

2021. gada 17 jūnijā

PĒTĪJUMA «DZĪVE AR COVID-19» REZULTĀTI

Ergonomiska darba vieta – utopija vai realitāte



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

VITA BREVIS ARS LONGA

Ivars Vanadziņš, Linda Matisāne, Linda Paegle
Darba drošības un vides veselības institūts,
Rīgas Stradiņa universitāte
Kontakti: ivars.vanadzins@rsu.lv

Ergonomiska darba vieta – utopija vai realitāte?

- Labs jautājums!
- Attālinātā darba ienākšana būtiski mainījusi konceptu tam, kā tiek pārvaldīti darba aizsardzības / ergonomikas aspekti. Darbiniekam strādājot uzņēmuma telpās:
 - ✓ Uzņēmums iegādājas un aprīko darba vietas pie datora;
 - ✓ Darba apstākļiem līdzīgi seko darba aizsardzības speciālisti;
- Mājas – situācija parasti ir savādākā, pašiem jāatbild:
 - ✓ Par darba vietu iekārtošanu – parasti, bez zināšanām par atbilstošu iekārtojumu;
 - ✓ Tiek izmantots mājās pieejamais, bet ne piemērotais (gludināmie dēļi, virtuves taburetes u.tml.);
 - ✓ Papildus - Privātuma jautājumi, mājas-darba līdzsvara jautājumi u.tml.



Dzīve ar COVID-19: Novērtējums par koronavīrusa izraisītās krīzes pārvarēšanu Latvijā un priekšlikumi sabiedrības noturībai

VPP-COVID-2020/1-0013

PROJEKTA MĒRĶIS

Projektu vada **Alise Tifentāle**

Projektu īsteno:

Rīgas Stradiņa universitāte

Sadarbības partneri:

Latvijas Universitāte;

Vidzemes Augstskola;

Elektronikas un datorzinātņu institūts;

Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija.

Finansējums: **€ 497580**

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 veidotājiem.
- 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.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS



www.rsu.lv



[@RigasStradinauniversitate](https://www.facebook.com/RigasStradinauniversitate)



[@RSUinfo](https://twitter.com/RSUinfo)



[@rsu.lv](https://www.instagram.com/rsu.lv)



Pētījuma metodoloģija

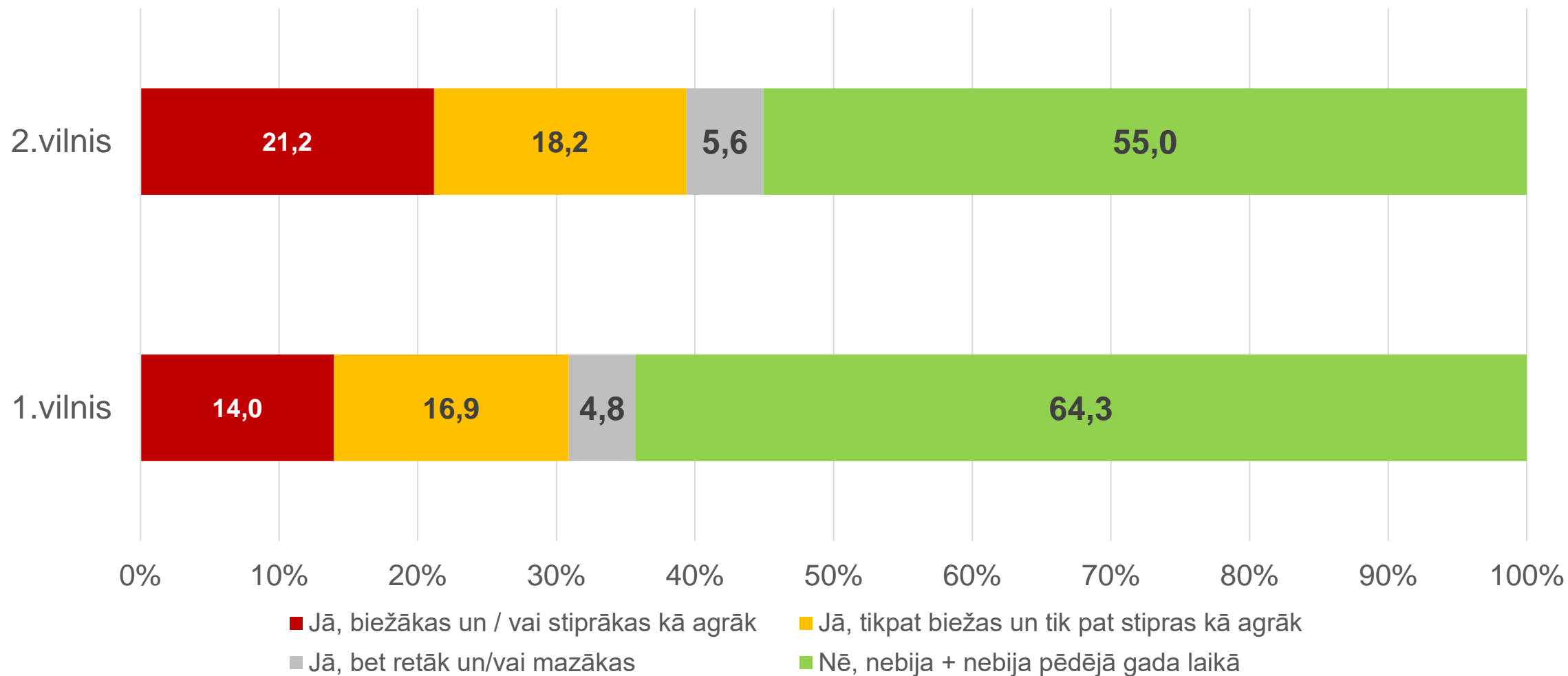
Aptaujas 1.vilnis (2020.g. rudens)

- Sniega bumbas aptauja sociālajos tīklos;
- Savāktas **1006** pilnas aptaujas anketas;
- 437 attālinātā darba veicēji iekļauti datu apkopojumā;
- Respondentu vidējais vecums 43.1 +/- 10.8 (min 22, max 80 gadi);
- 16.1% vīrieši un 83.9% sievietes.

Aptaujas 2.vilnis (2021.g. pavasaris)

- Sniega bumbas aptauja sociālajos tīklos;
- Savāktas **1027** pilnas aptaujas anketas;
- 544 attālinātā darba veicēji iekļauti datu apkopojumā;
- Respondentu vidējais vecums 43.1 +/- 10.9 (min 20, max 80 gadi);
- 24.9% vīrieši un 75.1% sievietes.

