



Drošs un veselīgs darbs jebkurā vecumā

Seminārs «Drošas darba vietas senioriem»





Valsts darba
inspekcija

Fiziskas un garīgas pārslodzes radīto slimību profilakse – jaunākie Latvijas uzņēmumu piemēri veselības veicināšanas jomā darba vietā

Linda Matisāne, Sadarbības un attīstības nodaļas vadītāja
linda.matisane@vdi.gov.lv

2017, Rīga



Valsts darba
inspekcija

Veselību veicinošo pasākumu iedalījums

- Vairāk kustību (gan ikdienā, gan sportojot)
- Veselīgāk ēdam un dzeram
- Nesmēķējam
- Mazāk stresa
- Cīņa ar vīrusu infekcijām
- Biežāk ejam pie ārsta (runājam ar ārstu)
- Nododam vecās zāles
- Labāk guļam
- Integrētie pasākumi

Veselība ir izvēle, bet ir nepieciešamas zināšanas, lai izvēlētos!



Valsts darba
inspekcija

Kur meklēt idejas?

www.stradavesels.lv/materiali/

stradavesels.lv/materiali/

Strādā vesels Twitter VDI_Inbox Facebook



JAUNUMI

EKSPERTI & PADOMI

MATERIĀLI

KALENDRĀS

KALKULATORS

LINEĀLS

RISKA SPĒLE

✕ Filtrēt

Riska faktori

- ☐ Apgaismojums
- ☐ Azbests
- ☐ Bioloģiskie riski
- ☐ Darbs augstumā
- ☐ Darbs ar datoru
- ☐ Elektromagnētiskie lauki
- ☐ Elektrība
- ☐ Ergonomiskie riski
- ☐ Jonizējošais starojums
- ☐ Ķīmiskās vielas un putekļi
- ☐ Mikroklimats
- ☐ Optiskais starojums
- ☐ Paslīdzēšana, pakļupšana, aizķeršanās
- ☐ Psihoemocionālie riski

Nozares

- ☐ Apsardze
- ☐ Biroja darbs
- ☐ Būvniecība
- ☐ Darbs laboratorijā
- ☐ Enerģijas ražošana
- ☐ HORECA
- ☐ Ieguves rūpniecība un karjeri
- ☐ Izglītības iestādes
- ☐ Lauksaimniecība
- ☐ Kokapstrāde un mēbeļu ražošana
- ☐ Ķīmiskā rūpniecība
- ☐ Metālapstrāde
- ☐ Mežizstrāde
- ☐ Pārtikas un dzērienu

Tēmas

- ☐ Apmācība
- ☐ Arodslimības
- ☐ Atkarības darba vidē
- ☐ Attālinātais darbs
- ☐ Bērni un jaunieši
- ☐ Darba attiecības
- ☐ Darba aizsardzības sistēma
- ☐ Darba aprīkojums un bīstamās iekārtas
- ☐ Darbinieki ar īpašām vajadzībām
- ☐ Darbinieku iesaiste
- ☐ Darba vides iekšējā uzraudzība
- ☐ Drošības zīmes
- ☐ Ekonomika
- ☐ E-pakalpojumi
- ☐ Hroniskas slimības un darbs
- ☐ Individuālie aizsardzības līdzekļi
- ☐ Labas prakses piemērs
- ☐ Mazie uzņēmumi
- ☐ Mīts
- ☐ Nelaimes gadījumi
- ☐ Obligātās veselības pārbaudes
- ☐ Risku novērtēšana
- ☐ Pētījums
- ☐ Padomi par iepirkumiem un apakšuzņēmējiem
- ☐ Seniori darba vidē
- ☐ Smēķēšana
- ☐ Sociālais dialogs
- ☐ Velokustības veicināšana
- ☐ Veselības veicināšana
- ☐ Dažādi

☐ Padomi par iepirkumiem un apakšuzņēmējiem

☐ Seniori darba vidē

★ Smēķēšana

☐ Sociālais dialogs

★ Velokustības veicināšana

★ Veselības veicināšana

Jā (ja jā, tad raksti linda.matisane@vdi.gov.lv)(17%)

Nē(6%)

Nē, bet es labprāt brauktu ekskursijā(78%)

Kopā nobalsojuši: 18

⚡ Riska spēle



Pārbaudi savu spēju ieraudzīt un atpazīt bīstamas situācijas un riskus darba vidē.

