

The RIX logo consists of a stylized, dark blue wing-like symbol followed by the letters 'RIX' in a bold, sans-serif font.

# VAS "STARPTAUTISKĀ LIDOSTA "RĪGA"" PIEMĒRS

Darba aizsardzības vadītāja  
Guna Voiceščuka  
12.05.2022.





# PAR LIDOSTU “RĪGA”



- Valsts akciju sabiedrība
- Lielākais starptautiskās aviācijas uzņēmums Baltijā
- Reģiona galvenais gaisa satiksmes centrs
- Augstu novērtēts darba devējs
  
- Pašlaik – strauja izaugsme:
  - lidojumu atjaunošanās
  - apjomu pieaugums
  - jauni sadarbības partneri

# LIDOSTAS «RĪGA» DARBĪBAS JOMAS



**Lidlauka**  
ekspluatācijas  
nodrošināšana



**Gaisa kuģu**  
apkalpošanas  
nodrošināšana



**Pasažieru**  
apkalpošanas  
nodrošināšana



**Aviācijas**  
**drošības** vadība



**Vadība un**  
**atbalsts**

14 struktūrvienības

303 amati

> 1300 darbinieki



# AKTUALITĀTE

## 1. VAD GKAN – pasažieru bagāžas, pasta un kravas apkalpošana

- iekraušana
- izkraušana
- pārvietošana
- piespiedu darba pozas

## 2. DD – aviācijas drošības pārbaudes

- rokas bagāžas pārvietošana
- piespiedu darba pozas

Abos darba procesos darbinieki tiek pakļauti riska faktoriem - **smagumu pārvietošanai un piespiedu darba pozām.**



# TEHNISKAIS RISINĀJUMS: BAGĀŽAS VAKUUMPACĒLĀJS

- Uzstādīts bagāžas komplektācijā;
- Pasažieru bagāžas pārvietošanai no konveijera uz bagāžas ratiem;
- Celjspēja – līdz 35 kg visām standarta bagāžas vienībām.

**Atvieglota un padarīta ergonomiska bagāžas pacelšana un pārvietošana**







## TEHNISKAIS RISINĀJUMS: *SMART LĪNIJA*

- Uzstādīts lielākajā aviācijas drošības kontrolpunktā;
- Automātiska groziņu padeve un aizvirzīšana → pasažieru pašapkalpošanās;
- Darbinieku iesaiste nepieciešama tikai papildus pārbaudēs un uzraudzībā.

**Samazināta nepieciešamība veikt smagumu pārvietošanu**



## TEHNISKAIS RISINĀJUMS: RATIŅI GROZIEM

---

- Uzstādīti visos lielajos aviācijas drošības kontrolpunktos;
- Ratiņi – klusi, svarā viegli, ērti pārvietojami;
- Grozi – svarā viegli, ergonomiski.

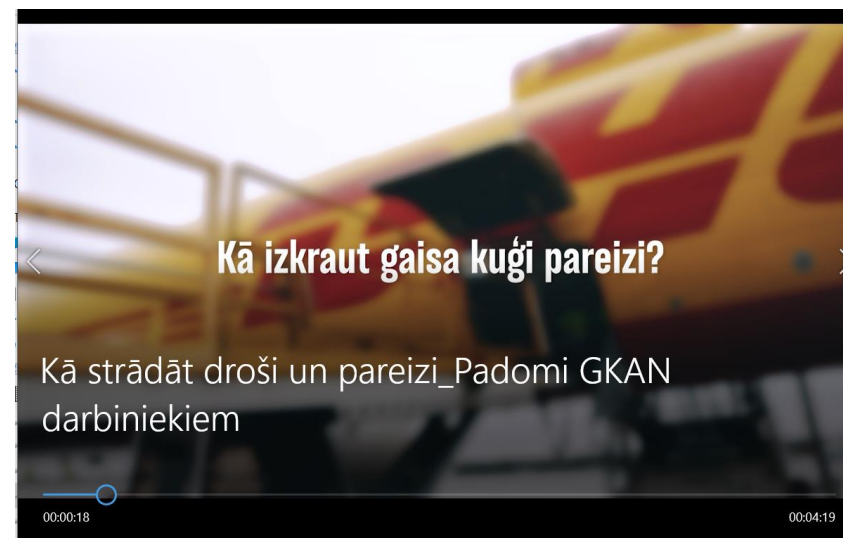
**Samazināta fiziskā slodze, samazināta ietekme uz dzirdi, atvieglota savstarpējā komunikācija**



# IZGLĪTOJOŠIE PASĀKUMI (1)

2021. gada aprīlī Darba vides mēneša ietvaros uzņemti **3 video**:

- **Ergonomikas pamatprincipi GKAN darbinieku ikdienā** (smagumu pārvietošana, piespiedu darba poza);
- **Ieteikumi drošam un ergonomiski atbilstošam darbam mājās un birojā**;
- **Ieteikumi drošam darbam Lidostā**, balstoties uz notikušiem nelaimes gadījumiem darbā.