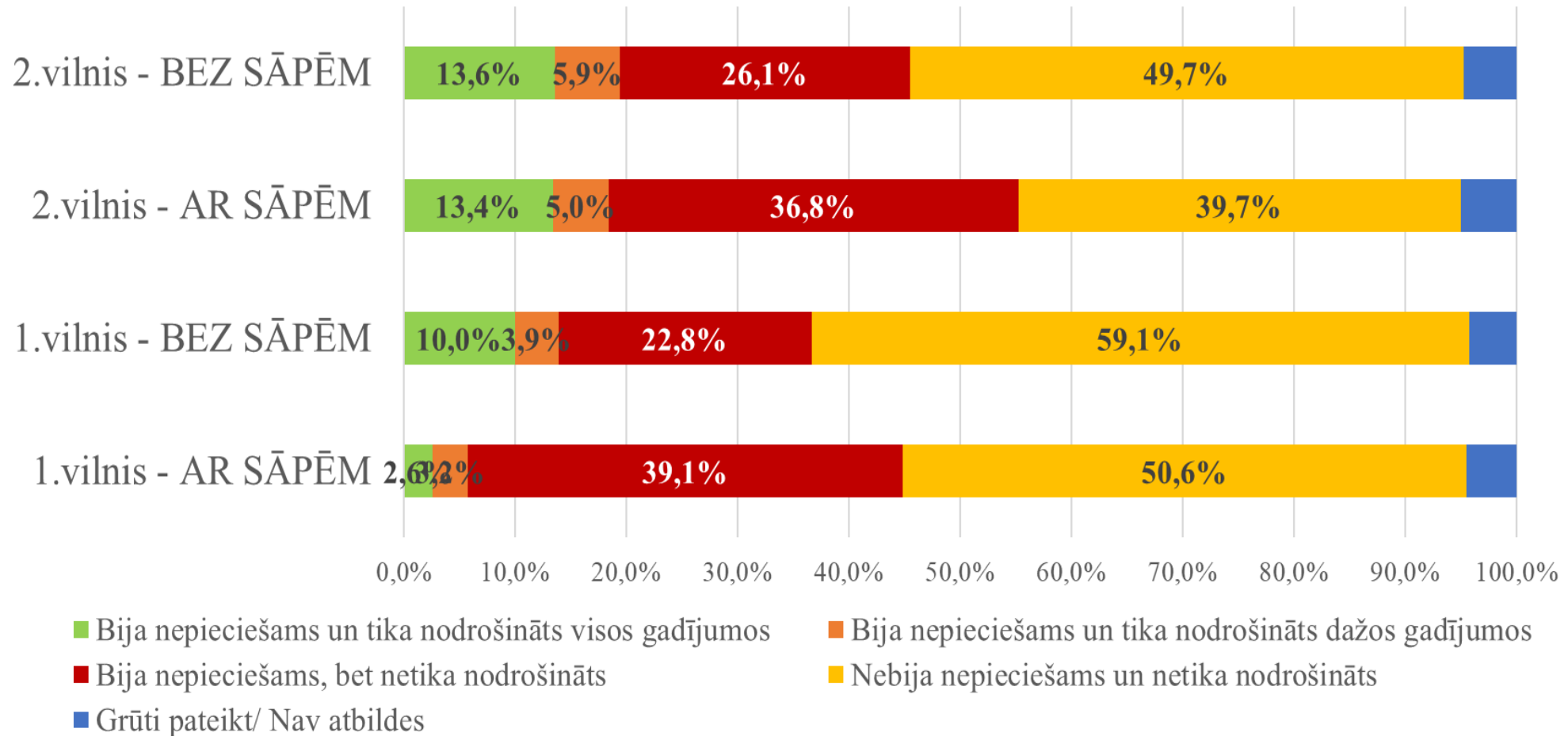
Vai ārkārtējās situācijas laikā Jums bija sāpes?



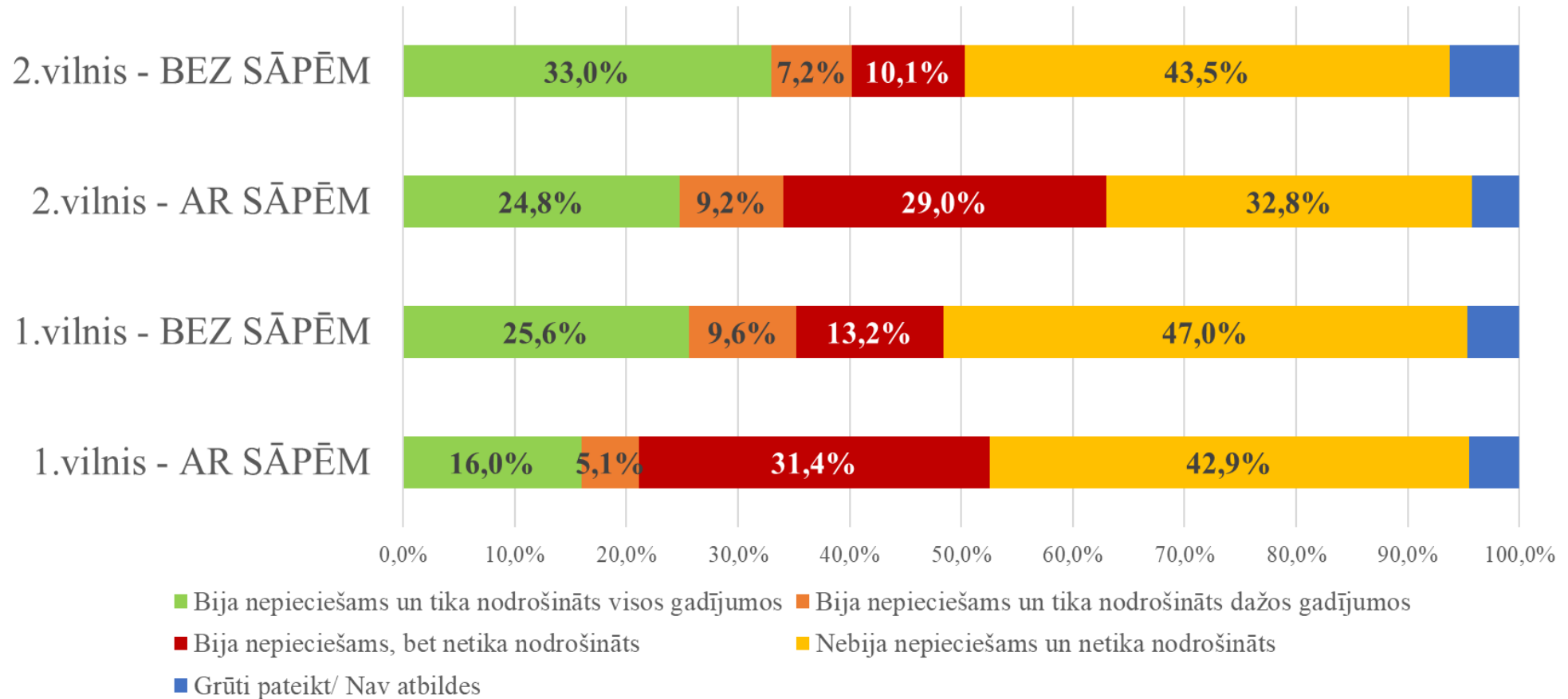
Sāpes – izplatītākas attālinātā darba veicējiem bez iepriekšējas pieredzes

Attālinātā darba veicēji	1.aptaujas vilnis	2.Aptaujas vilnis
Ir pieredze pirms COVID-19	30.9%	34.7%
Nav pieredzes pirms COVID-19		
Sāka strādāt attālināti 1.ārkārtējās situācijas laikā	37.3%	49.2%
Sāka strādāt attālināti 2.ārkārtējās situācijas laikā	-	38.2%

