

2020. gada 12.decembrī

Labsajūta un privātās dzīves līdzsvars, veicot darbu attālināti - dzīve ar COVID-19



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 veidošanai.



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

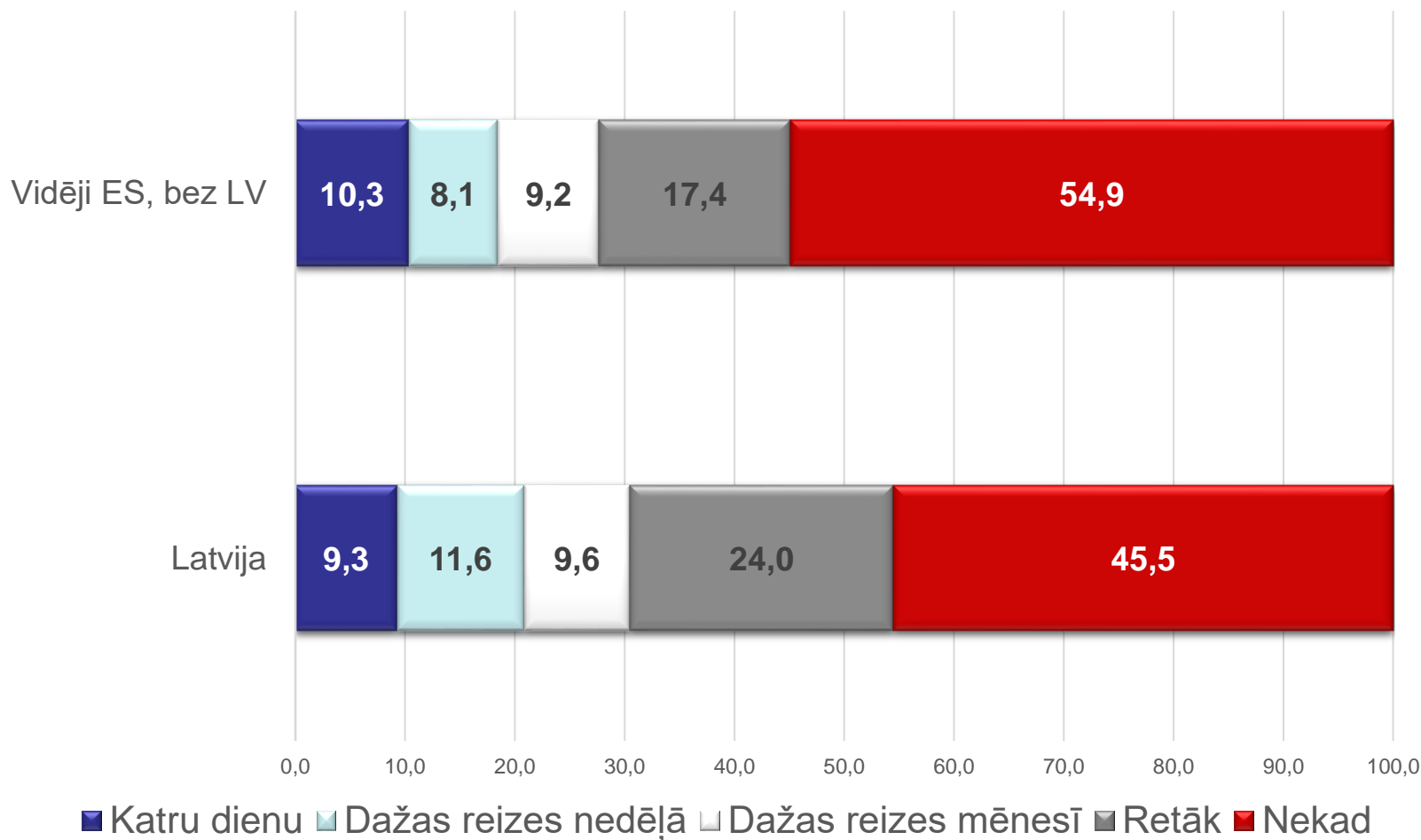
Izglītības sistēmas transformācija: COVID-19 krīzes sekas un iespējamie risinājumi

Metodoloģija

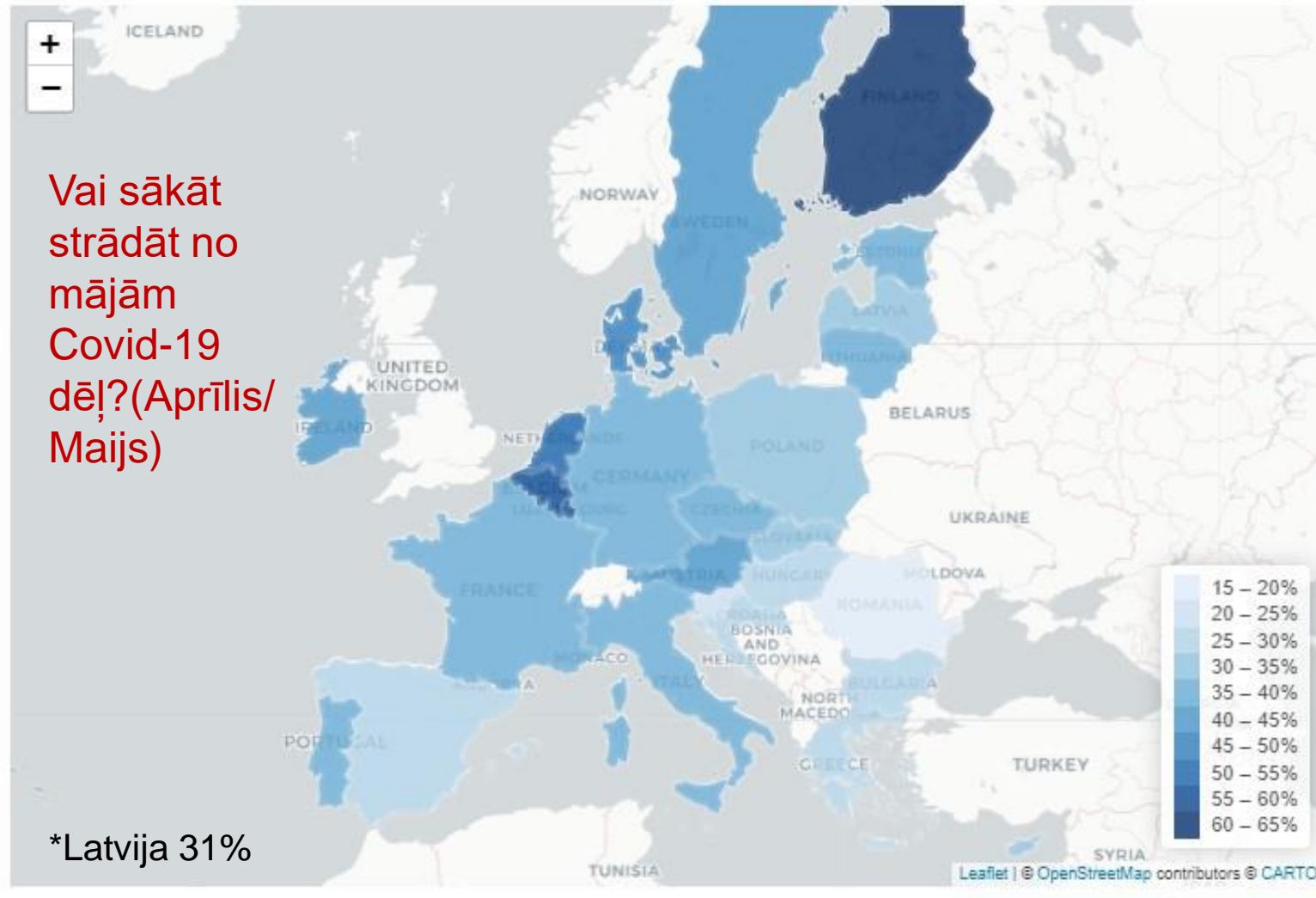
- Politikas dokumentu analīze
- EUROFOUND aptauja (pirmie divi viļņi)
- Darba aizsardzības speciālistu fokusgrupu diskusijas
- Darba devēju fokusgrupu diskusijas (Lielie uzņēmumi / Mazie/vidējie uzņēmumi – Rīga un reģioni)
- Nodarbināto aptauja par darba/privātās dzīves līdzsvaru un attālināto darbu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



Darbs attālināti pirms COVID-19 ārkārtējās situācijas (Eurofound pētījuma dati)

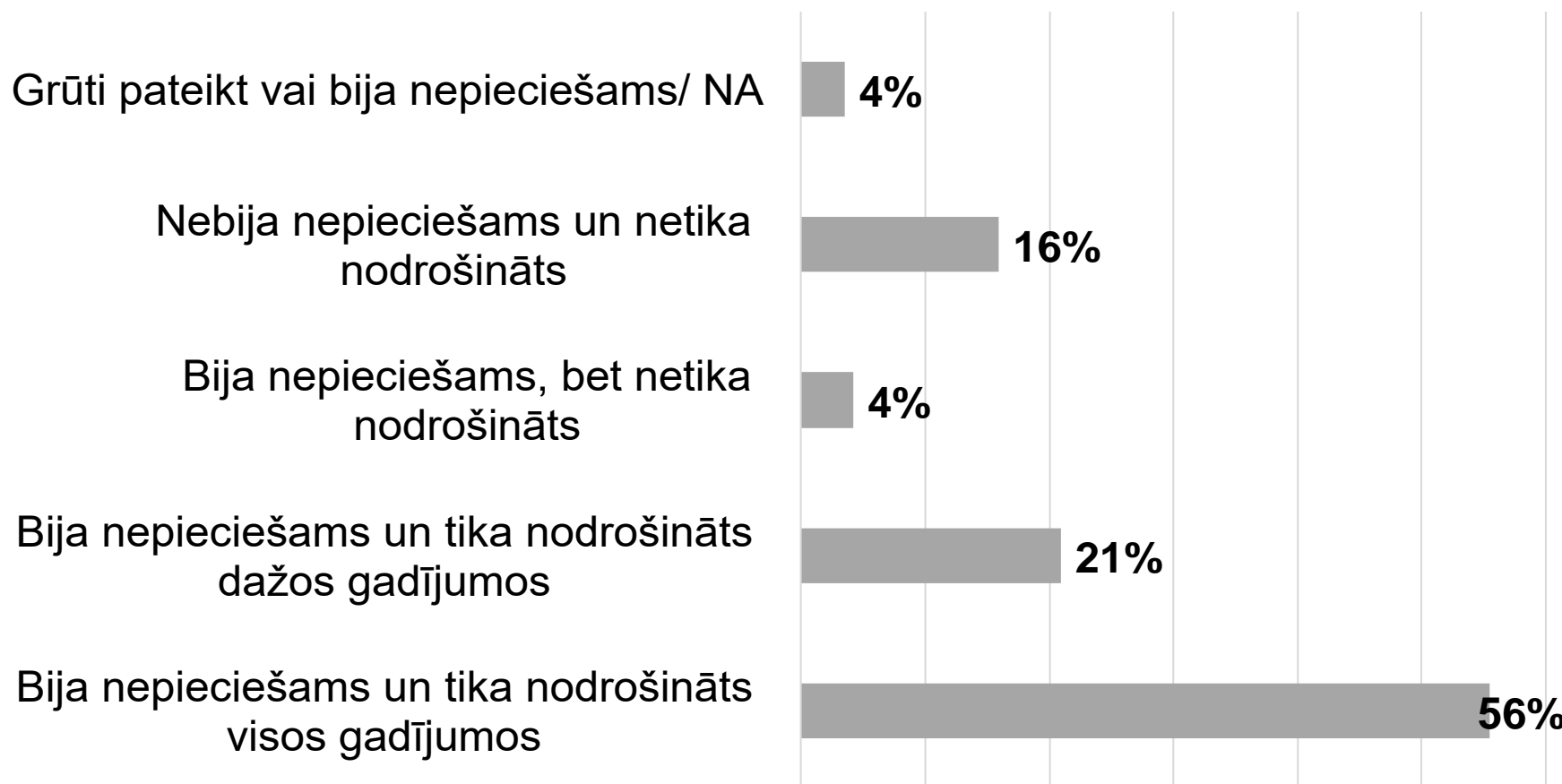


The figure shows 'Yes' for respondents in the EU27 when asked: Have you started to work from home as a result of the COVID-19 situation? Slovenia is excluded from the data for this question because of a translation issue.

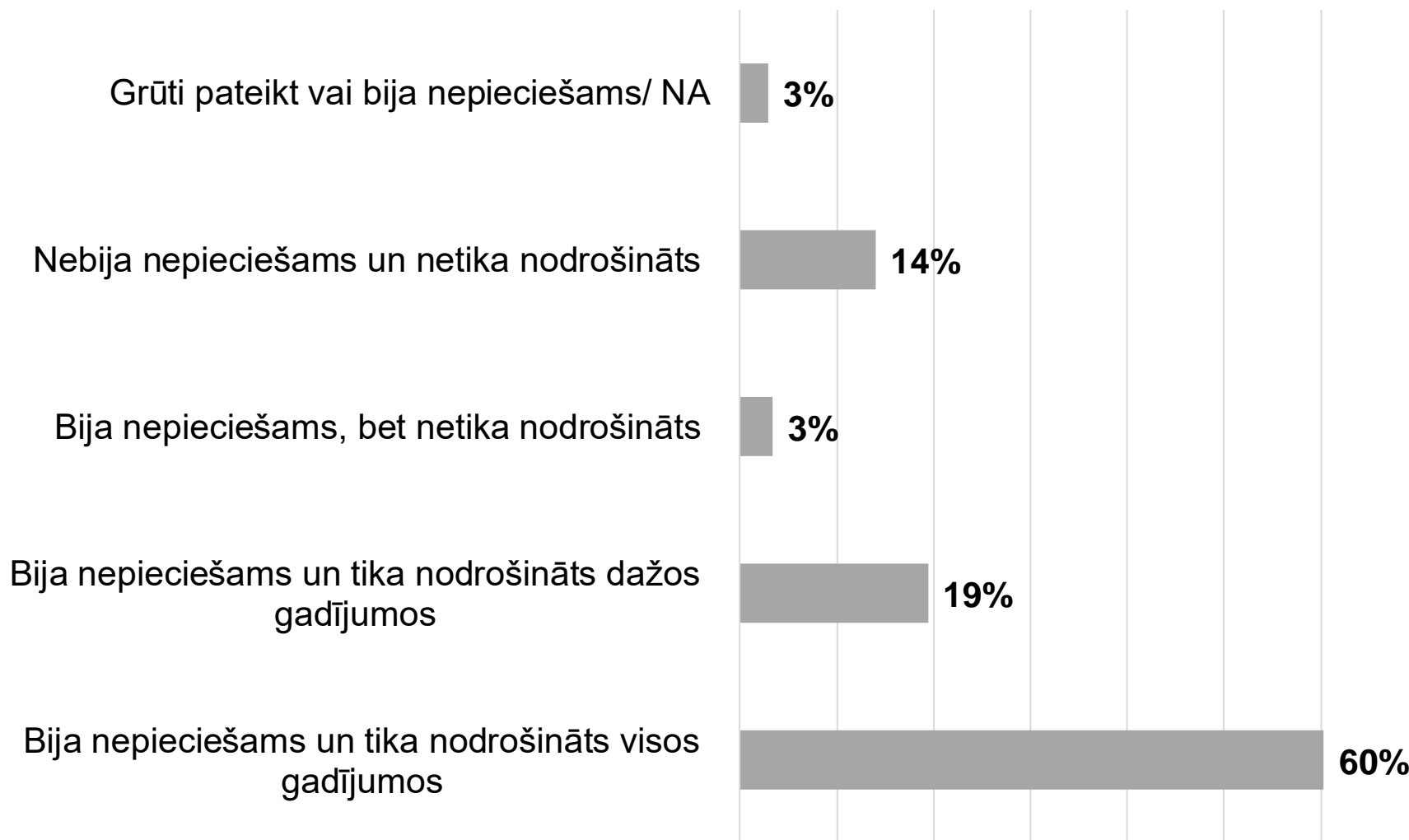


Kas tika darīts, attiecībā uz pāriešanu «attālinātā darba» režīmā?

