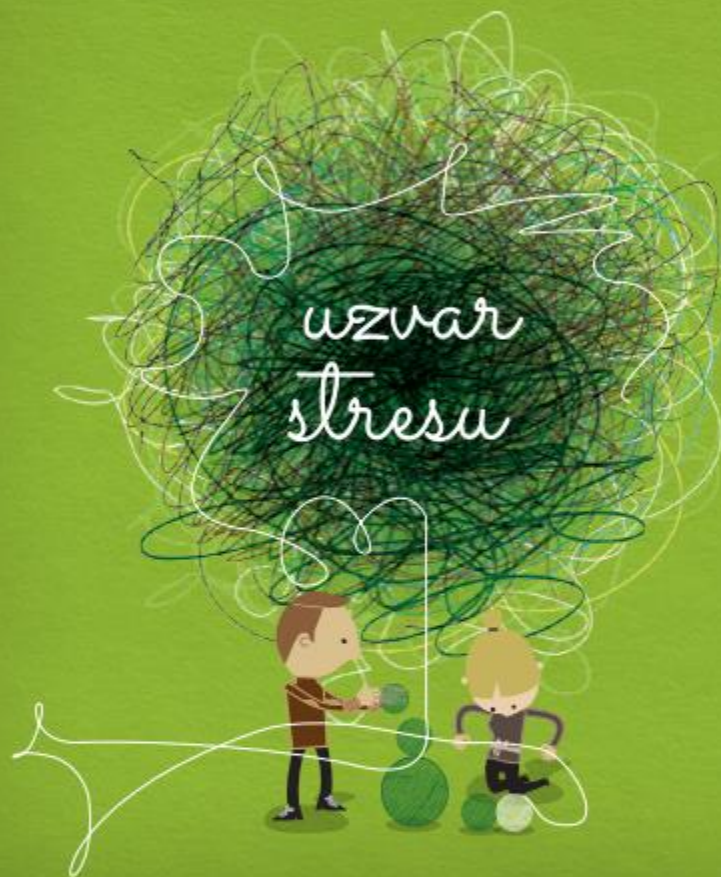


Informācijas materiāli par Veselības veicināšanu darba vietās

www.stradavesels.lv

Veselīgas darbavietas



www.healthy-workplaces.eu

Drošu un veselībai nekaitīgu darbavietu labas prakses balvas, **2014.–2015. gads**

Stresa un psihosociālo risku pārvaldība darbā



Vingrojumu komplekss

BIROJU darbiniekiem



Vingrojumu kompleksu izpildīt katru dienu darba pauzēs



Vingrinājums nostiprina muguras muskuļus. Veicot vingrinājumu nesasprindzināt kaklu un vilkt lāpstiņas kopā, ceļot rokas sānis. Lai palielinātu slodzi, rokās var paņemt ar ūdeni piepildītas pudeles. Atkārtot 15 reizes.

Stiepjoties pie pirkstgala, censties noturēt taisnu muguru. Noturēt pozu 30 sekundes ar katru kāju.



Jo taisnākas būs kājas, izpildot vingrinājumu, jo grūtāks būs vingrinājums. Atkārtot 15 reizes.



Balstoties ar muguru pret sienu, kājas noturēt 90 grādu leņķī. Izturēt vingrinājumu 30 - 60 sekundes.

No tabakas dūmiem brīvas darba vietas

Informācija darba devējiem,
lai radītu veselīgu darba vidi



MĪTS

Mājās strādāt
vienmēr ir
veselīgāk un
drošāk!

PATIESĪBA

Ari strādājot mājās,
darba vietai ir jābūt ērti,
ergonomiski un darbam
atbilstoši iekārtotai,
kā arī jāievēro darba
un atpūtas režīms!



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



Labklājības ministrija



Valsts sociālās
apdrošināšanas agentūra



Valsts darba
inspekcija

RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS UN
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU agentūra



246-2015

Šis materiāls ir izdots ar Valsts Sociālās apdrošināšanas aģentūras atbalstu kā daļa no Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna.
Informācija par darba aizsardzības jautājumiem – www.osha.lv un www.stradavesels.lv
Materiālu sagatavoja: Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2015. Bez maksas izdevums.

drošības un vides
as institūts

MĪTS

Tas nekas, ja sāp, –
gan jau pāries!

PATIESĪBA

Jebkuras ilgstošas sāpes
liecina par nopietnu veselības
problēmu, kas var novest pie
neatgriezeniskiem veselības
traucējumiem un slimības.

Ja sāp – vērsies pie ārsta!
Agrīnā stadijā var ārstēt un
novērst gandrīz jebkurus
veselības traucējumus!