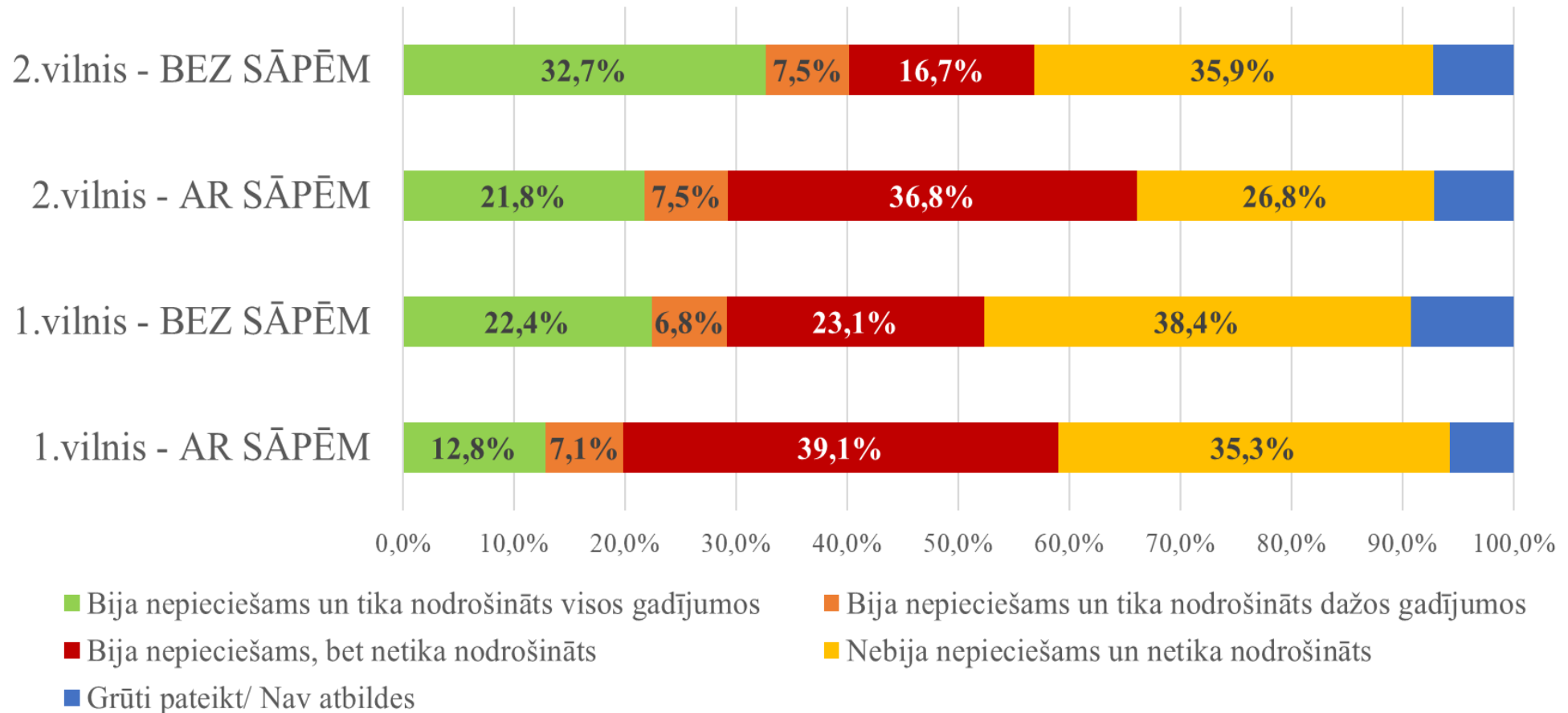
Man ir nodrošināts darba devēja datorgalds un datorkrēsls



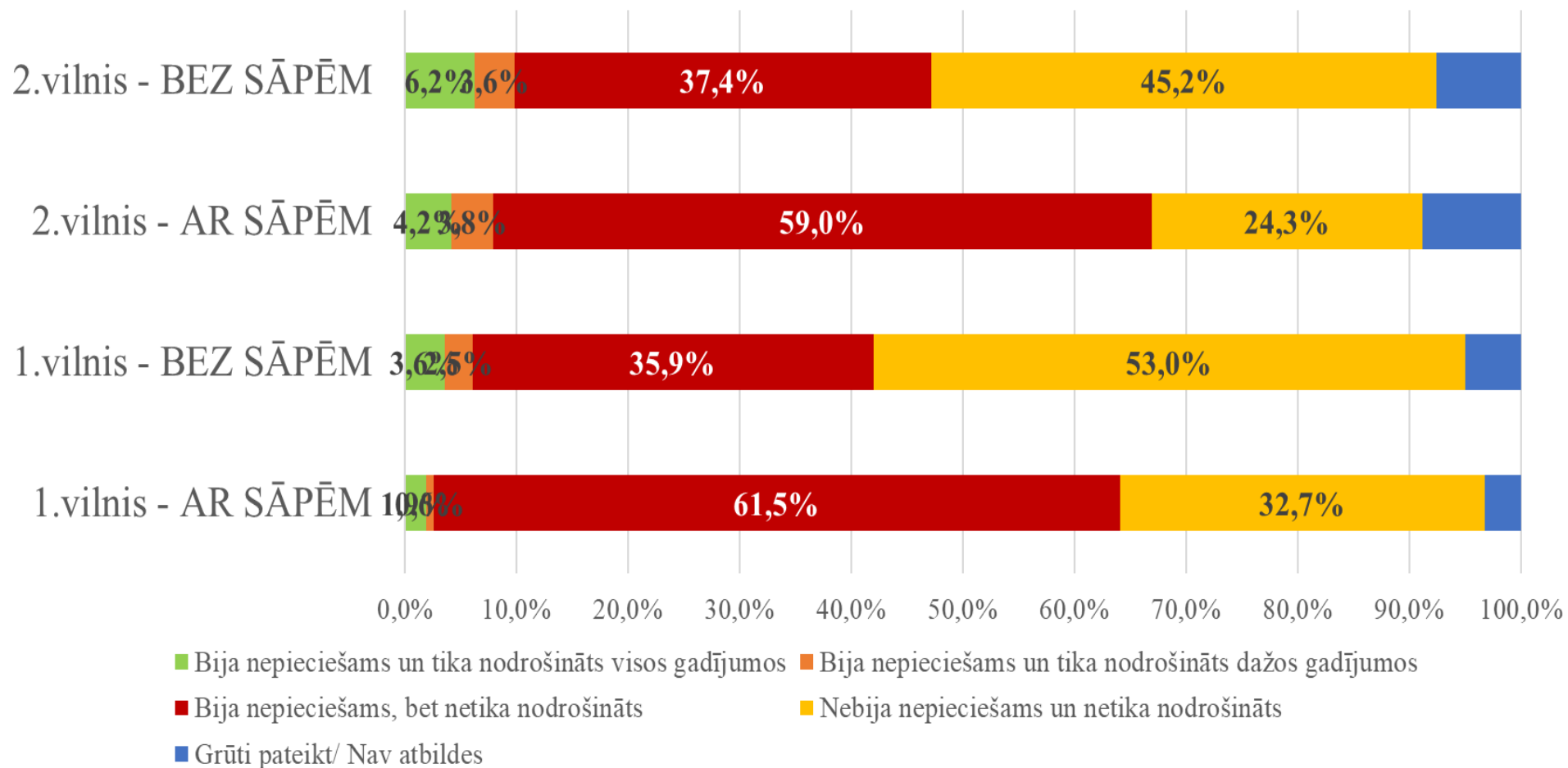
Man izskaidroja, kā ērti iekārtot darba vietu pie datora mājās



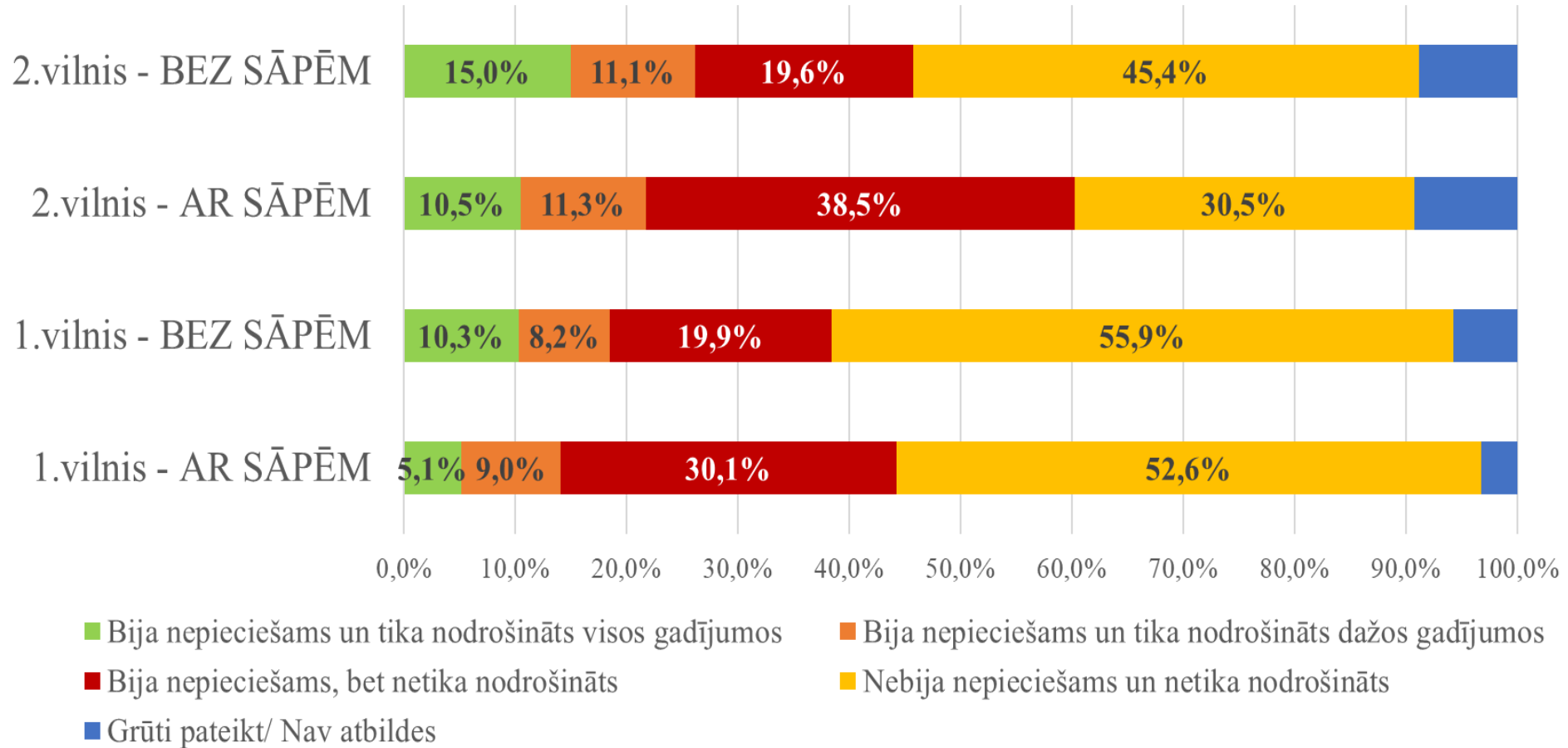
Darba devējs noskaidroja, kādos apstākļos es strādāšu



