Veselīga un droša darba vieta – pamats ilgākam darba mūžam!

Ivars Vanadziņš un komanda: Henrijs Kaļķis, Annija Pozņaka,
Atis Saulītis, Ričards Balnass, RSU DDVVI

Līdzfinansē Eiropas Savienība

2027 Nacionālais attīstības plāns

Nodarbinātības valsts aģentūra

ES kohēzijas politikas programmas 2021.–2027.gadam 4.3.3. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot visu darba meklētāju, jo īpaši jauniešu, ilgstošo bezdarbnieku un nelabvēlīgā situācijā esošu grupu, kā arī neaktīvo personu piekļuvi nodarbinātībai, veicināt pašnodarbinātību un sociālo ekonomiku" 4.3.3.5. pasākums "Atbalsts ilgāka un labāka darba mūža veicināšanai"

ŠODIEN PIEVĒRSĪSIMIES

Kas mūs sagaida šodien?

1. **Kāpēc šis temats ir aktuāls tieši tagad**
   jaunākie skaitļi un tendences

2. **Darba vide, veselība un produktivitāte**
   kāpēc tas skar arī jūsu peļņu

3. **Risinājums praksē: labāka ergonomika**
   definīcija un piemēri

4. **ESF PLUS projekts un pieejamais atbalsts**
   mērķi, partneri, finansējums

5. **Riska novērtējuma metodika un tās lietošana**
   juridiskais pamats un struktūra

6. **Diskusija — jūsu pieredze un jautājumi**
   jūsu novērojumi un pieredze

Mērķis: ne tikai nodot informāciju, bet uzzināt arī JŪSU pieredzi — sagaidām jautājumus pa ceļam!

AKTUALITĀTE

Kāpēc par to runāt tieši tagad?

2024. gadā Latvijā pirmreizēji apstiprināto arodslimību skaits pieauga straujāk nekā jebkad iepriekš — un skaitļi rāda tikai daļu no problēmas.

2 067
pirmreizēji apstiprināti arodslimnieki 2024. gadā — par 63% vairāk nekā 2023. gadā

66%
no visām diagnosticētajām arodslimībām — karpālā kanāla sindroms

99%
pirmreizējo arodslimību saistītas ar biomehāniskiem riska faktoriem (pozas, kustības, smagumi)

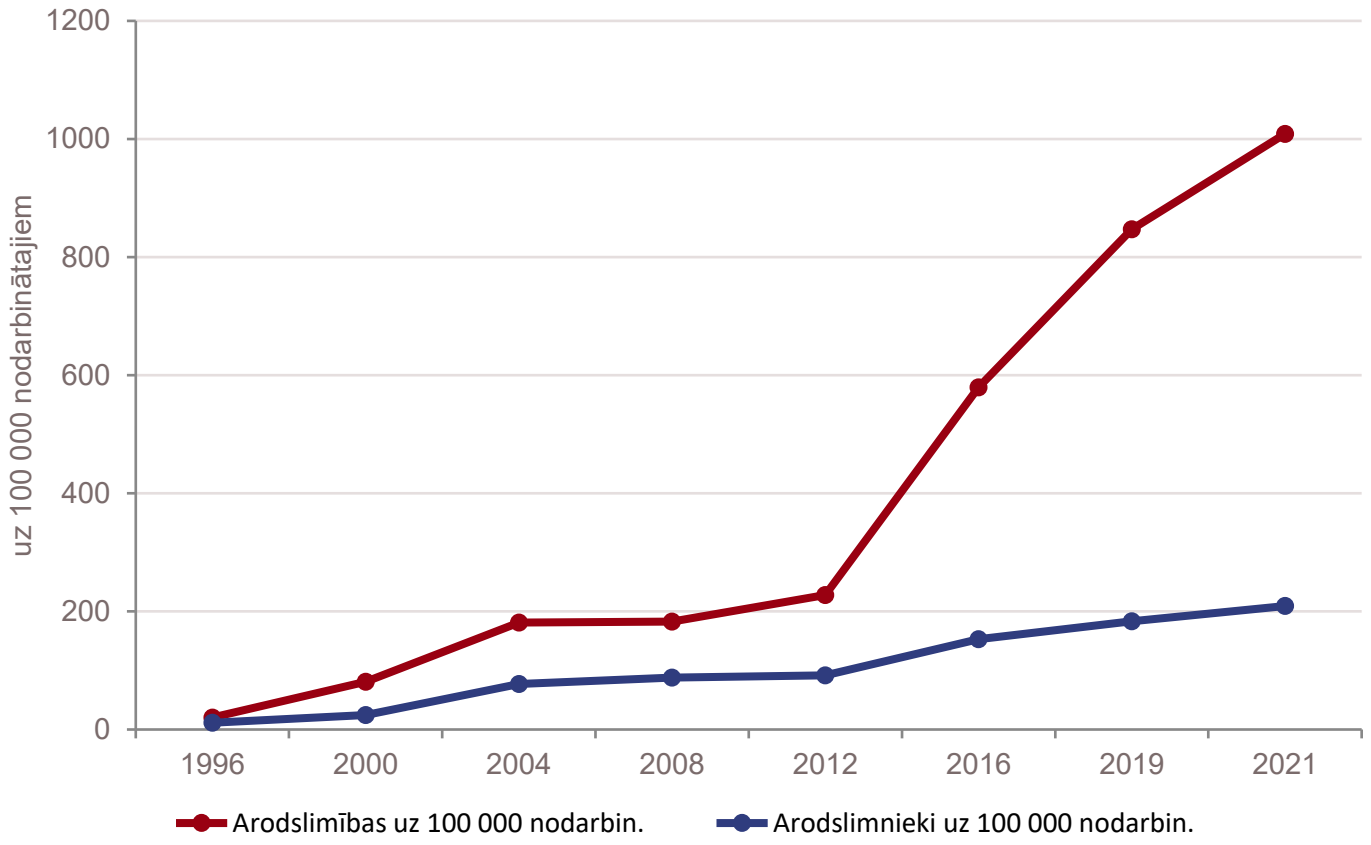
Uzmanības centrā arī "izdegšana" — PVO to definē kā profesionālās vides fenomenu, kas rodas hroniska, nepietiekami pārvaldīta darba stresa rezultātā.

