



LATVIJAS DARBA DEVĒJU KONFEDERĀCIJA

ATTĀLINĀTAIS DARBS, TĀ RISKI, VĒRTĒJUMS

Starptautiskajai darba aizsardzības dienai un nelaimes gadījumos darbā cietušo
Piemiņas dienai veltītā konference

LBAS ; LDDK, 2021
Laima Beroza

DARBA AIZSARDZĪBAS LIKUMS

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.

Attālinātā darba **nozīme, loma un izpausmes** ārkārtējā situācija un pandēmijas laikā.

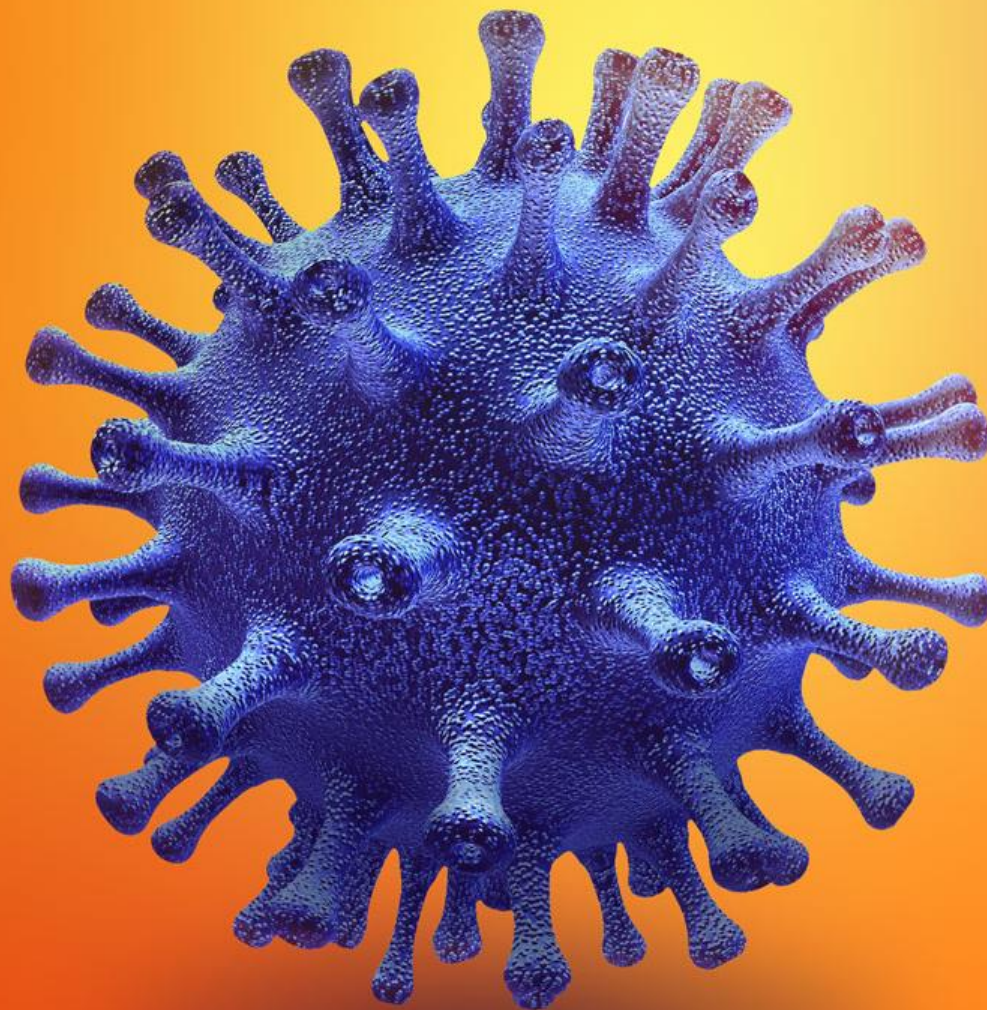
pirmais burbulis

2020.gada marts –
2020.gada novembris

problēmas...

pieredze ?

padomi!



