



Valsts darba
inspekcija

Attālinātais darbs

Sandra Zariņa, Darba aizsardzības nodaļas vadītāja
Mārīte Noriņa, Darba tiesību nodaļas vadītāja

17.06.2020., Rīga



Valsts darba
inspekcija

Attālinātā darba normatīvais regulējums

- **Darba likums**
- **Darba aizsardzības likums**
- MK noteikumi Nr.359 „Darba aizsardzības prasības darba vietās” (MK Nr.359)
- MK noteikumi Nr.343 „Darba aizsardzības prasības, strādājot ar displeju”
- MK noteikumi Nr.660 „Darba vides iekšējās uzraudzības veikšanas kārtība” (MK Nr.660)



Valsts darba
inspekcija

Attālinātā darba definīcija **Darba aizsardzības likuma 1.panta 20.p.**

Attālinātais darbs-tāds darba izpildes veids, ka darbs, kuru nodarbinātais varētu veikt darba devēja uzņēmuma ietvaros, pastāvīgi vai regulāri tiek veikts ārpus uzņēmuma, tai skaitā darbs, ko veic, izmantojot informācijas un komunikācijas tehnoloģijas.

Par attālināto darbu netiek uzskatīts darbs, kas tā rakstura dēļ ir saistīts ar regulāru pārvietošanos (piegādes un pārvadājumu pakalpojumi, izbraukumi pie klientiem).



Valsts darba
inspekcija

8.pants Darba vides risku novērtēšana (1)

(1) **Nodarbinātais**, kurš veic attālināto darbu, sadarbojas ar darba devēju darba vides riska novērtēšanā un **sniedz darba devējam informāciju** par attālinātā darba vietas apstākļiem, var ietekmēt viņa drošību un veselību.

(2) Darba vides riska novērtēšana uzņēmumā veicama atbilstoši katram tā darbības veidam. Ja darba apstākļi ir līdzīgi, pietiek ar darba vides riska novērtēšanu attiecībā uz vienu darba vietu vai darba veidu.



Valsts darba
inspekcija

8.pants Darba vides risku novērtēšana (2)

Ja nodarbinātais attālināto darbu veic **dažādās vietās**, darba devējs darba vides riska novērtēšanu veic attiecībā uz konkrēto darba veidu, bet,

ja nodarbinātais attālināto darbu veic pastāvīgi **vienā vietā**, darba devējs darba vides riska novērtēšanu veic attiecībā uz konkrēto darba vietu, ja darba devējs un nodarbinātais par to ir vienojušies.



Valsts darba
inspekcija

Pašnovērtējums darbam ar datoru

Attālinātais darbs ar DATORU Pašnovērtējums DARBAM mājās, ja strādā ar datoru

Mosdienās arvien biežāk darba devēji nodrošina iespēju daļu darba veikt ārpus ierastās darbvietas, piemēram, mājās. Šādu praksi sauc par tāldarbu, to dēvē arī par "teledarbu", "distances darbu" jeb "attālināto darbu". Latvijas normatīvajos dokumentos šis darba veids ir nosaukts par "attālināto darbu" – darbu, kuru nodarbinātais varētu veikt darba devēja uzņēmumā, tomēr pastāvīgi to veic ārpus uzņēmuma. Īpaši bieži attālinātā darba modelis tiek izmantots darba veidos, kuri paveicami, izmantojot informācijas un komunikāciju tehnoloģijas. Šādu praksi sauc par tāldarbu, to dēvē arī par "teledarbu" vai "distances darbu".

Attālinātajam darbam ir daudz priekšrocību (nav jātērē laiks ceļā uz darbu, darba laiku iespējams elastīgi pielāgot citiem pienākumiem u. tml.), tomēr, arī strādājot mājās, nodarbinātajiem pastāv visi tie paši riski, kuri ir biroja (fiziska pārspīdē, stress, redzes spārnindzinājums, nelabvēlīgs mikroklimate, nelaimes gadījumi u. tml.), tāpēc arī uz šīm darbvietām attiecas to iekārtošanās un darba vides riska novērtējuma prasības. Svarīgi, lai darbvietas iekārtošanai mājās tiktu veilita tāda pati uzmanība kā biroja un vieta tiktu iekārta darbam! Protams, mājās riska novērtējuma veikšana nav tik vienkārša kā darbvietās biroja – jāreķinās, ka darba devējam (darba aizsardzības specialistam) ir jābūt informācijai par jūsu darbvietu (tas noteikts arī Darba aizsardzības likumā).

