

RSU Zinātnieku brokastis – 3.02.2021.

*Kā sociālās zinātnes palīdz saprast un pārvarēt
COVID-19 pandēmijas sekas? VPP projekta “Dzīve
ar COVID-19” rezultāti*



Krīze darba devēju un darba ņēmēju acīm: attālinātā darba problēmas pandēmijas laikā



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

VITA BREVIS ARS LONGA

RSU Darba drošības un vides veselības institūts,
Vidzemes Augstskola,
Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija
Kontakti: ivars.vanadzins@rsu.lv

Kā tad mums gāja (iet) 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»



Metodoloģija & Komanda

- 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!
- **Komanda:** **RTA** – Iluta Arbidāne, Jeļena Lonska, Lienīte Litavniece, Iveta Mietule, **ViA** – Sarmīte Rozentāle, Ieva Grīntāle, **RSU** – Asnate Anna Linde, Linda Paegle, Linda Matisāne, Ivars Vanadziņš



■ WP 2.1.

- » «Ziņojums dažādu sociāli demogrāfisko grupu darba un privātās dzīves saskaņošanas iespējām Covid-19 izplatības mazināšanai noteikto ierobežojumu periodā» (rezultāts Nr. 29)
- » «Izvērtējums un priekšlikumi par nepieciešamajām izmaiņām rīcībpolitikā un/ vai normatīvajos aktos, lai veicinātu nodarbinātību un drošu darba vidi (tai skaitā attālinātajā darbā) Covid-19 izplatības mazināšanai noteikto ierobežojumu apstākļos» (rezultāts Nr. 31)

■ *Šodien: vairāk tieši par attālināto darbu!*



Tika veiktas apmācības par higiēnas prasību ievērošanu
(pareizu roku mazgāšanu, durvju atvēršanu bez roku...

Darbinieki strādāja attālināti

Tika iegādātas sejas aizsargmaskas

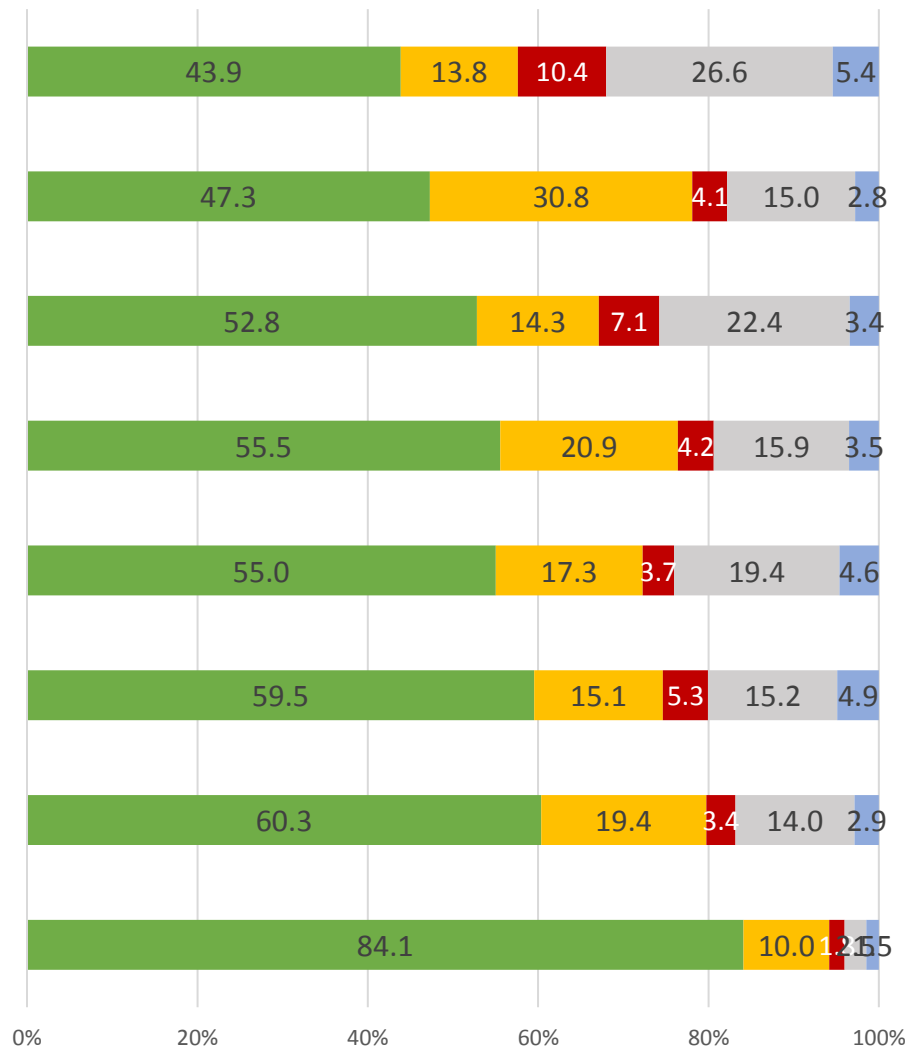
Tika pārplānoti darba procesi, lai samazinātu kontaktus ar klientiem (attālināti pakalpojumi, attālinātas piegādes u.c.)

Tika ierobežots dalībnieku skaits (piem., klātienēs sanāksmēs, atrodoties vienā telpā, vienā automašīnā)

Atteikšanās no kopīgiem klātienēs pasākumiem (jubileju svinēšana, korporatīvie pasākumi)

Sanāksmes notika attālināti

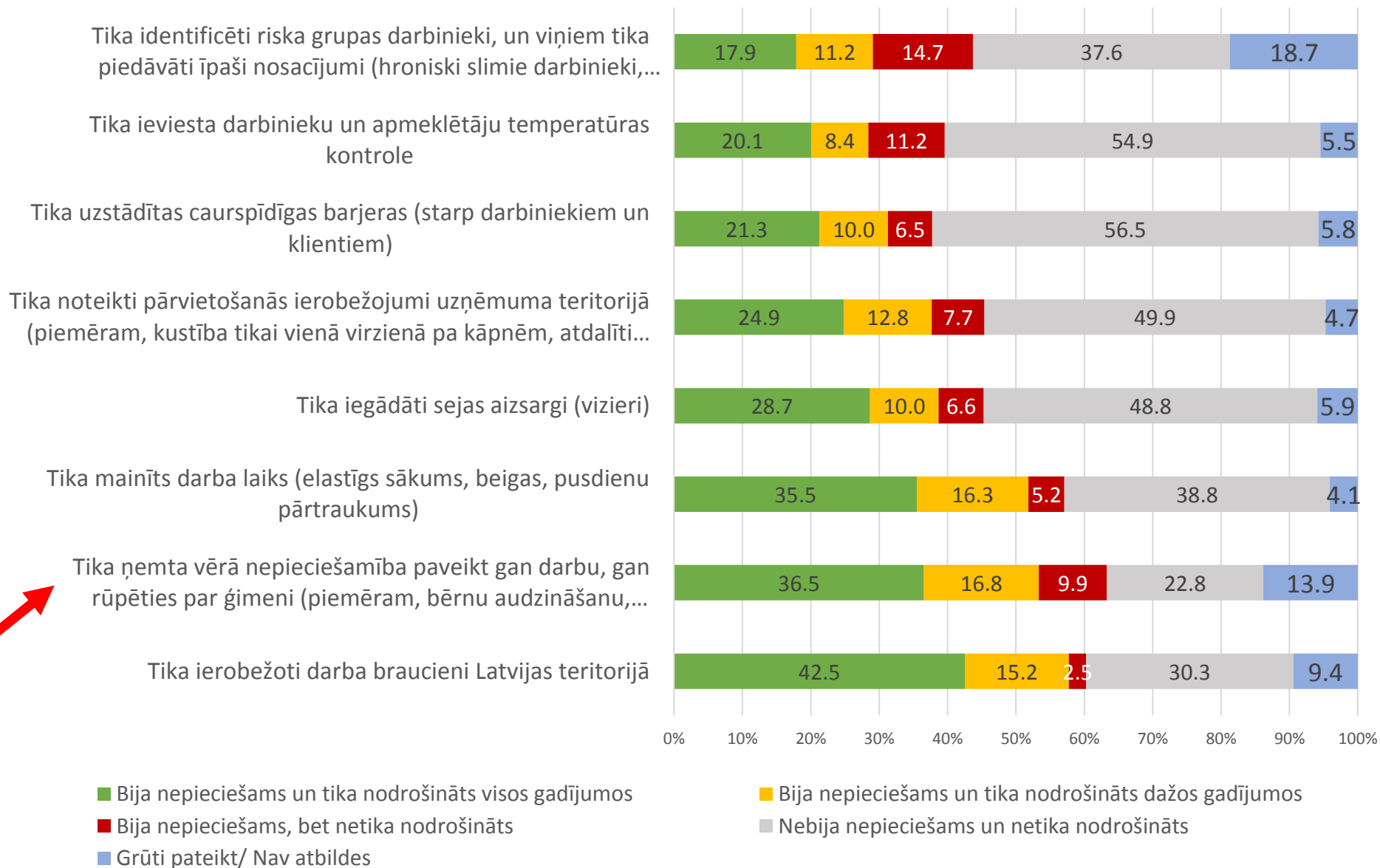
Tika nodrošināti papildus dezinfekcijas un roku mazgāšanas līdzekļi



