

# Starptautiskā **RĪGA** International lidosta Airport



Labas prakses piemērs

**Darba aizsardzības un veselīga dzīvesveida pasākumu komplekss**

16.11.2012



**Gints Nikolajevs**

Vecākais darba aizsardzības speciālists

# VAS «Starptautiskā lidosta «Rīga»»

- Lielākais starptautiskais aviācijas uzņēmums Baltijā un šī reģiona galvenais satiksmes centrs
- Lidostas «Rīga» pakalpojumi:
  - ✓ **Aviācijas** (lidmašīnu, pasažieru un kravu apkalpošana)
  - ✓ **Neaviācijas** (telpu un teritorijas noma, autostāvvietas, VIP centra pakalpojumi)
- No Lidostas «Rīga» ir iespējams doties uz **65 galamērķiem**, ko nodrošina **17 aviopārvadātāji**
- Lidostas veiksmīgu darbību nodrošina **1110 darbinieki**



# Idejas pārmaiņām?!

Darbinieku **nepietiekama izpratne par darba aizsardzību**, tās nozīmi un organizāciju uzņēmumā; motivācijas trūkums ievērot prasības

Darbinieku **pasivitāte/nezināšana/motivācijas trūkums par veselīgu dzīvesveidu** kopumā, kas saistīts arī ar arodveselību

## Uzdevumi

- Palielināt visu līmeņu, struktūrvienību un amatu darbiniekiem izpratni par darba aizsardzību
- Popularizēt veselīga dzīvesveida nozīmi un tā ietekmi uz darbinieku veselību un drošību darbā
- Uzrunāt un iesaistīt pilnīgi visus uzņēmuma darbiniekus un veicināt ciešāku sadarbību starp darbiniekiem, uzņēmuma vadību un arodbiedrību darba aizsardzības jomā

# Risinājums

**Izvirzīts mērķis** - parādīt darbiniekiem, ka darba aizsardzība – tas var būt arī interesanti, aizraujoši, radoši, to var darīt ar prieku



# Gatavošanās – plānošana – organizēšana...



*Solis 1.* **Doma** par Starptautiskās Darba aizsardzības dienas atzīmēšanu 28. aprīlī arī VAS «Starptautiskā lidosta «Rīga»»



*Solis 2.* **Ideju bankas** veidošana....

....secinājums – daudz, ļoti daudz labu domu, lai satilpinātu tās vienā dienā!



*Solis 3.* **No domas par vienu** ar darba aizsardzību saistītu **dienu līdz nedēļai**, kurā katra diena būtu veltīta kādai ar darba aizsardzību un veselīgu dzīvesveidu saistītai tēmai



*Solis 4.* **Lai būtu nedēļa!**



*Solis 5.* Pasākumu nedēļas **organizēšana...**

# Darba aizsardzības un veselīga dzīvesveida nedēļa:



Pirmdiena – **darba aizsardzībai!**



Otrdiena – **veselībai!**



Trešdiena – **sportam!**

Ceturtdiena – **veselīgam uzturam!**



Piektdiena – **personiskajiem rekordiem!**

Sestdiena – **priekam!**





# Informācijas nodošanas veidi

- Darba aizsardzības un drošības pasākumu uzlabošanas ideju konkurss
- Foto/video konkurss
- Dienas MEMO
- Informatīvie e-pasti un informācija RIXintra
- Informatīvie materiāli pie ziņojumu dēļiem, atpūtas telpās un smēķēšanas vietās
- Operatīvās sapulces
- Neformāla komunikācija



**28.aprīlis - priekš diena VAS „Starptautiskā lidosta „Rīga””**

**Šodien, 28.aprīlī - priekš diena vērtīgu darbu dienu!**

Lai arī pozitīvas emocijas cilvēkiem var būt jebkurā brīdī, tās ir jābūt pozitīvām, lai tās būtu pozitīvas. Tāpēc mēs šodien vēlamies, lai katrs darbinieks šodien būtu pozitīvs, lai katrs darbinieks šodien būtu pozitīvs, lai katrs darbinieks šodien būtu pozitīvs.

**Priekš dienas pasākumi:**

- 9:00 - 10:00 - Starptautiskā lidosta „Rīga” - „Zemle” filmu projekcija. Filma „Zemle” ir par cilvēku, kas ir zaudējis visu, kas ir zaudējis visu, kas ir zaudējis visu.
- 10:00 - 11:00 - Starptautiskā lidosta „Rīga” - „Zemle” filmu projekcija. Filma „Zemle” ir par cilvēku, kas ir zaudējis visu, kas ir zaudējis visu, kas ir zaudējis visu.
- 11:00 - 12:00 - Starptautiskā lidosta „Rīga” - „Zemle” filmu projekcija. Filma „Zemle” ir par cilvēku, kas ir zaudējis visu, kas ir zaudējis visu, kas ir zaudējis visu.