Šis materiāls ir veidots kā palīg līdzeklis, lai ātri un vienkārši palīdzētu izvērtēt savu mājās darbvietu, kura jāstrādā ar datoru. Materiālam ir divas daļas. Pirmā daļa veidota kā darbvietas pārbaudes anketa – pārskatiet visus jautājumus un atbildiet ar "jā" vai "nē"! Ja kāda no atbildēm ir bijusi "nē", aicinām ieskatties materiāla lapas otra pusē, lai uzzinātu vairāk par konkrēto riska faktoru un nepieciešamajiem uzlabojumiem, ka arī rosinām vērsties pie sava darba devēja!

<p>DATORA MONITORS</p> <p>Monitors ir pietiekami liels, ērti un pareizā attālumā novietots (60 ± 15 cm), grozāms, ar regulējamu augstumu, attēls nemirgo un neraustās.</p> <p>JĀ <input type="checkbox"/> NĒ <input type="checkbox"/></p>	<p>ZĀLŪZIJAS</p> <p>Logiem ir gaismu atstarojošas žalūzijas vai aizkari.</p> <p>JĀ <input type="checkbox"/> NĒ <input type="checkbox"/></p>	<p>DARBVIETAS PLĀNOJUMS</p> <p>Darbvietā ir pietiekami plaša un ērta, kustības neierobežojša.</p> <p>JĀ <input type="checkbox"/> NĒ <input type="checkbox"/></p>	<p>MIKROKLIMATS</p> <p>Telpa ir atbilstoša temperatūra un pietiekams gaisma mitrums.</p> <p>JĀ <input type="checkbox"/> NĒ <input type="checkbox"/></p>	<p>PORTATĪVAIS DATORS</p> <p>Ja izmantot portatīvo datoru, tas ir iespējami ērti novietots un pieslēgta pilna izmēra tastatūra un monitors.</p> <p>JĀ <input type="checkbox"/> NĒ <input type="checkbox"/></p>
<p>TASTATŪRA, PELE</p> <p>Tastatūra ir matēta, ar skaidri redzamiem simboliem, novietota monitora priekšā. Pele ir ērti lietojama.</p> <p>JĀ <input type="checkbox"/> NĒ <input type="checkbox"/></p>				<p>APGAISMOJUMS TĒLPĀ</p> <p>Telpā ir pietiekams apgaismojums, tas ir tehniska kārtībā (deg visas spuldzes, to gaisma nemirgo u. tml.).</p> <p>JĀ <input type="checkbox"/> NĒ <input type="checkbox"/></p>
<p>DARBA GALDS</p> <p>Galds ir pietiekami liels (vismaz 800 x 1200 mm) un augsts (vismaz 720 mm), noapaļotiem stūriem un stabils, zem tā ir pietiekami daudz vietas.</p> <p>JĀ <input type="checkbox"/> NĒ <input type="checkbox"/></p>				<p>DARBA KRĒSLIS</p> <p>Darba krēslis ir piemērots darbam ar datoru – tas ir stabils, grozāms, ar regulējamu augstumu un dziļumu, arī muguras balsta un roku balstu augstums ir regulējams.</p> <p>JĀ <input type="checkbox"/> NĒ <input type="checkbox"/></p>
<p>LOKĀLAIS APGAISMOJUMS</p> <p>Darbvietā ir pieejams papildu lokālais apgaismojums, tas neizbīdina un nerada atspidumus.</p> <p>JĀ <input type="checkbox"/> NĒ <input type="checkbox"/></p>				<p>NELAIMES GADĪJUMA RISKS</p> <p>Darbvietas grīda ir līdzena, bez pakāpieniem, sliekšņiem, nepareizi novietotiem vadiem vai citiem bīstamiem priekšmetiem.</p> <p>JĀ <input type="checkbox"/> NĒ <input type="checkbox"/></p>
<p>PROGRAMMU NODROŠINĀJUMS</p> <p>Ir nodrošināta darbam piemērota, aktuāla programmatūra, kas ļauj kvalitatīvi veikt darbu.</p> <p>JĀ <input type="checkbox"/> NĒ <input type="checkbox"/></p>				<p>"DARBA" UN "MĀJAS" LĪDZSVARS</p> <p>Darba uzdevumus ir iespējams veikt piemērotā laikā, nodalot to no privātas un ģimenes dzīves.</p> <p>JĀ <input type="checkbox"/> NĒ <input type="checkbox"/></p>