■ 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



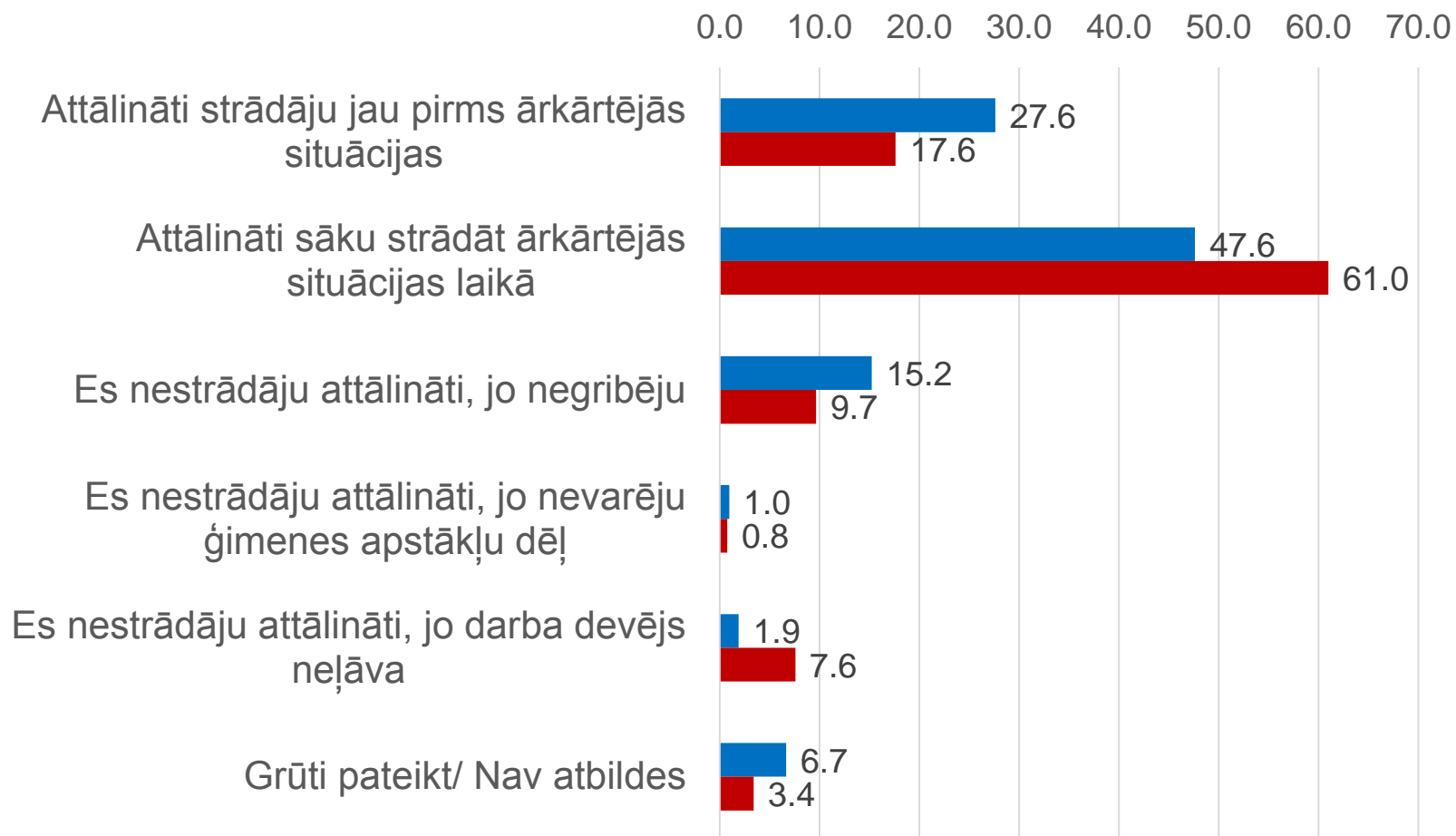


TOP-5 – pasākumi, kas bijuši nepieciešami, bet ir veikti daļēji vai nav veikti vispār

- ***darbinieku strādāšana attālināti - 34,9%;***
- *nepieciešamība vienlaicīgi gan paveikt darbu, gan rūpēties par ģimeni (piemēram, bērnu audzināšanu, izglītošanu) - 26,8%;*
- riska grupas darbinieku identificēšana (hroniski slimie darbinieki, darbinieki, kas vecāki par 55 gadiem) un īpašu nosacījumu piedāvāšana - 25,8%);
- ***darba procesu pārplānošana, lai samazinātu kontaktus ar klientiem (attālināti pakalpojumi, attālinātas piegādes u.c.) - 25,1%;***
- apmācības par higiēnas prasību ievērošanu (pareizu roku mazgāšanu, durvju atvēršanu bez roku palīdzību u.c.) - 24,1%.