ATTĀLINĀTAIS DARBS un risku vērtēšanas process

Nodarbinātais, kurš veic attālināto darbu :

- **sadarbojas** ar darba devēju darba vides riska novērtēšanā
- **sniedz** darba devējam **informāciju** par attālinātā darba vietas apstākļiem, kas, nodarbinātajam veicot darbu, var ietekmēt viņa drošību un veselību

Darba devējs/darba aizsardzības speciālists:

- **veic** vides riska novērtēšanu attiecībā uz konkrēto darba veidu;
- darba vides riska novērtēšanā **iesaista** uzticības personu vai nodarbināto pārstāvi un nodarbināto, kurš pārzina konkrēto darba vietu.
 - **TAVS BIROJS IR TUR, KUR ESI TU!
UN KUR TU ESI? UN KĀDS TU ESI?**

ATTĀLINĀTĀ DARBA APJOMS

Pamatnolīgums par teledarbu ES tika parakstīts jau 2002. gadā.

Nolīgumā ir noteiktas galvenās jomas, kurām nepieciešama pielāgošana vai īpaša uzmanība, kad cilvēki strādā ārpus darba devēju telpām, piemēram, datu aizsardzība, privātums, veselība un drošība, darba organizēšana, apmācība utt.

DISTANCES DARBS Latvijā

- 2006=2,5%
- 2018=10.3%

2020. gadā pirms ārkārtējās situācijas/ārkārtējās situācijas laikā attālināti strādāja %

sievietes 17,6/ pēc 61

vīrieši 27,6/ pēc 47,6

Riskus vērtēšanas process

- izmantojot pašvērtējuma anketu «Strādā vesels» m.l.

Attālinātais darbs ar DATORU

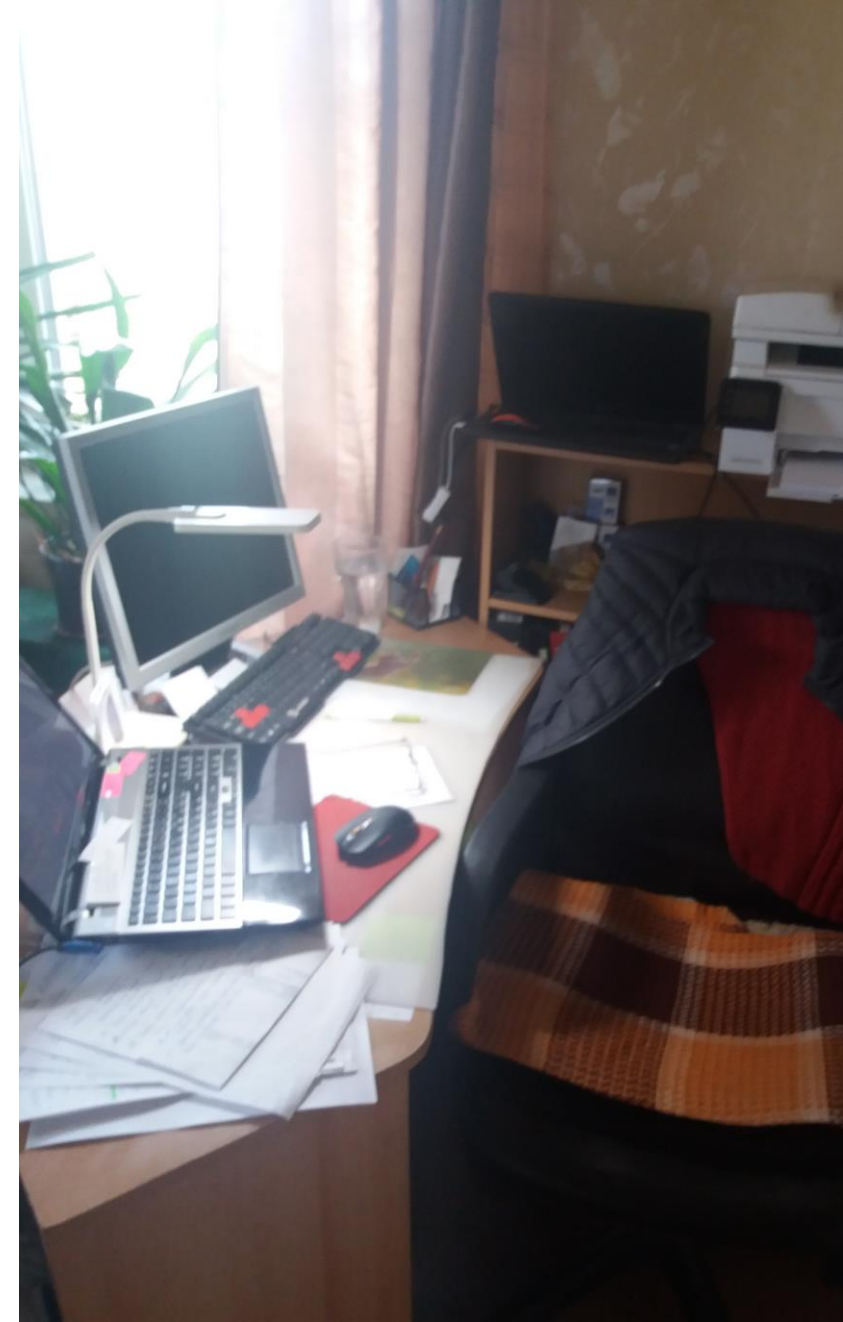
Pašnovērtējums DARBAM mājās, ja strādā ar datoru