JAUTĀJUMS AUDITORIJAI

Cik no jūsu kolēģiem pēdējā gada laikā ir sūdzējušies par sāpēm mugurā, plecos vai rokās?

ESF PLUS Nr. 4.3.3.5/1/24/I/001

Tendence, kas nemainās



92,5%

no visām pirmreizēji reģistrētajām arodslimībām 2021. gadā — balsta un kustību sistēmas slimības (2011. g. — 73,9%)

2 → 71

tik strauji (2011.–2021.) auga smaga stresa un adaptācijas traucējumu reģistrētie gadījumi

Priekšplānā joprojām ir ergonomika — BET strauji aug arī psihoemocionālo risku īpatsvars.

NE TIKAI FIZISKAIS

Psihoemocionālie riski aug tikpat strauji

- **Fiziskā ergonomika joprojām aktuāla**: ES 2024. gadā biežākie riski — ilgstoša sēdēšana (64%), atkārtotas roku kustības (63%), smagumu pārvietošana (52%).
- **Digitālo tehnoloģiju lietošana** pastiprina informācijas pārslodzi un izplūdina robežu starp darbu un privāto dzīvi.
- EU-OSHA OSH Pulse 2025: **37% darbinieku ziņo par vispārēju nogurumu**, 29% — par darba dēļ radušos vai pasliktinājušos stresu, depresiju vai trauksmi.
- **PVO psihosociālo risku saraksts**: pārmērīga slodze, zema kontrole pār darbu, neskaidras lomas, mobings, neadekvāta vadība un bailes par darba zaudēšanu.

PVO: mentālās veselības problēmas pasaulē rada ap 12 miljardiem zaudētu darba dienu gadā.

37% / 29%

darbinieku ES ziņo par **nogurumu** / par darba izraisītu stresu, **depresiju vai trauksmi** (EU-OSHA, 2025)

64% · 63% · 52%

ilgstoša sēdēšana · atkārtotas roku kustības · smagumu pārvietošana — TOP fiziskie riski ES, 2024

JAUTĀJUMS AUDITORIJAI

Vai pēdējā gada laikā jūsu komandā ir bijis kāds izdegšanas vai ilgstoša stresa gadījums?

LATVIJAS DATI, 2022

Kuri riski dominē?

