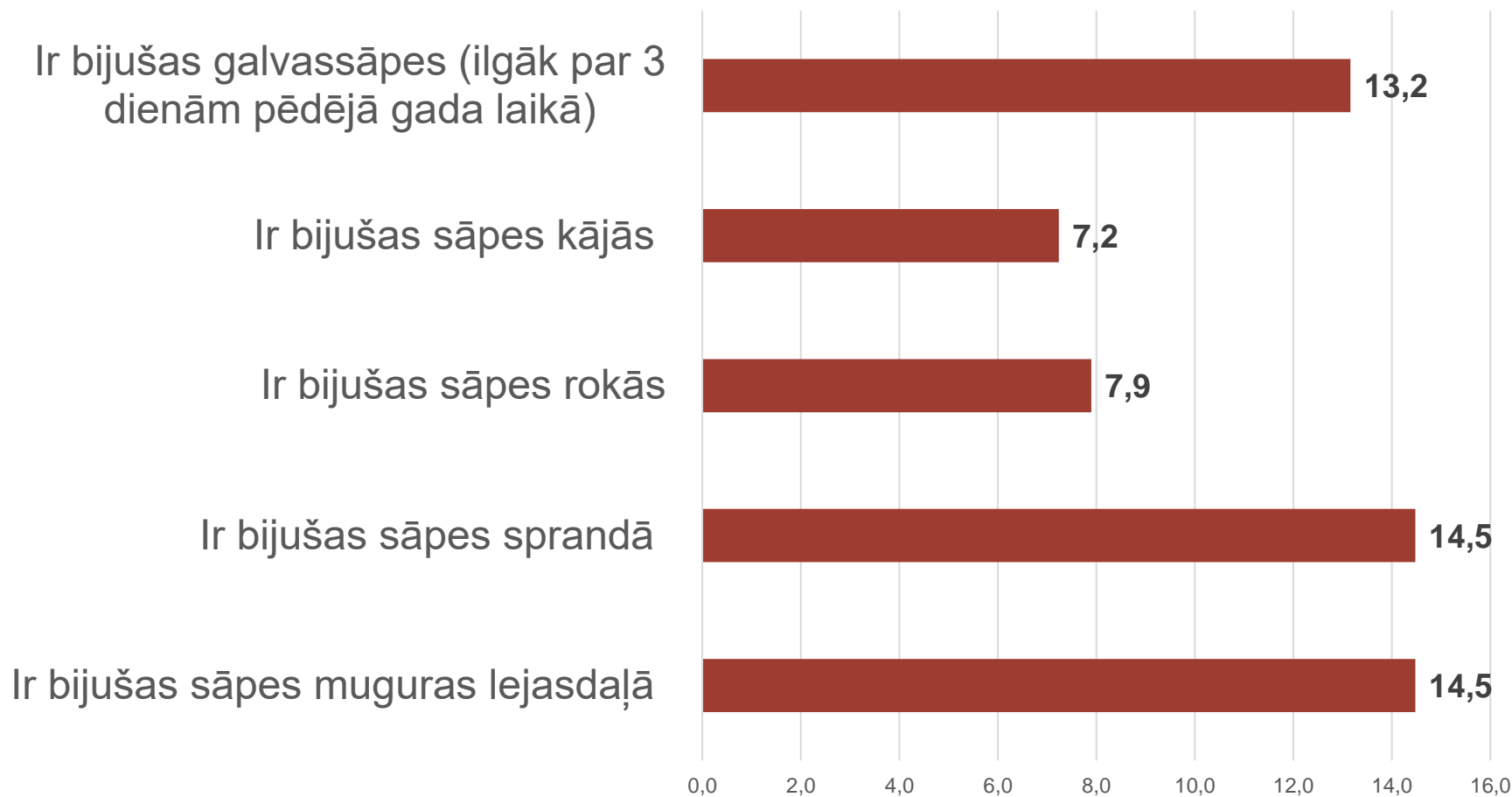
Sāpes tiem, kas jau iepriekš strādāja attālināti, %