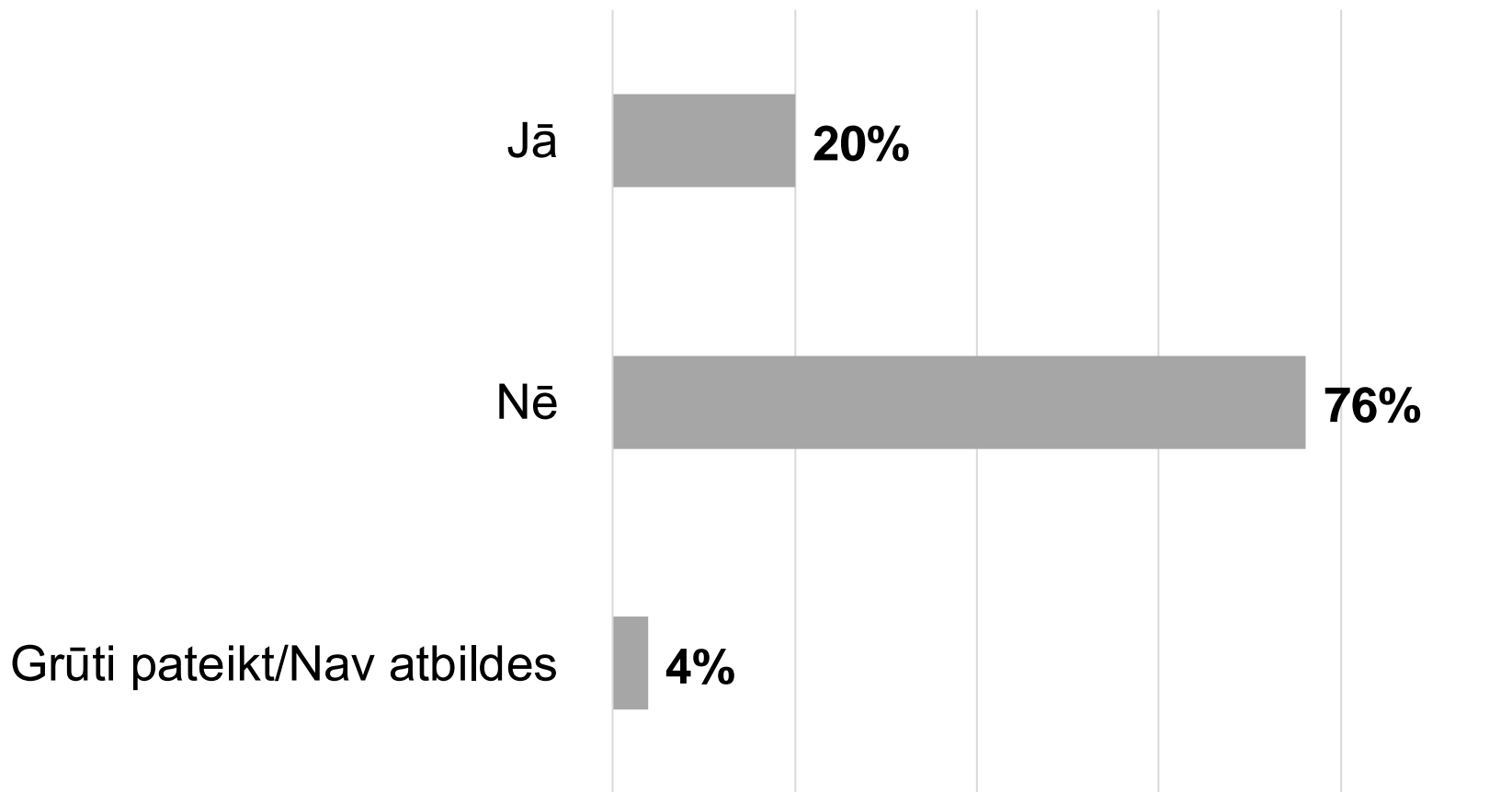
Kurš no apgalvojumiem attiecībā uz attālināto darbu raksturo Jūsu personīgo situāciju (%) (tikai tie respondenti, kuru darbu ir iespējams veikt attālināti)