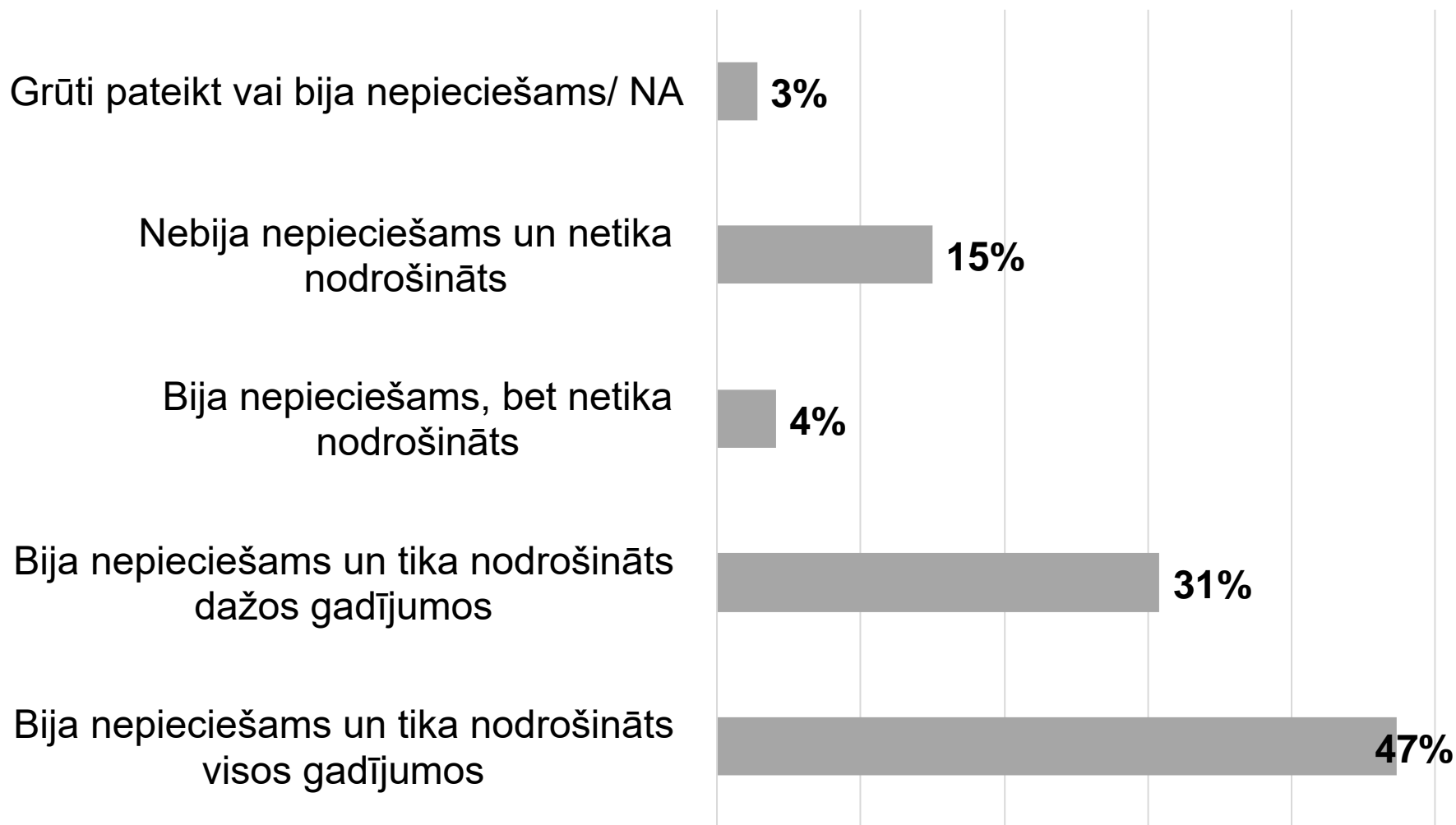
Tika pārplānoti darba procesi, lai samazinātu kontaktus ar klientiem (attālināti pakalpojumi, attālinātas piegādes u.c.) (n=1145)



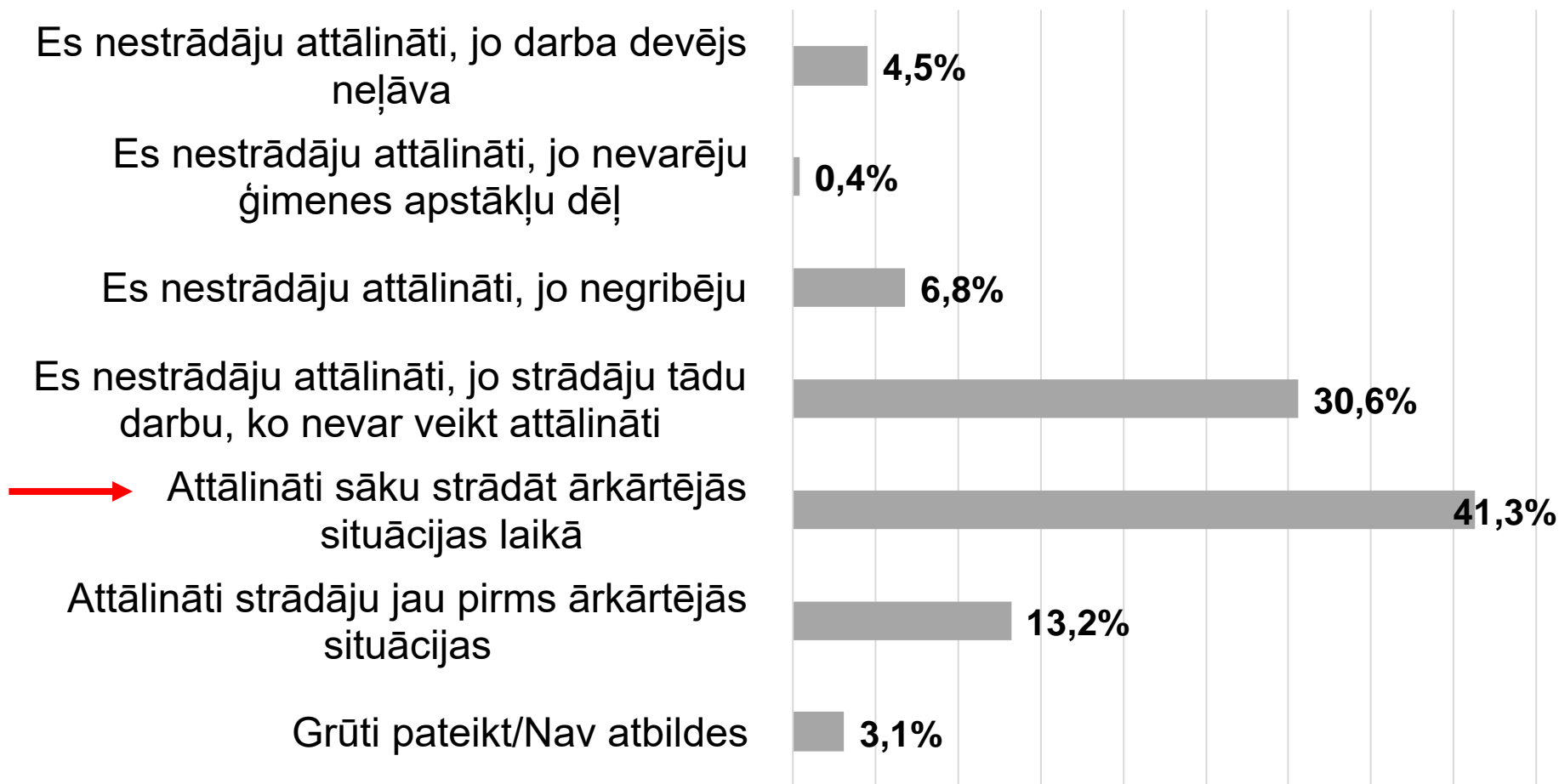
Sanāksmes notika attālināti



Darbinieki strādāja attālināti

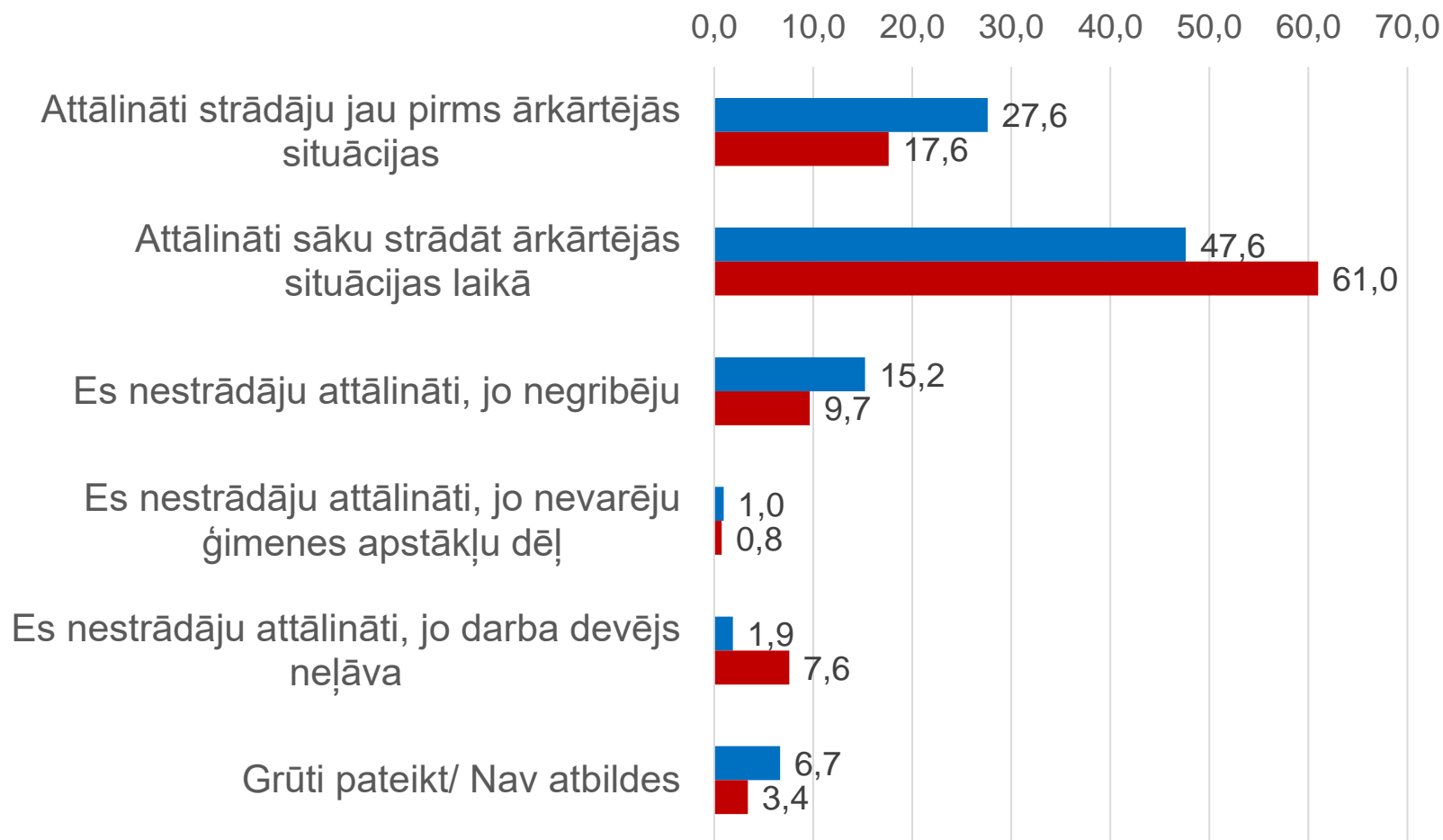


Kurš no apgalvojumiem attiecībā uz attālināto darbu vislabāk raksturo Jūsu personīgo situāciju? (n=1148)