**Šodien, 28.aprīlī - priekš diena vērtīgu darbu dienu!**

Lai arī pozitīvas emocijas cilvēkiem var būt jebkurā brīdī, tās ir jābūt pozitīvām, lai tās būtu pozitīvas. Tāpēc mēs šodien vēlamies, lai katrs darbinieks šodien būtu pozitīvs, lai katrs darbinieks šodien būtu pozitīvs, lai katrs darbinieks šodien būtu pozitīvs.

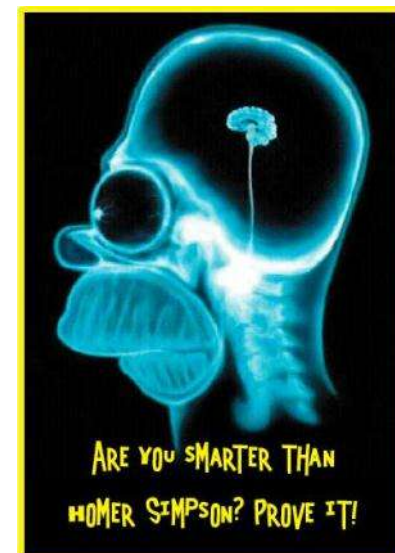
**Priekš dienas pasākumi:**

- 9:00 - 10:00 - Starptautiskā lidosta „Rīga” - „Zemle” filmu projekcija. Filma „Zemle” ir par cilvēku, kas ir zaudējis visu, kas ir zaudējis visu, kas ir zaudējis visu.
- 10:00 - 11:00 - Starptautiskā lidosta „Rīga” - „Zemle” filmu projekcija. Filma „Zemle” ir par cilvēku, kas ir zaudējis visu, kas ir zaudējis visu, kas ir zaudējis visu.
- 11:00 - 12:00 - Starptautiskā lidosta „Rīga” - „Zemle” filmu projekcija. Filma „Zemle” ir par cilvēku, kas ir zaudējis visu, kas ir zaudējis visu, kas ir zaudējis visu.



# Pirmdiena – darba aizsardzības diena

- Valsts darba inspekcijas lekcija «Neviens nelaimes gadījums nav nejaušība»
- Spēle «Darba aizsardzības cirks»
- Darba aizsardzības viktorīna
- Darba aizsardzībai veltītas video filmiņas (NAPO)
- Konsultācijas darba aizsardzības un darba tiesību jomā





# Otrdiena – veselībai veltīta diena

Medicīnas punkts / Vakcinēšanās punkts



Donoru diena



Noguruma mērīšana



# Trešdiena – sportam veltīta diena



- Kīpsalas peldbaseina un saunas apmeklējums



- Sporta klubu apmeklējums (visas nedēļas garumā)



- Aktivitātes uzņēmumā

**Kāpjot pa kāpnēm...**

- ✓ samazini stresu\*
- ✓ zaudē lieko svaru\*
- ✓ uzlabo veselību\*
- ✓ vairo dzīvesprieku\*

**Izmanto kāpnēs!**

*\* un to visu var darīt darba laikā!*



# Ceturtdiena – veselīgam uzturam veltīta diena

- Augļi darbiniekiem
- Lido «Lidosta» veselīgie piedāvājumi par īpašām cenām (visas nedēļas garumā)



Vai Tu domā, ka ēst veselīgi =

- dārgi?
- sarežģīti?
- negaršīgi?

**Pamēģini un pārliecinies, ka ēst veselīgi ir garšīgi un izdevīgi!**



# Piektdiena – personiskajiem rekordiem veltīta diena

- «Manu mazo rekordu saraksts» - personīgo rekordu uzstādīšana un atzīmēšana



Uzlaboju garastāvokli savam kolēģim

Izsmēķēju mazāk cigaretes

Cēlu smagumus pareizi (pietupjoties)

## Manu mazo rekordu saraksts

(lūdzu, atzīmējiet to, ko Jums izdevies šodien paveikt)