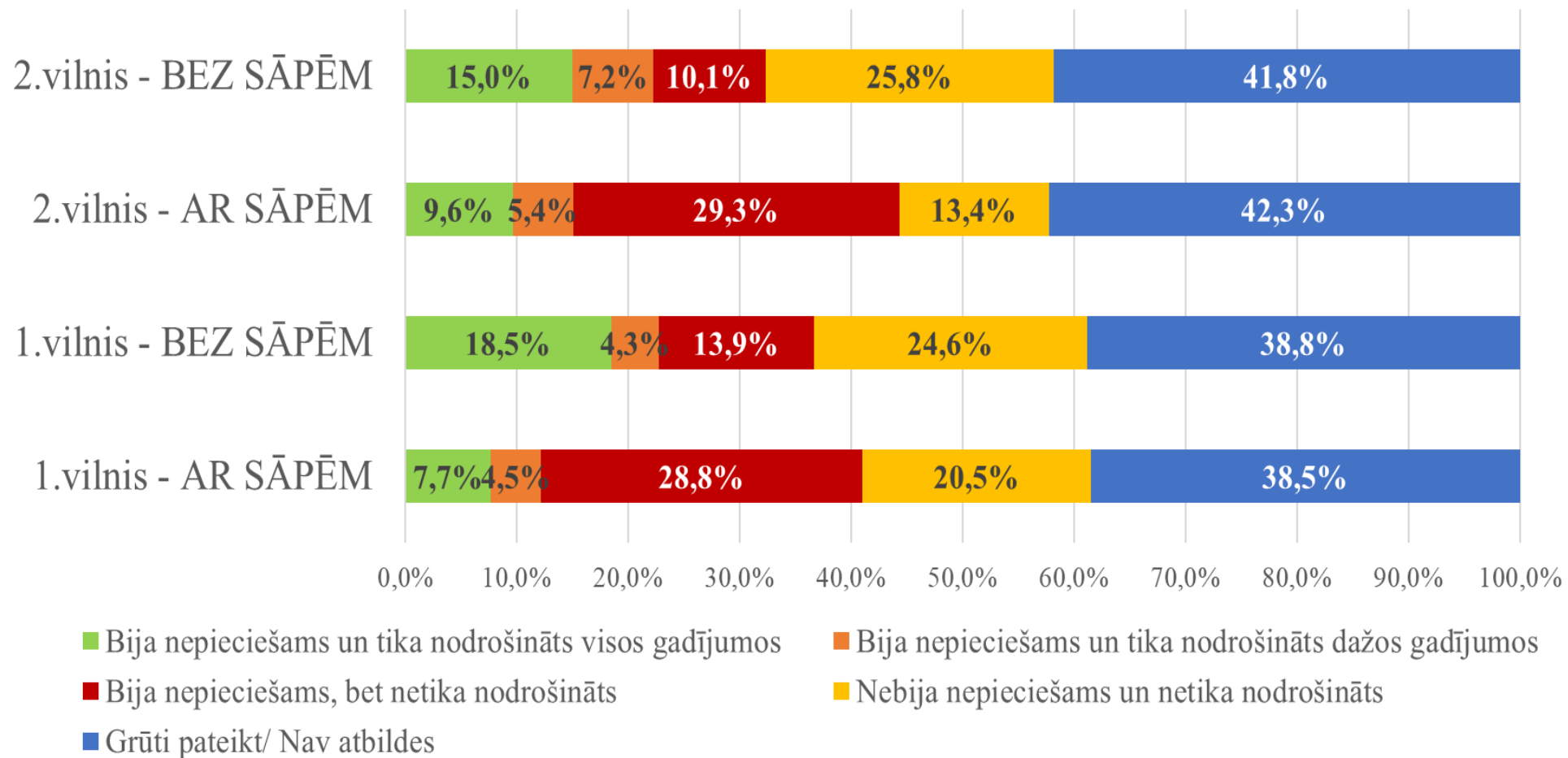
Man tiek kompensētas izmaksas (piemēram, par internetu, elektrību)



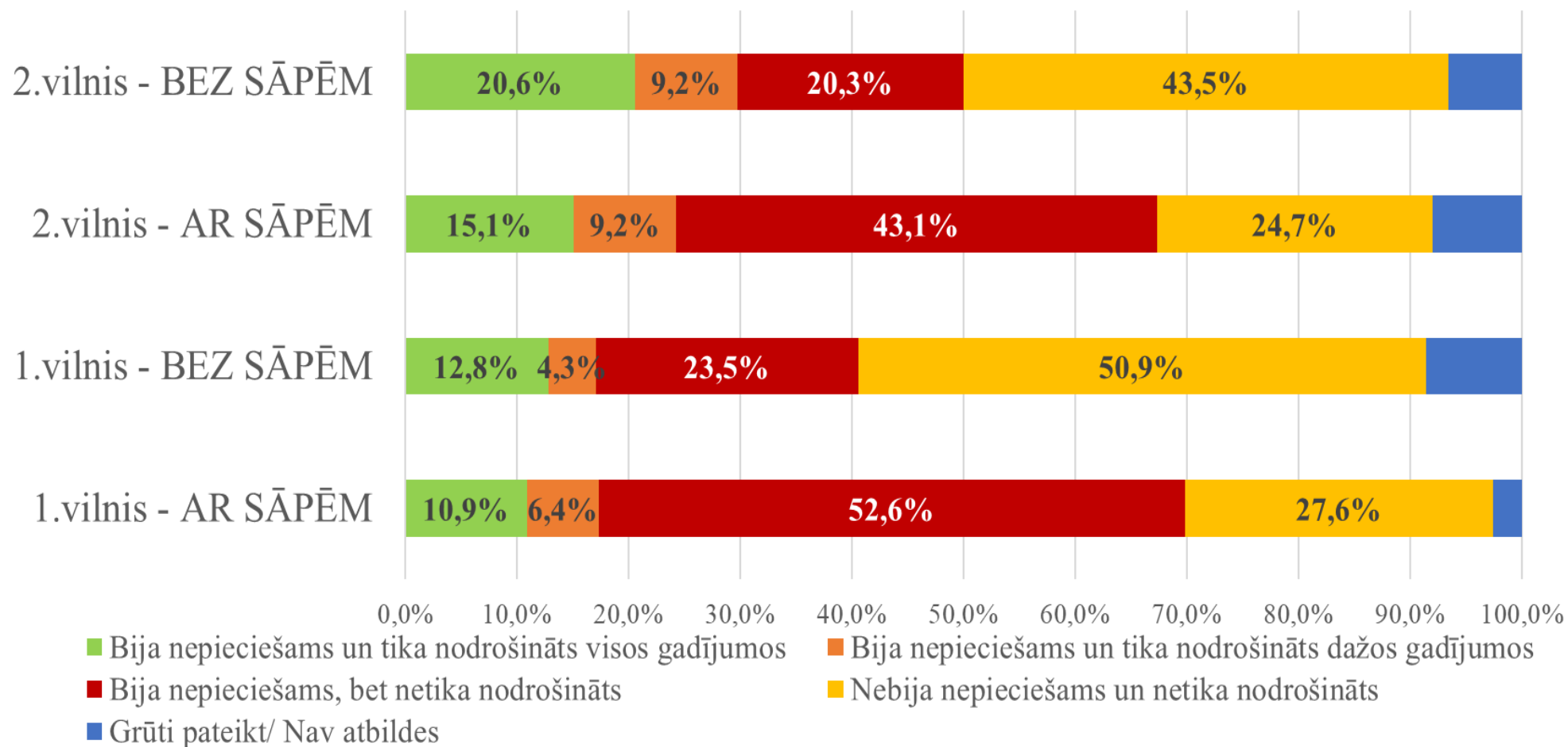
Manam kolektīvam tiek organizēti attālinātie darbinieku saliedēšanas pasākumi (kopīgas brokastis, pusdienas, spēles u.c.)