# IZGLĪTOJOŠIE PASĀKUMI (2)

- Virtuālās realitātes spēle par drošu gaisa kuģu apkalpošanu;
- Infografika par ergonomiku;
- Valsts darba inspekcijas lekcija “Drošība un veselība darbā sākas ar vadītāju”.



## ERGONOMIKA CILVĒKAM DROŠA UN ĒRTA DARBA VIDE



Darbā un ikdienā galvenā ergonomikas sastāvdaļa ir cilvēks. Neveselīga, nedroša, nekomfortabla vide ierobežo cilvēka fiziskās un garīgās spējas un tas, savukārt, ietekmē strādājošā cilvēka tālāko uzvedību.



Ergonomika pēta faktorus, kas ietekmē cilvēka darba ražīgumu un noskaidro, kādi nelabvēlīgi darba vides apstākļi var ietekmēt veselību, piemēram:

- smagumu pārvietošana,
- atrašanās piespiedu pozā t.sk. darbs ar datoru,
- biežas, monotonas, atkārtotas kustības,
- redzes sasprindzinājums u.c.



Ergonomika palīdz risināt šādus sociālus jautājumus darbā un sadzīvē:

- drošību,
- veselību,
- dizainu,
- efektivitāti.

### IEGUVUMS DARBINIEKAM:

- ļauj produktīvāk strādāt,
- ļauj izjust mazāku slodzi uz pleciem, rokām, muguru un kājām,
- mazāks nogurums darba dienas beigās.



### IEGUVUMS DARBA DEVĒJAM:

- mazāka darbinieku prombūtne slimību dēļ,
- mazāk darba traumu un negadījumu,
- labsajūta darbavietā,
- augstāks darba ražīgums,
- konkurētspējīgāki produkti un pakalpojumi,
- iespējas uzņēmumam iegūt vislabāko darbaspēku un nostiprināt savu pozīciju tirgū.



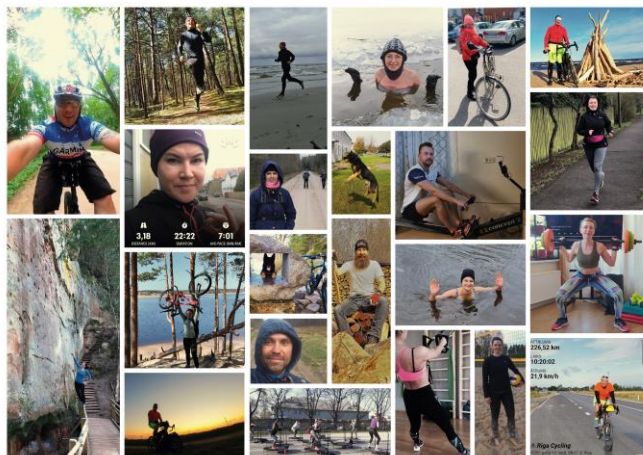
### KO DARĪT?

- Ievēro atpūtas pauzes,
- Pirms fiziskas slodzes iesildies,
- Dažādo darba uzdevumus, lai nomaiņotu darba pozas (sakop kabinetu, aizej uztaisīt kafiju utt.),
- Maini darba pozu dienas laikā (sēdus/stāvus, ar dominējošu labo/kreiso roku utt.),
- Izmanto kāpnes, nevis liftu,
- Ar ergonomiskiem palīgīdzekļiem mazini slodzi muskuļos (smaguma pārvietošanas rati, muguras atbalsti u.c.),
- Pavadi brīvo laiku aktīvi.



# AKTIVITĀTES (1)

- Aicinājums darbiniekiem **aktīvi izkustēties** un dalīties kustībā ar kolēģiem aplikācijā STRAVA:
  - kopumā uzveica **2270 km**;
  - kopīgi nosportoja **12211 minūtes**.
- Organizēta **aktivitāte** “Lielais vasaras izaicinājums”;
- Iespēja piedalīties gan komandu, gan individuālos **sporta pasākumos** – skrējienā “Stirnu buks”, Vienības velobraucienā u.c.



**FIZISKĀS AKTIVITĀTES –  
FIZISKAJAI UN EMOCIONĀLAJAI  
LABSAJŪTAI**

## **SPORTOJAM UN IEDVESMOJAM CITUS!**



Visa mēneša garumā aicinām aktīvi izkustēties un dalīties kustību priekā ar kolēģiem!