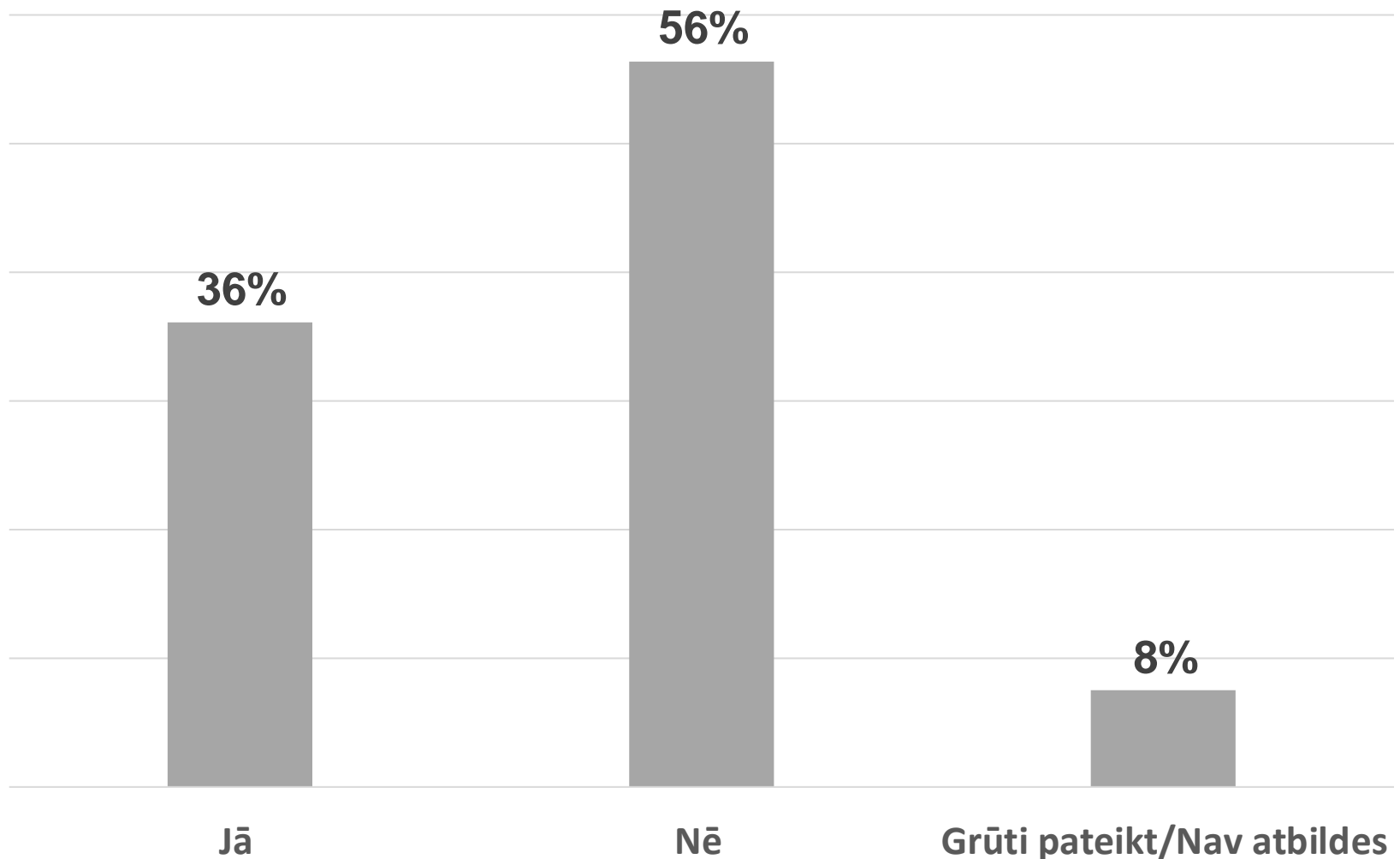
Sāpes tiem, kas sāka strādāt attālināti ārkārtas situācijas dēļ, %



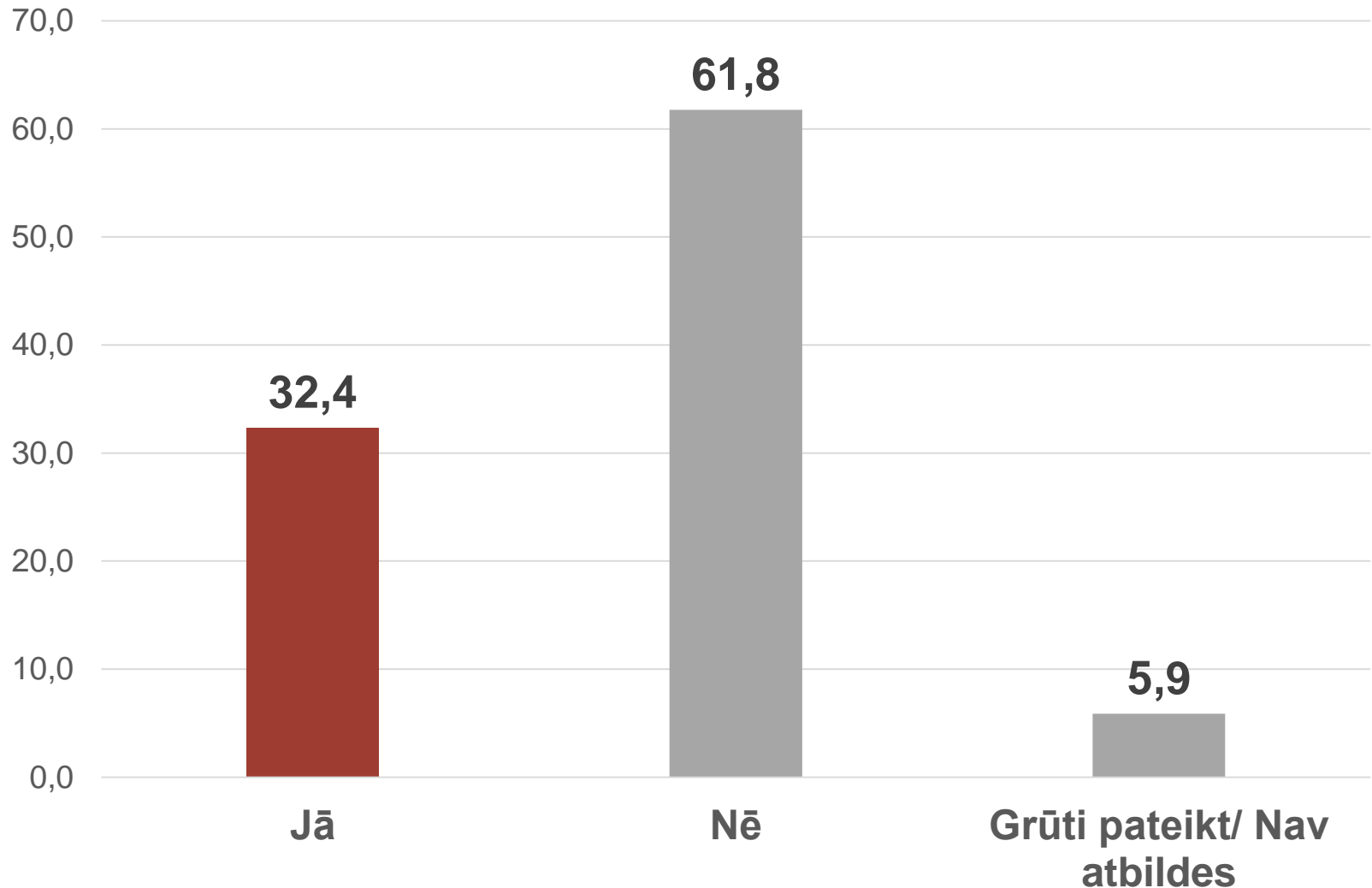
Sāpes darbiniekiem (ilgāk par 3 dienām pēdējā gada laikā), kas attālināti strādāja jau pirms ārkārtas situācijas, %