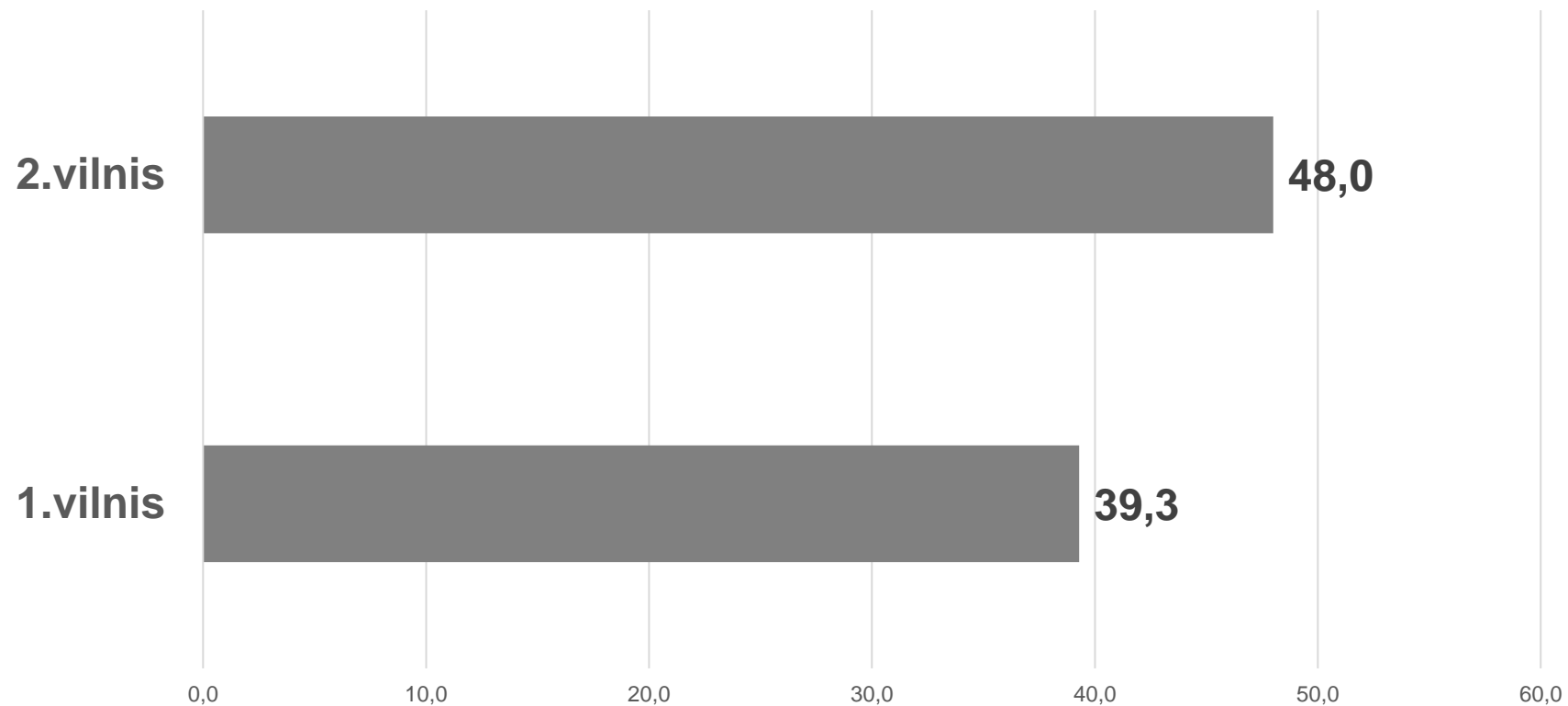
Mans tiešais vadītājs tika apmācīts par darbinieku vadīšanu attālināti



Man tika nodrošināta apmācība / seminārs, kā samazināt stresu



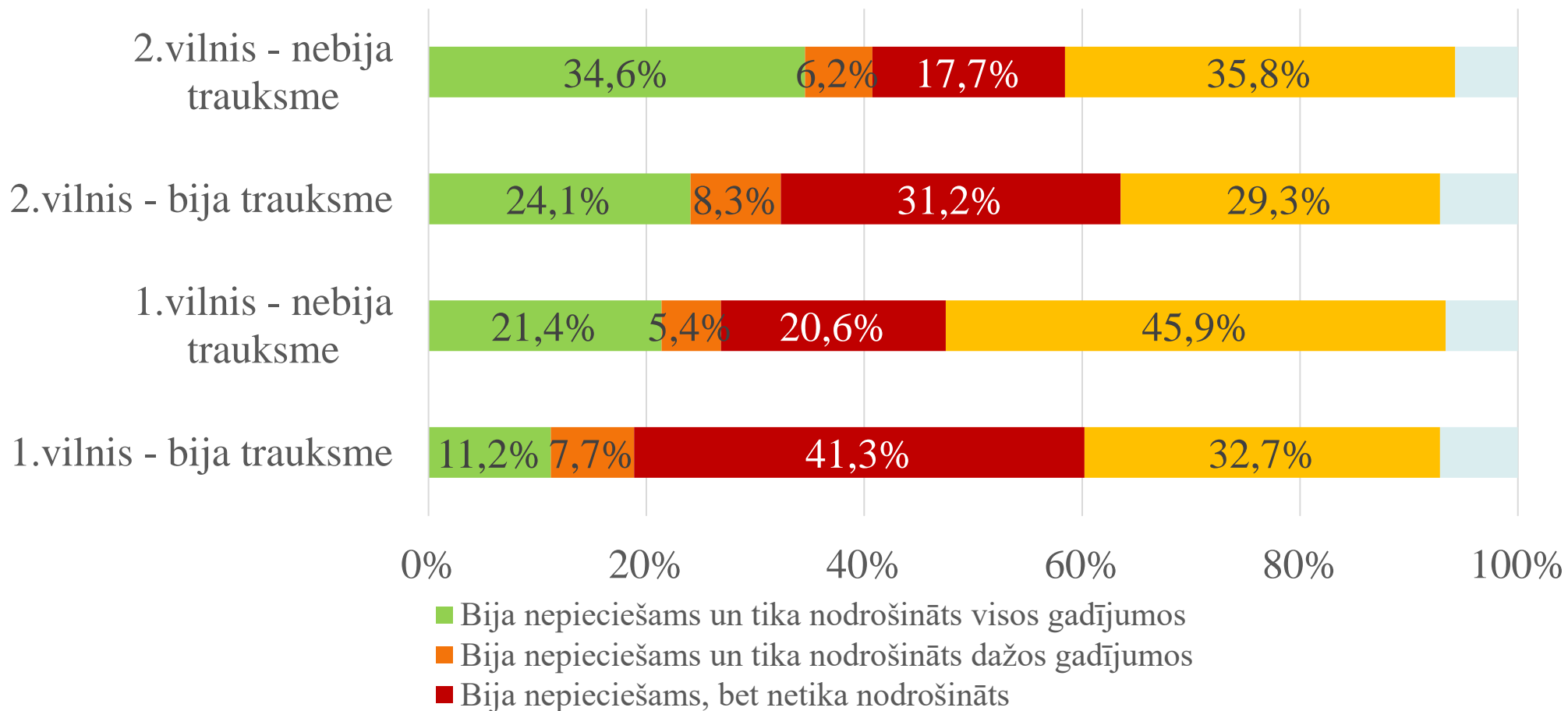
Darbinieki, kas attālināti strādājot izjutuši trauksmi (%)