Riska faktors	Darba devēju viedoklis	Nodarbināto viedoklis
Darbs ar datoru	77,7%	60,4%
Tiešs kontakts ar cilvēkiem, kas nav darbinieki	74,9%	65,9%
Ātru un svarīgu lēmumu pieņemšana	74,9%	74,8%
Darbs piespiedu pozā	52,6%	60,2%
Liela darba slodze / daudz pienākumu	—	62,1%

Avots: pētījumi "Darba apstākļi un riski Latvijā", darba devēju un nodarbināto aptaujas

? JAUTĀJUMS AUDITORIJAI

Kurš no šiem riskiem visvairāk raksturo TIEŠI jūsu darba vidi? Kāpēc?

Interesanti:

- Darba devēju un nodarbināto uztvere par slodzes pakāpi bieži atšķiras.
- "Nekas netraucē" darba aizsardzības prasību ieviešanā atbild vairāk nekā puse darba devēju (57,5%, 2022).
- Līdzekļu trūkums kā (nav) šķērslis ir vēsturiski zemākajā līmenī — 9,1% (2022).
- 2006. gadā dominēja fiziski apstākļi, 2022. gadā — digitālā un cilvēku kontakta slodze.
- Secinājums: risku aina mainās straujāk, nekā mainās uzņēmumu novērtēšanas prakse.

KĀPĒC TAS IR ARĪ EKONOMIKAS JAUTĀJUMS

No darba vides līdz uzņēmuma peļņai

Darba vide → **Veselība** → **Produktivitāte** → **Uzņēmuma un valsts ekonomika**

- **Produktivitātes izmaksas**

samazināta produkcijas izlaide, “prezenteisms” jeb slimstrāde

- **Veselības aprūpes izmaksas**

ārstēšana, rehabilitācija, aprūpe

- **Dzīves kvalitātes samazinājums un administratīvās/apdrošināšanas izmaksas**

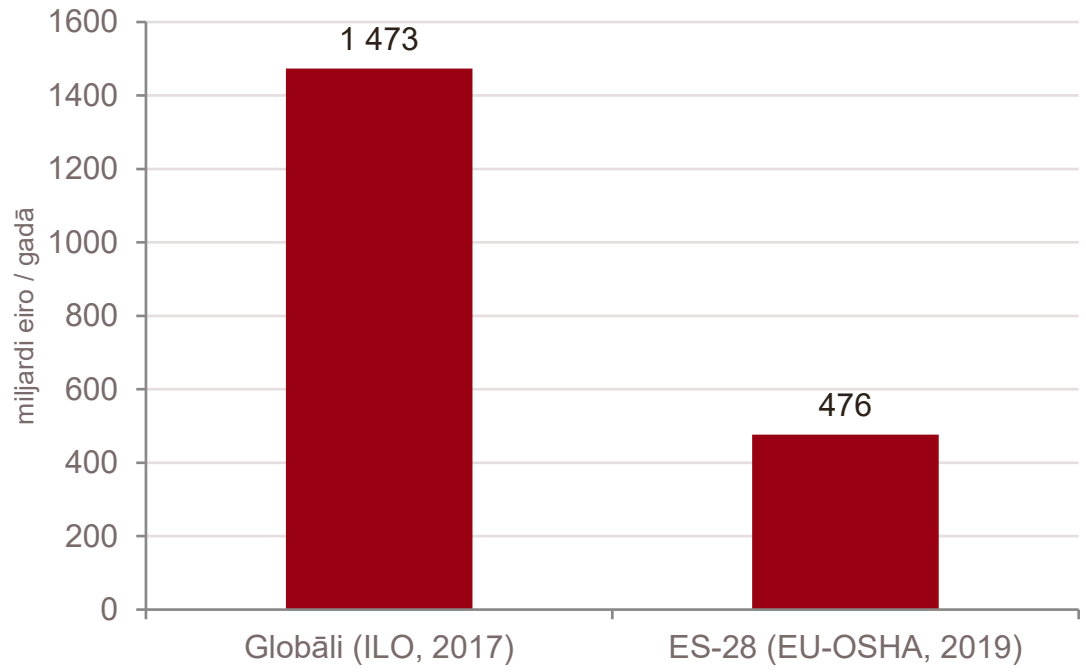
Latvijā šie aprēķini tiek veikti reti. Vairums darba devēju produktivitāti nesaista ar labu darba vidi — un uztver darba aizsardzību kā izmaksas, nevis kā ieguldījumu.