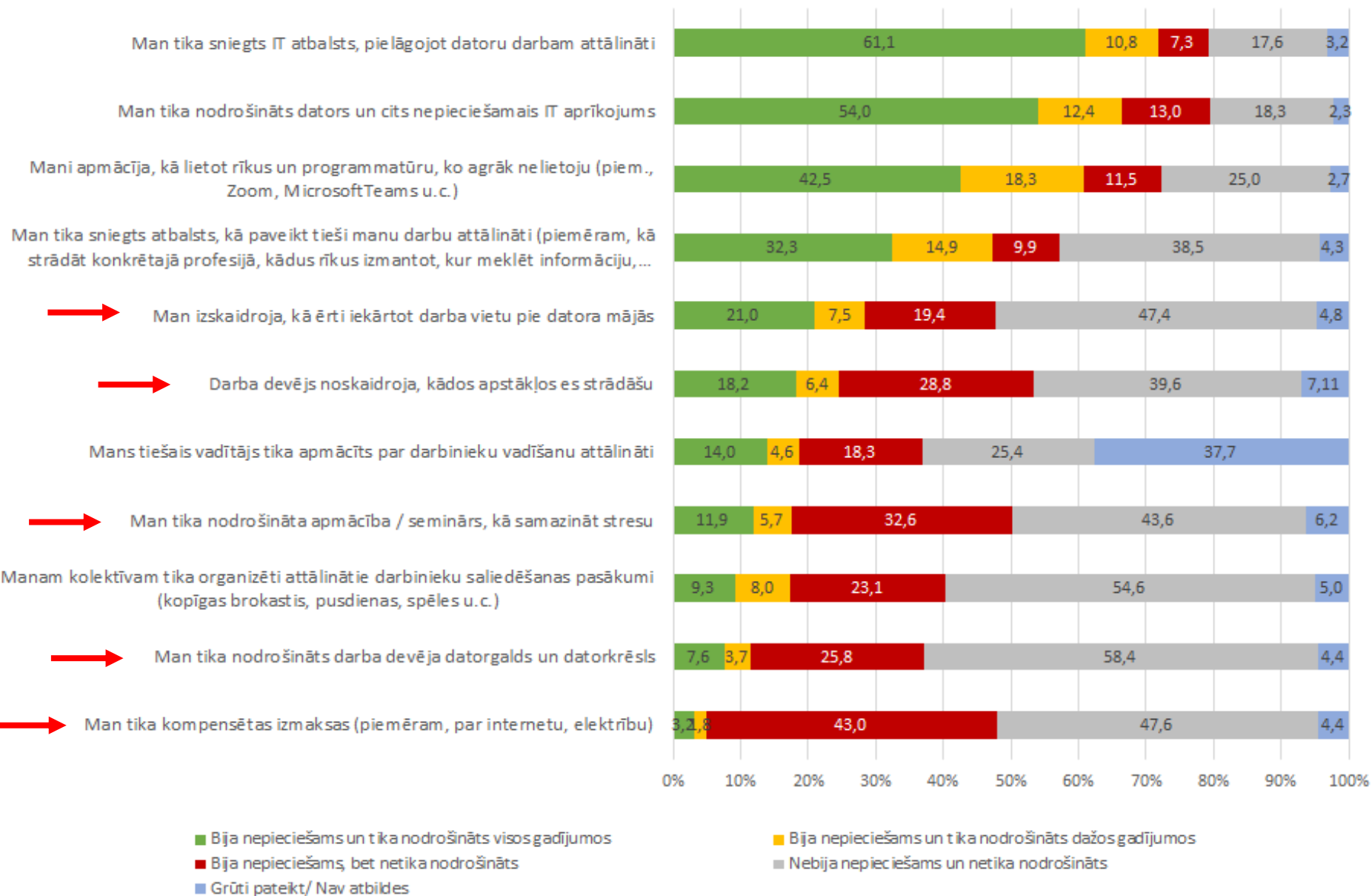
■ Vīrieši ■ Sievietes



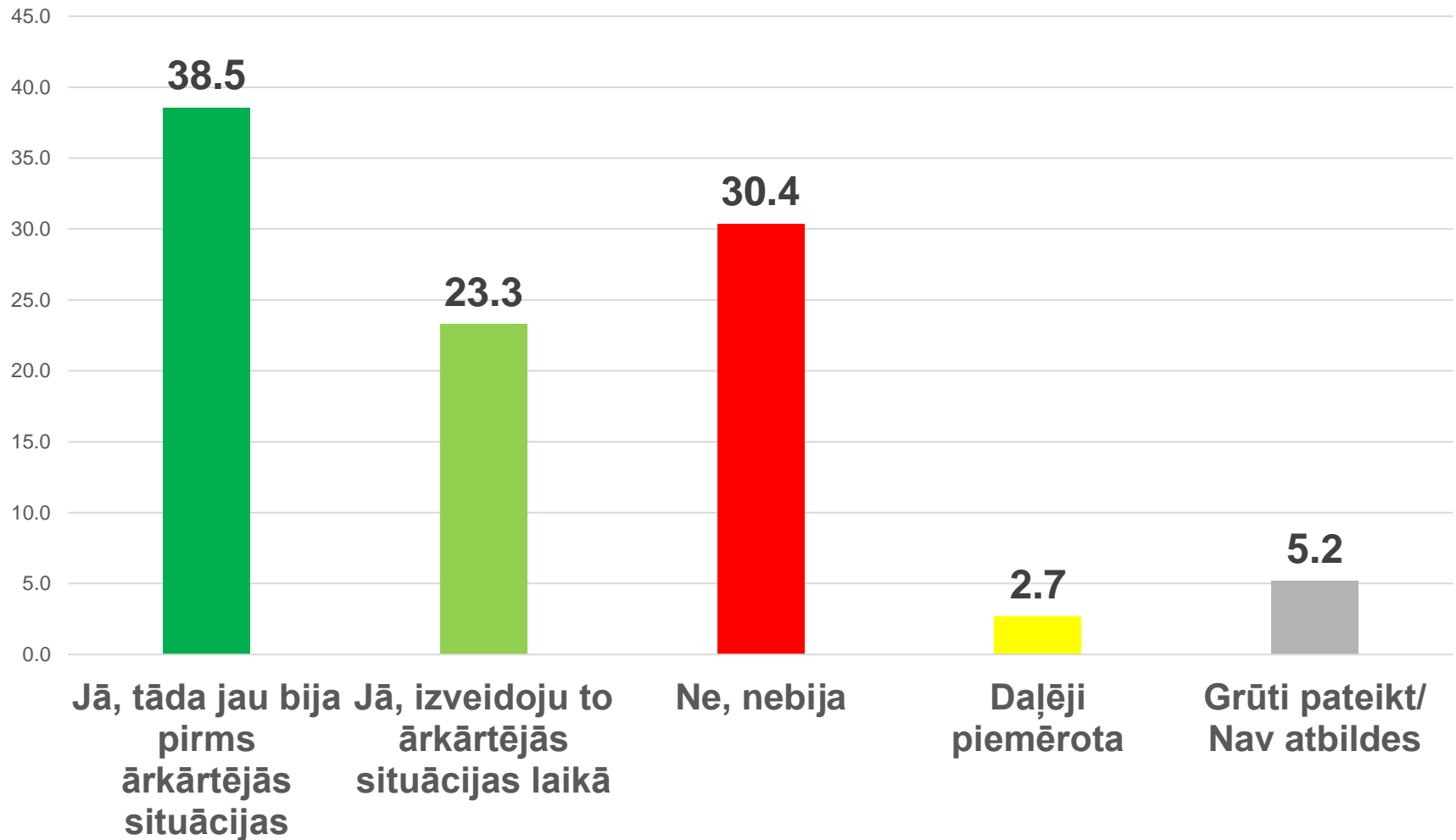
Vai par darba veikšanu attālināti ir/bija rakstiska vienošanās ar darba devēju?



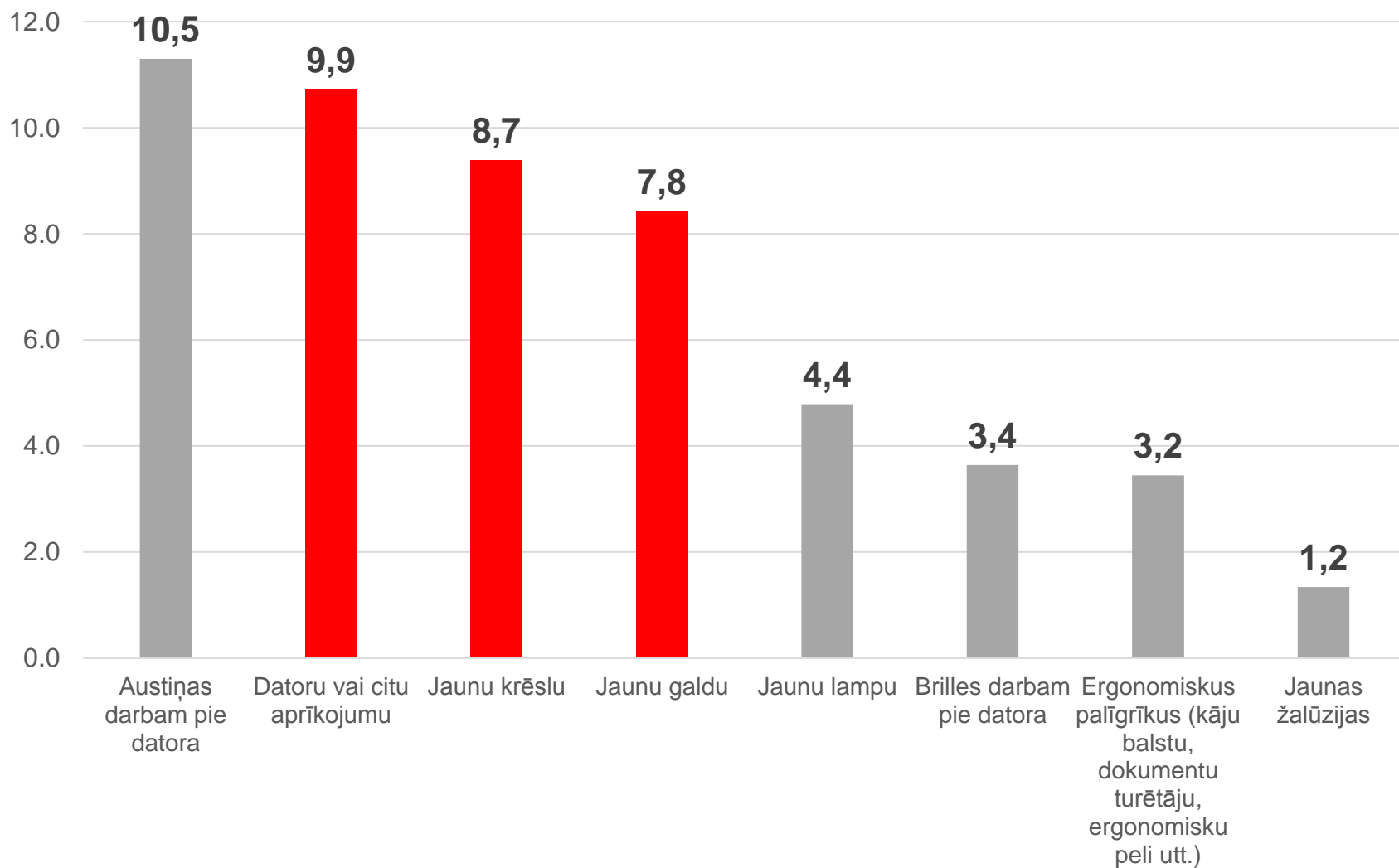
Nodarbināto īpatsvars, kas strādāja attālināti un kas vērtēja darba devēja veiktos pasākumus, %.