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

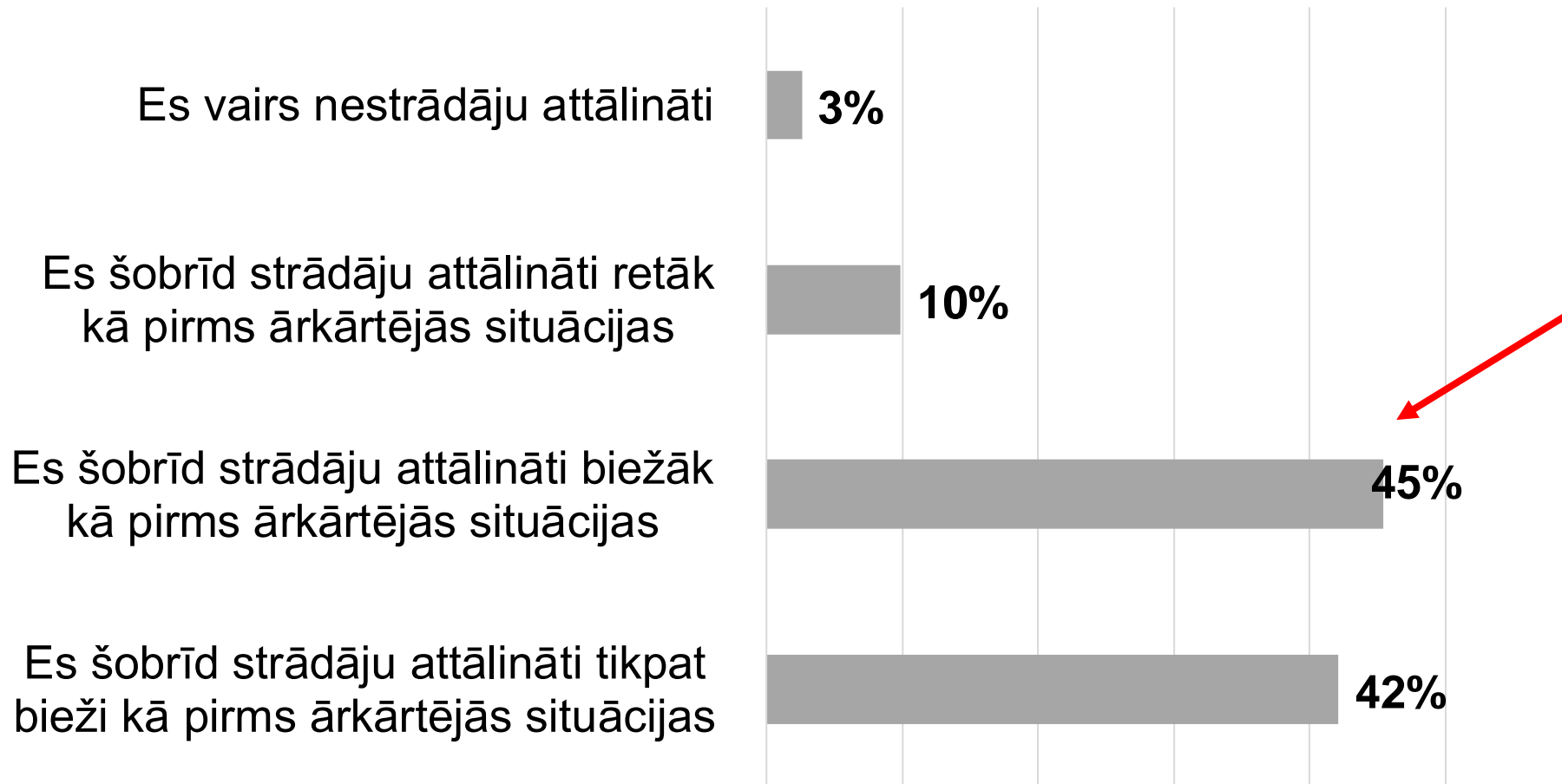
(tikai tie respondenti, kuru darbu ir iespējams veikt attālināti)



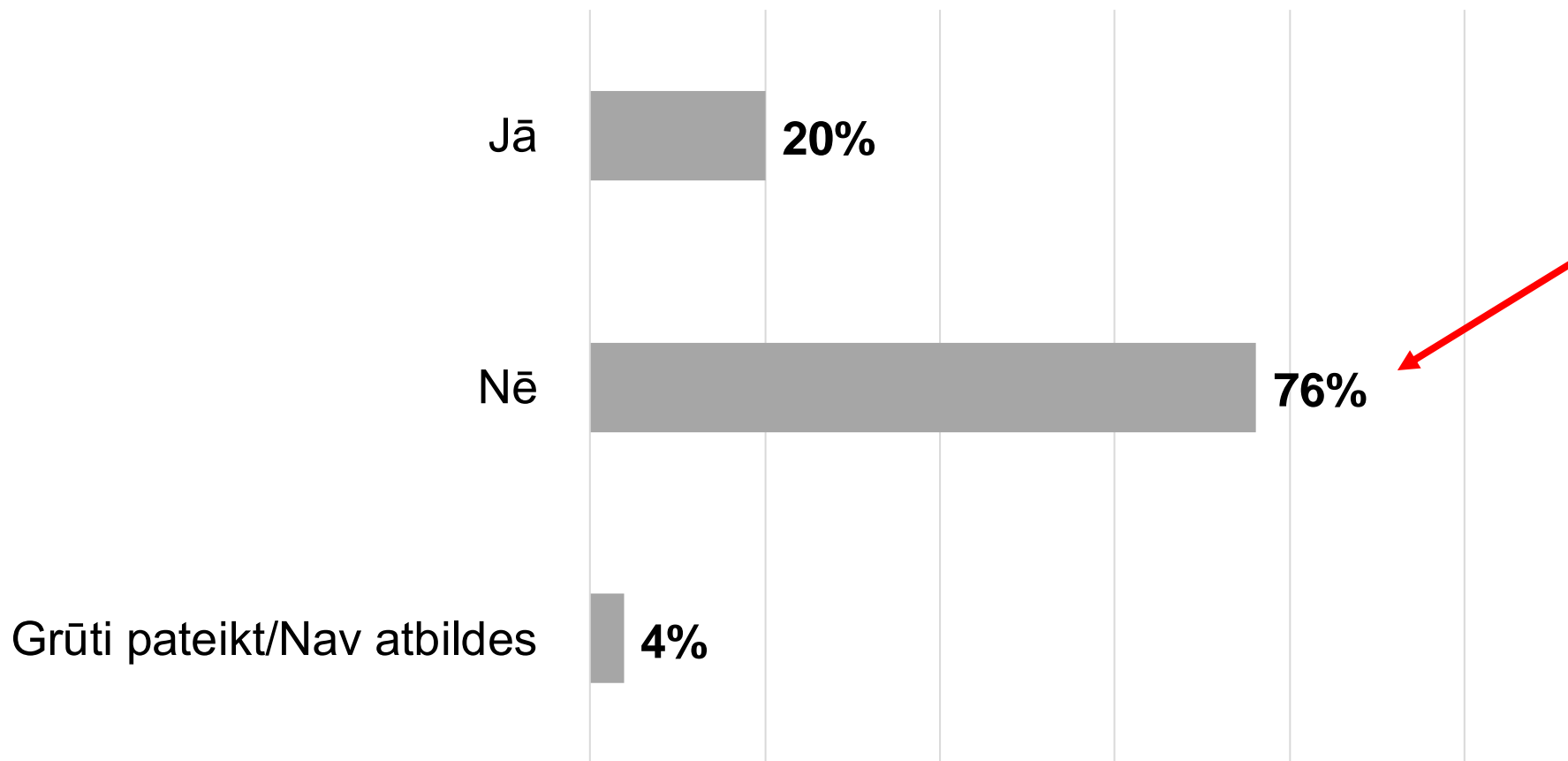
■ Vīrieši ■ Sievietes



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 datoru, 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 puisi, kas reāli aizbrauca līdz mājām un to visu sainstalēja, salika printeri, lai cilvēki varētu tiešām strādāt”*
- *“Tad portatīvie datori nebija uz visiem darbiniekiem, bet jāsaka, 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”*



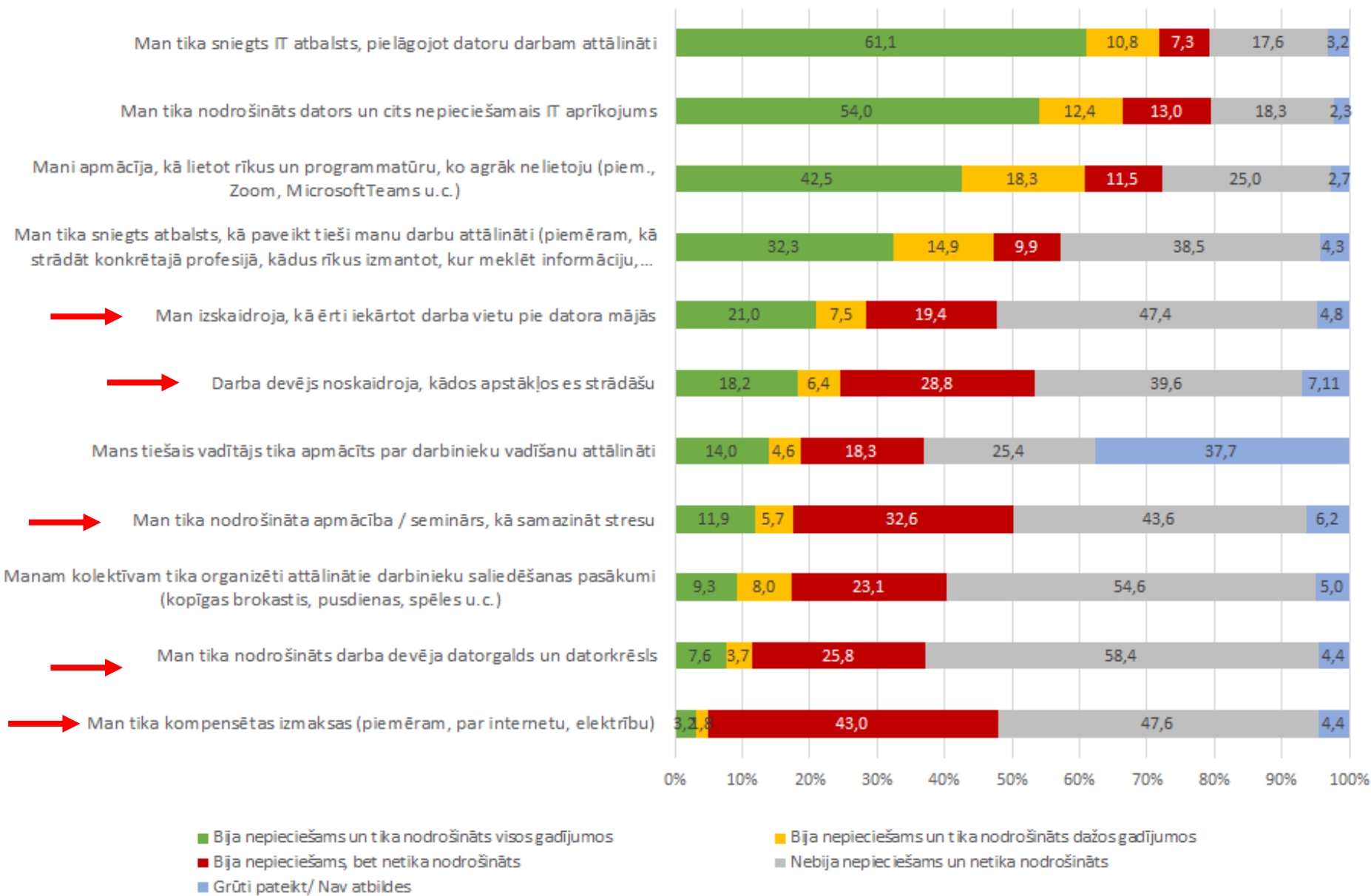
Atbalsts ergonomiskai darba vietai

Darba devēju citāti

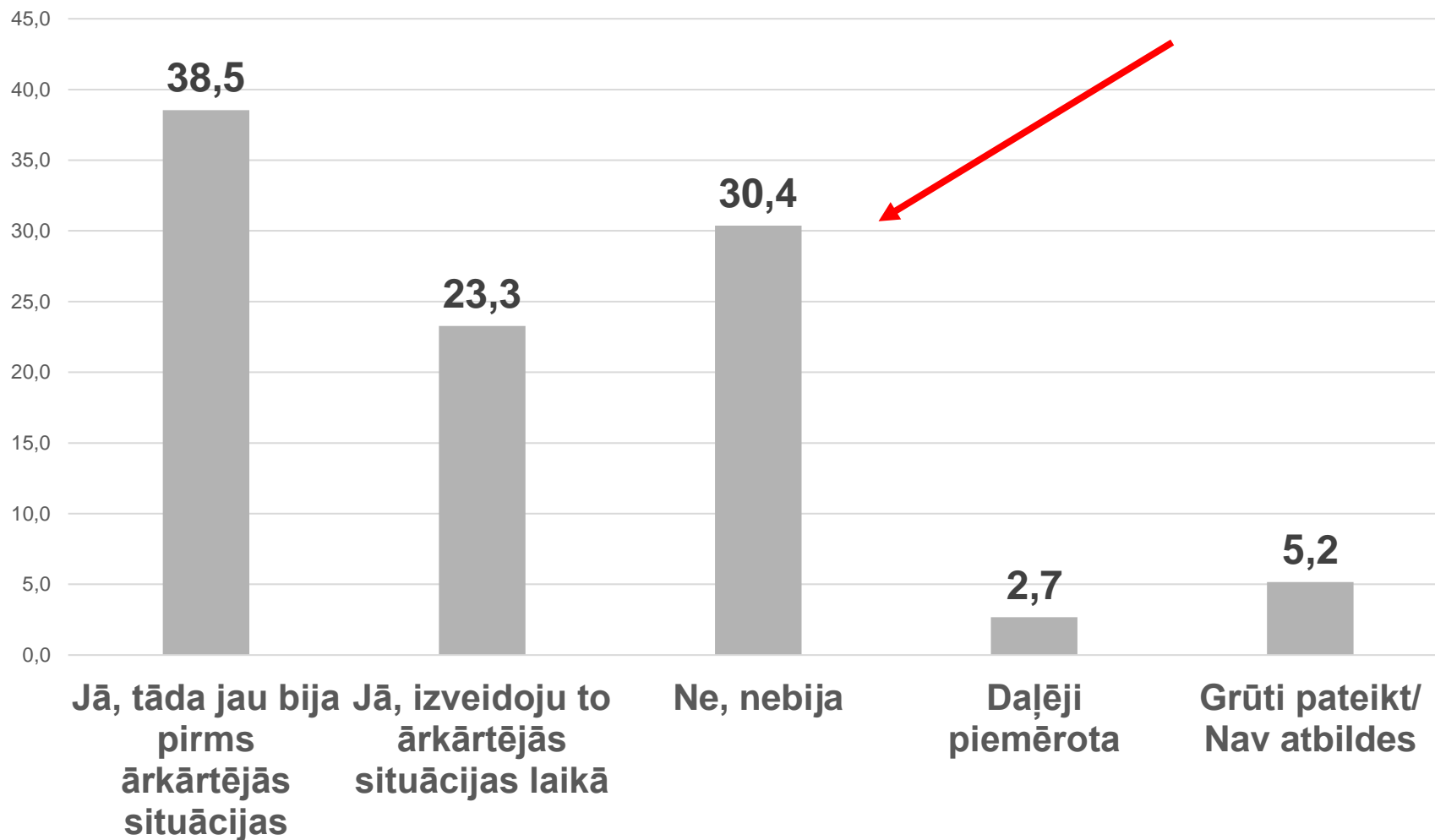
- *“Mums bija tāda veiksmīga sakritība, ja tā var vispār teikt, ka mēs tikko bijām pārvākušies no vecā biroja uz jauno biroju ..., un visas vecās biroja mēbeles bija atstātas un darbiniekiem bija iespēja paņemt savu veco datorkrēslu sev uz mājām, lai varētu to darba apstākļus, kaut cik nodrošināt”*
- *“[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]”*



Nodarbināto īpatsvars, kas strādāja attālināti un kas vērtēja darba devēja veiktos pasākumus, %.