? JAUTĀJUMS AUDITORIJAI

Vai jūsu uzņēmumā kādreiz ir rēķināts, cik izmaksā darbinieka ilgstoša slimības lapa vai aizvietošana?

SKATS NO MALAS

Cik maksā nedroša / veselību neveicinoša darba vide?



Aptuvenas gada izmaksas no darbā gūtām traumām un slimībām

2,4 milj.
ar darbu saistītu nāves gadījumu pasaulē gadā — vairākums slimību, ne negadījumu dēļ (ILO, 2017)

2–5%
no valsts IKP — daļa ES valstu novērtētās darba vides izmaksas (EU-OSHA, 2019)

Kopējais secinājums: ieguvums ne vienmēr precīzi izrēķināms, bet laba darba vide gandrīz vienmēr ir ekonomiski pamatota (~500 pētījumu, EU-OSHA apkopojums).

?

JAUTĀJUMS AUDITORIJAI

Vai jūsu nozarē kāds ir mēģinājis rēķināt darba aizsardzības ieguldījumu atmaksāšanos?

LATVIJAS KONTEKSTS

Kas patiesībā traucē rīkoties?

- 2022. gadā “nekas netraucē” darba aizsardzības prasību ieviešanai atbildēja 57,5% darba devēju.
- Līdzekļu trūkums kā šķērslis: no 26,9% (2010) līdz vēsturiski zemākajiem 9,1% (2022).
- Laika trūkums saglabājas stabils, ap 9–13% neatkarīgi no gada.

“Nekad nav bijis tik daudz naudas kā tagad — un tik maz darba devēju, kam trūkst līdzekļu.”

- Attīstītā pasaule risinājusi darba vides “fizisko pusi” — iekārtas, apgaismojums, mikroklimats.
- Priekšplānā tagad: labāka darba organizācija, psihoemocionālie riski, work-life balance.
- Prioritāte: apmierinātāks un veselāks = produktīvāks darbinieks.
- Latvija šai tendencei seko ar nobīdi, taču virziens ir tas pats — un tas paver iespēju mācīties no citu pieredzes.

Īsā atbilde: labāka ergonomika

No ieguldījumiem darba vidē var gūt ekonomisku labumu divos veidos:

Novēršot zaudējumus

nelaimes gadījumu sekas, slimības lapas, prezenteisms

Palielinot peļņu

augstāka produktivitāte, mazāka darbinieku mainība, vairāk nodokļu ieņēmumu

DEFINĪCIJA

Kas ir ergonomika?

Ergonomika ir zinātnes disciplīna par cilvēka darbu — tās uzdevums ir pielāgot darbu cilvēkam, lai novērstu ar darbu saistītās muskuļu, skeleta un saistaudu sistēmas slimības.

Tradicionāli ergonomiku iedala trīs jomās:

1. **Slodzes ergonomika** — fiziskā slodze, pozas, kustības
2. **Kognitīvā ergonomika** — uztvere, uzmanība, lēmumu pieņemšana
3. **Organizācijas ergonomika** — darba organizācija, procesi, komunikācija

No fiziskās pielāgošanas uz labsajūtu

- Sākotnēji — fokuss uz darba vietas fizisku pielāgošanu un slodzes samazināšanu.
- Pašlaik — plašāks skats: nodarbinātā vispārējā labsajūta darba vietā.
- Ergonomika darbojas ikvienā jomā — arī sportā un ikdienā, ne tikai birojā vai ražotnē.
- Ekonomiskais pamatojums bieži tiek nenovērtēts, kaut arī ieguldījums parasti atmaksājas.

Bez ergonomikas... kā tas izskatītos?

Vēl 1980-tajos datorpele bija koka kluči ar lodīti. Šodien tās forma pielāgota rokai — un tas pats notiek ar katru darbarīku, krēslu un darba vietu mums apkārt.



~1968: pirmā datorpele



Šodien: rokai pielāgota forma

Neviena mūsdienu darba vieta, produkts vai iekārta nav iedomājama bez ergonomiskās iejaukšanās tās veidošanas procesā.



Darba krēslu evolūcija — no vienas formas visiem, uz individuāli pielāgojamiem

Divi uzlabošanas virzieni

Tehnoloģiski

- Darba procesa automatizācija
- Pareiza aprīkojuma un instrumentu izvēle
- Mikroklimats un apgaismojums
- Palīglīdzekļi un individuālie aizsardzības līdzekļi

Organizatoriski

- Darba laika organizācija (pārtraukumi, maiņas)
- Kustību maršruti, iekārtu izvietojums
- Apmācība, darba spēka pietiekamība
- Darba plānošana

?