Kāda ir Tava iecienītākā fiziskā aktivitāte? Sūti foto ar aktivitāti un nosaukumu (var pievienot īsu aprakstu) personāla projektu vadītājam Sanitai Šaiterei uz e-pastu [s.saitere@riga-airport.com](mailto:s.saitere@riga-airport.com) vai WhatsApp 28667734. Droši vari sūtīt par vairākām aktivitātēm!



Apkoposim foto, tā izveidojot lidostas darbinieku iemīloto fizisko aktivitāšu virtuālo kopbildi. Atsūtīto informāciju izmantosim, lai iedvesmotu citus kolēģus un turpmāko uzņēmuma sportisko aktivitāšu plānošanai.

## **NEDĒĻAS FIZISKO AKTIVITĀŠU IZAICINĀJUMS**



Nedēļā no 19.-25.aprīlim aicinām īpaši pievērsties fiziskām aktivitātēm ārā, izjūtot pavasara atnākšanu!



Pievienojies RIX CLUB – lidostas darbinieku slēgtajai grupai populārājā fitnesa aplikācijā STRAVA, nedēļas ietvaros reģistrējot savas sportiskās aktivitātes.



Ja Tev vēl nav STRAVA konts, pierēģistrējies <https://www.strava.com/>, norādot savu vārdu un uzvārdu, jo grupā piedalās tikai lidostas “Rīga” darbinieki.



Nosūti uzaicinājumu pievienoties: EXPLORE→CLUBS→RIX jau šodien, lai savlaicīgi saņemtu grupas administratora apstiprinājumu.



Nedēļas ietvaros aicinām sacensties ar sevi un citiem, sasniedzot sev iespējami augstāku rezultātu! Darba vides mēnesi noslēdzot, maijā godināsim aktivākos darbiniekus!



Kurš būs sportojis visvairāk stundas? Kurš pievārējis kopumā visgarāko distanci? Kuram būs visdaudzveidīgākās aktivitātes? Būs arī pārsteiguma nominācijas!



Svarīgi! Iespējams reģistrēt ieašanu / skriešanu / citas sporta nodarbības. Lai Tavi rezultāti tiktu uzskaitīti izaicinājumā, tiem jābūt pierādāmiem (t.i. reģistrētiem GPS vai pulsa monitoru).



Aplikācija STRAVA piedāvā ierakstīt aktivitāti ar telefonu (nepieciešams GPS, internets), kā arī sinhronizējama ar dažādiem viedpulksteņiem/ fitnesa aprēķin.



# AKTIVITĀTES (2)

- Ikdienā lekcijas veselīga dzīvesveida veicināšanai;
- **Sports**, t.sk. attālināti, **iekļauts veselības apdrošināšanas polisē**;
- Lidostas intranetā pieejams ieteikumu klāsts par sportošanas iespējām;
- Organizētas **veselības vingrošanas nodarbības** tieši lidostas darbiniekiem;
- **Sadraudzības futbola spēle** cīņai pret krūts vēzi starp loģistikas kompānijas “DHL” un lidostas “Rīga” komandām.



# AKTIVITĀTE (3)

- Aicinājums izmēģināt un pārņemt savā “arsenālā” vismaz dažus vienkāršus **paradumus labākam un veselīgākam miegam;**
- **Uzdevums:** Īstenot vismaz vienu no ieteikumiem un reģistrēt to aptaujas anketā.
- Visi, kuri reģistrēja īstenoto aktivitāti vismaz vienu reizi, piedalījās **balvu-suvenīru izlozē.**



Šodien, 28. aprīlī, pasaulē atzīmē Starptautisko darba aizsardzības dienu. Tās mērķis ir pievērst uzmanību darba drošībai, samazināt darbavietās cietušo, bojāgājušo un saslimušo darbinieku skaitu. Rūpējoties par darbinieku aizsardzību un veselību, kā Darba vides mēneša galveno tēmu šogad esam izvirzījuši veselīgu miegu. Nākamajā nedēļā aicināsim ikvienu izmēģināt un pārņemt savā “arsenālā” vismaz dažus vienkāršus paradumus labākam un veselīgākam miegam. Mēs esam dažādi un dažāds ir mūsu darba ritms, tāpēc ieteikumi būs vairāki, ņemot vērā arī to, ka daudzi mūsu kolēģi strādā maiņu darbu.

Kāpēc izvēlējamies runāt par miegu? Miegas ir svarīgs! Tas ir būtisks jebkuram darbam, kas jāveic īpaši kvalitatīvi, efektīvi un droši. Labs miegs ir pamats cilvēka fiziskajai un psiholoģiskajai veselībai. Slikts miegs ir viens no iemesliem kļūdām ikdienas darbos, konfliktiem un arī darba traumām, nelaimes gadījumiem. Miega tēmu šogad sākam iepazīt jau martā, iesaistoties miega vēstnešu kustībā un atzīmējot Pasaules miega dienu.



PALDIES PAR UZMANĪBU!