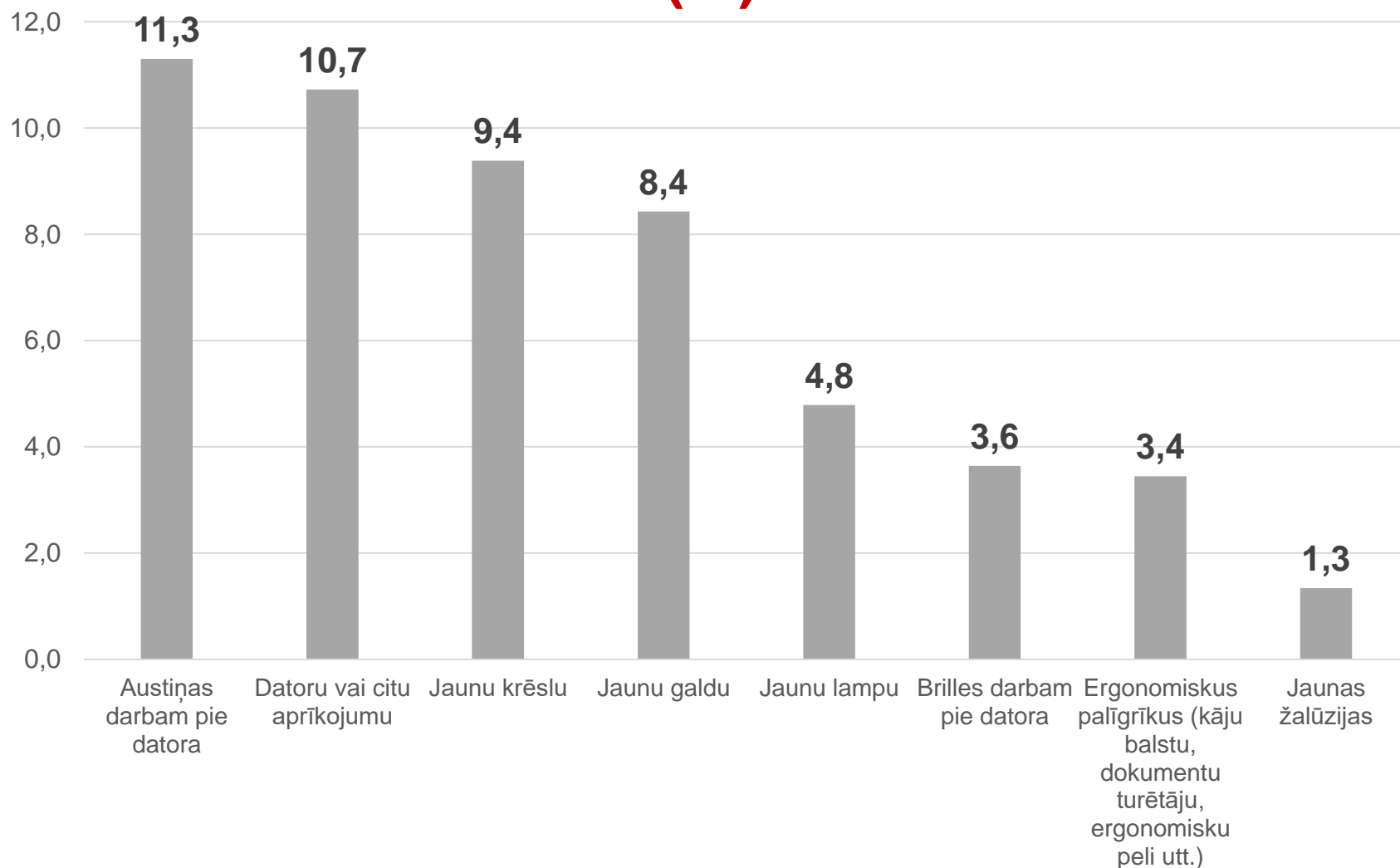
Vai vieta, kurā strādājāt attālināti, Jūsuprāt, ir ērta un piemērota darbam ar datoru?(%)





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 daļu darba veikst arpus ierastās darbavietas, piemēram, mājās. Šādu praksi sauc par tālradu, 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. Ļpaši bieži attālinātā darba modelis tiek izmantots darba veidos, kuri paveicami, izmantojot informācijas un komunikāciju tehnoloģijas. Šādu praksi sauc par tālradu, 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 biroja (fiziska pārslodze, stress, redzes spāprindzinājums, nelabvēlīgs mikroklimats, nelaimes gadījumi u. tml.), tāpēc arī uz šim darbavietām attiecas to iekārtošanas un darba vides riska novērtējuma prasības. Svarīgi, lai darbavietas iekārtošanai mājās tiktu veltīta tāda pati uzmanība kā biroja un vieta tiktu iekārtota darbam! Protams, mājās riska novērtējuma veikšana nav tik vienkārša kā darbavietās biroja – jāreķinās, ka darba devējam (darba aizsardzības speciālistam) ir jābūt informācijai par jūsu darbavietu (tas noteikts arī Darba aizsardzības likumā).

Šis materiāls ir veidots kā palīgizdevēklis, lai ātri un vienkārši palīdzētu izvērtēt savu mājās darbavietu, kurā jāstrādā ar datoru. Materiālam ir divas daļas. Pirmā daļa veidota kā darbavietas 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 ☐

ŽALŪZIJAS

Logiem ir gaismu atstarojošas žalūzijas vai aizkari.

JĀ ☐ NĒ ☐

DARBAVIETAS PLĀNOJUMS

Darbavietā ir pietiekami plaša un ērta, kustības neierobežojoša.

JĀ ☐ NĒ ☐

MIKROKLIMATS

Telpā ir atbilstoša temperatūra un pietiekams gaisa mitrums.

JĀ ☐ NĒ ☐

PORTATĪVAIS DATORS

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

JĀ ☐ NĒ ☐

TASTATŪRA, PELE

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

JĀ ☐ NĒ ☐

DARBA GALDS

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

JĀ ☐ NĒ ☐

LOKĀLAIS APGAISMOJUMS

Darbavietā ir pieejams papildu lokālais apgaismojums, tas neizbīdina un nerada atspīdumus.

JĀ ☐ NĒ ☐

PROGRAMMU NODROŠINĀJUMS

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

JĀ ☐ NĒ ☐

"DARBA" UN "MĀJAS" LĪDZSVARS

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

JĀ ☐ NĒ ☐

ELEKTRODROŠĪBA

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

JĀ ☐ NĒ ☐

KOMUNIKĀCIJA

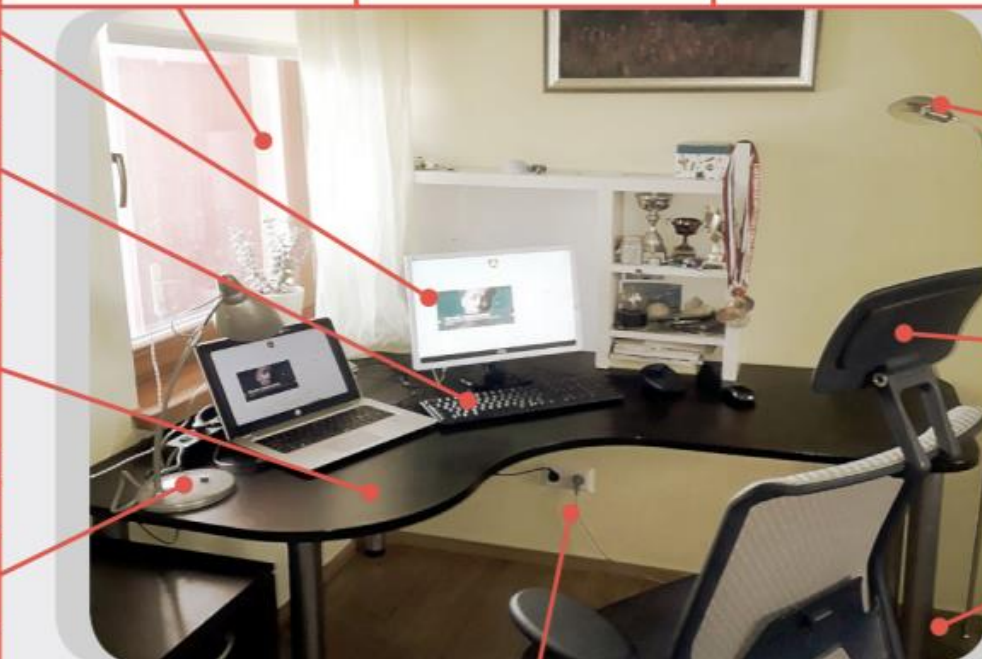
Komunikācija ar tiešo vadītāju un kolēģiem ir pietiekama un tehniski vienkārša.

JĀ ☐ NĒ ☐

SKAIDRI DARBA UZDEVUMI

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

JĀ ☐ NĒ ☐



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 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 800×1200 mm, ieteicamais izmērs ir 1000×1600 mm), galda augstumam jābūt ne zemākam kā 720 mm, ieteicams izmantot galdus 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 $20-28^{\circ}\text{C}$, ziemā $19-25^{\circ}\text{C}$;
- 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 spiedienu 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 avoti ir jāatrodas ārpus redzeslauka, tie nedrīkst žilbināt un radīt atspīdumus monitorā. Apgaismojumam jābūt tehniskā kārtībā (jādeg visām spuldzēm, to gaisma nedrīkst mirgot vai raustīties), gaismas ķermeņi regulāri jānotīra.

ELEKTRODROŠĪBA

Jebkurai elektroierīcei (datoram, lampām u. c.), ko lieto, ir jābūt darba kārtībā. Pārļiecinieties, 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 tāds krēsls, kam var regulēt vismaz sēdekļa un atzveltnes augstumu, sēdekļa dziļumu un slīpumu. Tāpat tam jābūt ar regulējamu 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 paveicami noteiktā darba laika ietvaros, kā arī būtu nepārprotami formulētas prasības par atskaitēm un termiņiem.

Papildu informācija:

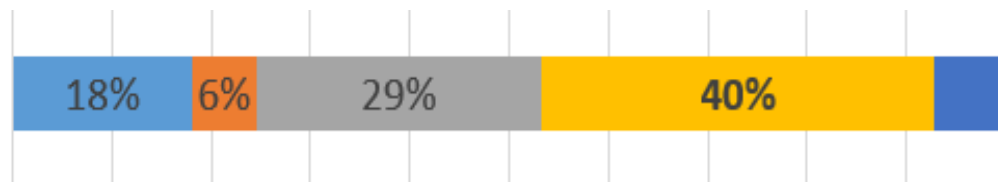
Ministru kabineta noteikumi Nr. 343 "Darba aizsardzības prasības, strādājot ar displeju" (pieņemti 08.06.2002.);

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

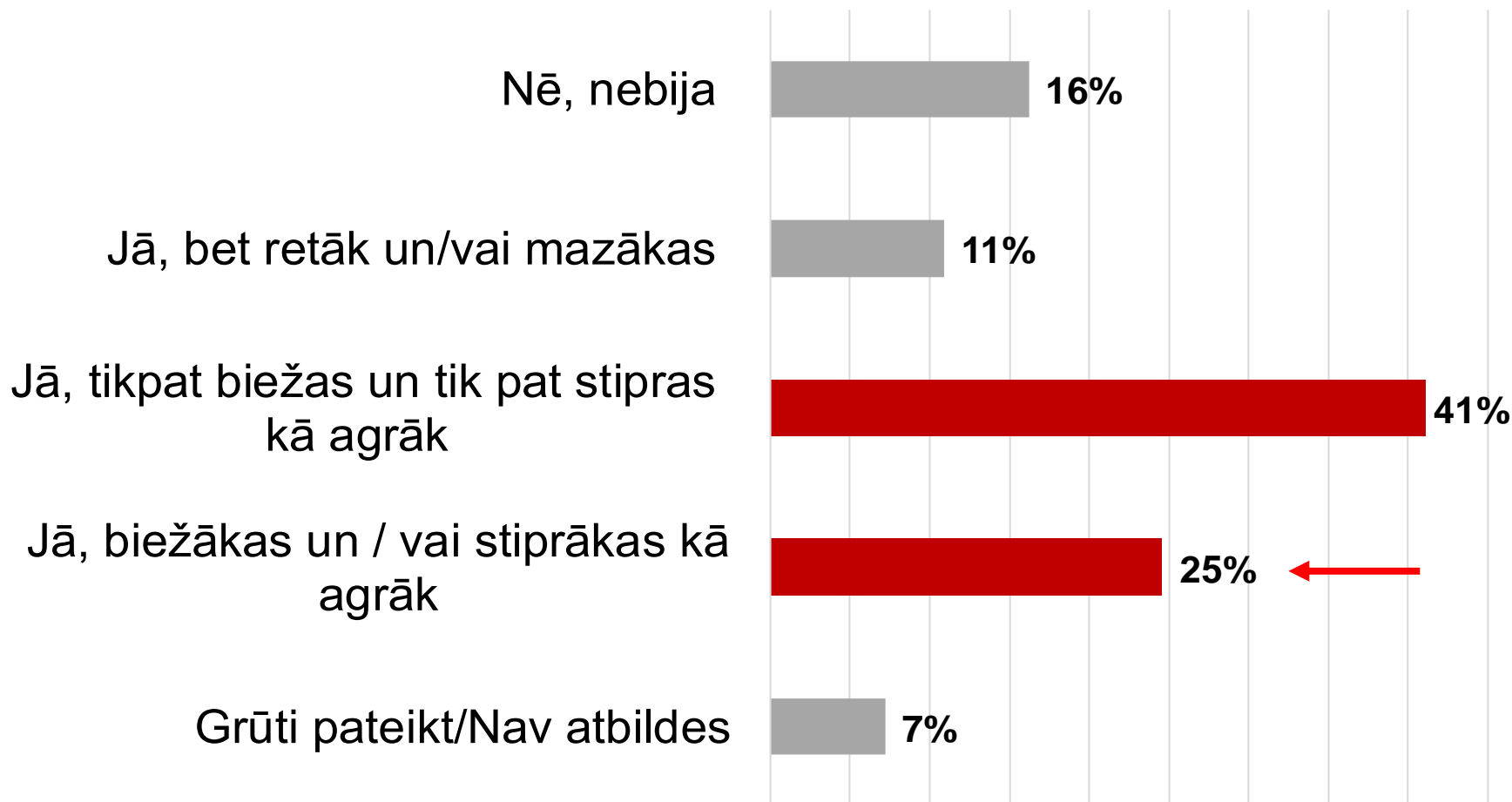


- Bija nepieciešams un tika nodrošināts visos gadījumos
- Bija nepieciešams un tika nodrošināts dažos gadījumos
- Bija nepieciešams, bet netika nodrošināts
- Nebija nepieciešams un netika nodrošināts
- Grūti pateikt/Nav atbildes