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



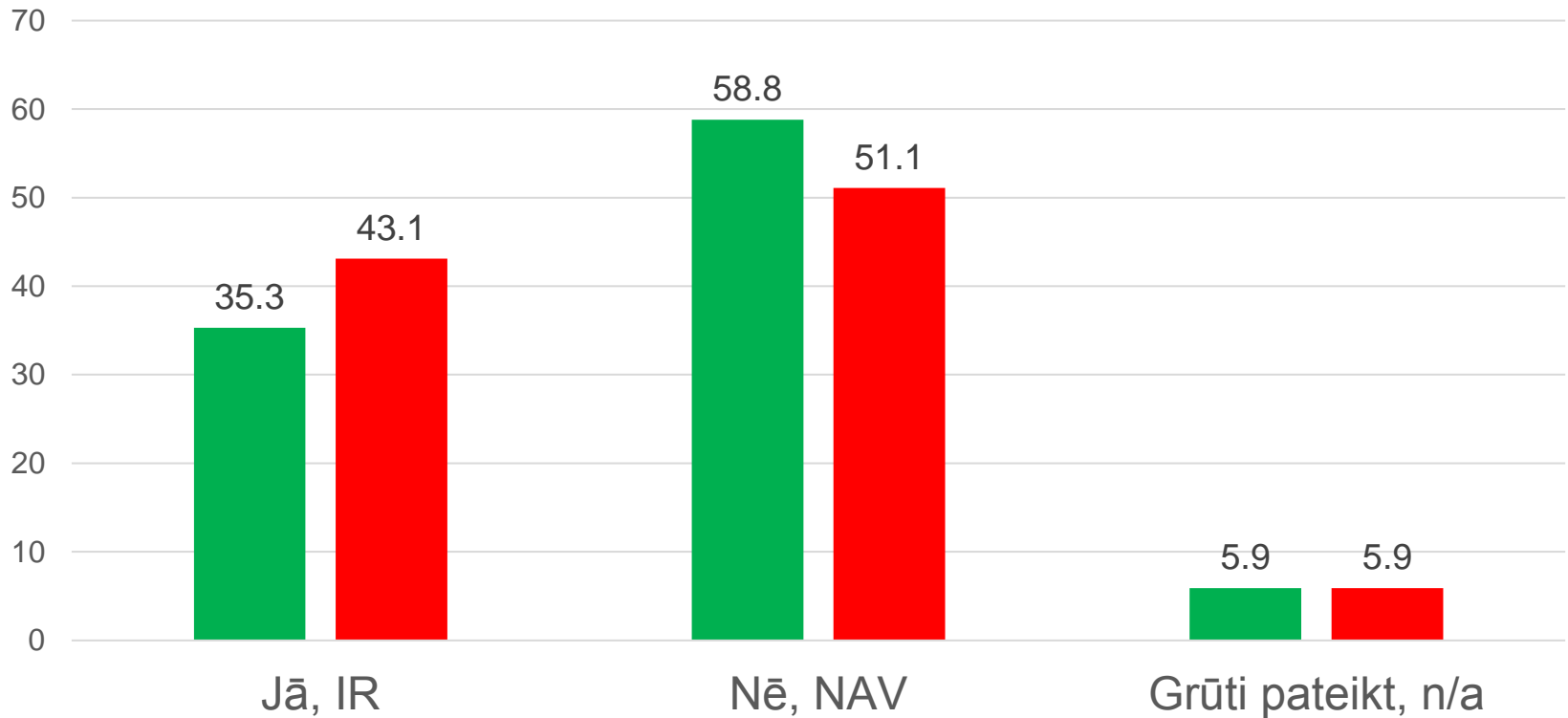
Lai uzlabotu darba apstākļus mājās, iegādājos... (%)





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

Sūdzības par SĀPĒM - Nodarbināto īpatsvars (%)



■ Jau strādāju attālināti (n=152)

■ Attālināti sāku strādāt ārkārtas situācijā (n=427)