Mosdienās arvien biežāk darba devēji nodrošina iespēju daļu darba veikt ārpus ierastās darbavietas, piemēram, mājās. Šādu praksi sauc par tāldarbu, to dēvē arī par "tele darbu", "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 modeļi tiek izmantoti darba veidos, kuri paveicami, izmantojot informācijas un komunikāciju tehnoloģijas. Šādu praksi sauc par tāldarbu, to dēvē arī par "tele darbu" 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 spārdzinājums, nelabvēlīgs mikroklimats, nelaimes gadījumi u. tml.), tāpēc arī uz šīm 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 darbavietas biroja – jāņem vērā, ka darba devējam (darba aizsardzības speciālistam) ir jābūt informācijai par jūsu darbavietu (tas noteikts arī Darba aizsardzības likumā).

Šis materiāls ir veidots kā palīgizdevums, lai arī 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 ☐ NE ☐	ŽALŪZIJAS Logiem ir gaismu atstarojošas žalūzijas vai aizkari. JĀ ☐ NE ☐	DARBAVIETAS PLĀNOJUMS Darbavietā ir pietiekami plaša un ērta, kustības neierobežojoša. JĀ ☐ NE ☐	MIKROKLIMATS Telpā ir atbilstoša temperatūra un pietiekams gaisa mitrums. JĀ ☐ NE ☐	PORTATĪVAIS DATORS Ja izmantojat portatīvo datoru, tas ir iespējams ērti novietots un pieslēgta pilna izmēra tastatūra un monitors. JĀ ☐ NE ☐
TASTATŪRA, PELE Tastatūra ir matēta, ar skaidri redzamiem simboliem, novietota monitora priekšā. Pele ir ērti lietojama. JĀ ☐ NE ☐				APGAISMOJUMS TELPĀ Telpā ir pietiekams apgaismojums, tas ir tehniska kārtībā (deg visas spuldzes, to gaisma nemirgo u. tml.). JĀ ☐ NE ☐
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 ☐ NE ☐				DARBA KRĒSLIS 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. JĀ ☐ NE ☐
LOKĀLAIS APGAISMOJUMS Darbavietā ir pieejams papildu lokālais apgaismojums, tas neizbīdina un nerada atspīdumus. JĀ ☐ NE ☐				NELAIMES GADĪJUMA RISKS Darbavietas grīda ir līdzena, bez pakāpieniem, sliekšņiem, nepareizi novietotiem vadiem vai citiem bīstamiem priekšmetiem. JĀ ☐ NE ☐
PROGRAMMU NODROŠINĀJUMS Ir nodrošināta darbam piemērota, aktuāla programmatūra, kas ļauj kvalitatīvi veikt darbu. JĀ ☐ NE ☐				"DARBA" UN "MAJAS" LĪDZSVARS Darba uzdevumus ir iespējams veikt piemērotā laikā, nodalot to no privātas un ģimenes dzīves. JĀ ☐ NE ☐



Riskus vērtēšanas
process,
DOKUMENTĒŠANA,
INFORMĒŠANA

Izmantojot netiešo
komunikāciju-

- foto, video

otrais burbulis
2020.gada novembris
2021.gada...