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



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



Izplatītākie sāpju iemesli

Iepriekš esošas veselības problēmas

48%

→ Es izjutu trauksmi / stresu

54%

→ Mazāk nodarbojos ar fiziskām aktivitātēm

40%

Izjutu grūtības aizmigt vai bieži modos naktī

32%

→ Strādāju arī savā brīvajā laikā

37%

→ Lai veiktu visus darba uzdevumus, strādāju ilgāk kā parasti

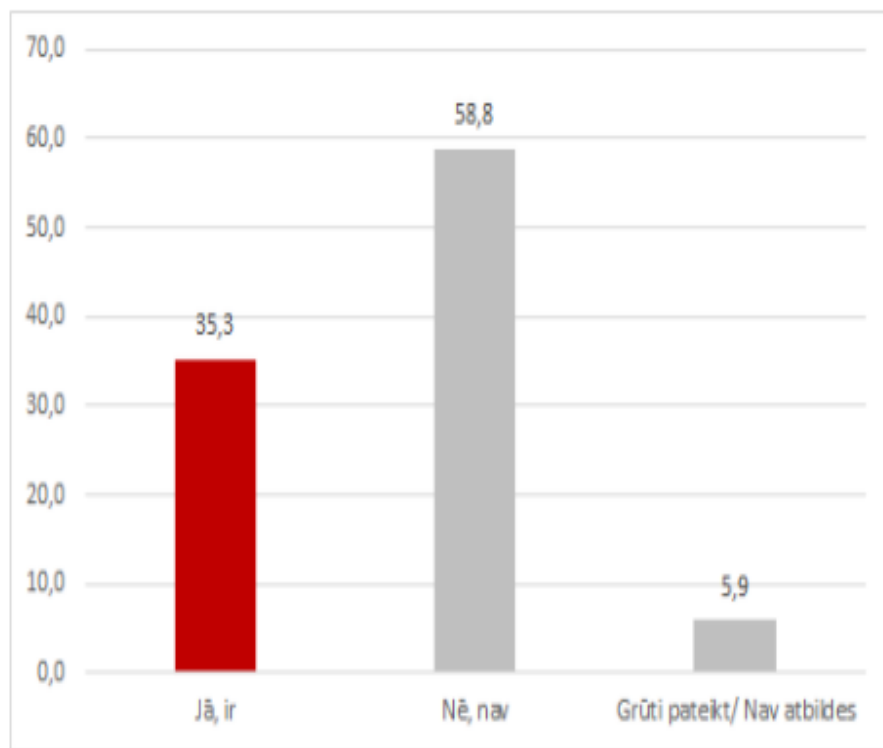
35%

Man nebija ērtas darba vietas (trūka ergonomiska galda, krēsla)

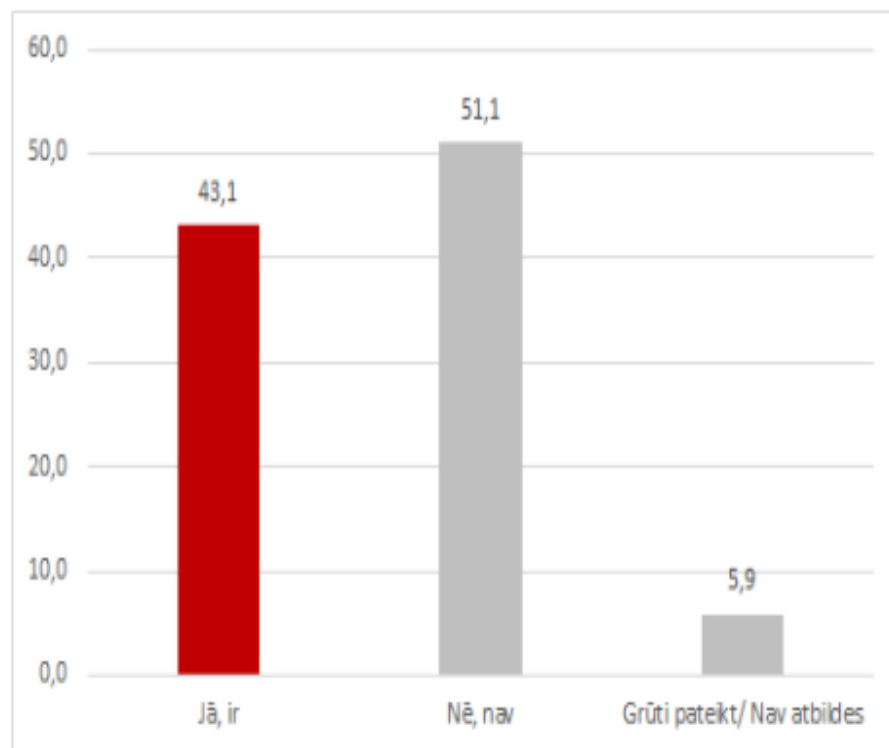
33%



Nodarbināto īpatsvars ar sāpēm, atkarībā no tā, vai viņi strādāja attālināti pirms ārkārtējās situācijas, %.

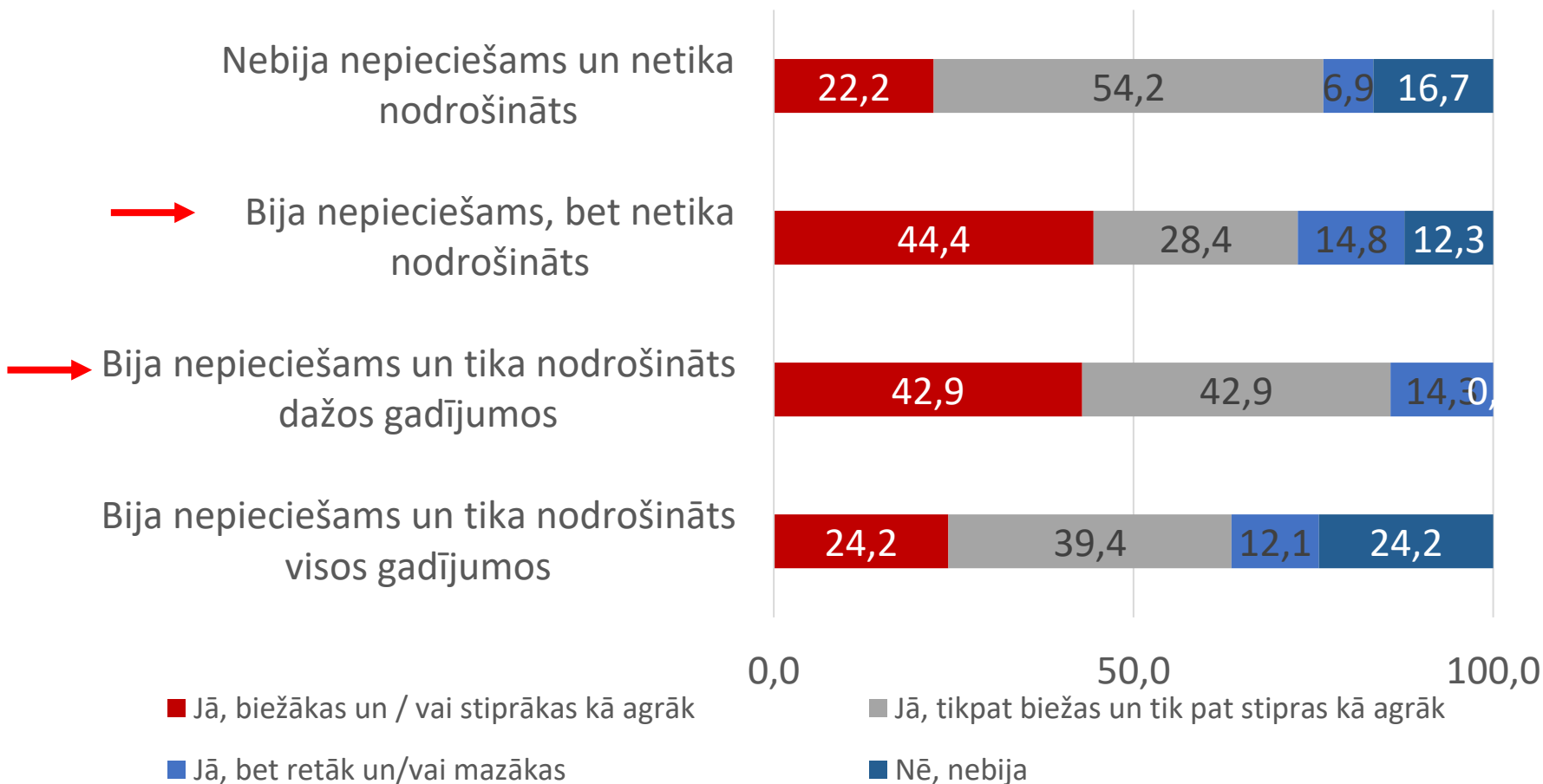


Bāze: nodarbināto aptauja (n=152), nodarbinātie, kas jau strādāja attālināti pirms ārkārtējās situācijas un atbildēja uz jautājumiem par sāpēm

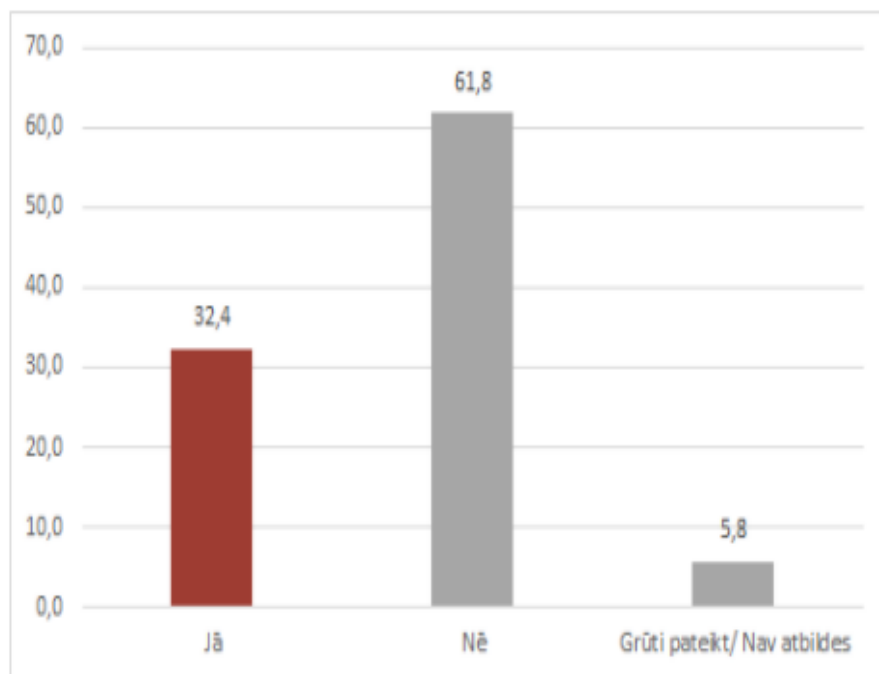


Bāze: nodarbināto aptauja (n=427), nodarbinātie, kas uzsāka strādāt attālināti ārkārtējās situācijas laikā un atbildēja uz jautājumiem par sāpēm

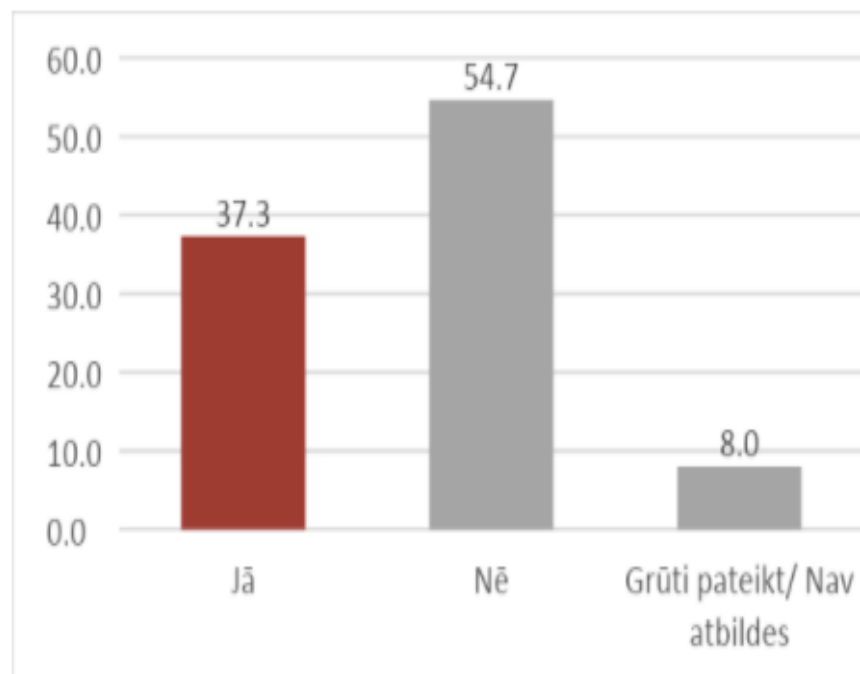
Nodarbināto ar sāpēm atkarībā no darba devēja veiktā pasākuma - attālināto darba apstākļu noskaidrošana, %



Nodarbināto īpatsvars ar nogurušām, apsārtušām acīm, atkarībā no tā, vai viņi strādāja attālināti pirms ārkārtējās situācijas, %.