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

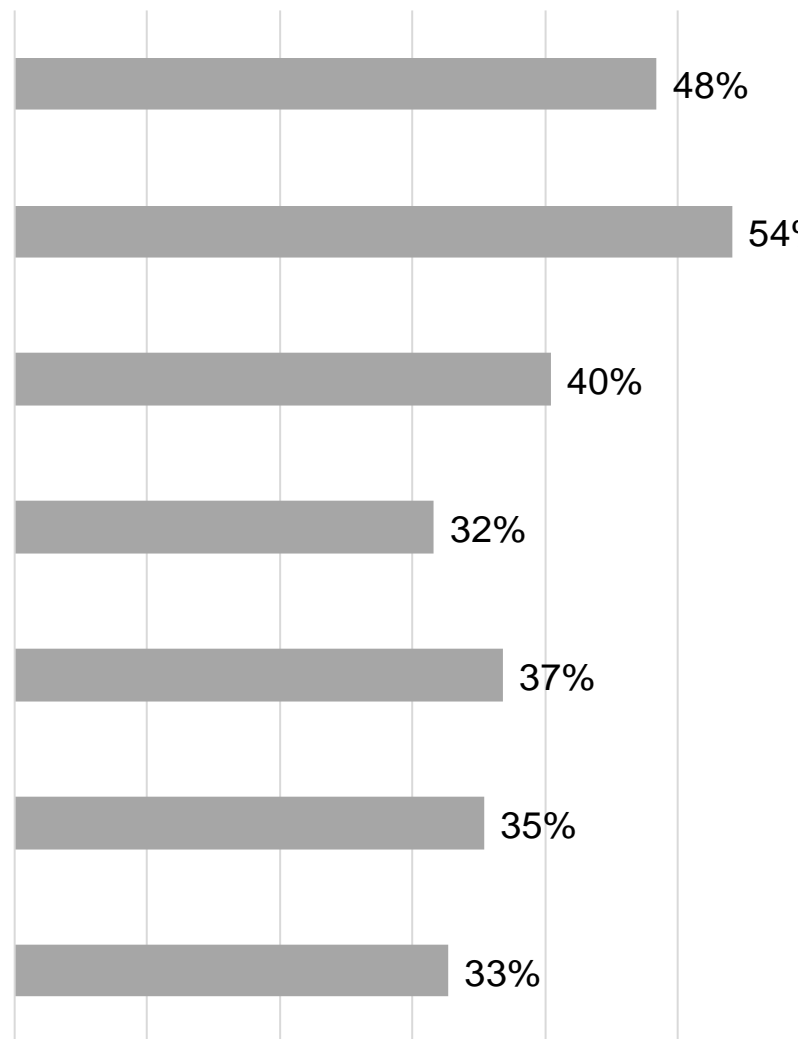
37%

→ Lai veiktu visus darba uzdevumus, strādāju ilgāk kā parasti

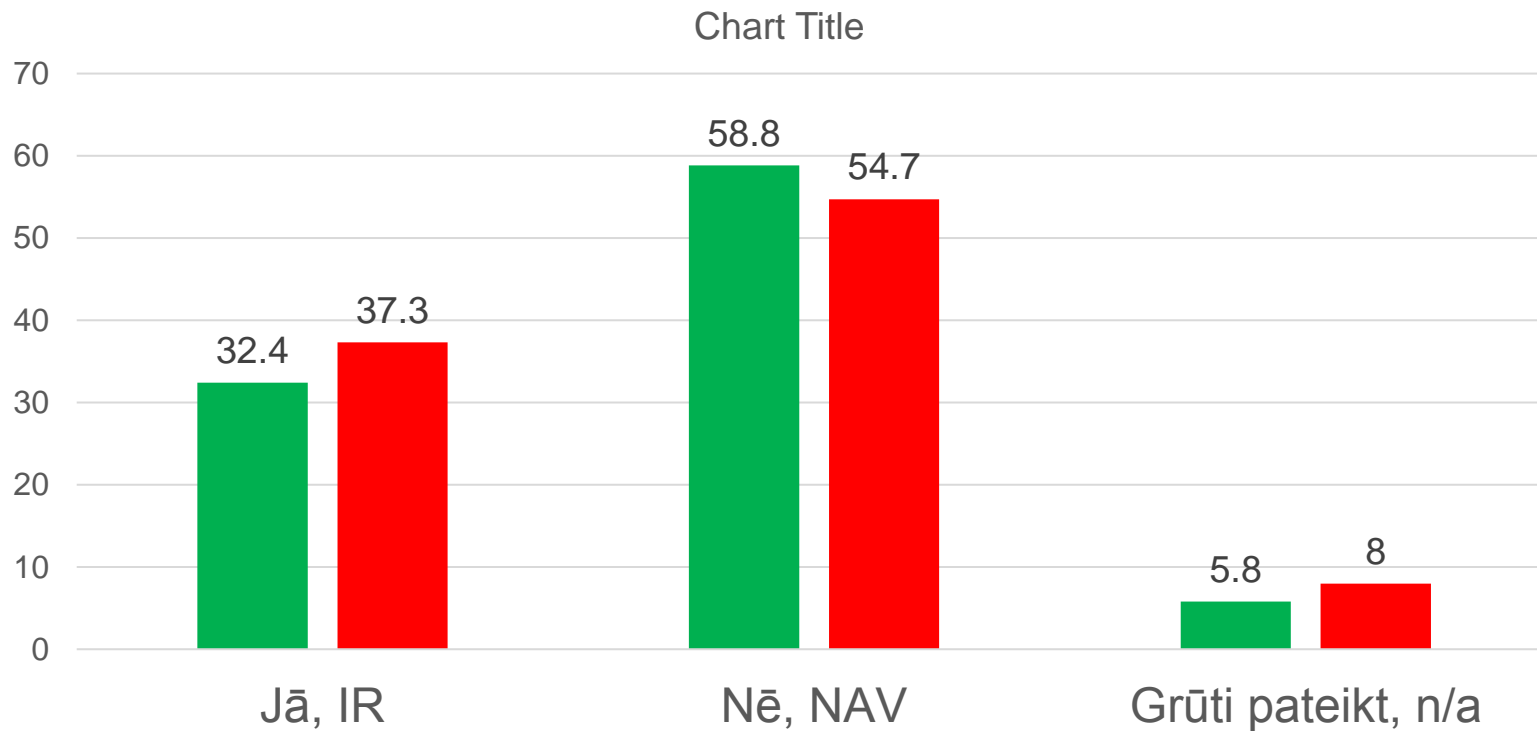
35%

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

33%



Sūdzības par ACĪM - Nodarbināto īpatsvars (%)

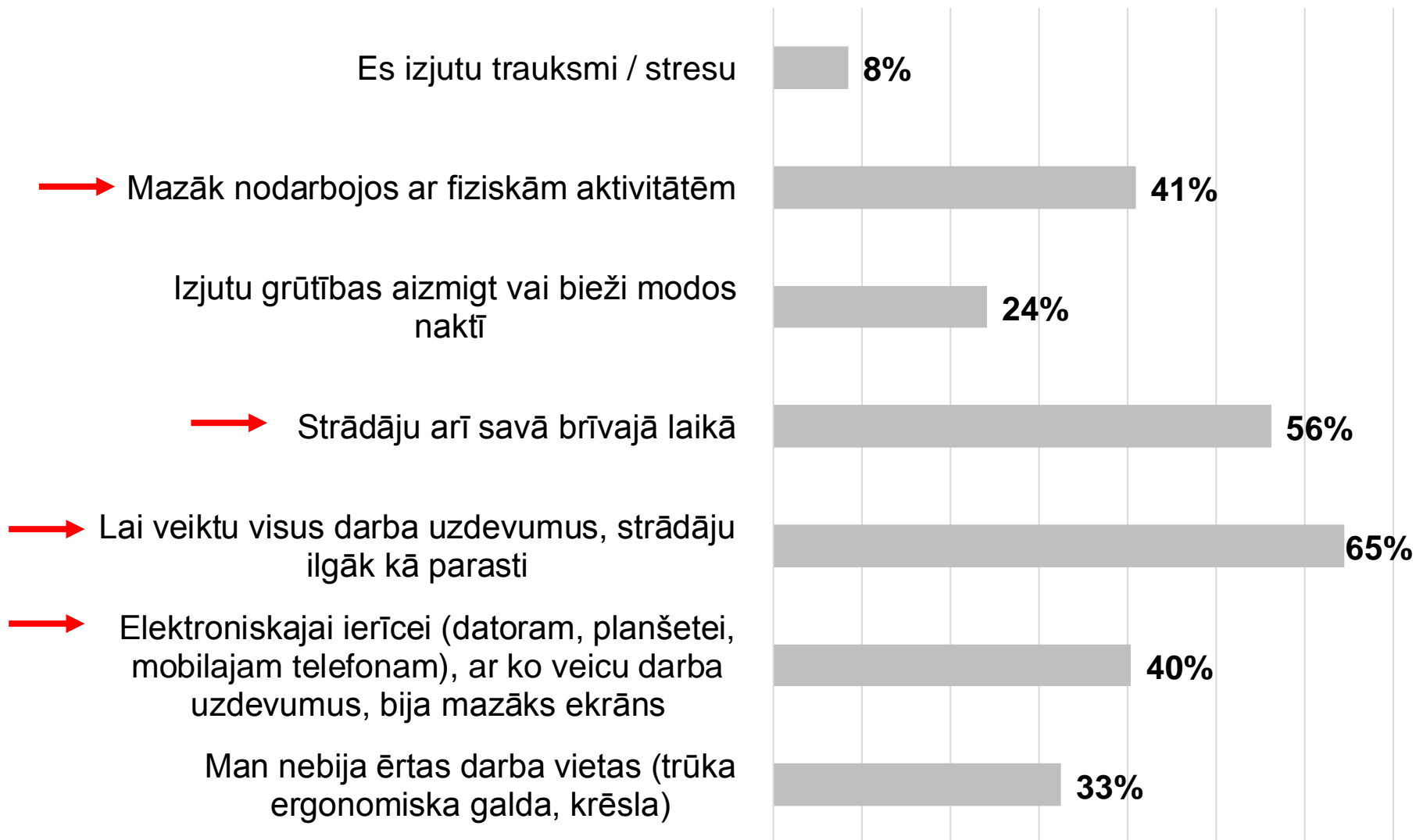


■ Jau strādāju attālināti (n=136)