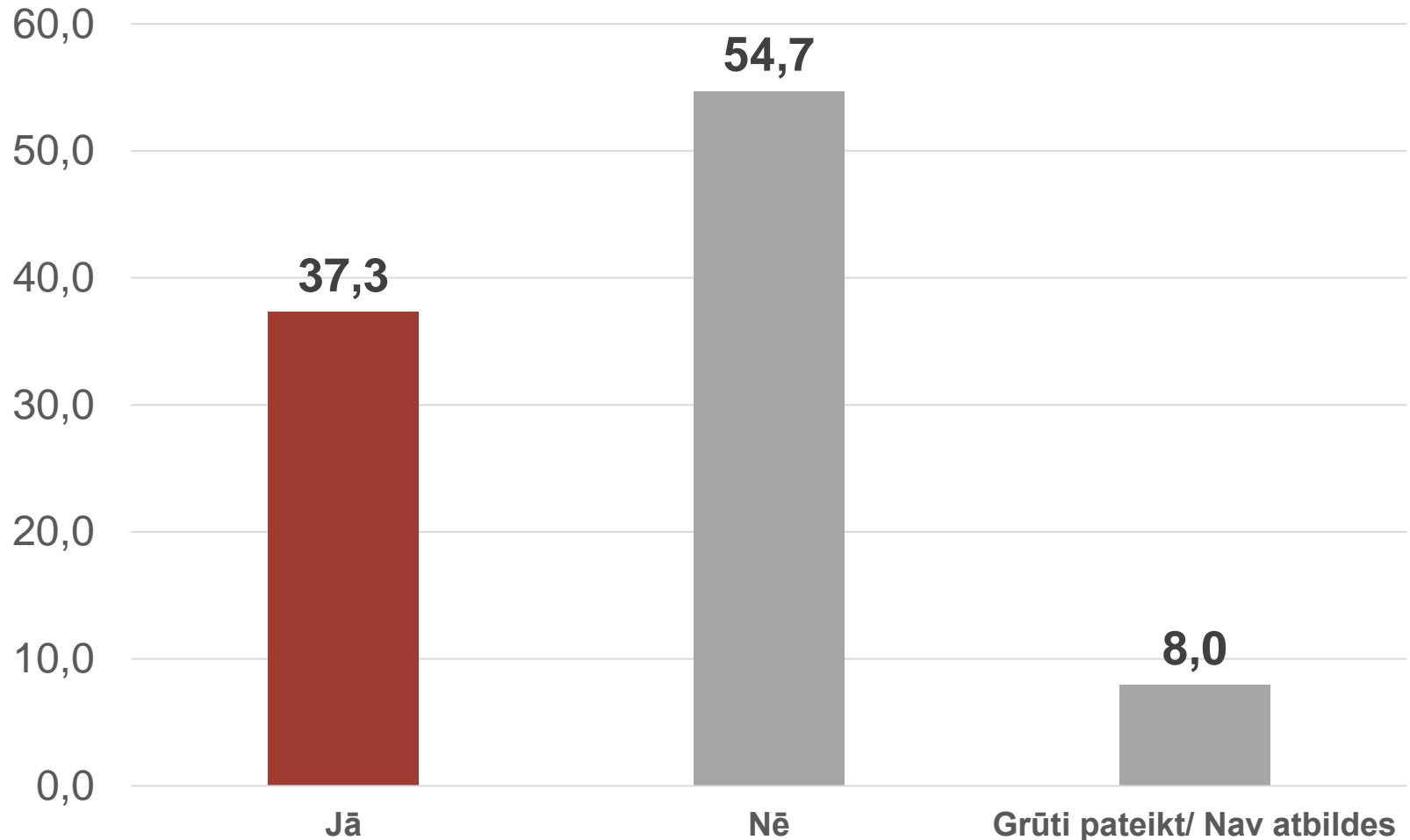
Vai, strādājot attālināti, biežāk izjutāt, ka acis ir nogurušas, apsārtušas, sausas u.c.?