JAUTĀJUMS AUDITORIJAI

Kur JŪSU darba vietā ir lielākais uzlabošanas potenciāls — organizācijā vai aprīkojumā?

RISINĀJUMS VALSTS LĪMENĪ

ESF PLUS projekts: mērķi un mērķa grupas

- **Mērķis 1**

Uzlabot nodarbināto, īpaši darbspēju zaudēšanas riskam pakļauto un vecāko nodarbināto, darba vidi un apstākļus.

- **Mērķis 2**

Veicināt nodarbināto iesaisti veselības veicināšanas pasākumos.

- **Mērķis 3**

Atbalstīt darba devējus darbinieku ilgtspējīgai nodarbinātībai.

Mērķa grupas

- Nodarbinātie 45+ ar konstatētu arodslimību, tās pazīmēm vai OVP rekomendāciju
- Darba devēji
- Darba aizsardzības speciālisti un arodveselības ārsti
- Profesionālās izglītības iestāžu studējošie

8,85 milj. €

kopējais finansējums 2024.–2029. gadam (t.sk. 7,52 milj. € ESF)

IESAISTĪTĀS PUSES

Kas šo projektu īsteno?

NVA

Projekta vadība un atbalsta izmaksa darba devējiem

RSU DDVVI

Riska novērtēšanas metodika, katalogi, ergonomikas klase un praktiskās mācības

LABS

Konsultācijas nodarbinātajiem, izglītošana profesionālo skolu audzēkņiem (PROFS)

LDDK

Konsultācijas darba devējiem, labās prakses pieredzes apmaiņa

Visa projekta laikā notiek arī sabiedrībai atvērti izglītojoši pasākumi par ilgāka un labāka darba mūža veicināšanu.

KONKRĒTAIS ATBALSTS

Ko NVA piedāvā darba devējiem?

Priekšnosacījums: veikts padziļinātais darba vides ergonomisko un psihoemocionālo risku novērtējums (RSU DDVVI metodika).

≤ 50 €
obligātā veselības pārbaude vienam nodarbinātajam

≤ 1000 €
darba vietas pielāgošana nodarbinātajam 45+

≤ 500 €
veselības uzlabošanas pasākumi vienai personai

≤ 3000 €
darba procesu uzlabošana vienam darba devējam

- Darba vietas pielāgojumi un veselības pasākumi jāizvēlas atbilstoši kolektīvo/individuālo aizsardzības līdzekļu katalogam.
- Veselības veicināšanas pasākumus (piem., fizioterapeita lekcijas) NVA atmaksā uzņēmumam.

?

JAUTĀJUMS AUDITORIJAI

Vai jūsu uzņēmumā ir darbinieki 45+, kuriem šobrīd varētu noderēt darba vietas pielāgošana?

Nodarbinātības valsts aģentūra

NODARBINĀTĪBAS VALSTS AĢENTŪRAS ATBALSTA PASĀKUMI DARBA DEVĒJIEM

- Darba devēji, kuriem ir nodarbinātie vecumā no 45 gadiem
- Būs veikts padziļinātais darba vides ergonomisko un psihoemocionālo risku novērtējums, **izmantojot RSU DDVVI izstrādāto metodiku**

nodarbinātajiem vecumā no 45 gadiem

- nosūtīšana uz **obligāto veselības pārbaudi** (līdz 50 eiro vienam nodarbinātajam)
- **darba vietas pielāgošana** (līdz 1000 eiro vienai darba vietai)
- **veselības uzlabošanas pasākumi** (atbilstoši OVP noteiktajam; līdz 500 eiro vienam cilvēkam)

visiem darba devēja nodarbinātajiem

- **darba procesu uzlabošana** (līdz 3000 eiro vienam darba devējam)
- **veselības veicināšanas pasākumi** (piemēram, uztura speciālista, fizioterapeita lekcijas utml.)

Darba vietas pielāgojumi, veselības uzlabošanas un veicināšanas pasākumi un darba procesu uzlabojumi būs pieejami atbilstoši kolektīvo un individuālo aizsardzības līdzekļu katalogā un veselības pasākumu katalogā noteiktajam

Kāpēc metodika un ne "1 lapa"?