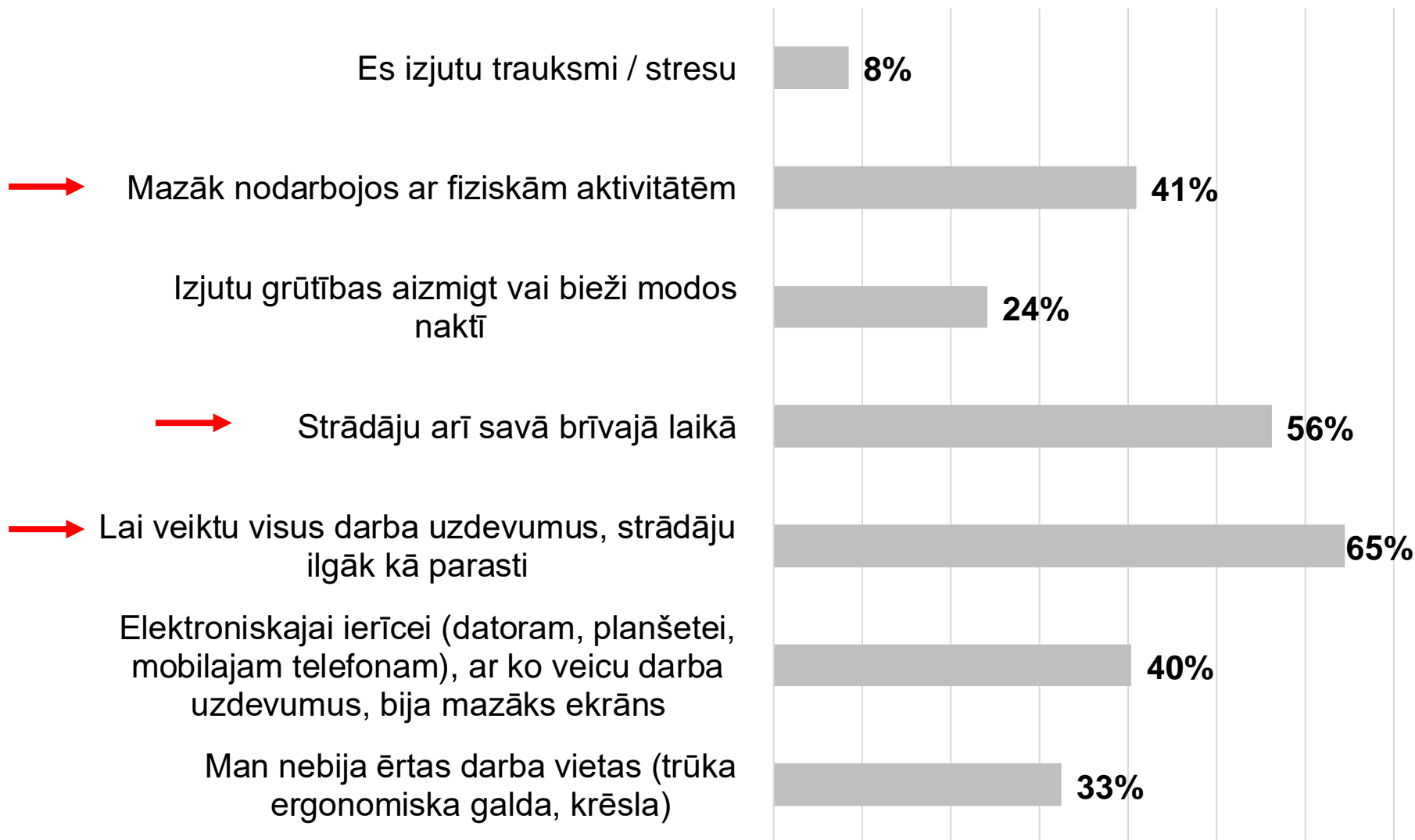


Bāze: nodarbināto aptauja (n=136), nodarbinātie, kas jau strādāja attālināti pirms ārkārtējās situācijas

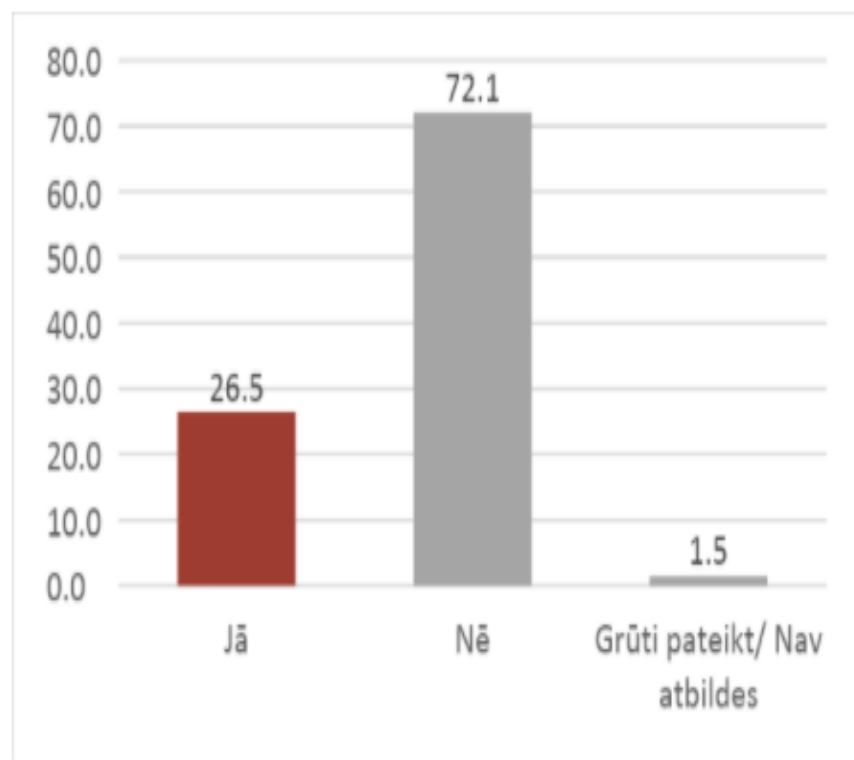


Bāze: nodarbināto aptauja (n=426), nodarbinātie, kas uzsāka strādāt attālināti ārkārtējās situācijas laikā

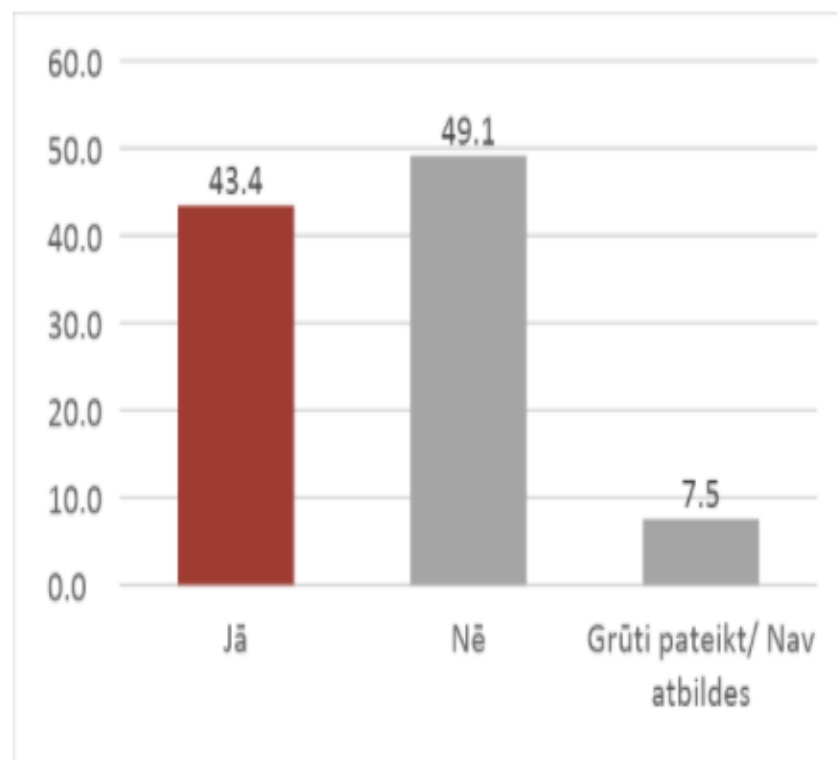
Izplatītākie nogurušu acu cēloņi



Nodarbināto īpatsvars ar trauksmi (nemieru), atkarībā no tā, vai viņi strādāja attālināti pirms ārkārtējās situācijas, %.

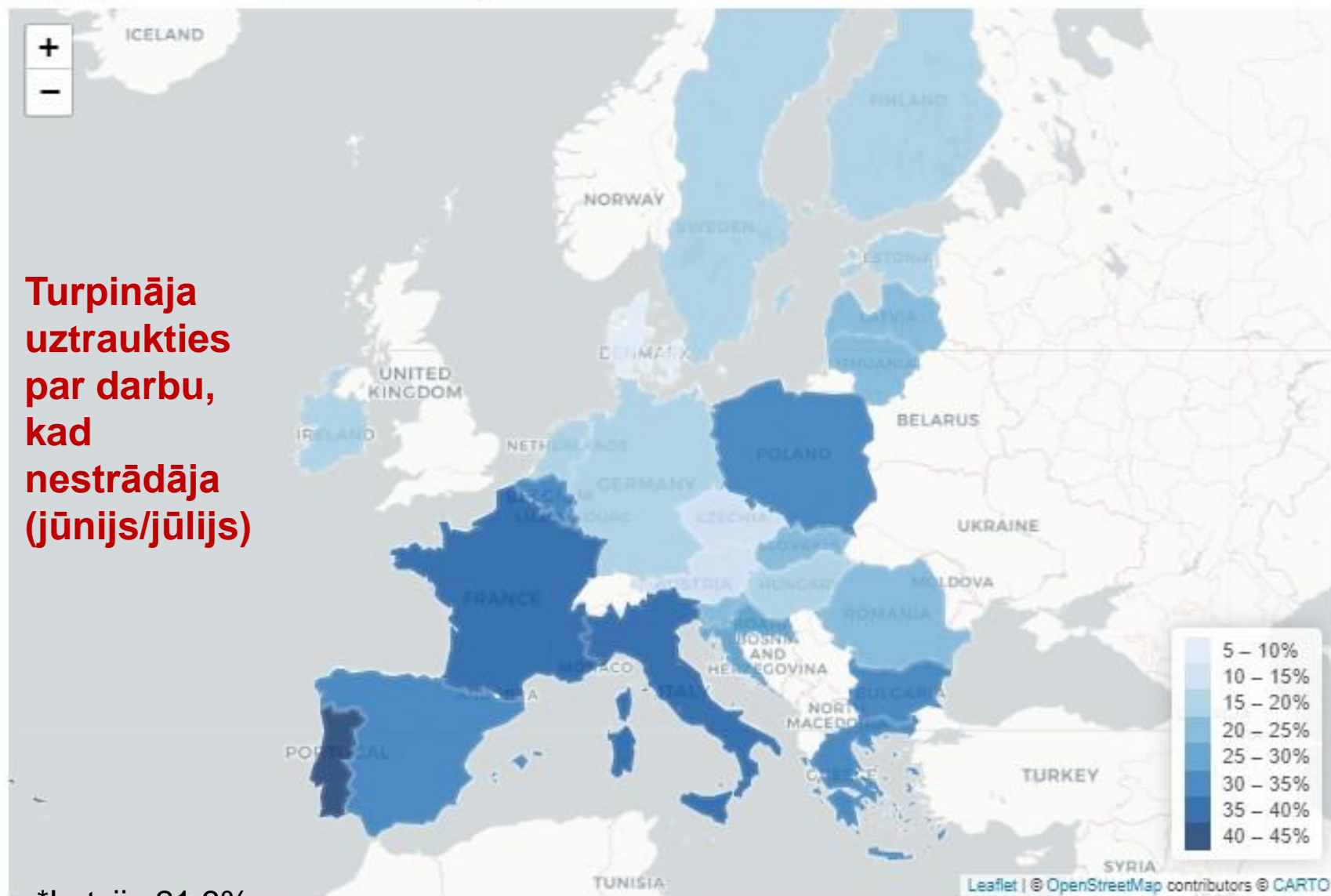


Bāze: nodarbināto aptauja (n=136), nodarbinātie, kas jau strādāja attālināti pirms ārkārtējās situācijas



Bāze: nodarbināto aptauja (n=426), nodarbinātie, kas uzsāka strādāt attālināti ārkārtējās situācijas laikā

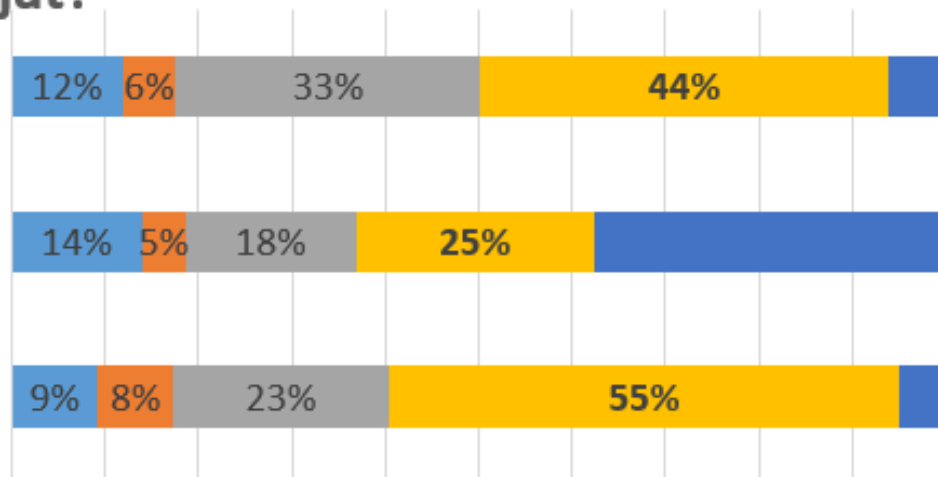
The figure shows 'always' and 'most of the time' for respondents in the EU27 when asked: How often in the last 2 weeks, have you kept worrying about work when you were not working?