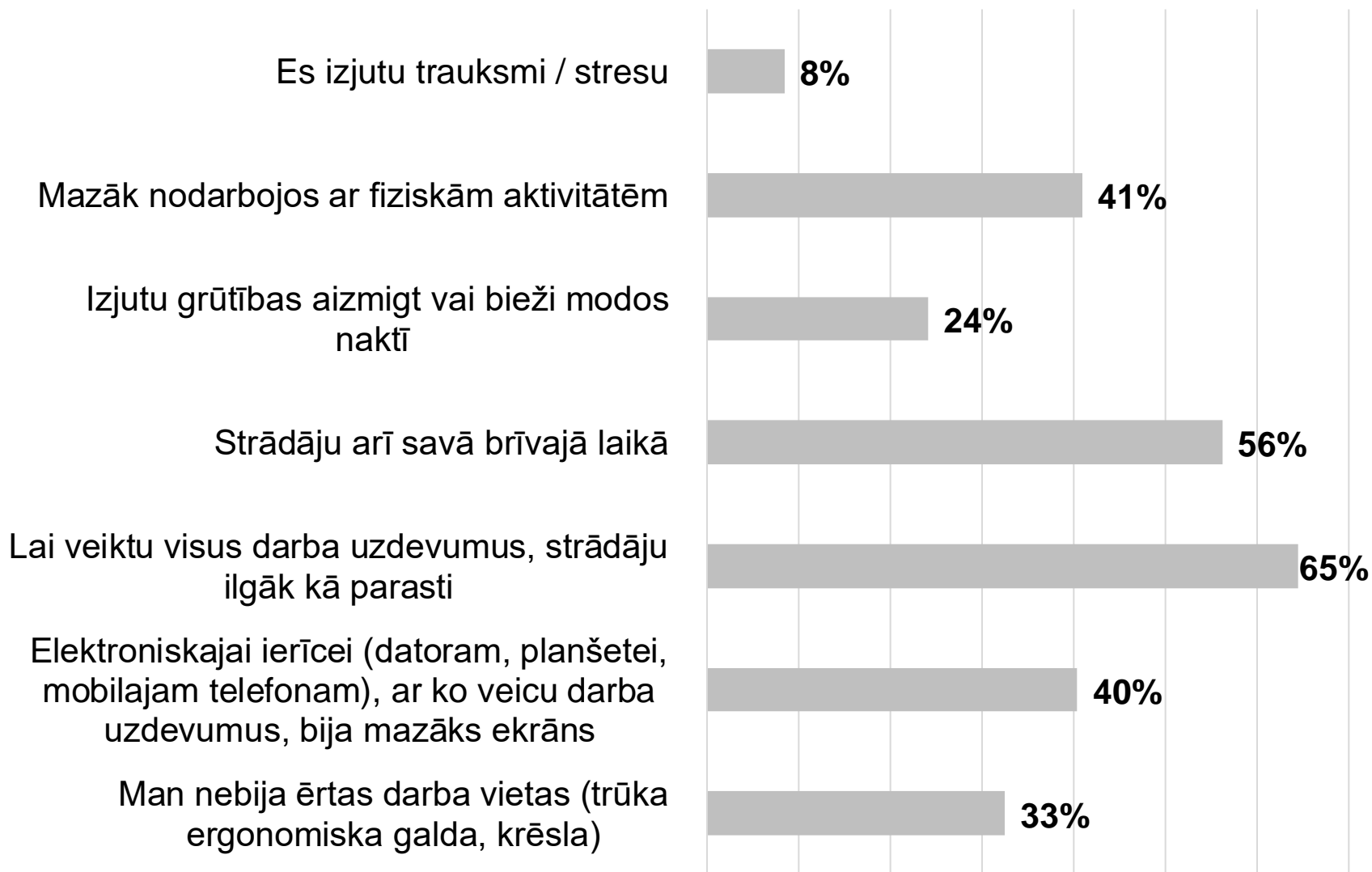
Nogurušas, sausas apsārtušas acis tiem, kas attālināti strādāja jau iepriekš, %



Nogurušas, sausas apsārtušas acis tiem, kas uzsāka darbu attālināti, %



Izplatītākie nogurušu acu cēloņi



Tiešsaistes apmācības un atbalsts

Darba devēji

- *«COVID laiks mūsu uzņēmumam ir devis tādu ļoti lielu, pozitīvu impulsu, lai mēs attīstītos digitālajā jomā un pārietu uz neklātienes mācībām»*
- *«Mēs šajā laikā ļoti daudz pārgājām uz vebināriem un tīri uz online mācībām, kas ir pārsteidzoši, ko mēs izsecinājām, ka līdz šim mums likās, ka veikali jau nekad, tad šobrīd mēs redzam, ka mums ir tik labi aizgājušas visas online mācības un vebināri, ka mēs vismaz šajā laikā esam veicinājuši to digitālo attīstību – ar milzu soļiem COVID to ir veicinājis»*



DAS pieredze ar vebināriem – atšķirīga:

- *“Es tiešām nevienā vebinārā nepiedalījos”*
- *“Bija ļoti saspringti. Man nepietiek stundu diennaktī”*
- *“Vebināri ir bijuši, bet tikai augustā”*
- *“... viens interesants [vebinārs] bija par sejas maskām, jo tur bija ļoti daudz neskaidrībās”*
- *“Es piedalījos vebināros, un tā izglītošanās patiesībā ir ļoti laba. Ekonomējam laiku, nav jābrauc uz kaut kādu konkrētu vietu un atpakaļ – tas vien jau ir ieguvums”*
- *“To es daru diezgan regulāri, un tas jau bija pirms šī visa COVIDa. Mums darbā ir labs projektu vadītājs, kas arī piedāvā šādus - sameklē un piedāvā”*
- *“Vebināros piedalījos - klausīties man patīk, pat ļoti. Vadīt vebinārus ne visai, bet pierodu jau”*

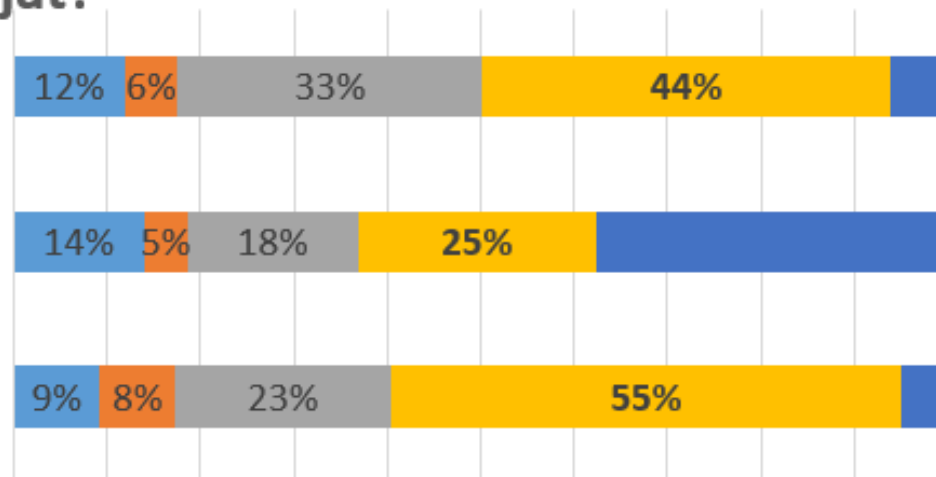


Kura no situācijām vislabāk raksturo to, kā notika attālinātā darba organizēšana uzņēmumā, kurā Jūs strādājat?

Man tika nodrošināta apmācība / seminārs, kā samazināt stresu

Mans tiešais vadītājs tika apmācīts par darbinieku vadīšanu attālināti

Manam kolektīvam tika organizēti attālinātie darbinieku...



■ 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



Cita veida attālinātais atbalsts

Darba devēju citāti

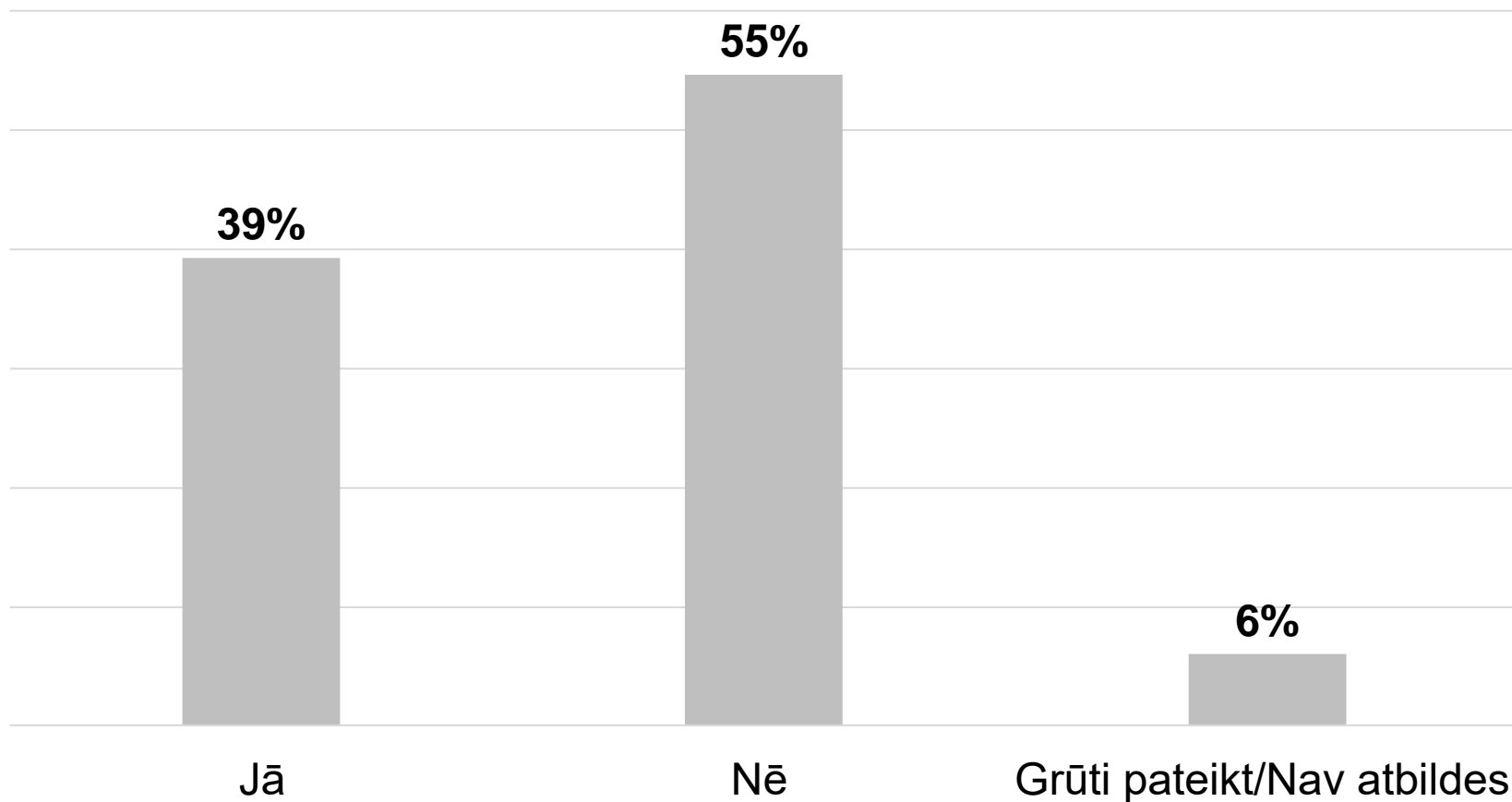
■ *“Mēs COVID laikā izveidojām tādu sadarbību ar “Sonidoz” zvanu centru, kur mūsu darbiniekiem ir iespēja piezvanīt un parunāties, jo tas laiks tiešām bija ļoti saspringts un visiem bija ļoti liels stress gan veikalos, gan birojā, un bija vienlaicīgi jātiek galā gan ar darbiem, gan ar bērniem un visu pārējo šo situāciju, kad jāsēž mājās”*