Labklājības ministrija



Valsts sociālās
apdrošināšanas aģentūra



Valsts darba
inspekcija

RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

DARBA DROŠĪBAS UN
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU aģentūra



287-2016

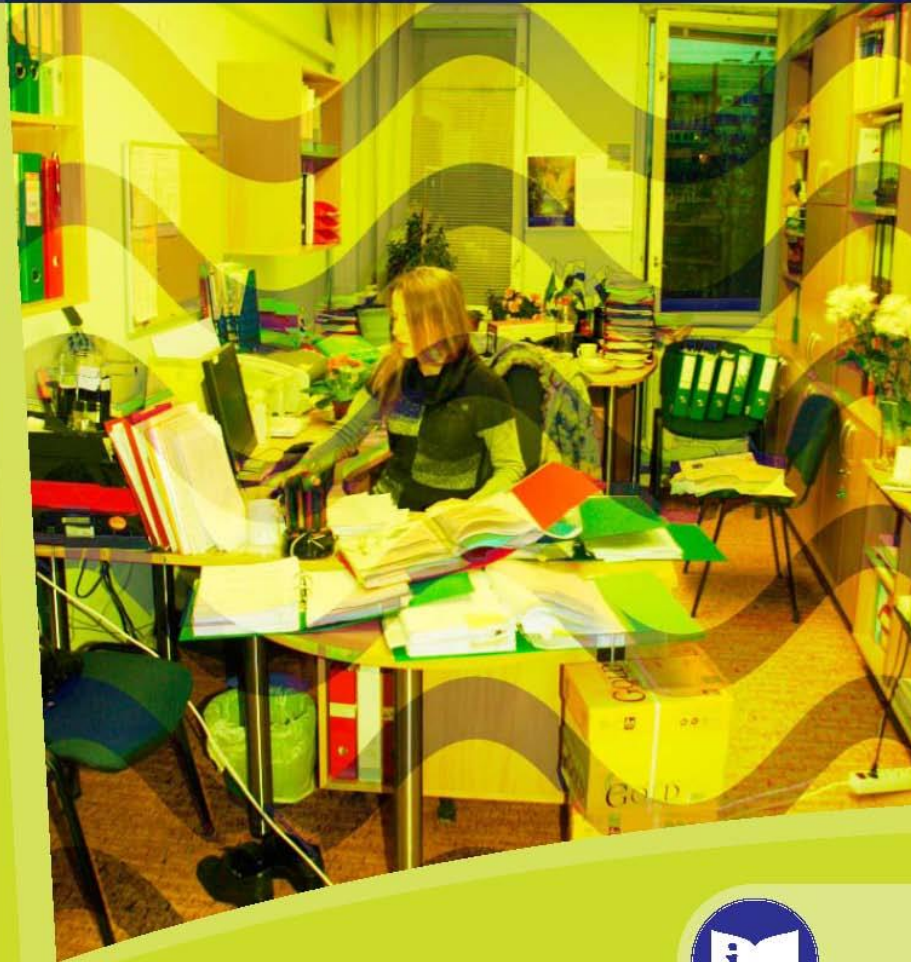


RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Šis materiāls ir izdots ar Valsts Sociālās apdrošināšanas aģentūras atbalstu kā daļa no Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna.
Informācija par darba aizsardzības jautājumiem – www.osha.lv. Materiālu sagatavoja: Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2016. Bezmaksas izdevums.

rošības un vides
as institūts

STRESS DARBĀ VAI PSIHOEMOCIONĀLIE DARBA VIDES RISKA FAKTORI



Mīts: Kurš gan neredz vadus uz grīdas?

Patiesība: Pat viegli pamanāmi vadi, kabeļi un citi priekšmeti uz grīdas var novest pie aizķeršanās un pakļūšanas, kas var beigties ar smagiem kritieniem.

Sakārto vadus savā darba vietā un neatstāj uz grīdas neko, kam tur nebūtu jābūt!