- Atbilstība MK noteikumu Nr. 660 (un citu MK noteikumu) prasībām
- Papildu uzdevums — jāpaaugstina riska novērtējuma kvalitāte, īpaši ergonomikai un psihoemocionālajiem riskiem
- Izaicinājums: kvalitatīvs un detalizēts novērtējums nav vienkāršs uzdevums (nav “1 lapa”)

Kāpēc tas jums svarīgi: vienots, salīdzināms un tiesiski droši pamatots risku novērtējums ir priekšnosacījums NVA finansiālajam atbalstam — vājš novērtējums var nozīmēt noraidītu pieteikumu.

Metodika nav statiska

- Regulāri tiek pārskatīta projekta gaitā
- Aktuālā versija vienmēr pieejama NVA un stradavesels.lv
- Apmācības un diskusijas semināros, t.sk. video pamācības ar nozares piemēriem
- Pieļaujams izmantot arī citas, ne mazāk pilnīgas metodikas
- Mērķis — pēc iespējas vienkāršāks un pārskatāmāks pieteikums NVA

ESF Projekta Riska novērtējuma metodika – būtiskākie apsvērumi sagatavošanā un lietošanā

Nodrošināta atbilstība MK noteikumu Nr. 660 prasībām (un atsevišķu citu MK noteikumu prasībām)

→

Uzdevums (papildus) – RN veikšanas kvalitāte ir jāpaaugstina!

→

Izaicinājums – pietiekami kvalitatīvs un detalizēts riska novērtējums, īpaši ergonomikai un psihoemocionāliem riskiem, nav vienkāršs (nav 1 lapa…)

↓

Projekta «gaitā» paredzēta RN metodikas regulāru pārskatīšana:

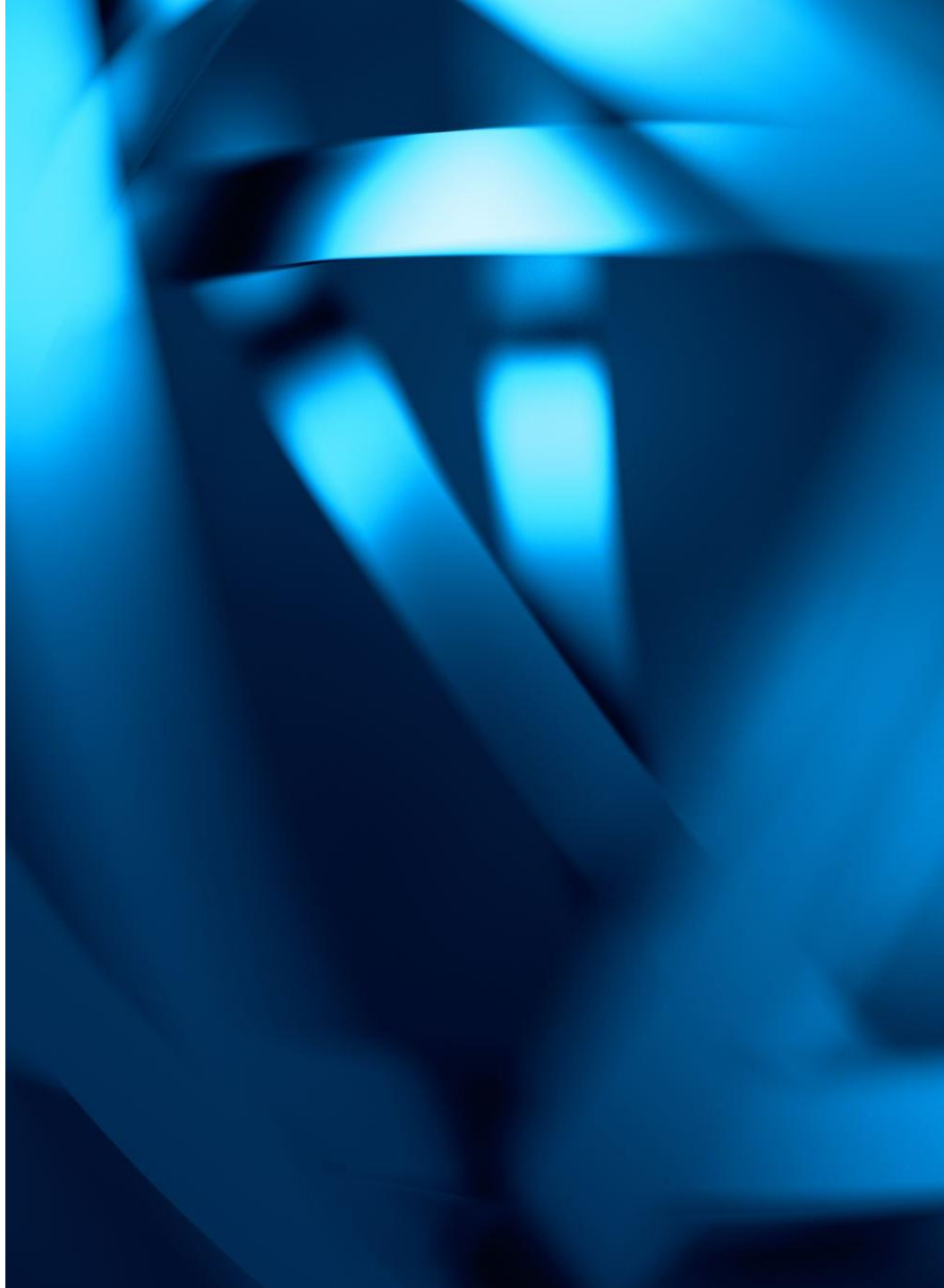
- Nodrošinot regulāru atjaunotās versijas pieejamība NVA un stradavesels.lv lapā