Valsts darba
inspekcija

Svarīgākais par darbu ar datoru, kas būtu jāzina strādājot attālināti

Svarīgākās prasības darbam ar datoru, strādājot "attālināto darbu" mājās

Šajā sadaļā ir apkopotas būtiskākās prasības, lai "attālināto darbu" ar datoru mājās vai jebkurā citā vietā varētu veikt droši. Seilt apkopotas tikai būtiskākās prasības, taču materiāla beigās ir norāde uz pieejamajiem informācijas avotiem un normatīvajām prasībām (dotas arī saites uz šiem resursiem), kas ļaus iegūt plašākas zināšanas par šo tēmu.

MONITORS

Monitoram jābūt pietiekami liels (atbilstoši darba uzdevumiem), bez tehniskiem defektiem un ar kvalitatīvu attēlu (bez mirgošanas un attēla raustīšanās). Monitoram ir jābūt viegli pagriežamam, noliecamam, ar iespēju regulēt tā augstumu, skata leņķi un attālumu līdz acim (ieteicamais attālums ir 60 ± 15 cm). Monitora augšējai malai jāatrodas acu augstumā vai nedaudz zemāk. Ekrānam jāatrodas tieši pret darbinieku. Vēlams, lai būtu iespējams regulēt attēla spilgtumu un kontrastu.

ZALŪZIJAS UN LOGU AIZSEGI

Gaismai caur logiem jāpļūst tā, lai neradītu atspīdumus datora monitorā vai uz citām virsmām. Ja tā notiek, ieteicams logus nodrošināt ar gaismu atstarojošām žalūzijām vai aizkariem. Zalūzijas noderēs arī gadījumā, ja tieša saules gaisma logā ir pārāk spilgta.

LOKĀLAIS APGAISMOJUMS

Nepieciešamības gadījumā darba vieta jāapriko ar lokālo (vietējo) apgaismojumu, vēlams – ar regulējamu intensitāti. Svarīgi, lai tas neradītu atspīdumus un neizbīnātu, lai gaisma nebūtu pārāk spilgta un neradītu kontrastu.

TASTATŪRA, PELE

Tastatūrai jābūt ērti lietojamai un pietiekami lielai, matētai, ar skaidri saprotamiem simboliem, tai jābūt stabilai un viegli pārvietojamai pa galdu (ar pietiekami garu vadu). Tastatūras priekšā jābūt pietiekamai vietai roku atbalstam (vismaz 10 cm), ieteicams izmantot tastatūru, kas novietota nelielā leņķī pret galda virsmu, un tai jābūt iespējami plānai. Pelei jābūt iespējami lielai, novietotai tuvu tastatūrai un ērti pārvietojamai. Ieteicams izvēlēties t. s. vertikālās peles vai pirms izvēles izmēģināt vairākus modeļus.

DARBA GALDS

Galdam ir jābūt pietiekami liels (izmērs ir vismaz 800×1200 mm, ieteicamais izmērs ir 1000×1600 mm), galda augstumam jābūt ne zemākam kā 720 mm, ieteicams izmantot galdu ar regulējamu augstumu vai t. s. "stāvgaldus", pie kuriem iespējams gan sēdēt, gan stāvēt. Galdam vajadzētu būt ar noapaļotiem stūriem un stabilam, zem tā jābūt pietiekami daudz vietas kājām.