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBA UN
VESĒLĪBAS INSTITŪTS
DDVI



LATVIJAS OKUPĀCIJAS
UN VESĒLĪBAS INSTITŪTS



OSHA



VALSTS DARBA INSPEKCIJA



i

VESELĪBAS VEICINĀŠANA DARBA VIETĀS



SVARĪGĀKIE RISKI, STRĀDĀJOT AR **DATORU**

Kā rīkoties, lai strādātu DROŠI

**Strādājot ar datoru, Tevi var
apdraudēt dažādi riska faktori!**

Fiziska pārslodze

Garas darba stundas sēžot
piespiedu pozā, kā arī biežas
atkārtotas roku kustības var
neatgriezeniski sabojāt Tavas
locītavas vai mugurkaulu

Nelaiemes gadījumi

Paslidēšana un pakļupšana –
nevietā novietoti vadi vai
priekšmeti, izlījuši šķidrums
un nepareizi uzņemta (slapja)
grīda var draudēt ar
smagiem kritieniem

Lai strādātu DROŠI:

- Ja iespējams, izmanto speciālos krēslus darbam pie datora, lielu monitoru, atsevišķu un ērtu klaviatūru, kā arī ērti novietotu ergonomisko datorpeli!
- Iekārto savu darba vietu tā, lai tā būtu ērta un Tu varētu sēdēt taisni ar iespējami mazu piepūli!
- Pieregulē krēsla augstumu, atzveltnes slīpumu un roku balstu augstumu, kā arī monitora augstumu un attālumu!
- Vienmēr uzturi darba vietu kārtībā, sakārto vadus, neatstāj neko lieku uz grīdas un zem galda!
- Ievēro regulāras atpūtas pauzes, to laikā pavigro, izmantojot speciālos vingrinājumus, vai vienkārši kārtīgi izstaipies!
- Ievēro veselīgu un kustīgu dzīvesveidu!
- Rūpējies par savu veselību – apmeklē obligātās veselības pārbaudes, īpašu uzmanību pievēršot redzei un skeleta-muskuļu sistēmas problēmām!

Psihoemocionālie riski

Sasprindzināts darba temps un termiņi, garas darba stundas un augsts atbildības līmenis var radīt paaugstinātu stresa līmeni

Redzes sasprindzinājums

Garas darba stundas pie monitora, nepietiekams vai pārāk spilgts apgaismojums vai atspulgi, netīrs vai bojāts monitors var neatgriezeniski sabojāt Tavu redzi

Veselīga izvēle?! Izvēlies VESELĪBU!

Izvēlies
KĀPNES,
nevis liftu!



Izvēlies
NESMĒKĒT,
nevis smēkēt...



Izvēlies **AUGĻUS**,
nevis cepumus...



Izvēlies dzert **ŪDENI**,
nevis saldinātus dzērienus...



Izvēlies VESELĪBU!

Katru dienu Tu izvēlies – starp veselīgu vai neveselīgu dzīvesveidu



Izvēlies **AIZIET**,
nevis piezvanīt...

Izvēlies
VELOSIPĒDU,
nevis auto...



Izvēlies
VAKCINĒTIES,
nevis slimot...



Izvēlies
SPORTU,
nevis televizoru...



Veselīga izvēle?!

Izvēlies KĀPNES, nevis LIFTU!

Izvēloties kāpt pa kāpnēm, Tev ir iespēja izkustēties, stiprināt savu sirdi un sadedzināt liekās kalorijas!



Veselīga izvēle?!

Izvēlies **AUGĻUS**, nevis **CEPUMUS!**

Augļi un ūdens ir veselīgāka izvēle par cepumiem un kafiju, ar kuriem Tu uzņem daudz nevajadzīgu kaloriju.

Dzer daudz ūdens – tas palīdzēs Tavam ķermenim dzīvot veselīgāk!



Mīts: Stress darbā — tā nav nekāda nopietnā problēma, tikai attaisnojums slinkumam un negribēšanai strādāt!

Patiesība: Pārāk augsts stresa līmenis darba vietā var radīt nopietnas veselības problēmas — mūsdienās tas ir OTRS BIEŽĀKAIS CĒLONIS ar darbu saistītām saslimšanām!

Stress ietekmē nodarbināto darba spējas, produktivitāti un darba kvalitāti. Paaugstināts stress bieži ir arī kļūdu un nelaimes gadījumu iemesls!



VESELĪBAS VEICINĀŠANA DARBAVIETĀS

DARBA DEVĒJ!

AICINI DARBINIEKUS UZ KOLEKTĪVO SPORTOŠANU –
SKRIEŠANU, DEJĀM, AKTĪVO ATPŪTU U.C.



Rūpes par darbinieku veselību samazina darbnespēju, kā arī sniedz
efektīvākus darba rezultātus!

©Valsts darba inspekcija



des

VESELĪBAS VEICINĀŠANA DARBAVIETĀS



DARBA AIZSARDZĪBAS
PRASĪBU IEVĒROŠANA IR
PIRMAIS SOLIS VESELĪBAS
NODROŠINĀŠANAI DARBA
VIETĀS!

Uzlabojojot darba organizāciju un darba
apstākļus (labiekārtojot darba vietas,
atpūtas telpas u.c.)