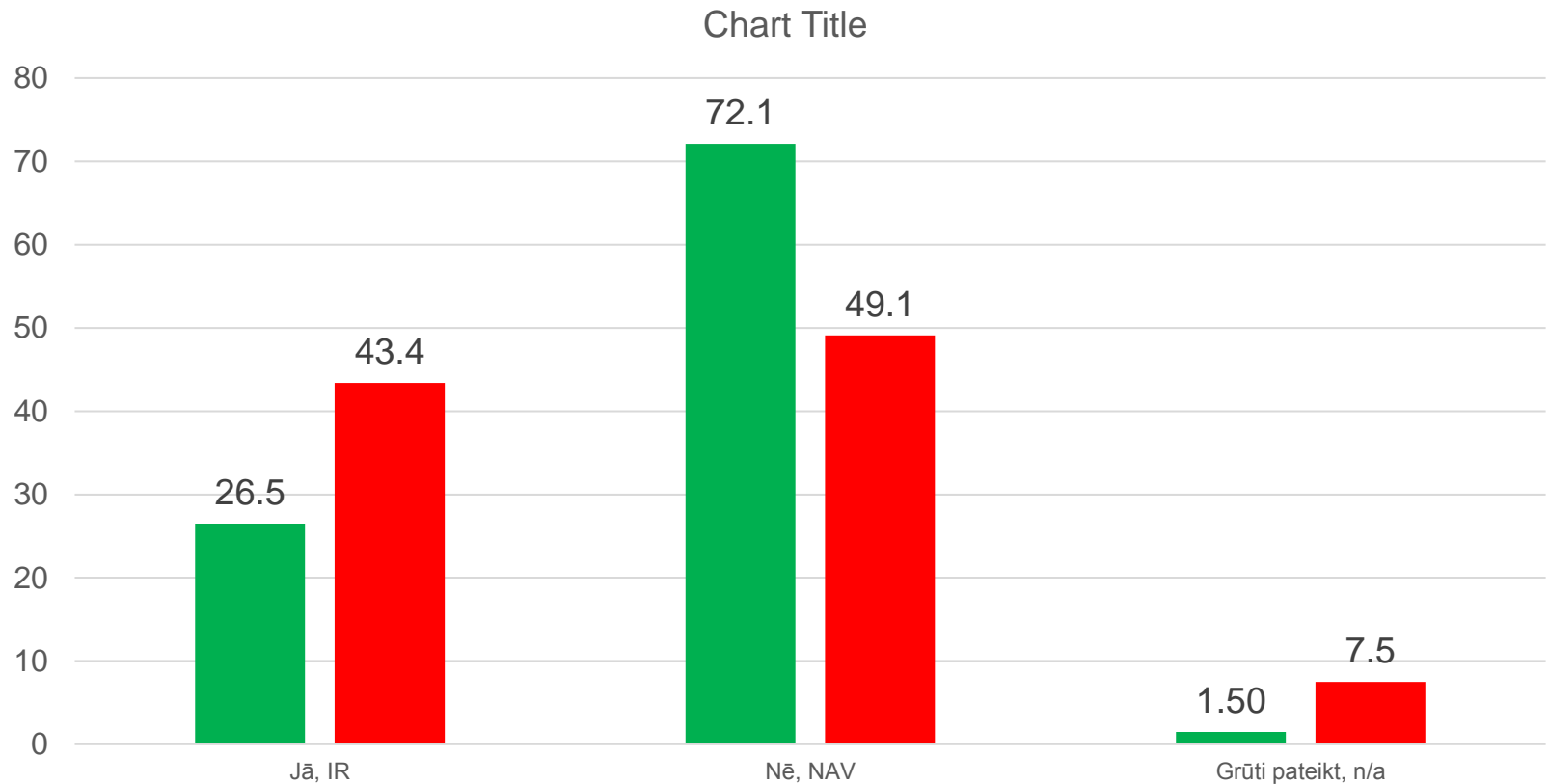
■ Attālināti sāku strādāt ārkārtas situācijā (n=426)



Izplatītākie nogurušu acu cēloņi



Sūdzības par TRAUKSMI - Nodarbināto īpatsvars (%)

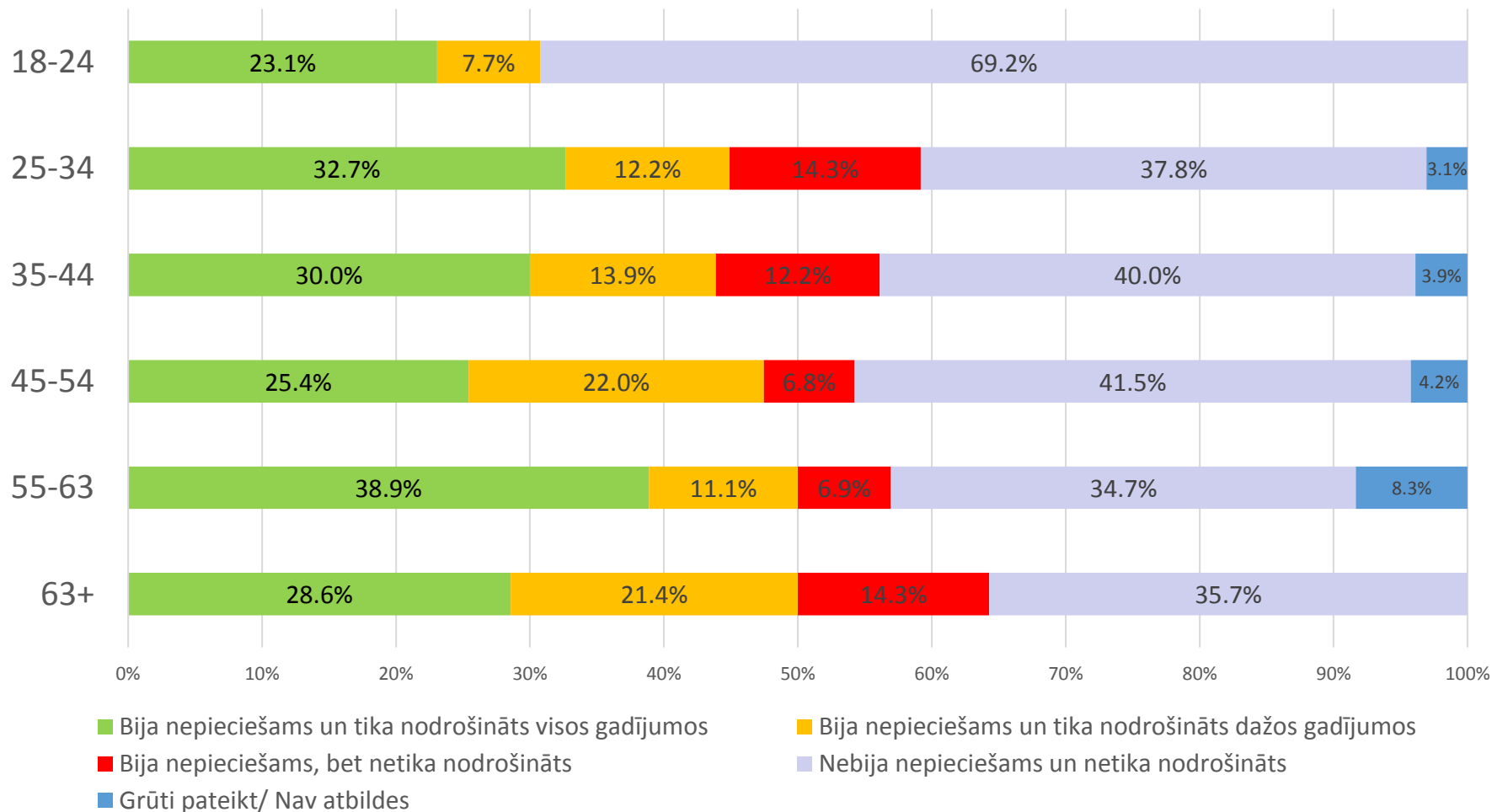


■ Jau strādāju attālināti (n=136)