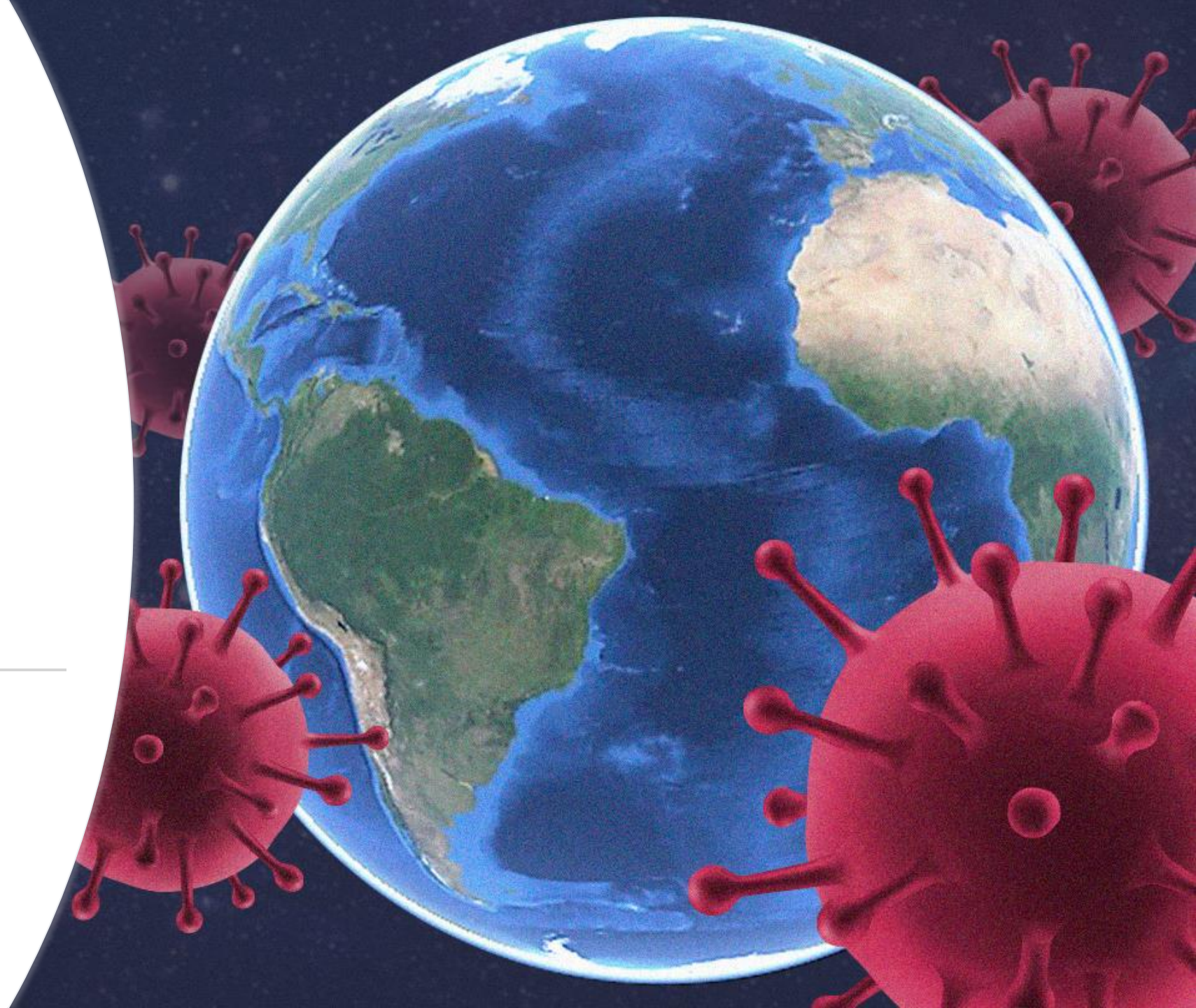
problēmas...

pieredze!