NELAIMES GADĪJUMA RISKS

Visbiežāk nelaimes gadījumi mājās darba vietas ir saistīti ar pakļūšanu un pakrišanu. Tādēļ grīdām jābūt līdzenām, tās nedrīkst būt slidenas; vadiem, kabeļiem un citiem priekšmetiem jābūt novietotiem un sakārtotiem tā, lai tie neradītu pakļūšanas risku. Uzmanība jāpievērš arī sliekšņiem, pakāpieniem un citām potenciāli bīstamām vietām.

PROGRAMMU NODROŠINĀJUMS

Ja veicat attālināto darbu ar personīgo datoru, svarīgi to nodrošināt ar darbam piemērotu, aktuālu programmatūru, kas ļauj kvalitatīvi strādāt. Svarīgi, lai arī ārpus biroja tiktu nodrošināta piekļuve visiem nepieciešamajiem resursiem (serveriem, datubāzēm u. tml.).

DARBVIETAS PLĀNOJUMS

Darba telpai jābūt pietiekami plašai, lai tajā varētu viegli atbilstoši izmēra galdu, krēslu un būtu ērti pārvietoties un kustēties. Svarīgi, lai pie darba galda būtu iespējams sēdēt tieši pret monitoru un darba zona būtu pietiekami liela, lai tajā varētu novietot visu nepieciešamo.

MIKROKLIMATS

Darba telpā jānodrošina darba slodzei atbilstošs mikroklimats – temperatūra, gaisa relatīvais mitrums un gaisa apmaiņas ātrums. Veicot darbu ar datoru, šie parametri ir šādi:

- temperatūra vasarā 20–28 °C, ziemā 19–25 °C;
- gaisa relatīvais mitrums 30–70 %;
- gaisa kustības ātrums 0,05–0,15 m/sek.

Ja telpā nav vispārējās ventilācijas sistēmas un piespie-du gaisa apmaiņas, jāveic regulāra telpu vēdināšana.

PORTATĪVAIS DATORS

Ja darbam mājās ilgstoši izmantojat portatīvo datoru, jāatceras, ka tā lietošana var radīt papildu riskus – īpaši, ja ekrāna izmērs 14" vai mazāks, pieaugu acu un plecu / kakla sasprindzinājuma risks. Arī mazāka tastatūra rada piespiedu darba pozu risku.

Ja izmantojat portatīvo datoru ilgstoši (vairāk nekā divas stundas dienā), ieteicams tam pieslēgt lielāka izmēra monitoru, tastatūru un peli (piemēram, izmantojot t. s. "paplašinājuma bāzi" vai "dokstaciju").

APGAISMOJUMS TELPĀ

Nepietiek ar telpu dabīgo apgaismojumu, ir jānodrošina arī pietiekams vispārējais (maksimālais) apgaismojums. Lasot, drukājot un apstrādājot datus, apgaismojuma intensitātei jābūt aptuveni 500 lx. Gaismas avotiem ir jāatrodas ārpus redzeslauka, tie nedrīkst zīlbināt un radīt atspīdumus monitorā. Apgaismojumam jābūt tehniskā kārtībā (jādeģ visām spuldzēm, to gaisma nedrīkst mirgot vai raustīties), gaismas ķermeņi regulāri jānotīra.

ELEKTRODROŠĪBA

Jebkurai elektroierīcī (datoram, lāmpām u. c.), ko lieto, ir jābūt darba kārtībā. Pārbauciet, ka tās ieslēdzot vai lietojot, nav novērojami darbības traucējumi (dūmošana, dzirksteļošana u. tml.). Šādos gadījumos nekavējoties pārtrauciet darbu un vēršieties pēc palīdzības!

DARBA KRĒSLS

Krēslam ir jābūt stabilam, viegli grozāmam ap savu asi un pārvietojamam (ieteicams ar pieciem riteņiem). Jāizvēlas tāds krēsls, kam var regulēt vismaz sēdekļa un atzveltnes augstumu, sēdekļa dziļumu un slīpumu. Tāpat tam jābūt ar regulējamu roku balstiem (augstumu un vēlams arī platumu). Atzveltnē un sēdeklim ir jābūt polsterētiem ar pūkām, kas nerisnīgu un gaisa caurlaidīgu materiālu, kas neelektrizējas.