Uzzināt vairāk



Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija



Edijs Palens @edjlsfotolv · 15m

Foto : Edijs Palens, LETA #latvija #latvia #riga #rīga #winter #ziema #snow #sniegs
pic.twitter.com/5qKAwVHTX



Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija

Ja ar rīteni veic darba pienākumus:

Darba vides riska novērtēšana

**Tehniski un
organizatori
pasākumi**

**Individuālie
aizsardzības
līdzekļi**

**Apmācības,
instruktāžas**

**Obligātās
veselības
pārbaudes**

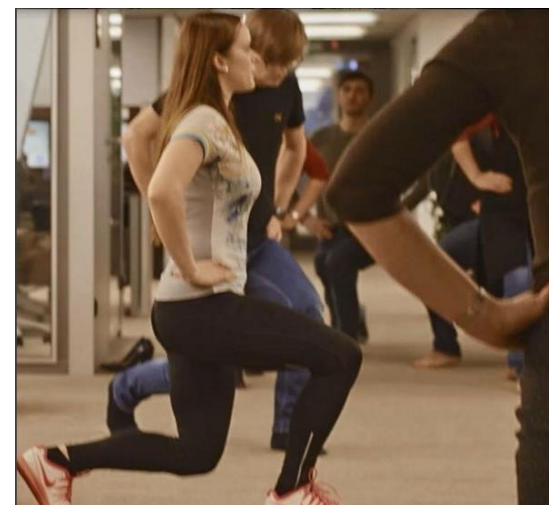
Vakcinācijas

Nelaiemes gadījumu izmeklēšana





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija







Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija



JA TU STRĀDĀ PIE DAT ŪRA, TAD TEV PAREIZI UN ĒRTI JĀĒKĀRTO SAVA DARBA VIETA!
SĀC AR KRĒSLU!

 Ar pirkstu galieniem atrodi paceles badrīti – šajā augstumā jāatrodas krēsla sēdekļa priekšējai malai!

 Apsēžoties krēslā, kājām ceļu locītavā jābūt saliektām taisnā leņķī un pēdām stabili novietotām uz grīdas. Neregulē krēsla atzveltni, lai tā piegūtu mugurai visā garumā!

 Neregulē krēsla roku balstus tā, lai rokas varētu ērti atbalstīties! Pleci nedrīkst būt pacelti uz augšu un rokas novietota tālu uz sāniem! Ja Tev roku balsti traucē, tad palūdz, lai kāds tos noņem nost!

 Regulāri pievelc visas krēsla skrūves!

 Vienmēr atbalsti muguru pret krēsla atzveltni!

Neaizmirsti piecelties, izstāpties un pārvietoties!



Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija



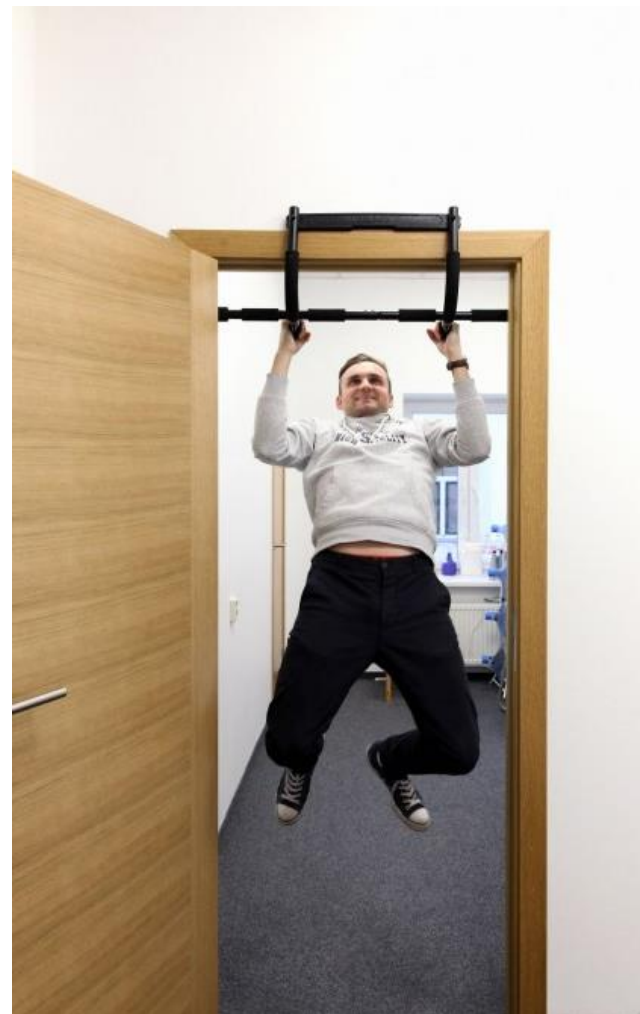


Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija

0 iemesli, kāpēc izmantot kāpnēs nevis liftu!



Līdz ministrijas 5.stāvam esam pievarējuši 18 metru augstumu. Ja dienas laikā izmantosim kāpnēs 17 reizes, tad būs pievarēts pats Gaiziņš!



Ir lielāka iespēja satikt kādu kolēģi, uzsmaidīt un novēlēt labu dienu!