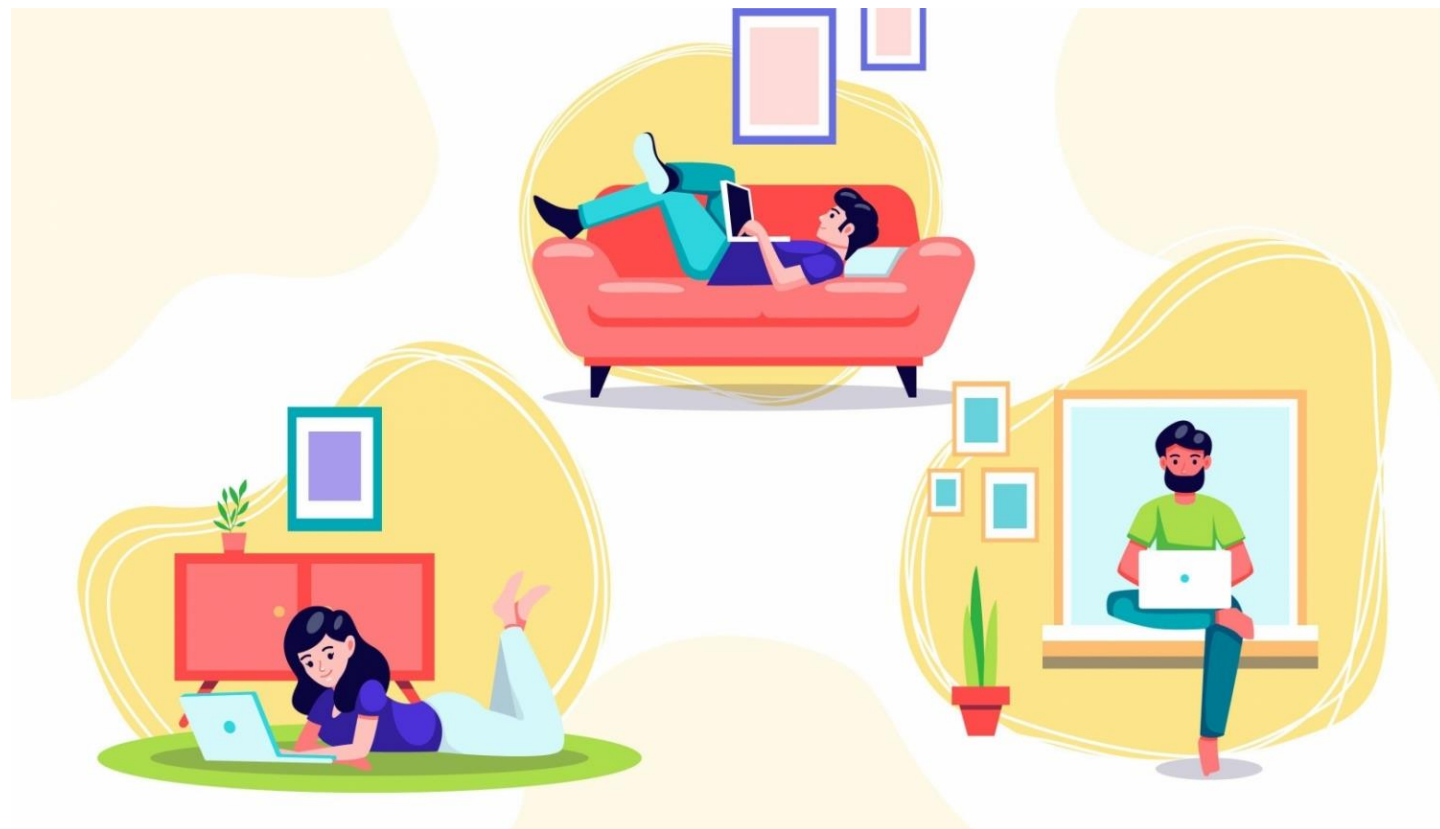
padomi!

pētījumi...

progress ?