SKAIDRI DARBA UZDEVUMI

Attālinātajā darbā ir īpaši būtiski, lai darba uzdevumi būtu skaidri norīkoti un saprotami. Svarīgi, lai tie būtu paveicami noteiktā darba laika ietvaros, kā arī būtu nepārprotami formulētas prasības par atskaitēm un termiņiem.

"DARBA" UN "MĀJAS" LĪDZSVARS

Viens no būtiskākajiem "attālinātā darba" riskiem ir saistīts ar iespēju darba uzdevumiem nepieciešamo laiku nodalīt no privātajai dzīvei veltām laika. Tas var radīt paaugstinātu psihoemocionālo spiedienu un nelabvēlīgi ietekmēt ģimenes un privāto dzīvi. Ieteicams darba pienākumiem veltāmo laiku iespējami stingri nodalīt no privāts un ģimenes dzīves.

KOMUNIKĀCIJA

Veicot attālināto darbu, savstarpēja komunikācija ir īpaši būtiska, tās trūkums var nelabvēlīgi ietekmēt gan konkrēto darbinieku, gan darba kolektīvu kopumā. Komunikācijai ar tiešo vadītāju un kolēģiem jābūt nodrošinātai arī tehniskā līmenī (piemēram, izmantojot Skype vai līdzīgas programmas). Darba devējam ir jāsedz ar šādu komunikāciju saistītie izdevumi.

Papildu informācija:

Ministru kabineta noteikumi Nr. 343 "Darba aizsardzības prasības, strādājot ar displeju" (pieņemti 08.06.2002.);
brošūra "Drošs un veselīgs nekalīgs darbs birojā";
plakāts "Svarīgākie riski, strādājot ar datoru".
Informācija par darba aizsardzību – www.stradavesels.lv



Valsts darba
inspekcija

Darba devēja un nodarbināto pienākumi

- Svarīgi, lai nodarbinātais ievērotu darba aizsardzības, elektrodrošības, drošības tehnikas, darba higiēnas un ugunsdrošības, ēku lietošanas un citus noteikumus (apmācība).
- Darba devējs ir atbildīgs par nodarbināto drošību un veselību darbā. (27.p.).



Valsts darba
inspekcija

MK noteikumi Nr.950 par nelaimes gadījumu darbā izmeklēšanu

Grozījumos (stājas spēkā 01.07.2020.) nepārprotami tiek noteikts, ka nelaimes gadījumu izmeklēšanas un uzskaites kārtība ir attiecināma arī uz nelaimes gadījumiem, kas radušies veicot attālināto darbu.



Valsts darba
inspekcija

Darba likumā grozījumu *projekts* paredz papildināt **76. pantu** ar ceturto daļu

Ja darbinieks un darba devējs vienojas par darba veikšanu attālināti, darbinieka izdevumus, kas saistīti ar attālināto darba veikšanu, sedz darba devējs, ja darbinieks un darba devējs nav vienojušies citādi.

Attālinātais darbs šā likuma izpratnē ir darba izpildes veids, kad darbs, kuru darbinieks varētu veikt uzņēmuma ietvaros, pastāvīgi vai regulāri tiek veikts ārpus darba devēja uzņēmuma, tai skaitā darbs, ko veic, izmantojot informācijas un komunikācijas tehnoloģijas.

Par attālināto darbu šā likuma izpratnē netiek uzskatīts darbs, kas darba rakstura dēļ saistīts ar nodarbinātā regulāru pārvietošanos."



Valsts darba
inspekcija

Kādas iekšējās organizatoriskās izmaiņas darba devējam būtu jāveic uzsākot attālinātā darba ieviešanu?

Darba kārtības noteikumos būtu jānosaka attālinātā darba organizēšanas pamatprincipi. Kā tiek organizēts **darba laika laiks, pārtraukumi darbā**, arī papildu **atpūtas pauzes** pēc vienas stundas.

Jānosaka kārtība **sasniedzamībai**, darba aizsardzības prasību ievērošanai un tam, kā darbinieks informē darba devēju par attālinātā darba neveikšanas iemesliem, piem. par darbnespēju, par īslaicīgu prombūtni u. tml.