Nodarbojamies ar bezmaksas aerobiku. Katru reizi, kad ejam augšā pa vienu kāpņu posmu, zaudējam 40 kcal, bet, braucot ar liftu, - tikai 3 kcal. Padoms dāmām - ja kāpj ar augstpapēžu kurpēm, kcal deg ātrāk



Ir iespēja aplūkot ministrijas fotogaleriju un atcerēties ar kolēģiem piedzīvotos jaukos brīžus



Regulāra pārvietošanās kājām uzlabo pašsajūtu. Mazāk saslimšanu un sāpju, vairāk laba noskaņojuma un smaids



Kāpnēs nekad nevar "iesprūst" un apstāties, kā te mēdz darīt lifts



Fizisko aktivitāšu laikā asinis nonāk endorfinu jeb "laimes hormons". Tātad - kāp un tapsi laimīgāks!



Taupām elektroenerģiju - saudzējam mūsu planētu un ministrijas budžetu



Kustības mazina stresu. No tā mēs katrs vēlamies atbrīvoties. Tāpēc kāpjam!



Jāatzīmē, ka, dodoties pa kāpnēm lejā, arī tiek dedzinātas kalorijas, kā arī trenēta līdzsvara un koordinācija



Dzīvosim un strādāsim veseli un laimīgi!

RS. Visā ministrijā ir māj. lifti, kuriem un tie nav jāizmanto kā obligāta prakse



LATVIJAS REPUBLIKA
FINANŠU MINISTRIJA



Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija



A group of dancers, both men and women, are performing on a stage. They are wearing black sleeveless tops and long, flowing red skirts. The women have their hands on their hips, and the men are in a similar pose. They are all looking upwards and to the right. The background is dark with many small, warm-toned lights hanging from the ceiling, creating a bokeh effect. The floor is a light brown color.

DODIET CILVĒKIEM KAUT KO NO TĀ, KO VIŅI PATIEŠĀM VĒLAS, UN VIŅI
SNIEGS JUMS PRETĪ PATIESU IEGULDĪJUMU!



20

AKCIJU SABIEDRĪBA
RĪGAS SILTUMS

Lai silti!



Valsts darba
inspekcija



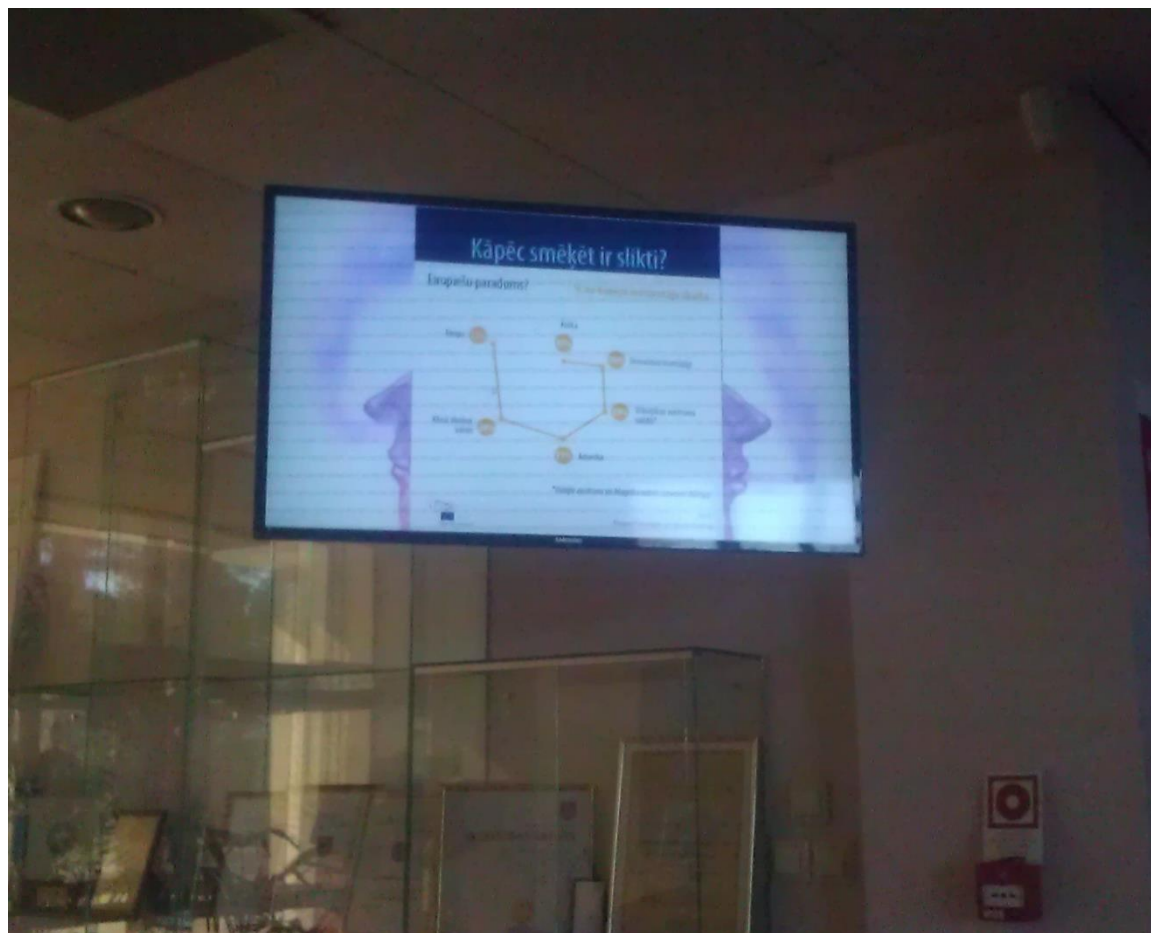
Martins Zemitis added 4 new photos — 🤖 feeling inspired with Līga Mengelsone and 5 others at 📍 Latvijas Nacionālā bibliotēka / National Library of Latvia.