Attālinātā darba riski un to izpausmes



Attālinātais darbs un redze





....un darba laiks

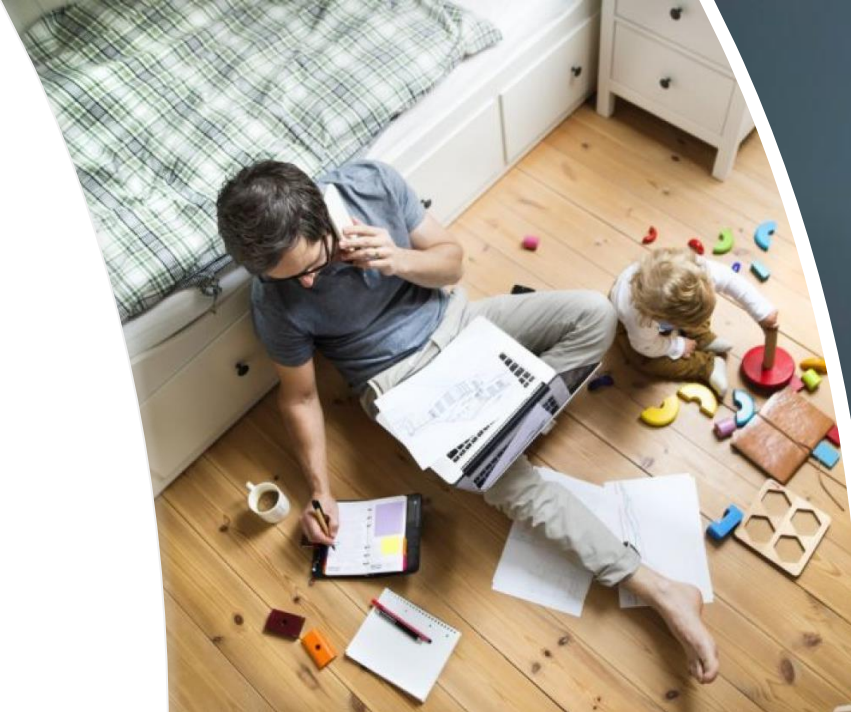


...un bērni un
mīluļi





... un kultūra





...un emociones



Darbs ar datoru un ergonomikas neievērošanas riski

Veicot attālināto darbu, nodarbinātais iegādājās pats:

- datoru un citu aprīkojumu-9,9 %
- jaunu datorkrēslu-8,7 %
- jaunu galdu-7,8 %

Darbinieks neievēro elementāras prasības darbā ar datoru-pārpūlē acis, neatpūtina sprandas, kakla, muguras muskuļus, neizkustās ...

Darba vietas iekārtošanā neievēro ergonomikas prasības:

Darbinieks sēž uz kā pagadās, portatīvais dators nav uz paliktna, bez papildus monitora, nav pietiekošs apgaismojums, maza darba virsma, tā ir nestabila, telpas netiek vēdinātas, vadi uz grīdas pa kājām...

Attālinātais darbs un Darba devēja riski

pozitīvais

- uzņēmums/iestāde turpina darbu vai turpina sniegt pakalpojumus
- komandas saliedētība
- daudz informācijas par darbu jaunos apstākļos
- vairāk nodarbināto ir veseli
- samazinās biroja/iestādes uzturēšanas izdevumi (kafija, papīrs, degviela...)

negatīvais

- darbs jaunos apstākļos, ekonomiskās problēmas
- uzņēmuma izdzīvošana, vadības prasmes
- šaubas par doto darba uzdevumu savlaicīgu izpildi
- aizdomas par darba laika neievērošanu, strādājot mazāk
- daudz citu pienākumu, darba lietas tiek atliktas
- informācijas un komunikācijas trūkums

Attālinātais darbs un Darba ņēmēja riski

pozitīvais

- iespēja strādāt no mājām
- var saplānot darba laiku
- darba vietas iekārtošana, pārtraukumi ievērošana
- iespēja pieskatīt bērnus, vīru, mīļdzīvniekus, sastādīt puķes...
- nedoties uz darba vietu, inficēšanās samazināts risks
- relaksēšanas plānošana

negatīvais

- strādāt no mājām, plānot darba izpildi
- samazinās komunikācija ar darba kolēģiem, vadību
- nepietiekoša informācija par iestādes kopējo darbu
- nespēja atdalīt darba dzīvi no privātās
- garas darba stundas, darba apjoma pieaugums
- psihoemocionālais nogurums

KO DARĪT



darba devējam:

- izprast situāciju uzņēmumā/iestādē, izstrādāt ilgspējas stratēģiju
- nodrošināt drošu darba vidi
- vienoties ar darbinieku par darba formu (attālinātais darbs, daļēji attālinātais darbs, darbs birojā)
- vienoties par aprīkojumu un izdevumu kompensāciju
- dot skaidru darba uzdevumu un noteikt tā izpildes termiņu
- komunicēt ar darbiniekiem
- ticēt darbinieka lojalitātei

darba ņēmējam

- izprast situāciju uzņēmumā/iestādē,
- izvēlēties savu darba formu, vienoties par to ar darba devēju
- ievērot darba devēja drošības prasības
- ierīkot ergonomisku darba vietu
- rūpēties par savu fizisko un mentālo veselību
- prasmīgi plānot darba laiku, darba secību, noteikto uzdevumu izpildi
- savlaicīgi informēt darba devēju par problēmām

trešais burbulis 2021.gada....

problēmas

*pieredze
padomi
pētījumi
progress
panākumi*





strādāsim kopā un panākumi neizpaliks



@darbadeveji



Latvijas Darba devēju konfederācija



darbadevejukonfederacija



LDDK



Latvijas Darba devēju konfederācija

www.lddk.lv