



LATVIJAS
UNIVERSITĀTE

79.



Latvijas
Universitātes
starptautiskā
zinātniskā
konference

2021 RĪGA

"DARBS PIE DATORA ATTĀLINĀTA DARBA APSTĀKĻOS
UN VESELĪBAS VEICINĀŠANAS PASĀKUMI"

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
ĶĪMIJAS FAKULTĀTE

Darba vides aizsardzība un ekspertīze

1. Kursa maģistratūras students

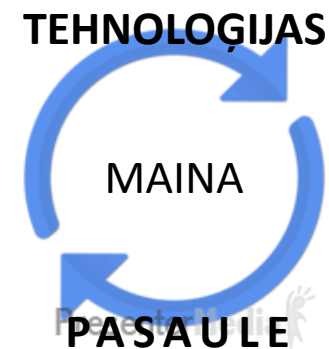
JURIJS GLUŠŅOVŠ

ATTĀLINĀTAIS DARBS – FAKTI

- Jaunā realitāte vai pagaidu notikums?
- Darba vide citādāka – nav salīdzināma ar ierasto
- Labi vai slikti – viennozīmīgas atbildes nav

JAUNĀ REALITĀTE VAI PAGaidu NOTIKUMS?

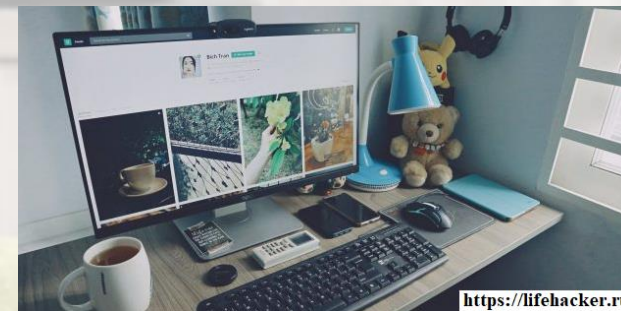
- Tehnoloģiju attīstības mijiedarbība ar Pasaules tendencēm
- Esošā situācija – negaidīts lēciens uz priekšu
- Uzdevumi mainās, bet izpildes mehānismi – nē
- Vistiešāk skartais darba veids – biroja darbs



DARBA VIDE CITĀDĀKA – NAV IERASTA



Mainās



DARBA VIDE CITĀDĀKA – NAV IERASTA

IECERĒTAIS

- Darba dienas plānošana
- Ģimene blakus
- Ekonomiskais izdevīgums
- Veselīgs uzturs
- Ērtās mājas mēbeles
- Kontaktēšanās ar kolēģiem tikai pēc vajadzības

FAKTISKAIS

- Nespēja iekļauties laikā, darbs tiek atlikts
- Koncentrēšanās problēmas
- Negaidīti izdevumi
- Netālu ir ledusskapis
- Mājas mēbeles nav piemērotas darbam
- Komunikācijas problēmas

SEKAS

- Darbs tiek atlikts
- Nepārtraukti pieaugošs stress, psiholoģiskā pārslodze
- Problēmas ar tehniku, internetu utt.
- Ēšanas paradumu negatīvas izmaiņas
- Mazkustīgums
- Ergonomiskie riski
- Darbs komandā un veselīga komunikācija nav iespējama

KO DARĪT

- Stingra pieturēšanās pie iecerētā darba laika
- Obligātā pārtraukumu ievērošana
- Ieplānot pastaigas svaigā gaisā
- Nodrošināt tehniskās palīdzības iespējas
- Atbilstoši iekārtot darba vietu
- Attālināto konferenču rīkošana ik pēc noteiktā laika

ATTĀLINĀTĀ DARBA RĪKI

NEPIECIEŠAMĀIS MINIMUMS:

- Datņu koplietošanas tehnoloģijas:
 - FTP, SFTP serveri
 - Mākoņtehnoloģijas
- Attālinātās palīdzības programmnodrošinājums
 - RDC (Remote Desktop Connection)
 - TeamViewer
 - AnyDesk
 - VNC
 - citi
- Konferences organizēšana:
 - Zoom
 - MS Team
 - ClickMeeting
 - Webinar
 - Skype
 - citi

PROGRAMMNODROŠINĀJUMU PROBLĒMAS:

- Slikti piemērots /Nav atbilstoši izvēlēts
- Nepietiekami attīstīts un atbalstīts
- Nepietiekami stabils/drošs
- Ekonomiski neizdevīgs

IZVĒLOTIES JĀPIEVĒRŠ UZMANĪBA:

- Lietošanas vienkāršība
- Piemērotība uzdevumiem
- Izstrādātāja atbalsta iespējas

LABI VAI SLIKTI – PĀRSKATS

GALVENIE IEGUVUMI

- Jauni izaicinājumi
- Ekonomiskais izdevīgums
- Attīstības lēciens IT jomā

NEGATĪVĀS NIANSES

- Darbinieku un darba devēju nesagatavotība
- Pieredzes trūkums
- Komunikācijas problēmas
- Darba ražīguma kritums
- Stress
- Arodveselības apdraudējums
- Izdegšanas sindroms
- 24h darbinieks/ģimenes loceklis

KO DARĪT?

- Ļauties jauniem izaicinājumiem
- Izmantot dotās iespējas
- Pielāgot jauno darba vidi sev
- Attīstīt savas zināšanas IT jomā
- Nekavējoties izrunāt radušās problēmas/jautājumus
- Izstrādāt jaunus kontroles mehānismus
- Dalīties pieredzē ar kolēģiem
- Rūpēties par savu veselību ikdienā un darba procesā
- Mācēt pateikt «NĒ!» darba devējam



<https://www.santa.lv>

PALDIES PAR UZMANĪBU!