10 hrs · Rīga · 🌐

Šodien piedalos Latvijas Bankas ikgadējā Tautsaimniecības konferencē par [#reformasLV](#) veselībā un izglītībā. Līdz šim vērtīgākā atziņa: Juris Bīķis no [#LatvijasFinieris](#) dod nesmēķētājiem divas papildus brīvdienas, kas maina cilvēku uzvedību.



Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija

2017
31.03.

Veselīgākam dzīvesveidam – vienu dienu bez smēķēšanas! / Для более здорового образа жизни – один день без сигарет!

Daudziem no mums tieši pavasara iestāšanās, dabas atmošanās un saules biežāka parādīšanās ir īstais brīdis, kad pieņemt jaunus izaicinājumus un jaunas apņemšanās. Un tieši tādēļ – lai kolēģu lokā veicinātu veselīgu dzīvesveidu un noskaņojumu, šodien, 31.martā, aicinām visus Baltic International Bank kolēģus, kas ikdienā smēķē, uz vienu dienu atturēties no šī kaitīgā ieraduma.



Visticamāk visi – gan paši smēķētāji, gan nesmēķētāji – apzinās, cik kaitīga smēķēšana ir ne vien smēķētājiem, bet arī līdzcilvēkiem, kas atrodas smēķētāju tuvumā, izmanto vienas telpas, caurstaigā smēķēšanai atvēlētās vietas. Viena diena, ko aicinām pavadīt bez smēķēšanas, būs kā apliecinājums, ka mūsu kolektīvam rūp veselīgs dzīvesveids. Pat ja smēķēšanas atmešana nav vienā dienā pieņemams lēmums, šī diena var palīdzēt aizdomāties, kāda būtu dzīve bez šī kaitīgā ieraduma.

Tātad – šodienas Baltic International Bank kolektīvā – diena bez smēķēšanas!



Valsts darba
inspekcija

ATVAINOJIET,
SMĒĶĒTAVA IR SLĒGTA!



P.S. Smēķētava atrodas pagalmā



Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija



Subject: Jaunumi personālā :)



Āboli ir vieni no veselīgākajiem augļiem mūsu platuma grādos un palīdz cīnīties pret izplatītākajām un bīstamākajām slimībām

Āboli tonizē vairāk nekā kafija: 1 auglis spēj aizstāt 1 kafijas tasi

Āboli palīdz organismam attīrīties no dažādiem sārņiem un uzlabo ādas izskatu

Āboli aizkavē ar novecošanās procesu saistītas problēmas - grumbiņu veidošanos un stimulē matu augšanu

Kolēģi,

Sākot ar 16. janvāri, līdz pat pavasarim, mums pievienosies divi jauni kolēģi - **Ābols** (bildē pa kreisi) un **Burkāns** (bildē pa labi)

Viņu amata apraksts redzams zem bildes, bet galvenais pienākums būs sniegt mums dienā nepieciešamo **vitamīnu devu**

Sastapt jaunos kolēģus varēsiet kādā no virtuvēm 😊



Trīs vidēji burkāni nodrošina **enerģiju**, kas nepieciešama, lai nosojotu 5 km

Burkānā esošais **E vitamīns** veicina efektīvu skābekļa izmantošanu visai muskuļu sistēmai