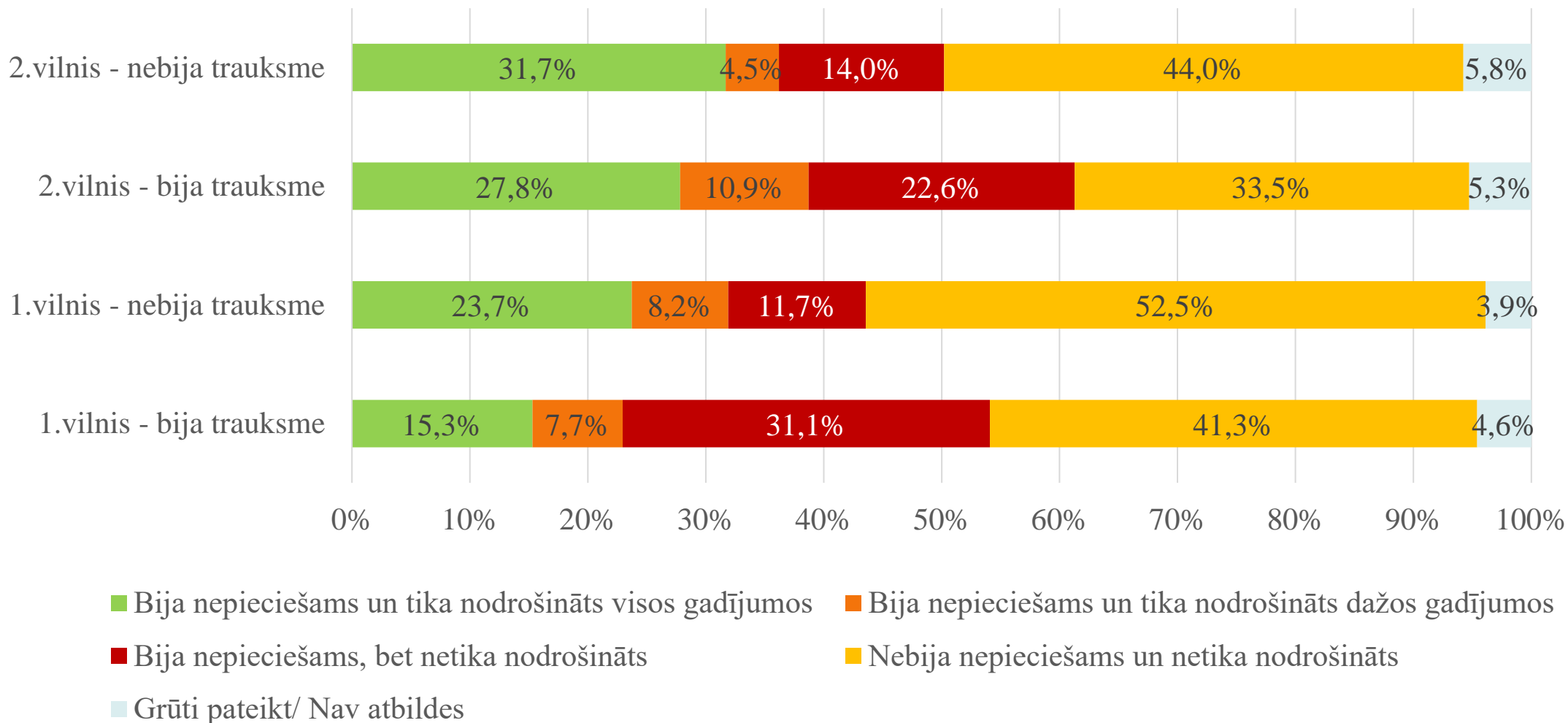
Trauksme – izplatītāka attālinātā darba veicējiem bez iepriekšējas pieredzes

Attālinātā darba pieredze	1.Aptaujas vilnis	2.Aptaujas vilnis
Strādājis attālināti jau pirms COVID-19	26.5%	29.9%
Nav attālinātā darba pieredzes		
Attālināti sāku strādāt 1.ārkārtējās situācijas laikā	43.4%	55.7%
Attālināti sāku strādāt 2.ārkārtējās situācijas laikā		43.3%

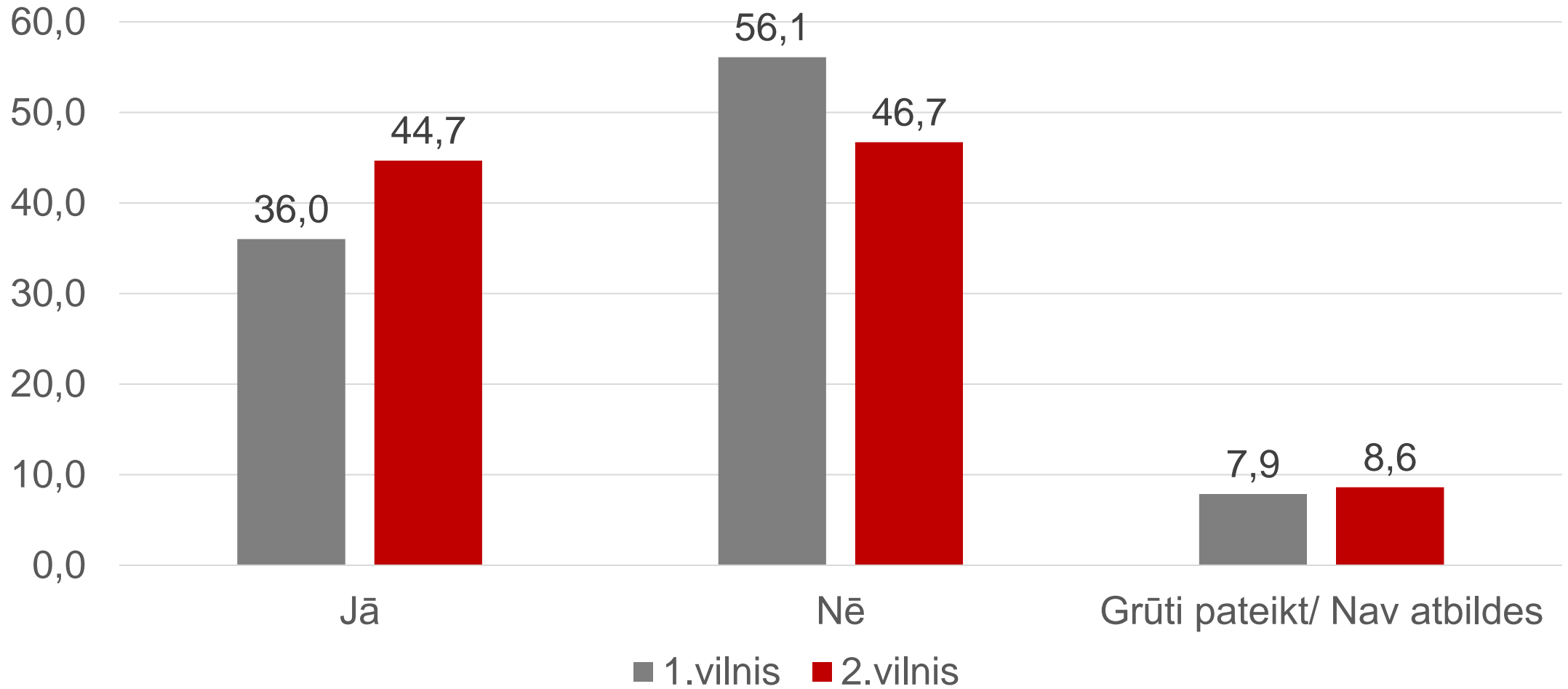
Darba devējs noskaidroja, kādos apstākļos es strādāšu