Valsts darba
inspekcija

Vai darba devējam ir jānodrošina darbinieki ar nepieciešamo aprīkojumu (piemēram, datoru, interneta pieslēgumu, piekļuvi datubāzēm utt.)?

Jānodrošina piekļuve:

- darba e-pastam;
 - darba mobilajam telefonam;
 - darba telefonam.
-
- Tehniskais nodrošinājums;
 - Pieeja attiecīgajām IT sistēmām.



Valsts darba
inspekcija

Ja darbinieks izmanto savu personīgo datoru, vai par to jāmaksā kompensācija?

Par papildizdevumu kompensēšanu, piemēram, par interneta pieslēgumu, personīgā datora un printera lietošanu u. tml., darbiniekam un darba devējam jāvienojas atsevišķi, ieteicams rakstveidā, lai nerastos domstarpības.



Valsts darba
inspekcija

Kā darbinieki jāinformē par izmaiņām nodarbinātībā, ja nolemts uzsākt attālināto darbu?

Par iespēju pāriet uz attālināto darbu, ja darba līgumā iepriekš tas nav noteikts, darba devējam jāinformē darbinieki ne tikai mutiski, bet arī rakstveidā, piedāvājot darba līguma grozījumus saskaņā ar [Darba likuma 97. un 98. panta](#) noteikto kārtību.



Valsts darba
inspekcija

Kā uzskaitīt darbinieka darba laiku, ja darbs tiek veikts attālināti?

Darba devējam un darbiniekam būtu jāvienojas par:

- attālinātā darba veikšanas kalendāru (kurš nodarbinātais un kad strādās attālināti, vai būs "dežuranti", kādi ir viņu pienākumi u. c.);
- darba uzdevumiem, sasniedzamajiem rezultātiem un kārtību, kādā atskaitīties par izdarīto;
- komunikācijas kanāliem saziņai starp darbinieku un darba devēju.



Valsts darba
inspekcija

Darba likuma [137. pants.](#)

Primāri ir svarīgi, lai nodarbinātais, kurš veic darbu attālināti, ir pieejams vadītājam telefoniski un arī regulāri seko līdz e-pasta sarakstei.

Līdz ar to darba laika uzskaites dokumentos neatkarīgi no tā, vai darbs tiek veikts uzņēmumā uz vietas vai attālināti no mājām, darba devējam jāspēj precīzi uzskaitīt darbinieka faktiski nostrādāto darba laiku.



Valsts darba
inspekcija

LU Biznesa, vadības un ekonomikas fakultātes dekāns, profesors Gundars Bērziņš:

- Attālināti var strādāt jebkurš cilvēks, tam vairāk vai mazāk pielāgojoties; katram attieksme pret šādu darba organizācijas formu var būt atšķirīga.
- Attālinātajam darbam vairāk piemērojas tie, kuri personīgajā līderībā ir vērsti uz darba uzdevumu, nevis attiecībām.
- Lai attālināto darbu darītu sekmīgi, būtisks ir cilvēka neatlaidības līmenis.
- Pēc atgriešanās normālas dzīves režīmā būs pieraduši pie attālinātā darba iespējām.
- Tā īpatsvars palielināsies: pasaules prakse liecina, ka vidēji 20–30% pienākumu uzņēmumā var veikt attālināti.



Valsts darba
inspekcija

Kur vēl meklēt informāciju?

<http://stradavesels.lv/materiali/>

Pašvērtējums darbam pie datora, ja strādā mājās:

<http://lm.gov.lv/lv/aktuali/aktuali-list/91687-aicinajums-darba-devejiem-nodarbinatajiem-un-darba-aizsardzibas-specialistiem>

Video filma:

<https://www.youtube.com/watch?v=ddxNivPoO1g>

SAUDZĒ VESELĪBU, STRĀDĀJOT AR KLĒPJUTORU UN PLANŠETDATORU!



Valsts darba inspekcija



Atceries paņemt pauzi!

Atpūtiņi acis un izvingrini savu ķermeni!



NACIONĀLAIS
ATĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fondis

ĪEGULDIJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



Valsts darba
inspekcija

PALDIES!