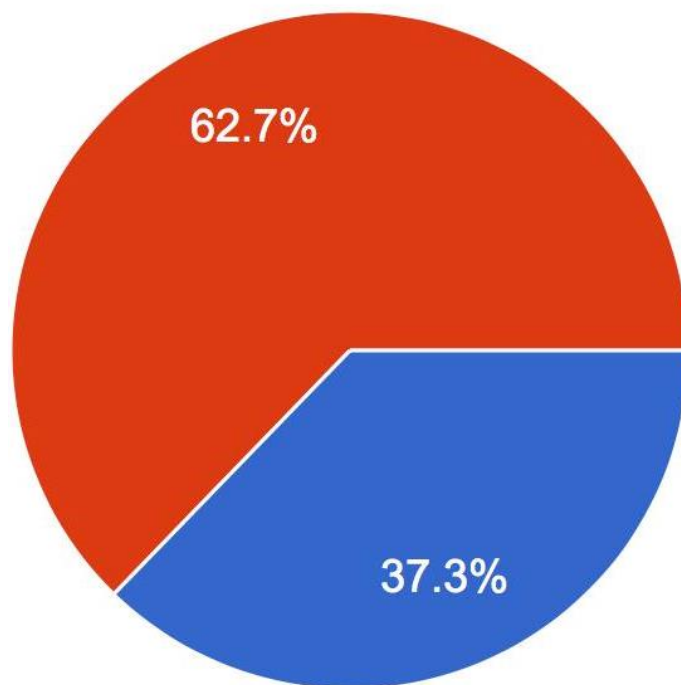
Ikdienā, apēdot 2 burkānus, **holesterīna līmenis** pazeminās par 20%

Burkāni **uzlabo sirds un asinsvadu veselību**

Burkānos esošās šķiedrvielas **veicina gremošanas trakta darbību**



Valsts darba
inspekcija



- Jā, gavēšu
- Paldies, nē

DRAUGIEM GROUP ŠODIEN PUSDIENĀS

Gavēņa ēdieni

- Veģetārā borščā zupa
- Rīsu miltos cepta butes fileja
- Bulgurs ar kale kāpostu un garšaugiem
- Tvaicēti brokoļi

Zupa

- Soļanka

Gaļas ēdieni

- Garšaugu buljonā sautēts tītara šķiņķis
- Olā cepta cūkas karbonāde ar kūpinātu bekonu
- Jēra un liellopa sautējums ar ziemas saknēm
- Cūkgaļas kotletes ar ķīmenēm

Salāti

- Tomāti ar ķiršu mozzarellu un bazilika olīveļļas mērci
- Gurķi ar lapām, zaļumiem un krējumu
- Bietes ar ķiploku un majonēzi
- Ķīnas kāposti ar papriku un vīnetiķa mērci

Piedevas

- Vārīti kartupeļi
- Cepti kartupeļi
- Rīsi, griķi un makaroni
- Sēņu mērce un krējums



Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija

«Lieko augļu un dārzeņu» akcija



- Āboli, plūmes, bumbieri, rabarberi, tomāti, gurķi, bērzu sulas, meža veltes, medus, smilšērķšķi....
- Konkurss par gardākajiem konservējumiem un našķiem, kas gatavoti no pašu izaudzētiem produktiem



Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija



Brokastu laiks





Valsts darba
inspekcija

Ieteikumi kā izvairīties no gripas:



Klepojot un šķaudot
aizklāj degunu un
muti ar
vienreizlietojamo
salveti



Pēc lietošanas
izmantoto salveti
izmet, un nekavējoties
nomazgā rokas ar
ziepēm un ūdeni



Regulāri un rūpīgi
mazgā rokas ar
ziepēm un ūdeni



Ja ir gripas simptomi
nekavējoties dodies
mājās, sazinies ar ārstu



Izvairies no tuva
kontakta ar personām,
kam ir gripai līdzīgi
simptomi vai uzturies
ne tuvāk kā 1 m
attālumā



Visu ārstēšanās laiku ir
jāpaliek mājās un
jāpilda ārsta
norādījumi



Sasveicinoties,
izvairies no
apķeršanās,
sabucošanās un rokas
sniegšanas



Izvairies pieskarties
mutei, acīm, degunam
ar nemazgātām rokām



Valsts darba
inspekcija



Visas ziņas

Ziņas un jaunumi

2016
02.02.

Kā izvairīties no gripas?

Gripas epidēmijas Latvijā vērojamas katru gadu ziemas un pavasara periodā, un parasti ilgst no 5 līdz 8 nedēļām. To laikā vidēji saslimst 10% - 40% valsts iedzīvotāju.

Gripai raksturīgs pēkšņs sākums, galvassāpes, drudzis, paaugstināta temperatūra, kaulu "laušanas sajūta", aizlikts deguns bez iesnām un sauss, rejošs klepus. Vidēji smagas gripas gadījumā temperatūra var paaugstināties līdz 39 °C un vairāk, ir laužošanas sāpes muskuļos un locītavās, galvas sāpes, paaugstināta jutība pret gaismu, klepus, sākumā sauss klepus, ko pavada sāpes, var būt sāpes aiz krūšu kaula, acu konjunktīvu apsārtums, iesnas un aizlikts deguns.