Veicinot personības izaugsmi, sniedzot
informāciju par veselību ietekmējošiem
risku faktoriem un to iedarbības sekām

Atbalstot darbinieku piedalīšanos
veselības veicināšanas
pasākumos un ne tikai



VESELĪBAS
VEICINĀŠANAS
PASĀKUMUS DARBA
VIETĀ VAR ĪSTENOT
JEBKURŠ UZŅĒMUMS!

Ja Tev rodas jautājumi par darba vides uzlabošanu, sazinies ar mums!

Tālrunis: 67 186522

E-pasts: vdi@vdi.gov.lv



@darbainspekcija
@darbaizsardziba



Valsts darba inspekcija

VESELĪBAS VEICINĀŠANA DARBAVIETĀS

DODIES UZ
DARBU AR
VELOSIPĒDU!

DARBA DEVĒJ –
NODROŠINI
DARBINIEKIEM
DROŠU
VELOSIPĒDU
NOVIETNI!



BRAUCIENS AR
VELOSIPĒDU
NO RĪTA GĀDĀ
PAR LABU
GARASTĀVOKLI
UN ENERĢIJU
VISAI DIENAI!

VESELĪGI UN
EKOLOĢISKI!

Rūpes par darbinieku veselību samazina darbnespēju, kā arī sniedz efektīvākus darba rezultātus!

VESELĪBAS VEICINĀŠANA DARBAVIETĀS

DARBA DEVĒJ!

AUKSTAJĀ SEZONĀ
PALUTINI SAVUS
DARBINIEKUS AR
SILTU INGVERA -
CITRONA TĒJU,
DZĒRVENĒM VAI
MEDU!



INGVERS IR DABĪGS
LĪDZEKLIS PRET
SAAUKSTĒŠANOS,
ĪPAŠI KAKLA
IEKAISUMU, KLEPU,
IESNĀM.

CITRONS
NODROŠINĀS TAVU
ORGANISMU AR C
VITAMĪNU UN TAM
PIEMĪT VĒL VIRKNE
POZITĪVU ĪPAŠĪBU!

Rūpes par darbinieku veselību samazina darbnespēju, kā arī sniedz efektīvākus darba rezultātus!

MĪTS

Ja tabakas
dūmus neredz,
to nav!

PATIESĪBA

Arī pēc smēķēšanas no
smēķētāja izdalās toksiskas
vielas, tās paliek uz smēķētāju
apgērba un telpās, kur viņi
uzturas! Toksiskās vielas var
saglabāties stundām ilgi un
kaitēt Jūsu veselībai!



Labklājības ministrija



Valsts sociālās
apdrošināšanas aģentūra



Valsts darba
inspekcija



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS UN
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU aģentūra



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Šis materiāls ir izdots ar Valsts Sociālās apdrošināšanas aģentūras atbalstu kā daļa no Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna.
Informācija par darba aizsardzības jautājumiem – www.osha.lv Materiālu sagatavoja: Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2016. Bezmaksas izdevums.

283-2016

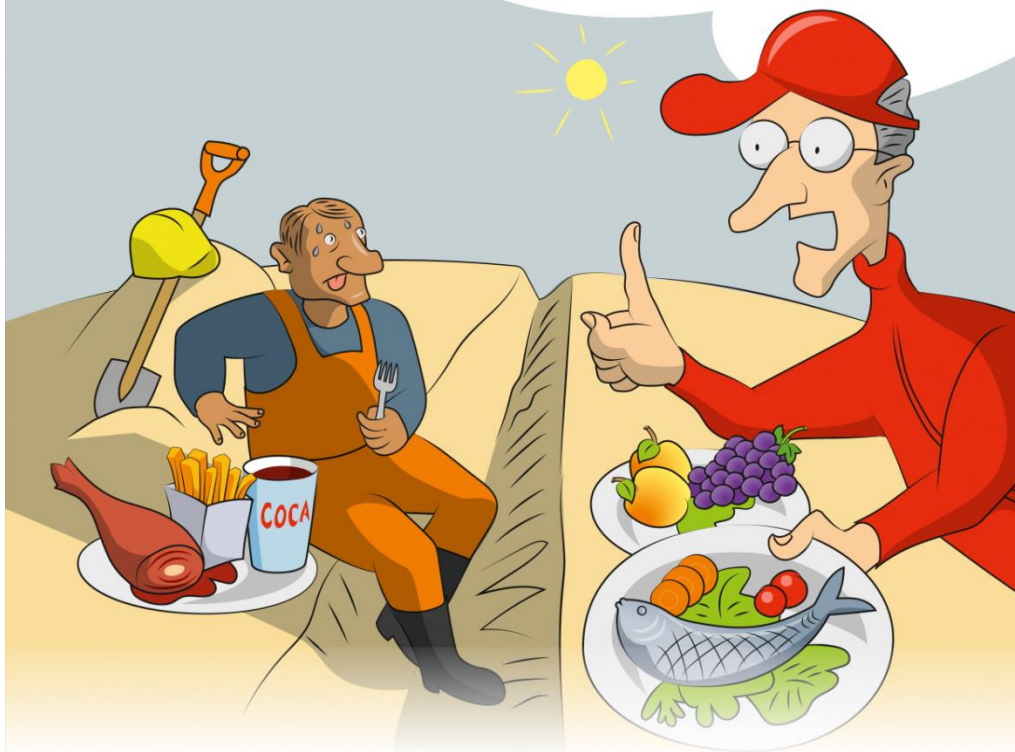
Arba drošības un vides
veselības institūts