■ *“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”*

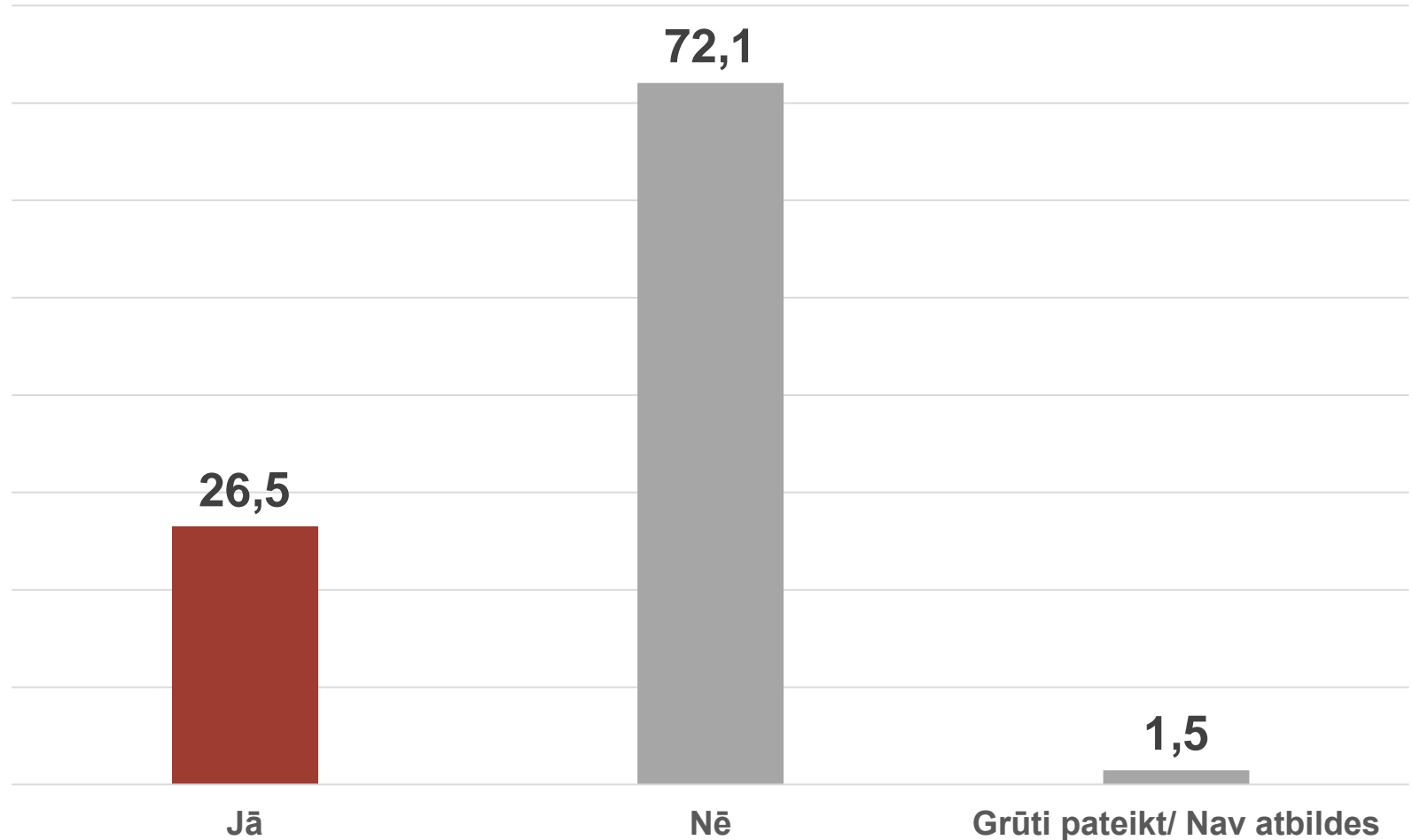
■ *“Iekšējā interneta tīklā, kur varēja uzdot jautājumus, čatot, vingrot kopā ...”*