Lai izvairītos no gripas, vēlams ikdienā ievērot dažus vienkāršus ieteikumus!

1. Regulāri vēdiniet telpas



Ieteicams vēdināt telpas. Tas palīdzēs saglabāt mitrumu gaisā un nepieļaut gļotu sausumu elpceļos. Gaisa sausums paver ceļu baktēriju izplatībai kaklā un degunā.

2. Izvēlieties piemērotu apģērbu



Ir teiciens – nav sliktā laika, ir tikai nepiemērots apģērbs, kas lielā mērā atbilst patiesībai. Izvēloties apģērbu, ir jāatceras par tā atbilstību laika apstākļiem.

3. Lietojiet vairāk šķidruma



Mediķi uzsver, ka ikdienā dzeršanai jālieto 1,5 līdz 2,5 litri ūdens. Parādieties





Valsts darba
inspekcija



- Obligātajās veselības pārbaudes laikā daudziem darbiniekiem konstatēts paaugstināts asinsspiediens
- Asinsspiediena mērītāja iegāde
- Mērītājs brīvi pieejams birojā (arī ražošanas darbiniekiem).

Pašapkalpošanās veselības punktā ir :

Elektroniskie svāri

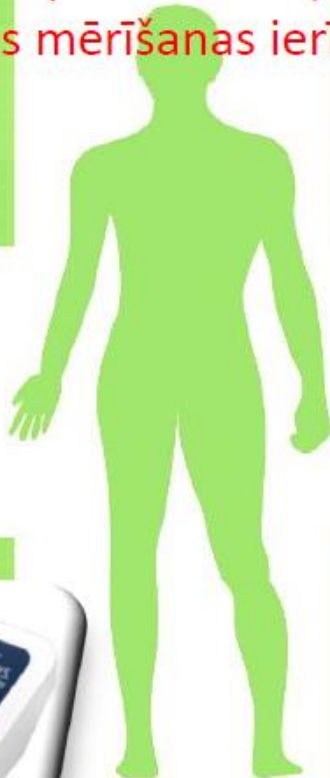


**Automatizēta
asinsspiediena mēriekārta**



Uzmanību, labas ziņas!

Noslēdzot Veselības un Darba drošības nedēļu, informējam, ka turpmāk visos mūsu birojos ir pieejamas asinsspiediena un ķermeņa temperatūras mērīšanas ierīces!*



Assinsspiediena mērīšanas aparāts un termometrs pieejams ikvienam darbiniekam, kam ir nepieciešamība to izmantot!

***Rīgā ierīces jautāt recepcijā, reģionos - Tirdzniecības grupu vadītājiem**



IZGLĀB DZĪVĪBU!
Veselības un darba drošības
nedēļa
2015.gada 16.-20.novembrī



Coca-Cola
Hellenic Bottling Company



Valsts darba
inspekcija



15. oktobrī, plkst. 16:00 – 17:30

Rīmī birojā, 1. stāva mācību zālē, lekcija:

Tavas sirds veselība

Kardiologs A. Skride un biedrības „ParSirdi.lv” vadītāja I. Maulīņa

- Viss par sirdi un asinsvadiem;
- Sirds slimību profilakse, riski;
- Kā un kāpēc rodas infarkts, insults, kā no tā izvairīties;
- Kā ilgāk saglabāt dzīves kvalitāti;
- Asinsspiediena, pulsa mērīšana un konsultācijas.

17. oktobrī, plkst. 10:00 – 15:00

Donoru diena

(Pieteikšanās jau beigusies)

Pieteikties uz lekciju varat **līdz 11. oktobrim**
pie Madaras Rutkovskas (madasa.rutkovska@rimiba.lt.com).

Pasaules
Sirds diena –
2015



CUKURA DIABĒTA SKRĪNINGS

Latvijas Medicīnas Studentu Asociācija piedāvāja LMT piedalīties Cukura diabēta skrīninga projektā “Cukura diabēta skrīnings ekonomiski aktīvo cilvēku vidū” .

LMT vadība atbalstīja šo akciju un visu paaudžu darbinieki izrādīja lielu interesi, tāpēc skrīnings tika veikts arī atkārtoti.

Kopā tika pārbaudīti vairāk kā 150 darbinieku.



26.
APRĪLIS

ZIBAKCIJA

"PAR KOPTĀM UN DROŠĀM ROKĀM"

TREŠDIEN, 12.00 - 14.00

Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas
15.korpusa 1.stāva foajē

Mērķis - aktualizēt pareizu roku higiēnu ārstniecības un
aprūpes personālam

ZIBAKCIJAS LAIKĀ:

- Ātra roku pašnovērtēšana
- Fotoakcija "Man ir drošas un koptas rokas" #DrosasRokas
- Profesionāļu konsultācijas par efektīvu roku kopšanu ikdienu
- Iespēja iegādāties AS Dzintars kosmētiku
- Viktorinas ar dāvanām

Aicināts ikviens darbinieks!