*Latvija 21,3%

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

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 apmaksa konsultācijai ar psihologu u.c.).



Darba devēju atbalsts stresa samazināšanai

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 ...”*



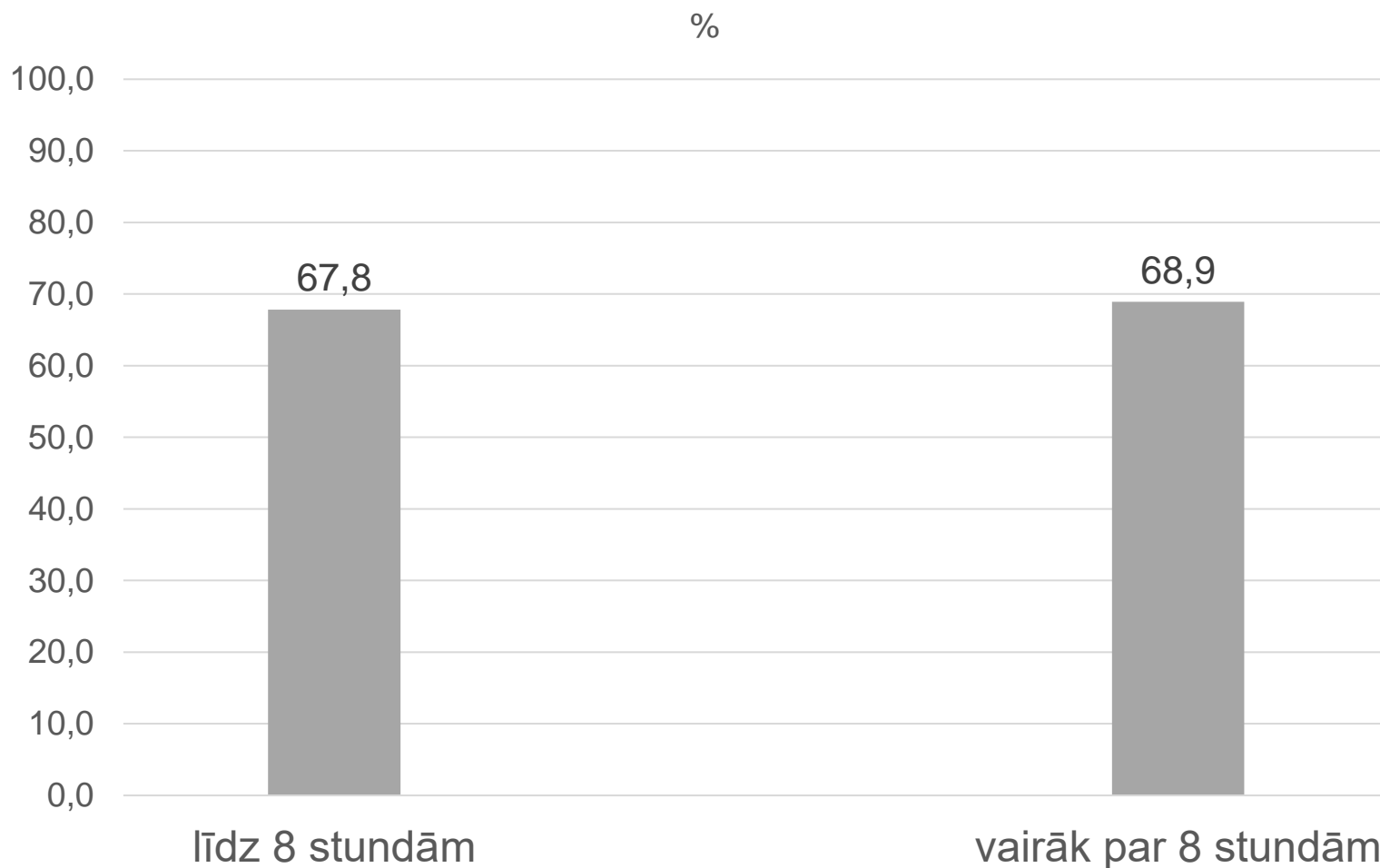
Tiešsaistes apmācības un atbalsts

Darba devēji

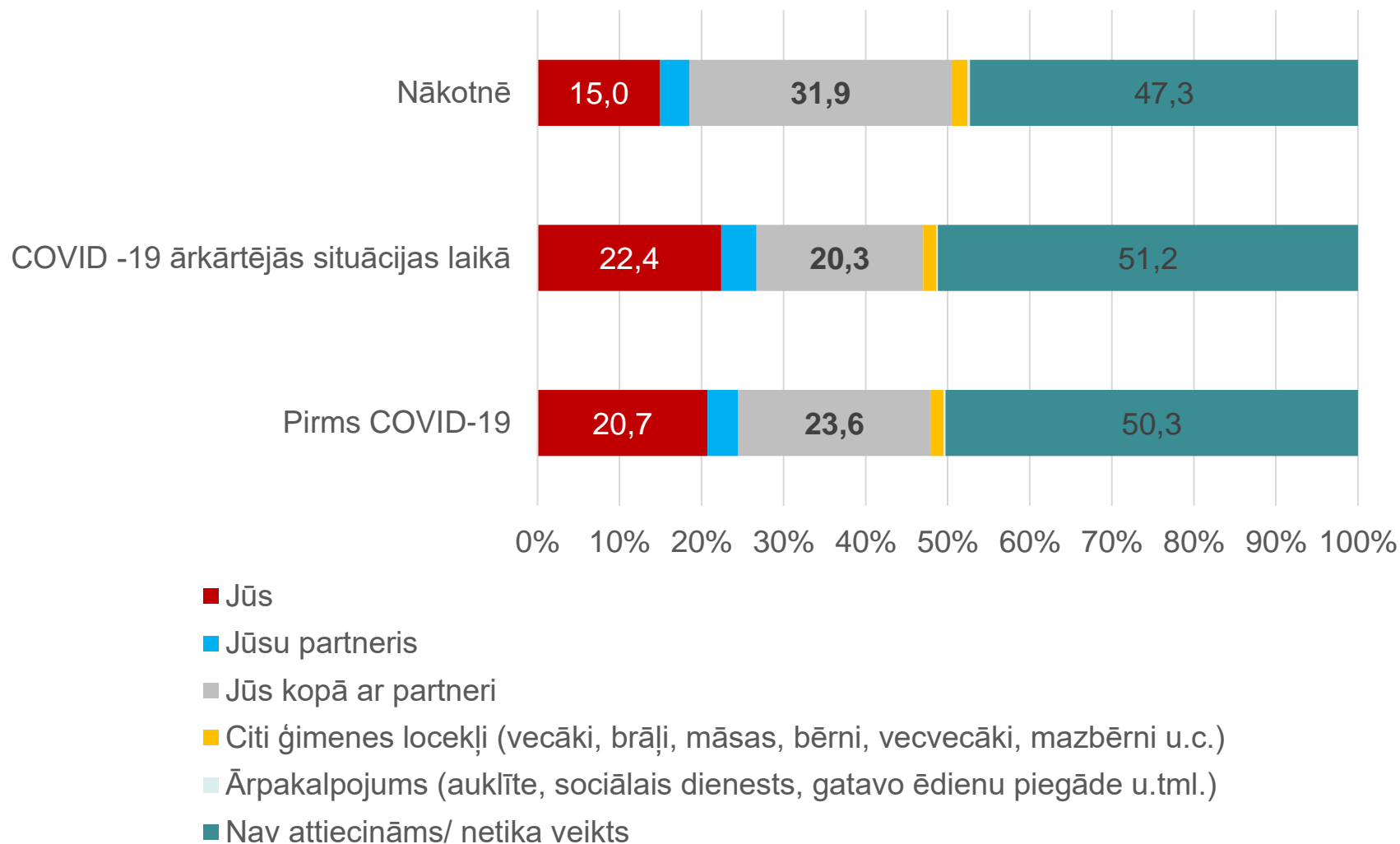
- *«COVID laiks mūsu uzņēmumam ir devis tādu ļoti lielu, pozitīvu impulsu, lai mēs attīstītos digitālajā jomā un pārietu uz neklātienes mācībām»*
- *«Mēs šajā laikā ļoti daudz pārgājām uz vebināriem un tīri uz online mācībām, kas ir pārsteidzoši, ko mēs izsecinājām, ka līdz šim mums likās, ka veikali 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»*



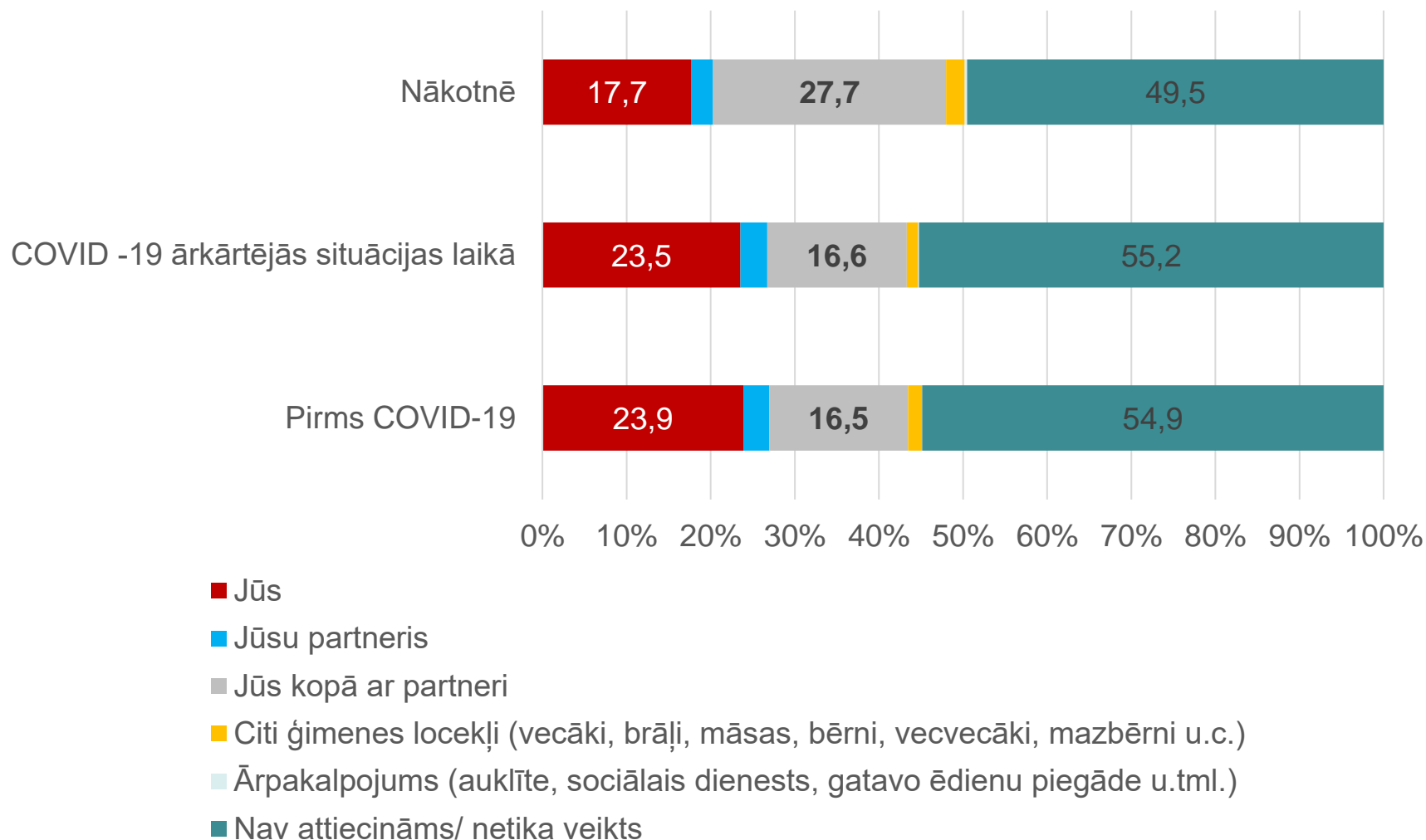
Nodarbināto īpatsvars, kam ir svarīga iespēja atvienoties no digitālajām ierīcēm ārpus darba laika/ pēc tam, kad ir paveikti uzdotie darba uzdevumi (%)