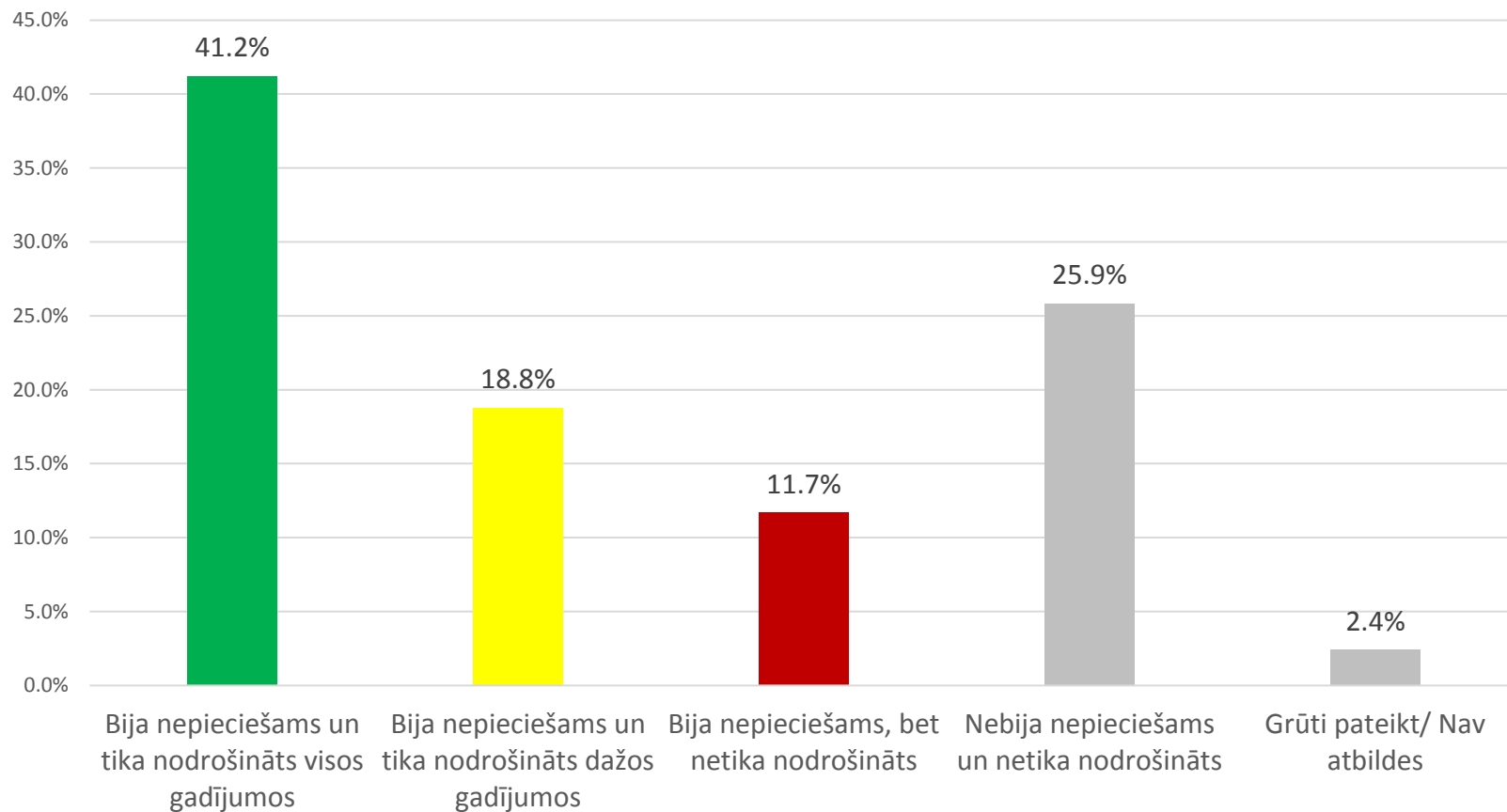
■ Attālināti sāku strādāt ārkārtas situācijā (n=426)



Nodarbināto īpatsvars, kas tika apmācīti, kā veikt darbu attālināti savā profesijā sadalījumā pa vecuma grupām (n=495)

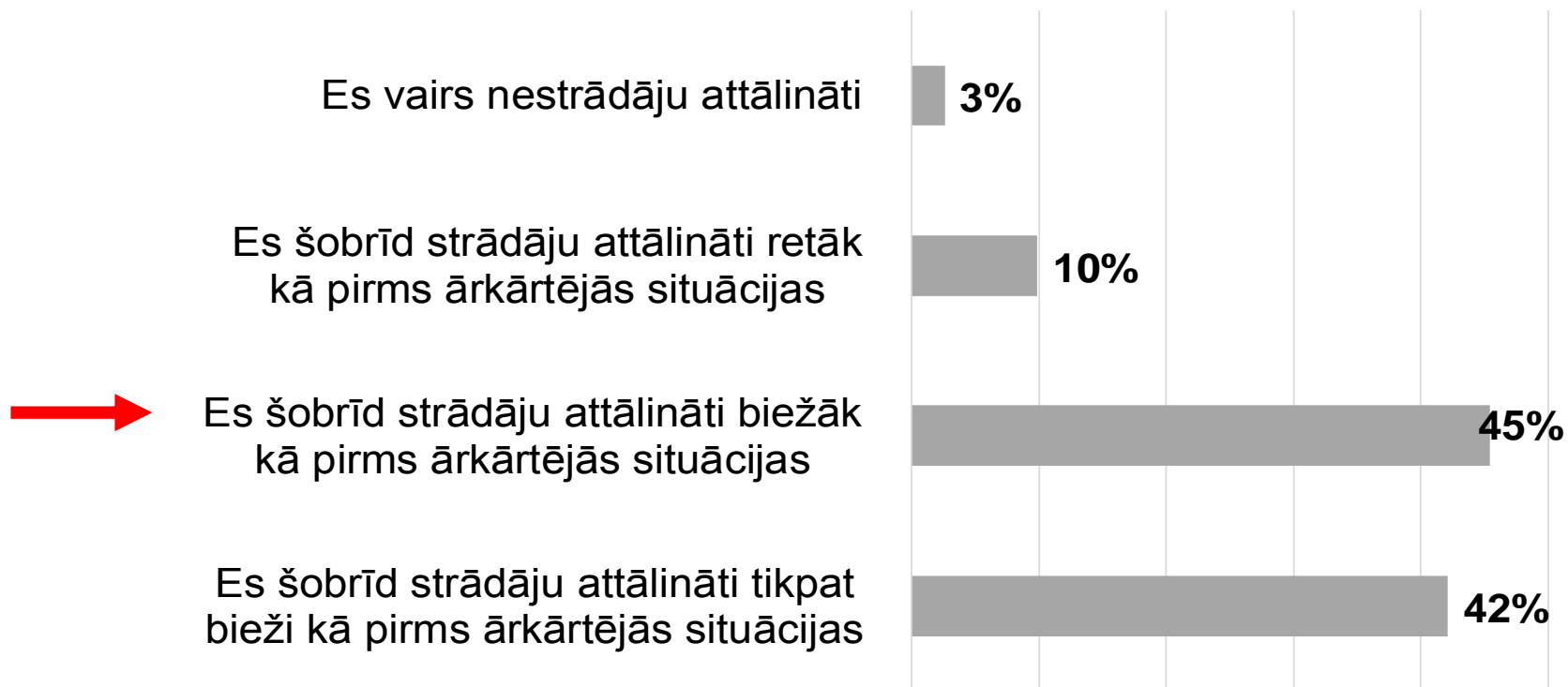


Nodarbināto īpatsvars, kam tika nodrošinātas apmācības par rīku un programmatūru lietošanu



Vai attālinātajam darbam ir «nākotne»?

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



Svarīgākie secinājumi?

- 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 vismaz daļēji ir uz palikšanu – tāpēc par to jādomā ilgtermiņā!**
 - » Pasaulē pētījumi: 60-80% attālināti strādājošie vēlas atgriezties t.s. «hibrīdrežīmā»



Vai projektam ir bijusi kāda ietekme?

■ Tikai daži piemēri:

- »RSU DDVVI vebināri (17) – ~ 1000 «apmeklētāju», ieraksts un materiāli pieejami stradavesels.lv
 - Uzņēmēji sāk kopēt minētos seminārus!
- »Vairums ieteikumu informēšanai jau ir īstenoti
 - OiRA rīks, stradavesels.lv materiālu filtrs par attālināto darbu u. c.
- »ESF konsultatīvais atbalsts par risku (t.sk. bioloģisko) novērtēšanu
 - konsultacija@stradavesels.lv
- »Video materiāli
 - par vingrošanu mājās un mājas biroja iekārtošanu!
- »VDI organizē tematisko pārbaudi >150 valsts pārvaldes iestādēs par attālinātā darba organizēšanu



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



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



0:03 / 2:00



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