Latvijas biokosmētikas un
parfimērijas ražotājs AS

Dzintars

SINCE 1849

PAULA STRADIŅA
KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA

Stradiņa slimnīca @Stradina_slimn · 8h

Sākam zibakciju #DrosasRokas @Stradina_slimn par personāla pareizu roku higiēnu



2



3



Kampaņas [#EsiVesels](#) ietvaros aicinām pārbaudīt savu vakcināciju pasi, lai parūpētos par savu veselību un baudītu vasaru bez liekām rūpēm!

Translate from Latvian



PĀRBAUDI SAVU VAKCINĀCIJU PASI

Pārbaudi savu vakcināciju pasi un pārliecinies, ka Tu un Tavi tuvinieki ir veikuši nepieciešamās vakcinācijas laicīgi. Pasargā sevi pašu un savus tuviniekus!



Valsts darba
inspekcija

Integrētie pasākumi

Piemēram:

- Veselības veicināšana + veselības veicināšana
- Veselības veicināšana + stresa samazināšana
- Vide + veselības veicināšana
- Energoefektivitāte + veselības veicināšana



Valsts darba
inspekcija



CHALLENGE: Pavasara svaigie kilometri



Pavasārī kad mostas daba arī cilvēkam gribas vairāk svaiguma, tādēļ šajā izaicinājumā darbinieki ir aicināti doties ārā un baudīt svaigo gaisu veselīgi kustoties. Šoreiz skaitām km un tos, kas veikti dzīvajā un ārā. Pavasaris ir viltīgs, tāpēc neaizmirstam par atbilstošu apģērbu un nepārvērtējam savu fizisko kondīciju, lai svaigā gaisa malku uzņemšana lielās apmēros nenoved pie piespiedu atpūtas un medikamentiem. Ceru, ka izaicinājums ir laikā un palīdzēs visiem, kam aktuāli arī sagatavoties tuvojošajiem tautas skrējieniem un velobraucieniem, kas drīz uzplauks pa visu Latviju! Sportojam un esam veseli !

Goal: Most km - Cycling (Sport), Cycling (Transport), Walking (Fitness),...

Prize: Katram, kas sakrās vismaz 300km, - garantēta balva - kāds svaigs un ekoloģisks tematiskais auglis. :) Bet, lai motivācija lielāka, tad top3 būs īpaša balva - svaigu garšīgu salātu porcija kādā no tuvākajām ēstuvēm, ko nobaudīt pusdienu pārtraukumā! :)



22
participants



32.97
days



5.718



endomondo



CHALLENGE: Baudām zelta rudeni veselīgi



Zelta rudens nu jau kādu laiciņu ir sācies un atsevišķs septembra mēneša izaicinājums tā arī netika sarīkots, bet lai labie darbi septembrī neiet zudumā, šis izaicinājums ietvers visus rudens mēnešus no septembra līdz oktobrim ieskaitot! Saprota, ka pamazām sportiskā tauta sāk pārcelties uz sporta zālēm, bet šis izaicinājums ir domāts visiem tiem, kas tomēr svaigu gaisu un aktīvu atpūtu pie dabas neiemainīs pret telpām. Tāpēc uzskaitām tās aktivitātes, kas ar kājām veiktas svaigā dabā un top 3 aktīvākie kolēģi tiek pie veselīgām balvām aukstajam ziemas periodam (citroni, ingvers un tēja) :)

Goal: Most km - Running, Walking (Fitness), Hiking,...

Prize: Veselīgas veltes aukstajam gada periodam



14
participants



11.95
days



1,074
km



Valsts darba
inspekcija



CHALLENGE: We Are Bosch Baltics - we are active!



Share your workouts, be active and involve your colleagues! :)

JOIN

Goal: Most active minutes - All sports

Start: Dec 20, 2016 2:00 AM

End: Dec 31, 2017 2:00 AM



8
participants



2.68
hours



10
km



1,299
calories



Valsts darba
inspekcija



Izveidota kopīga Endomondo vietne

- Reģistrējušies vairāk nekā 60 darbinieku
- Pārvietojoties ar velo, kopā mēroti 107 483km un CO₂ izmeši samazināti par 27t
- Veicot šādu attālumu, var 94 reizes apceļot Latviju vai veikt 2,7 ceļojumus apkārt zemeslodei



Valsts darba
inspekcija

Veselīgas dāvanas

- Iespēja apmainīt cigarešu paciņu pret:
 - Kuponu veselības kokteiļa iegādei
 - Burkānu paciņu
- Veselīgs ēdiens, uzkodas kā balva:
 - Par dalību
 - Par uzvaru
 - Intensīva projekta laikā
 - Par projekta pabeigšanu
- Veselīga ēdiena pagatavošanas meistarklases kā balva
- Fitnesa aproces
- Velosipēds (apaļā jubilejā, aizejot pensijā)

IZMET BATERIJAS UN LAIMĒ BALVAS!