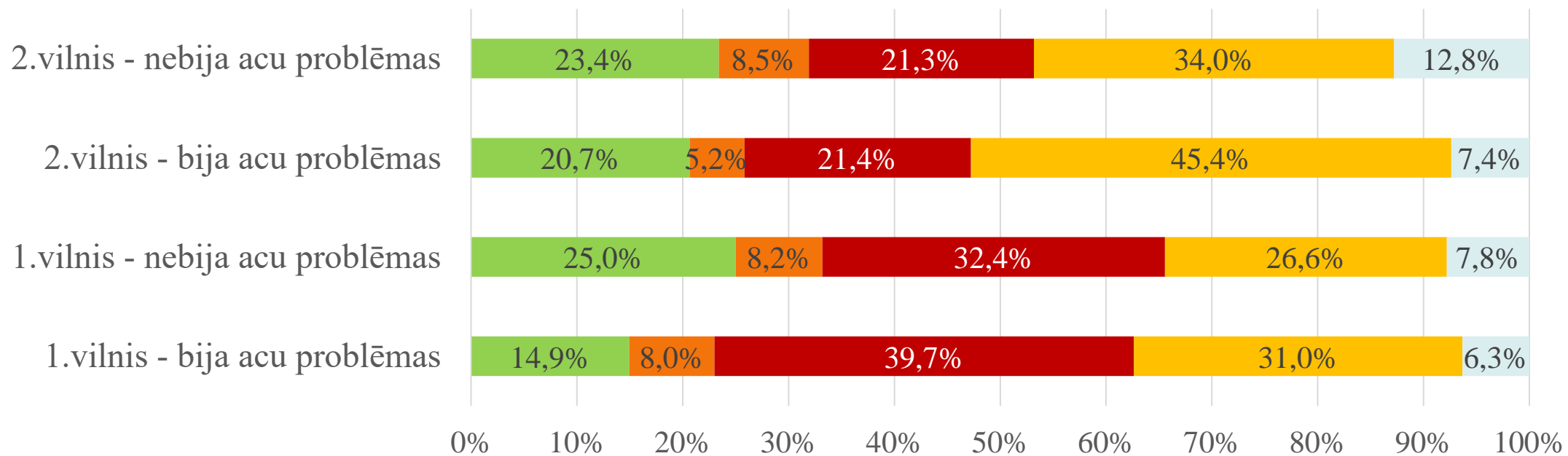
Man izskaidroja, kā ērti iekārtot darba vietu pie datora mājās



Vai, strādājot attālināti, biežāk izjūtat, ka acis ir nogurušas, apsārtušas, sausas u.c. (%)?



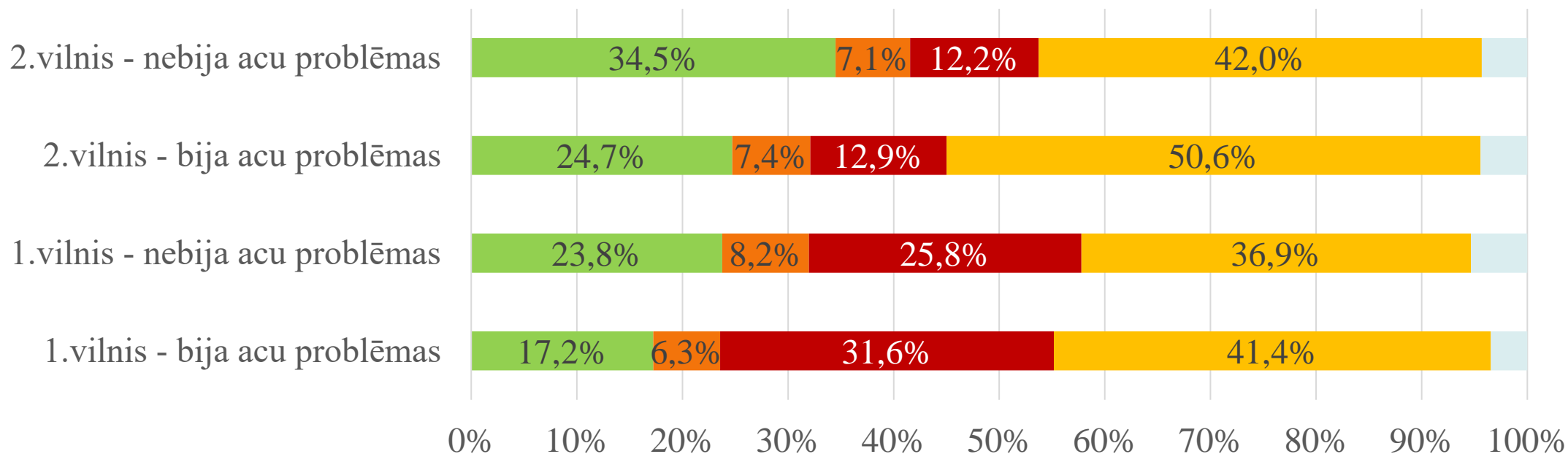
Darba devējs noskaidroja, kādos apstākļos es strādāšu