→

Jāparedz iespēja lietot arī citas, ne mazāk pilnīgas metodikas

→

Jāveido iespējami vienkāršs un pārskatāms pieteikums NVA



Septiņi soļi — īss pārskats

1. Darba telpas risku novērtējums
2. Darba vietas / veida risku novērtējums
3. **Ergonomisko risku detalizētais novērtējums (t.sk. SGR-1/2/3)**
4. **Psihoemocionālo risku detalizētais novērtējums**
5. Ergonomisko uzlabojumu katalogs
6. Veselības un psihoemocionālo risku pasākumu katalogs
7. Uzņēmuma preventīvo pasākumu plāns

Pieteikumam NVA pievieno: 1., 2., 3. (t.sk. SGR apakšpunkti), 4. un 7. soli. Katalogi (5., 6.) kalpo kā uzziņu materiāls izvēlei.

Katalogi: no risinājuma līdz izvēlei

- **Ergonomisko uzlabojumu katalogs**

vizuāli piemēri, dalījums: darba procesa uzlabojums / darba vietas uzlabojums

- **Veselības pasākumu katalogs**

dalījums: veicināšanas pasākumi (atmaksā uzņēmumam) / uzlabošanas pasākumi (maksā par indivīdu)

- **Katalogi tiek veidoti pa nozarēm**

piemēram, kokapstrāde, metālapstrāde, biroja darbs — ar konkrētiem palīglīdzekļu piemēriem un aptuvenajām izmaksām

Palīglīdzekļa veids	Piemērs / ieguvums
Automātiskais pacēlājs	mazina smagumu celšanas slodzi
Regulējama augstuma darba galds	mazina piespiedu pozas risku
Ergonomisks darba krēsls ar jostas atbalstu	mazina muguras slodzi

Katalogos iekļautas arī atsauces un aptuvenās tirgus izmaksas katram piemēram.

Nākotne

- Pēdējie projekta praktiskās īstenošanas pasākumi NVA
- Informatīvo pasākumu īstenošana (vairākas mērķa grupas)
- Plānotas apmācības ar praktiskiem piemēriem par riska novērtējuma metodiku izmantošanu, t.sk., analizējot jau iesniegtos pieteikumus (plānots, ka būs pieejama arī video apmācībā)

- Informācija sekos!

Paldies par uzmanību — tagad jūsu kārta!

- Turpinās projekta praktiskās īstenošanas pasākumi NVA un informatīvie pasākumi vairākām mērķa grupām.
- Plānotas apmācības ar praktiskiem piemēriem par metodikas lietošanu, t.sk. video pamācība.

Trīs jautājumi jums:

1. Kas jūsu uzņēmumā šobrīd visvairāk kavē labāku darba vidi — nauda, laiks vai informācija?
2. Vai zinājāt par NVA pieejamo atbalstu (līdz 1000 € / 3000 €)? Vai izmantotu to?
3. Ar ko jums visvairāk noderētu palīdzība — riska novērtējumu vai konkrētiem risinājumiem?