MĪTS

Smaga fiziska darba darītāji var neskaitīt kalorijas!

PATIESĪBA

Arī fiziska darba darītājiem jālieto veselīgs un sabalansēts uzturs, uzņemtais kaloriju daudzums jāsamēro ar slodzi!



Labklājības ministrija



Valsts sociālās
apdrošināšanas aģentūra



Valsts darba
inspekcija

RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS UN
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU aģentūra



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Sis materiāls ir izdots ar Valsts Sociālās apdrošināšanas aģentūras atbalstu kā daļa no Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna.
Informācija par darba aizsardzības jautājumiem – www.osha.lv un www.atradavesels.lv
Materiālu sagatavoja: Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2015. Bezmaksas izdevums.

245-2015

a drošības un vides
lības institūts

Mīts: FIZISKI SMAGA DARBA DARĪTĀJIEM nekāda papildu vingrošana nav nepieciešama!

Patiesība: Gluži otrādi – strādājot fiziski smagu darbu, ilgstoši sēžot vai stāvēt kājās, VINGROŠANA UN CITAS FIZISKAS AKTIVITĀTES IR VISVAIRĀK VAJADZĪGAS –

tās palīdz atpūsties un atjaunoties muskuļiem un locītavām!



VESELĪBAS VEICINĀŠANA DARBAVIETĀS

DARBA DEVĒJ!

PALUTINI SAVUS DARBINIEKUS AR SEZONAS
AUGĻIEM, DĀRŽENIEM VAI SULĀM



Rūpes par darbinieku veselību samazina darbnespēju, kā arī sniedz efektīvākus darba rezultātus!

©Valsts darba inspekcija



veselības institūts

des

VESELĪBAS VEICINĀŠANA DARBAVIETĀS

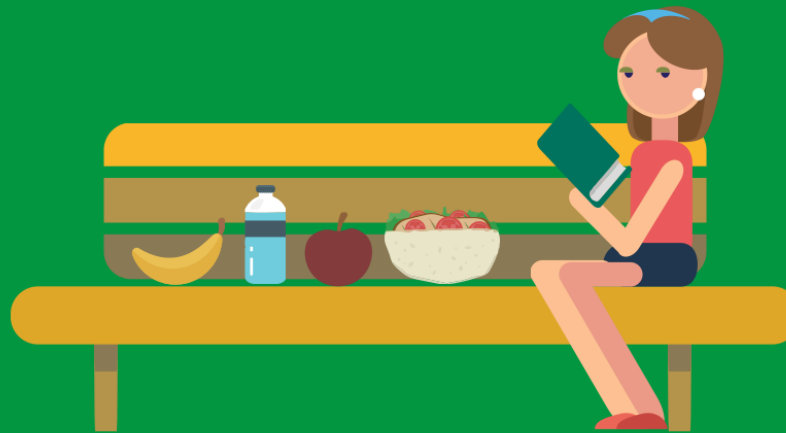
RŪPĒJIES PAR SAVU VESELĪBU UN FIZISKO FORMU-
LIFTA VIETĀ IZMANTO KĀPNES!



Lai saglabātu veselību, cilvēkam dienā vajadzētu noiet 5-6 km.

PUSDIENU PĀRTRAUKUMĀ

izmanto iespēju iziet
svaigā gaisā!



JA TU STRĀDĀ VAIRĀK KĀ 6 STUNDAS DIENĀ, TAĀ PĒC 4
STUNDĀM TEV PIENĀKAS VISMĀZ 30 MINŪŠU
PĀRTRAUKUMS!

SAVU PUSDIENU PĀRTRAUKUMU TU VARI IZMANTOT
PĒC SAVIEM IESKATIEM!