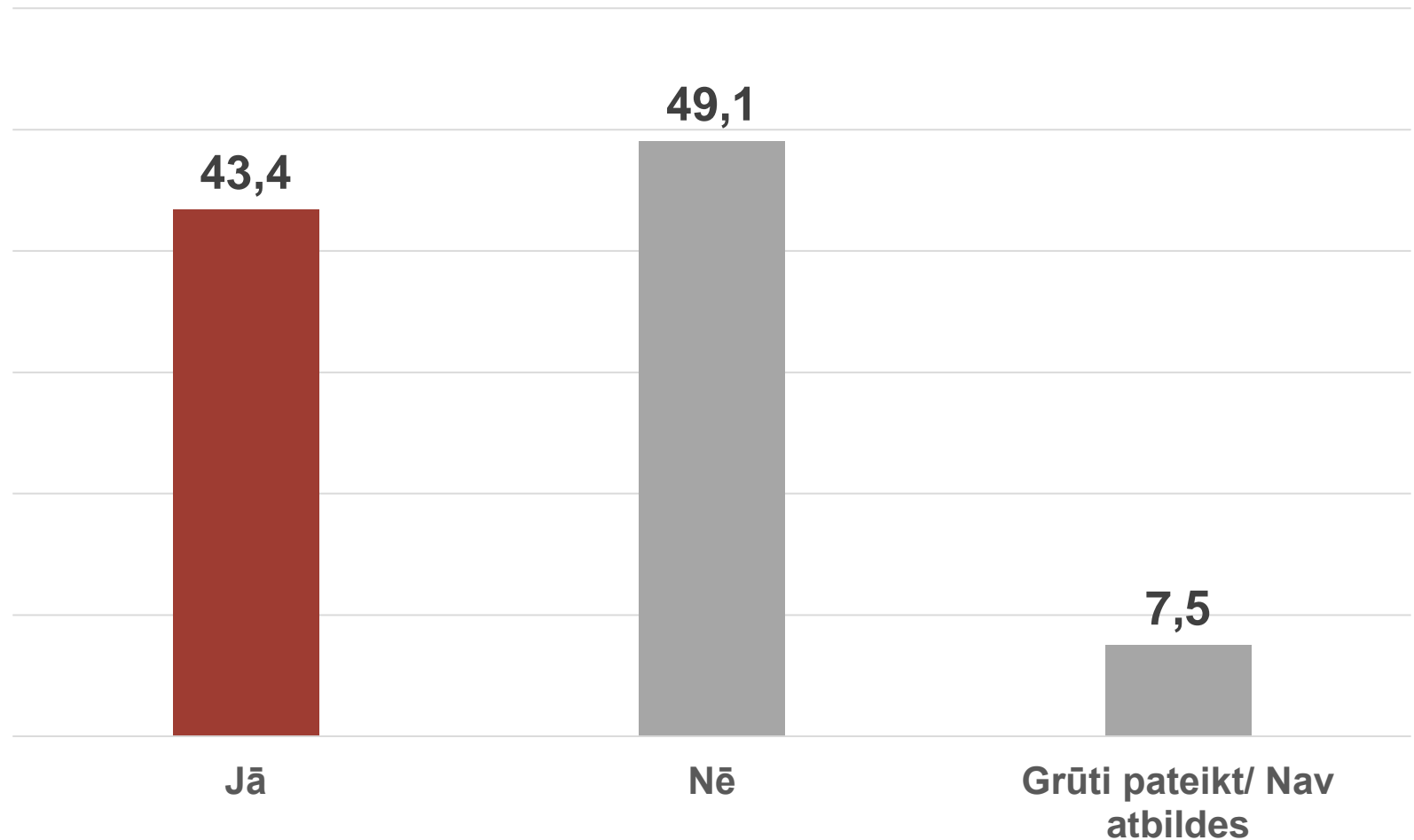
Vai, strādājot attālināti, izjutāt trauksmi (nemieru), kas bija saistīta ar jauno darba un dzīves vidi?