- 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



Man izskaidroja, kā ērti iekārtot darba vietu pie datora mājās



■ Bija nepieciešams un tika nodrošināts visos gadījumos

■ Bija nepieciešams, bet netika nodrošināts

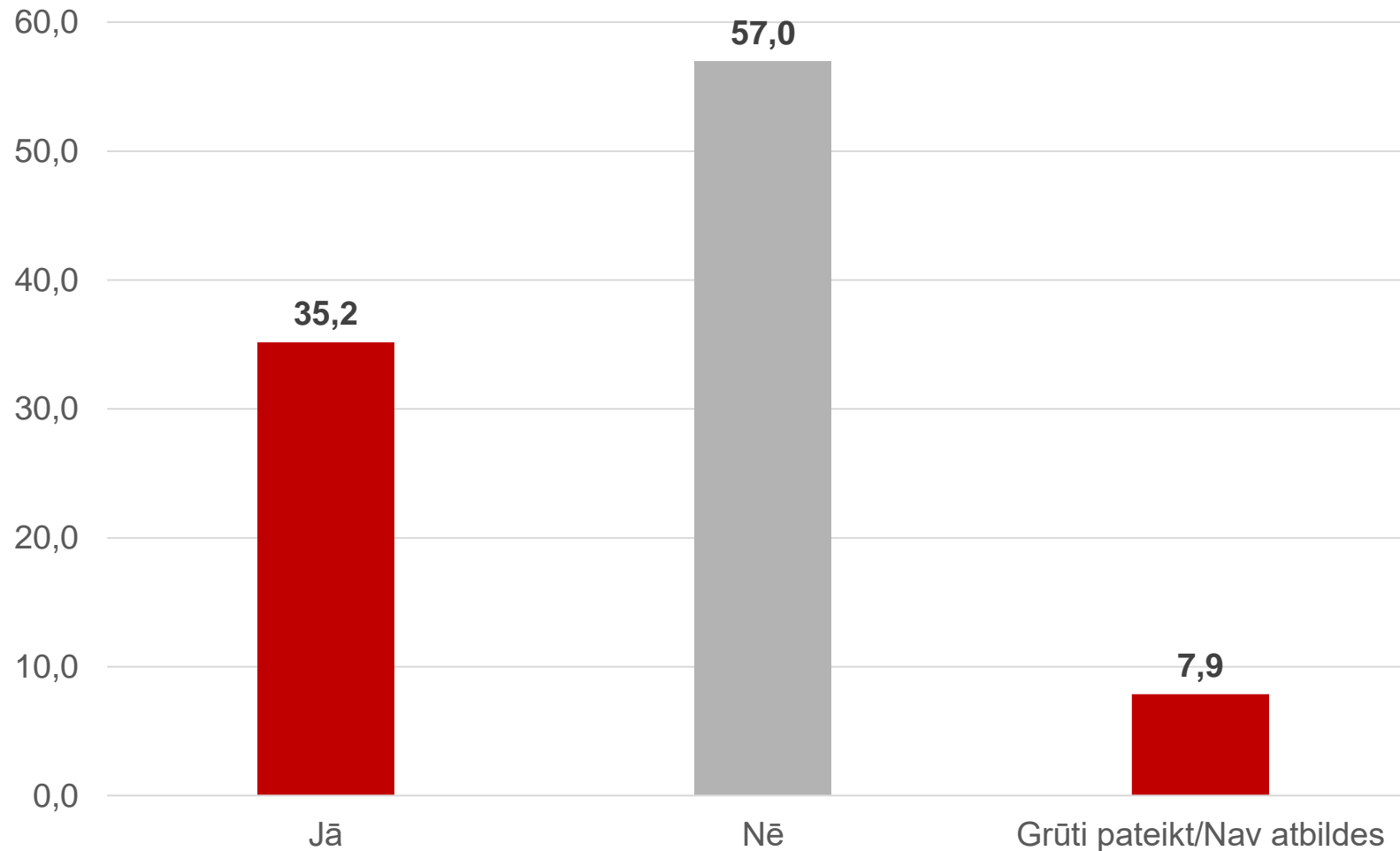
■ Grūti pateikt/ Nav atbildes

■ Bija nepieciešams un tika nodrošināts dažos gadījumos

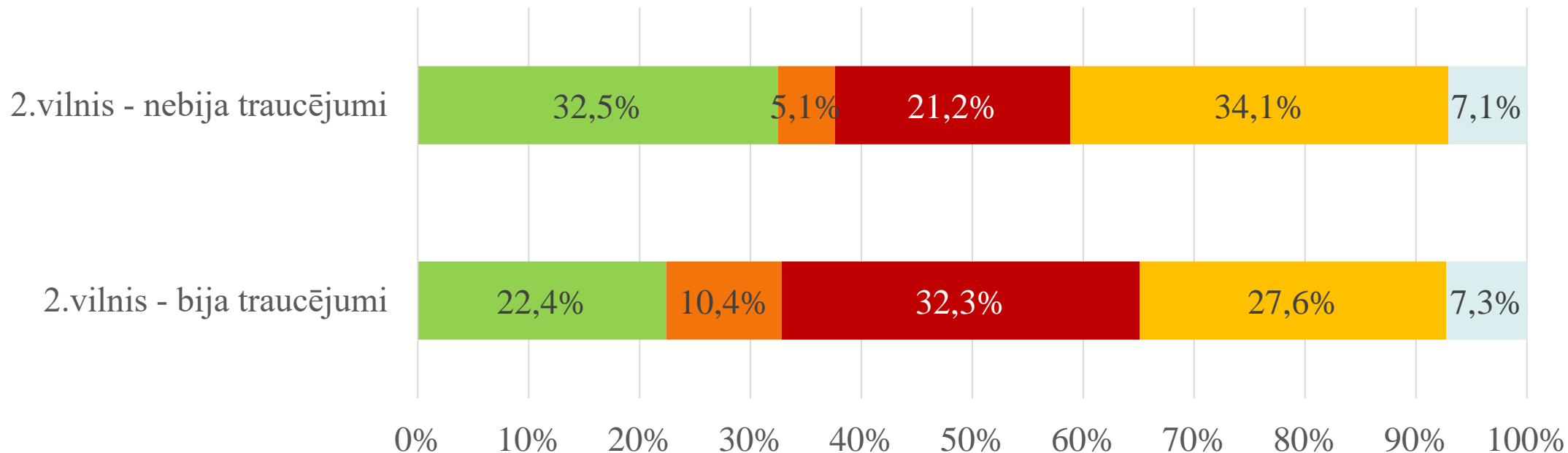
■ Nebija nepieciešams un netika nodrošināts



Vai, strādājot attālināti, esat izjutis miega traucējumus, kuru cēlonis saistīts ar jauno darba un dzīves vidi,%? (2.vilnis)



Darba devējs noskaidroja, kādos apstākļos es strādāšu



■ Bija nepieciešams un tika nodrošināts visos gadījumos

■ Bija nepieciešams un tika nodrošināts dažos gadījumos

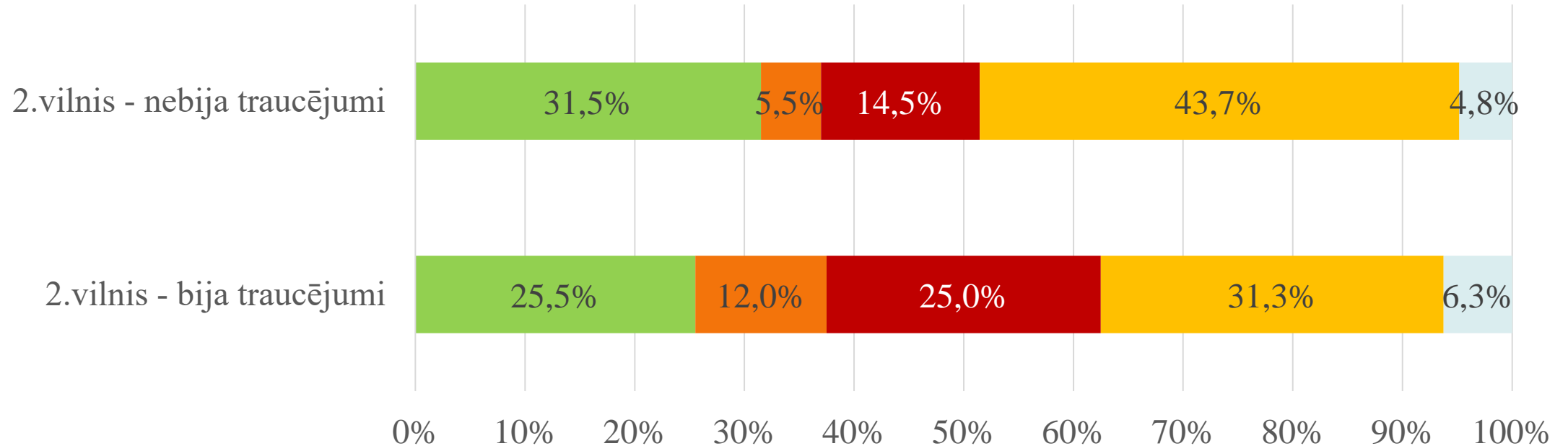
■ Bija nepieciešams, bet netika nodrošināts

■ Nebija nepieciešams un netika nodrošināts

■ Grūti pateikt/ Nav atbildes



Man izskaidroja, kā ērti iekārtot darba vietu pie datora mājās



- 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



Secinājumi?

- Ergonomiska darba vieta – utopija vai realitāte?
 - » Ergonomiski «perfekta» darba vieta droši vien ir iespējama – arī katram indivīdam, tomēr to, kā jūtamies, nenosaka tikai tas, vai darba vieta ir ideāla!
- Liela nozīme ir virknei tveramu (ergonomisks aprīkojums, līdzekļu kompensācijas) un netveramu lietu – attieksmei, apmācībai, izpratnei, sadarbībai u.tml...



- Tātad ne vienmēr viss ir tik vienkārši, darbības mehāniski ir sarežģītāki, piemēram:
 - » kad uzlabojam ergonomiku - ir mazāk trauksmes;
 - » Kad apmācam par stresu - samazinās sāpes;
- Būtiskākā ziņa: - ļoti būtiski palīdz arī pavisam vienkāršas lietas:
 - » Vienkāršs riska novērtējums – kaut vai jautājums, vai viss labi un ko vajadzētu?
 - » Apmācība un komunikācija!
 - » Svarīgi panākt darbinieka līdzdalību un vēlmi uzlabot savu darba vidi un atcerēties – **attālinātais darbs ir uz palikšanu!**