Ar mērķi veicināt viedē draudzīgu darba kolektīva attieksmi un aktivizētu sacensību garu, „Grindeks” darbiniekiem ir iespēja piedalīties SIA „Officeday Latvia” un AS „LABI – LABI Zaļais punkts” kopīgi organizētajā akcijā „DABAI LABI – LABI JUMSI!”, kuras ietvaros uzņēmumu darbinieki tiek aicināti nodot izlietotās baterijas un sacensties par vērtīgām balvām.

Akcijas noteikumi „Grindeks” darbiniekiem:

- Nodod visas izlietotās baterijas savai struktūrvienībai atbilstošajā spainīti
- Isto spainīti palīdzēs atrast jūsu struktūrvienības akcijas koordinators

Struktūrvienība un akcijas koordinators

Valdes priekšsēdētājam tiešā pakļautībā esošās struktūrvienības, Finanšu un administratīvā departamenta direktoram pakļautās struktūrvienības, Tehniskais departaments

Anastasija Sviridova
kancelejas administratore

- Redzot piepildītu spainīti, ziņo akcijas koordinātoram
- Par katrām 3 vienas struktūrvienības ietvaros piepildītiem spainīšiem tiks piešķirtas balvas
- Vairāk par akciju:

<http://www.officeday.lv/TopMenu/Parakopojumi/Izlietoto-bateriju-savakums.html>



Akcija “Izmet baterijas
un laimē balvas” –
2015



Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija





Valsts darba
inspekcija

Kas to dara?

Veselības veicināšana parasti ir process, kurā iesaistās:

- Personāla speciālisti
- Komunikācijas speciālisti (iekšējās komunikācijas speciālisti)
- Darba aizsardzības speciālisti
- Biroja administratori u.c.



Valsts darba
inspekcija

BET
viens izmērs neder visiem!

JEB

**katram uzņēmumam jāatrod tie
pasākumi un tās metodes,
kas **der** šī uzņēmuma DARBINIEKIEM
un
ir vajadzīgi šī uzņēmuma
VADĪTĀJIEM UN ĪPAŠNIEKIEM!**

**PAJAUTĀJIET
DARBINIEKIEM!**



Valsts darba
inspekcija

Cik bieži?

- Visu gadu / visu laiku
- Veselības mēnesis
- Veselības nedēļa
- Diena:
 - Veselības
 - Foršo kolēģu diena
 - Atnes kolēģim padzerties diena
- Atsevišķi neregulāri pasākumi

**Veselības ... arvien biežāk kļūst
par LABSAJŪTAS ...**

- Piem., apmaiņa ar mīļākajām grāmatām



Valsts darba
inspekcija

Kas par to maksā?

- Darba devējs:
 - Koplīgums
 - Pilnībā apmaksātas pusdienas, dzeramais ūdens
 - Subsidētas pusdienas
 - Bonusu sistēma
- Ēku apsaimniekotāji
- Paši darbinieki
- Bezmaksas pasākumi

Uzņēmumi, kuru piemēri tika izmantoti

- ABB
- Abbvie
- Aldaris
- Amazone
- Aston Baltic
- Balstic International Bank
- Balticom
- BIOR
- Bosch Baltic
- Cēsu alus
- Cemex
- Clean R
- Coca-cola
- CV online
- Danske Bank
- DHL
- DPA Latvia
- Draugiem Group
- EuroLCDS
- Exigen Services
- Filter
- 4 finance
- LR Finanšu ministrija
- G4S Latvia
- Grindeks
- Hanner
- If Latvia
- Inchape Motors Latvia
- LR Izglītības ministrija
- Laima
- Latvijas Balzāms
- Latvenergo
- Lattelecom
- Latvijas dzelzceļš
- Latvijas finieris
- Latvijas loto
- Latvijas Universitāte
- LMT
- Maxima Latvija
- Nordea Bank
- Paula Stradiņa klīniskā universitātes slimnīca
- Place Eleven (biroju ēka Sporta ielā 11)
- PricewaterhouseCoopers
- Rimi Latvia
- RTU
- SEB banka
- Skrivanek Baltic
- Smiltenes novada pašvaldība
- Starptautiskā lidosta "Rīga"
- Statoil
- Swedbank
- TBWA\LATVIJA
- Tele2
- TestDevLab
- Valsts darba inspekcija
- Ventspils reiss
- VTU Valmiera
- Wunderkraut Latvia



Valsts darba
inspekcija

PALDIES PAR UZMANĪBU!

Linda Matisāne, Sadarbības un attīstības nodaļas vadītāja
linda.matisane@vdi.gov.lv

2017, Rīga