Trauksme tiem, kas attālināti strādāja jau pirms ārkārtas situācijas, %

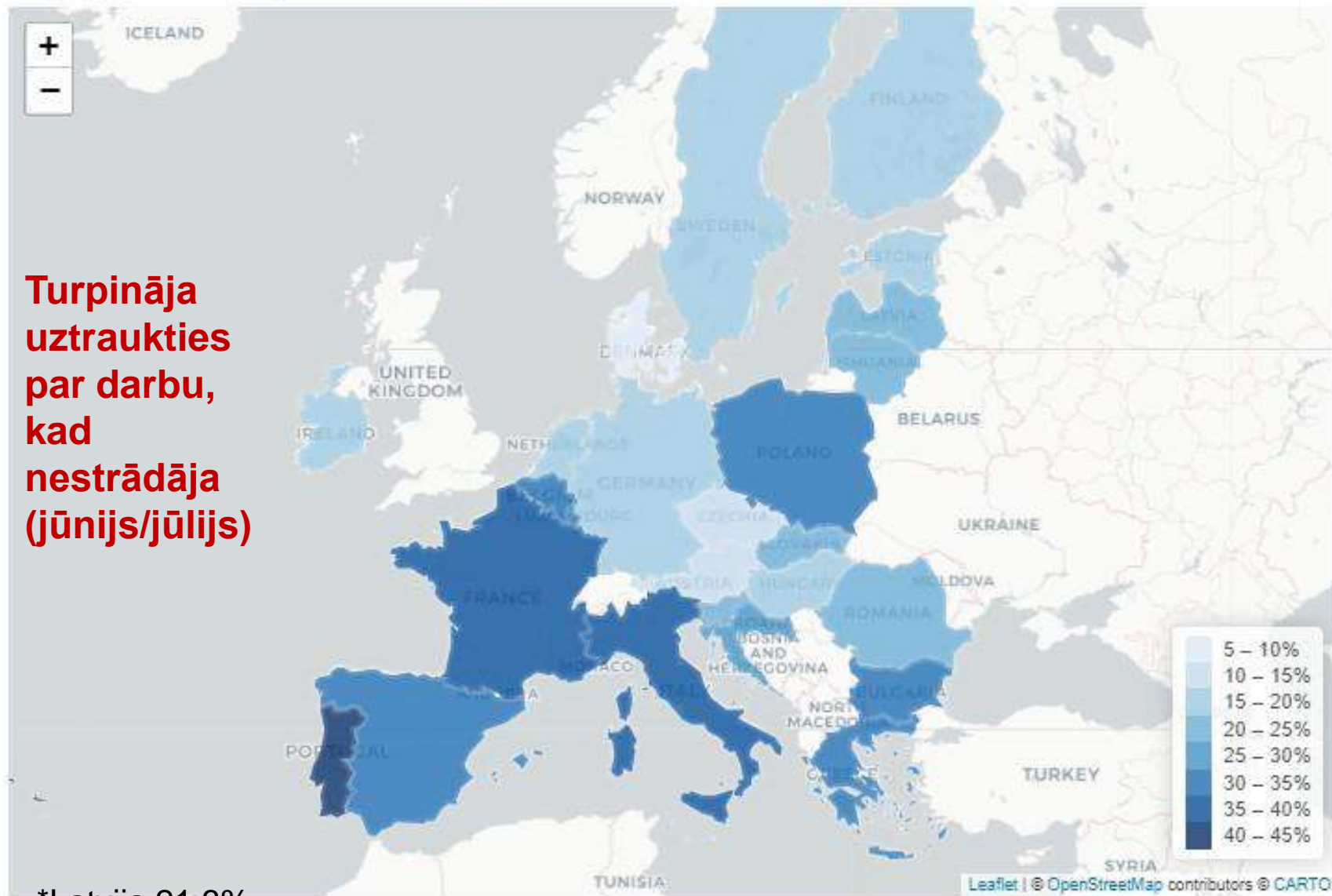


Trauksme tiem, kas uzsāka darbu attālināti ārkārtējās situācijas laikā, %



The figure shows 'always' and 'most of the time' for respondents in the EU27 when asked: How often in the last 2 weeks, have you kept worrying about work when you were not working?

**Turpināja
uztraukties
par darbu,
kad
nestrādāja
(jūnijs/jūlijs)**



*Latvija 21,3%

Un noslēgumā/pārdomām?

- Darbinieki, kas uzsāka strādāt attālināti tikai ārkārtējās situācijas laikā, jutās sliktāk (trauksme, sāpes utt.) nekā darbinieki, kam jau bija šāda pieredze
- Visticamākais tuvākajos gados strauji pieaugs arodslimību skaits, strādājot pie datora – darba devējiem jādomā par to novēršanu!
- Dzimumu diskriminācija novērojama pat attālinātā darba gadījumā
- Riska nozares ir - izglītība un valsts pārvalde
- Aptuveni 10% darbinieki ārkārtējās situācijas laikā ir iegādājušies pat datorus vai citu aprīkojumu



Un noslēgumā/pārdomām?

- Attiecībā uz attālināto darbu vairākas tendences nesakrīt ar klasisko izpratni par darba aizsardzību:
 - » Situāciju būtiski neietekmē uzņēmumu lielums (mazos uzņēmumos darba devējs biežāk noskaidroja, kādi ir darba apstākļi, strādājot attālināti, klasiski situācija darba aizsardzības jomā labāka ir lielajos uzņēmumos)
 - » Situāciju būtiski neietekmē koplīgumu esamība (situācija uzņēmumos ir līdzīga)
 - » Būtiski atšķiras situācija, ja uzņēmumā ir arodbiedrība (diemžēl ne par labu arodbiedrībām)
- Diskusijas par darba vietu nodrošināšanu mājās – noteikti turpināsies, t.sk. par likumiskajām (līgumiskajām) attiecībām un kompensācijām
- Jauna tendence: - Darba devēji – «Covidioti»
- Ir identificēti ļoti daudzi labās prakses piemēri COVID-19 izplatības ierobežošanai darba vidē (papildināts www.stradavesels.lv jaunumu 8.maija ieraksts)