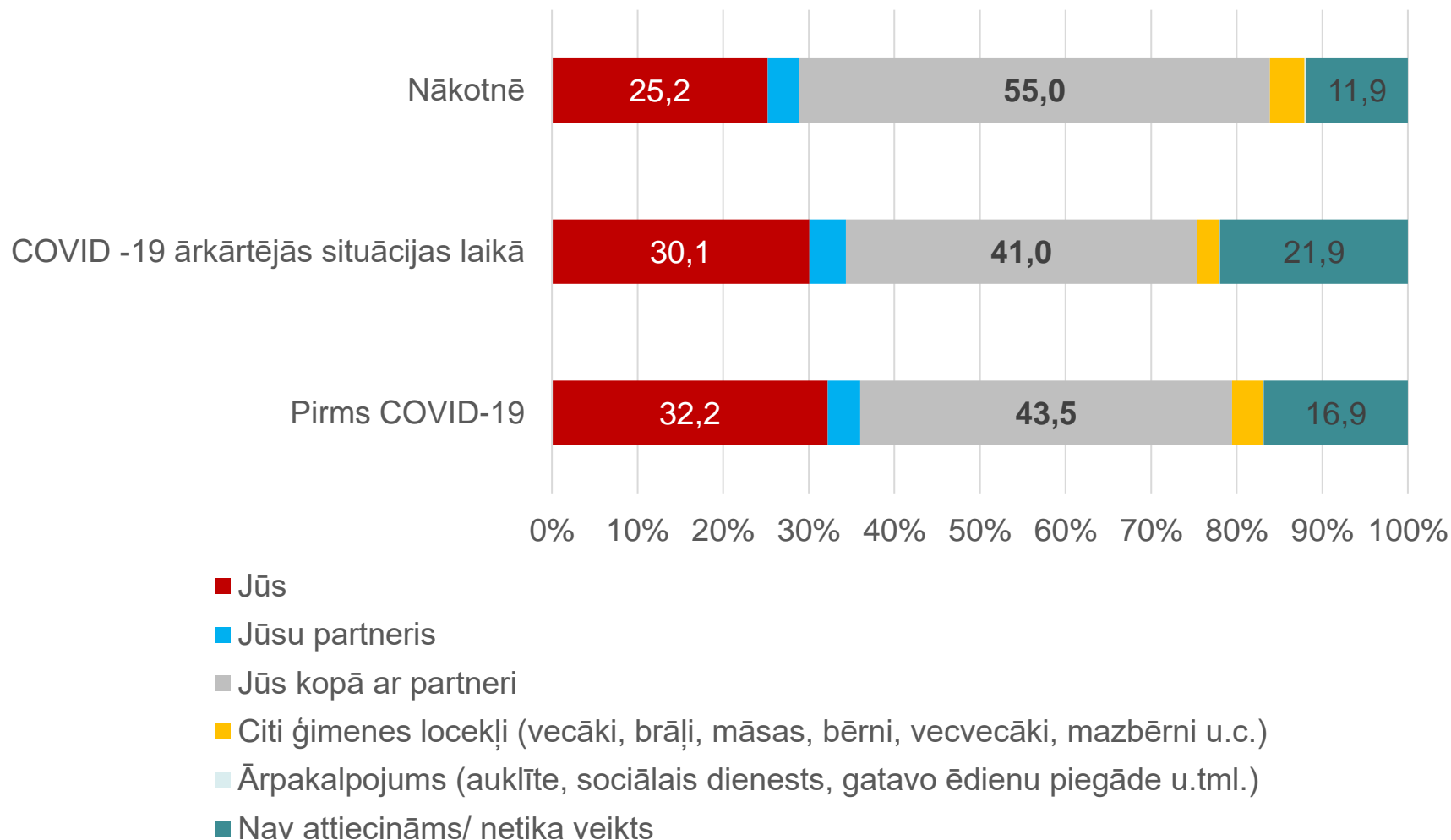
Kurš no jūsu ģimenes veica.... bērnu ikdienas aprūpi



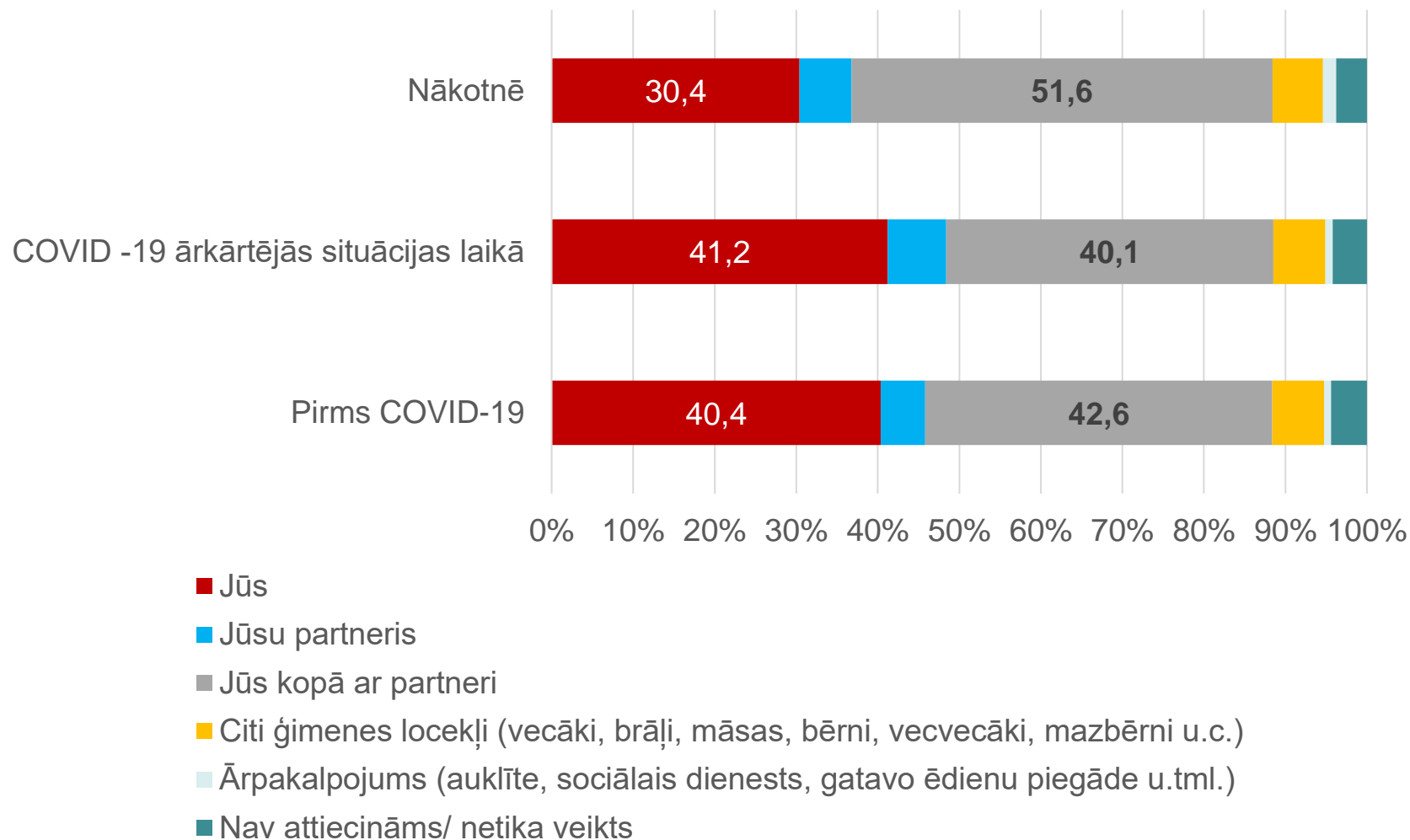
Kurš no jūsu ģimenes veica.... palīdzību bērniem mācību procesā



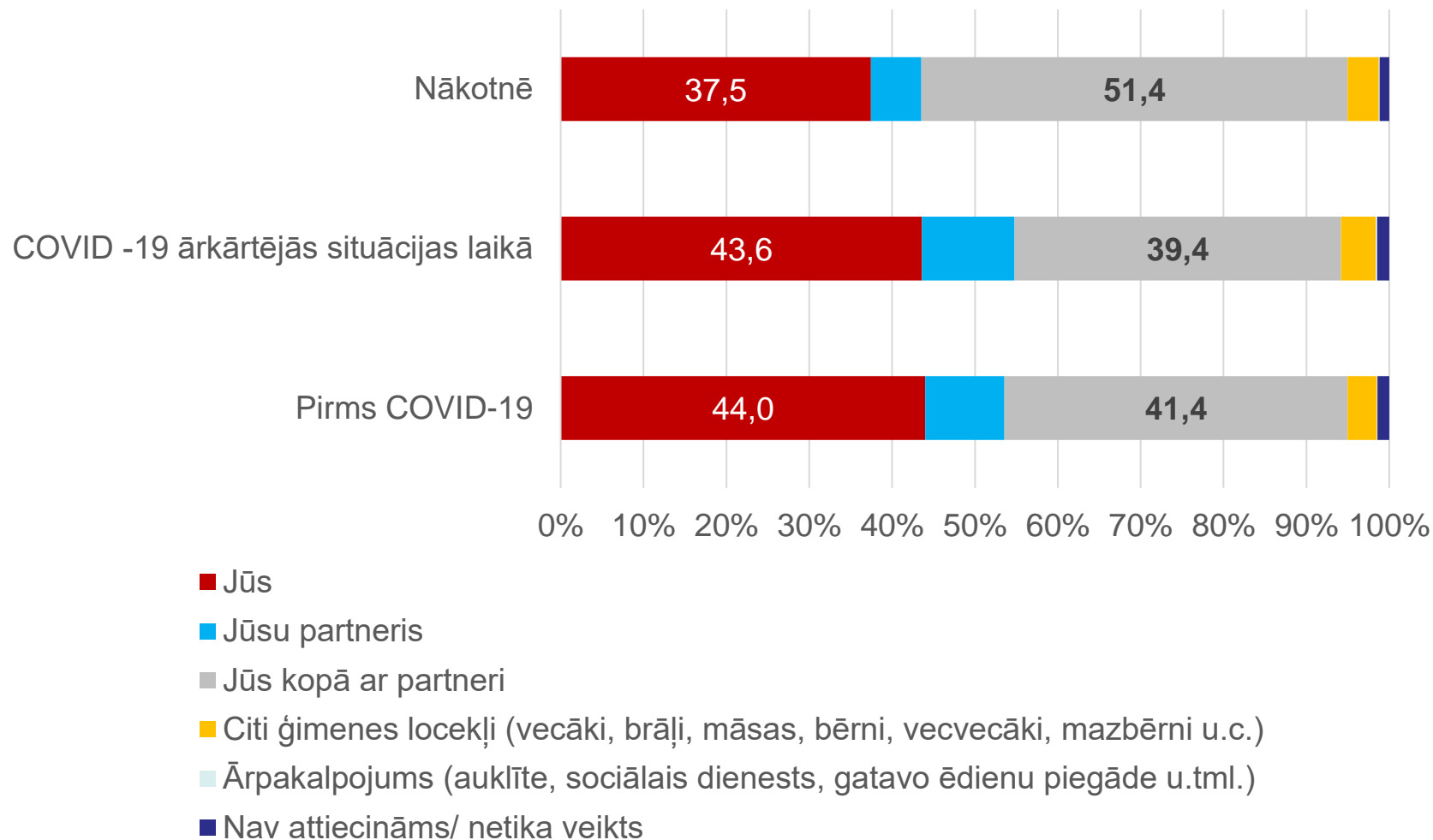
Kurš no jūsu ģimenes veica.... ģimenes atpūtas un izklaides organizēšanu



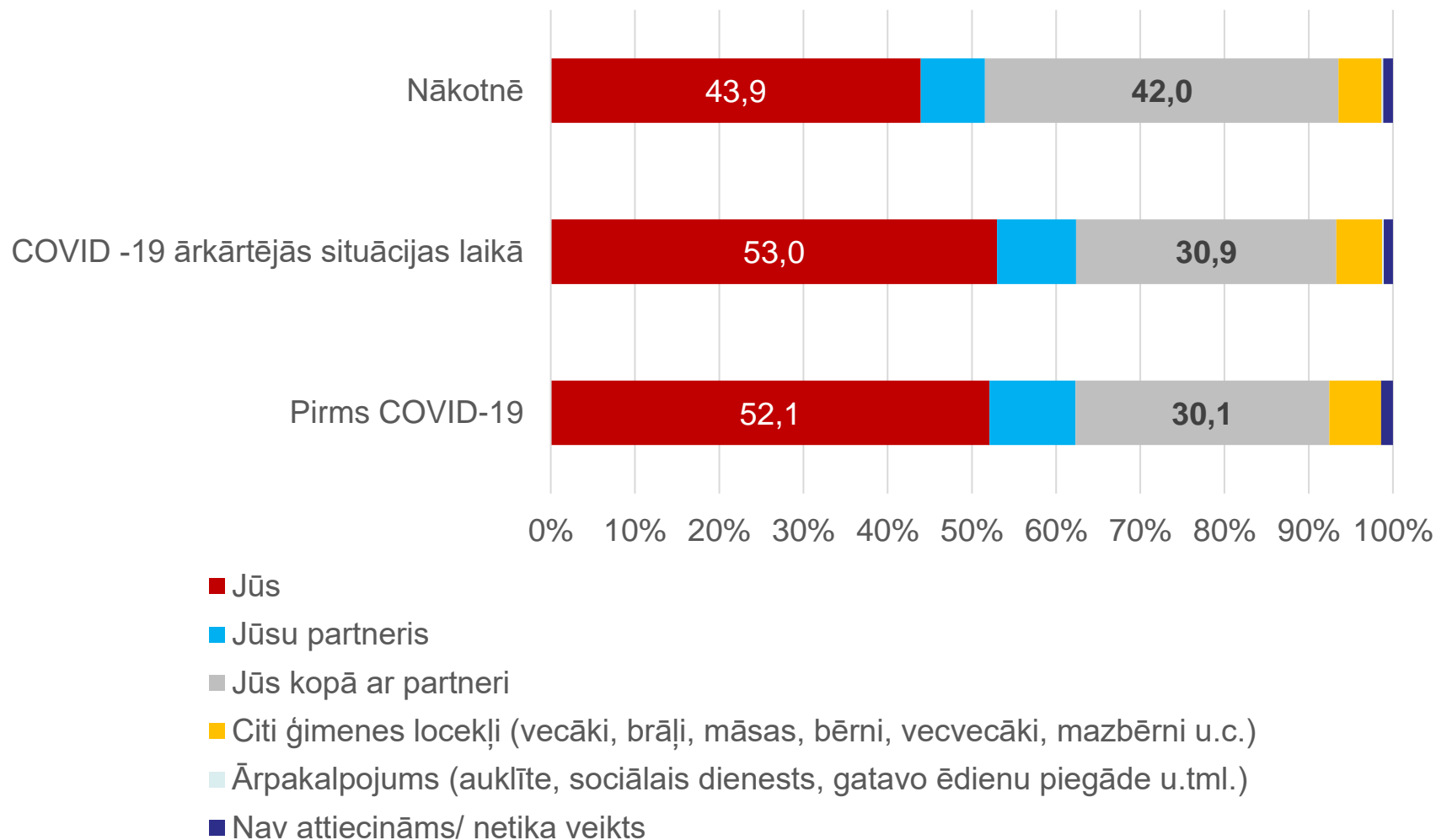
Kurš no jūsu ģimenes veica.... mājokļa un piemājas teritorijas uzkopšanu



Kurš no jūsu ģimenes veica.... pārtikas iegādi tradicionāli veikalā/tirgū



Kurš no jūsu ģimenes veica.... ēdiena gatavošanu



Kā uzlabot privātās un darba dzīves līdzsvaru?

**Visu darīt KOPĀ
vienas mājsaimniecības ietvaros!**



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 un nodarbinātajiem 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 bijuši spiesti iegādāties aprīkojumu darbam mājās - pat datorus!



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
- Mājās darīt visu kopā!