- ☐ Izvirzīju konkrētus mērķus, ko sasniegt dienas laikā
- ☐ Izlasīju vienu darba aizsardzības instrukcijas
- ☐ Nekautrējos pārjautāt tiešajam darba vadītājam par neskaidrajām lietām
- ☐ Pamanīju bīstamību darba vietā un par to nekavējoties ziņoju
- ☐ Atturējos no negatīvu ziņu/komentāru lasīšanas
- ☐ Izstaipījos
- ☐ Pietiekami izgulējos pirms darba (vismaz 8h)
- ☐ Apēdu augli
- ☐ Uzsmaidīju kādam
- ☐ Izdzēru glāzi ūdens
- ☐ Kāpu pa kāpnēm
- ☐ Izgāju pastaigāties svaigā gaisā
- ☐ Izvēdināju telpu
- ☐ Pierakstījos pie ārsta/zobārsta/higiēnista
- ☐ Atpūtināju acis, novēršoties no datora
- ☐ Pierakstījos uz sporta nodarbību
- ☐ Apmeklēju sporta nodarbību
- ☐ Sakārtoju savu darba vietu
- ☐ Uzlaboju garastāvokli savam kolēģim
- ☐ Sāku no rītiem skriet
- ☐ Izsmēķēju mazāk cigaretes
- ☐ Atmetu smēķēšanu
- ☐ Nelietoju pat nedaudz alkoholu
- ☐ Pusdienās ēdu veselīgu pārtiku
- ☐ Divu kafijas tasīšu vietā izdzēru vienu
- ☐ Kafijas vietā izvēlējos zaļo tēju
- ☐ Nomazgāju aiz sevis traukus
- ☐ Neizteicu nevienu negatīvu piezīmi saviem kolēģiem
- ☐ Nopirku saiti mugurai smagumu celšanai
- ☐ Cēlu smagumus pareizi (pietupjoties)
- ☐ Sēdēju pie datora ar taisnu muguru
- ☐ Lietoju izsniegtos individuālos aizsardzības līdzekļus
- ☐ Ievēroju regulārus atpūtas pārtraukumus
- ☐ Darba pārtraukumā vingroju
- ☐ Palīdzēju savam kolēģim
- ☐ Pateicu paldies
- ☐ .....
- ☐ .....





# Sestdiena – priekam veltīta diena

- Kopīga izkustēšanās «Zumba fitness» deju ritmos
- Konkursu uzvarētāju apbalvošana
- Dokumentālā filma «Happy»



# Veiksmes faktori

- 😊 Nepiespiesta, pozitīva atmosfēra
- 😊 Pasākumu daudzveidība
- 😊 Darbiniekiem pieejami laiki, vietas, ņemtas vērā intereses un vajadzības
- 😊 Iespēja piedalīties ikvienam
- 😊 Intensīva, savlaicīga, koncentrēta informācijas nodošana visos iespējamajos kanālos
- 😊 Uzmanība pret detaļām, plānojot katru aktivitāti
- 😊 Jaunuma efekts – pirmo reizi notiek tik komplekss pasākums, tostarp daudzas no aktivitātēm

# Izmaksas



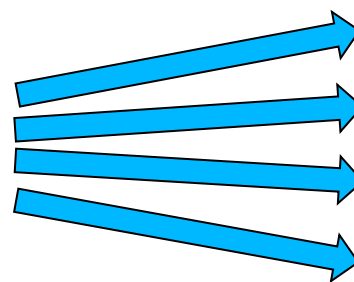
Meklētas bezmaksas iespējas

Darba aizsardzībai paredzētais budžets noteiktiem pasākumiem

Sadarbība ar LR Lidostu darbinieku arodbiedrību

**285 LVL**

- Organizatoru darbs
- Iedvesma
- Entuziasms
- Pozitīvs kolektīvs
- Atsaucīgi sadarbības partneri



- Augļi
- Zumba
- Peldbaseins
- Balvas



# Rezultātu efektivitāte

- Aktivitātēs piedalījās visu līmeņu, struktūrvienību un dažādu amatu darbinieki
- **Veiksmīga sadarbība** ar darbinieku arodbiedrību gan organizēšanā, gan izpildīšanā
- No darbiniekiem saņemti noderīgi un īstenojami **priekšlikumi darba vides uzlabošanai**
- Darbiniekiem **pozitīvāka attieksme**, pieaugusi **izpratne par darba aizsardzību un veselīgu dzīvesveidu**; panākta **plašāka darbinieku iesaistīšanās**
- Medicīnas un vakcinēšanās punkti pēc darbinieku ierosmes **tiek rīkoti atkārtoti**
- Pamatojoties uz aptauju un ierosinājumiem, **noslēgti sadarbības līgumi** ar 3 sporta klubiem par atlaidēm Lidostas darbiniekiem



**Neesi rūgumpods, esi pozitīvais!!!**

