

Prezidentes sleja

Mīļie LSAB biedri!

Vasara, lai arī atvaļinājumu laiks, LSAB ir bijis aktīvs darba cēliens. Šajā laikā esmu Jūs pārstāvējusi dažādās valsts un nevalstiskajās organizācijās, Saeimā un Ministru kabinetā. Lai arī mūsu kopumā ir daudz, joprojām izjūtu, ka salīdzinājumā ar Ziemeļu arodbiedrību kolēģiem, LSAB jauda un ietekme vēl jāaudzē. Kas ir mūsu spēks? Tie esat Jūs – biedri! Visur attīstītajā pasaulē arodbiedrību ietekme pieaug līdz ar biedru skaitu. Ziemeļvalstīs vidēji arodbiedrībās līdzdarbojas 80% strādājošo. Tas ļauj klauvēt gan pie uzņēmumu, gan valsts pārvaldes durvīm ar daudz lielāku sparū un dod garantiju tikt sadzirdētiem. Latvijā šis biedru īpatsvars ir mazāks, kas nozīmē, ka mūs var neieļaut pa lēmumu pieņemšanas durvīm. Taču par spīti tam jau esam panākuši minimālās algas rekordlielu kāpumu 2018.gadā: no 380 uz 430 EUR (ikmēneša neto pieaugums 58 EUR), darba spēka nodokļa samazinājumu par 3% un neapliekamā minimuma straujāku paaugstināšanu! Tāpat LBAS kopā ar LSAB neatlaidīgu prasību rezultātā ir panākts straujāks atalgojuma kāpums sakaru nozarē strādājošiem. LSAB ir panākusi koplīgumu uzlabojumus un darba samaksas pieaugumu.

Lai sasniegtu vajadzīgo ietekmi un varētu izcīt

nīt Jums augstākus ienākumus un paaugstināt Jūsu un ģimeņu labklājību, aicinu iesaistīties ikvienu no Jums! Stāstiet saviem kolēģiem par LSAB, aiciniet pievienoties, lai stiprinātu kolektīvo balsi! Šim nolūkam esam izstrādājuši nelielu špikeri, lai varētu pastāstīt, paskaidrot un pārliecināt, ka LSAB būt ir vērtīgi!

Ar cieņu,
LSAB prezidente
Irēna Liepiņa



Šajā izdevumā	Lapa
Telekomunikāciju sektors	2
Pasta sektors	3
Aktualitātes; Valdes sēdes	4
Starptautiskā sadarbība	5
Mācības un semināri	6
Aktuāli	7
LSAB biedru pasākumi	8
Ieteikumi sēdoša darba veicējiem	9
Sveicam jubilārus	10

LSAB – apzinīgu un uzņēmumam lojālu darbinieku arodbiedrība

1

Tu saņemsi vairāk!

Mēs noslēgsim un pilnveidosim koplīgumu ar darba devēju, lai palielinātu Tavus ienākumus.

2

Tevi sadzirdēs!

LSAB Tevi sadzirdēs un palīdzēs atrisināt jautājumus.

3

Mēs Tevi aizstāvēsim!

LSAB sniegs bezmaksas juridisko palīdzību un aizstāvēs Tevi.

4

Mēs rūpēsimies par Tevi!

LSAB uzraudzīs darba drošības, darba aizsardzības noteikumus Tavā darba vietā.

5

Mēs uzlabosim Tavu darba vietu!

LSAB mudinās darba devēju paaugstināt Tavus ienākumus un rūpēties par Tavu veselību un drošību darbā.

6

Mēs Tev palīdzēsim un atbalstīsim!

Mēs novirzām līdzekļus biedru atbalstam īpašās situācijās. Veidojam fondus darbinieku atbalstam uz koplīguma pamata.

7

Tu saņemsi papildus labumus!

Tu saņemsi LSAB biedru karti ar īpašiem piedāvājumiem.

8

Tu iegūsi domubiedrus visā pasaulē!

Iestājoties LSAB, Tu kļūsti par LBAS un UNI Global biedru. Tas Tev sniegs starptautiskas izaugsmes iespējas un plašāku redzesloku.

9

Mēs gādāsim par atpūtas pasākumiem!

Tu varēsi piedalīties dažādās kopīgās brīvā laika aktivitātēs, sporta un kultūras pasākumos.

10

Tu varēsi augt profesionāli!

Tu varēsi piedalīties dažādās apmācībās, atjaunot iemaņas un profesionāli augt.

TOP 10 iemesli pievienoties LSAB



www.lsab.lv

Telekomunikāciju sektors

Ieviešam darbinieku garantiju 950

Latvijas Sakaru darbinieku arodbiedrība un SIA „Citrus Solutions” pēc ilgām pārrunām 2018.gada 22.jūnijā parakstīja vienošanos lai nodrošinātu Lattelecom grupas uzņēmuma SIA „Citrus Solutions” konkurētspēju elektronisko sakaru būvniecības un uzturēšanas jomā, uzlabotu darba laika plānošanu sezonas rakstura darbos iesaistītajiem darbiniekiem, vienlaikus ieviešot „Darbinieku garantiju 950”, kā arī ar mērķi uzraudzīt, modelēt un pilnveidot kopīgi ar Arodbiedrību atalgojuma sistēmu par būvniecībā nodarbināto algu pārskatīšanu sākot no 2019. gada 1.janvāra. Abas puses atbalstīja to, ka darba samaksa un tās paaugstinājums ir būtiski augstāki, nekā citos būvniecības nozares uzņēmumos.

Latvijas Sakaru darbinieku arodbiedrība un SIA „Citrus Solutions” 2018. gada 19. jūlijā parakstīja vienošanos lai nodrošinātu Lattelecom grupas uzņēmuma SIA „Citrus Solutions” Vācijas pārstāvniecības un Citrus Solutions GmbH darbinieku nodarbināšanu, ievērojot Vācijas tiesību normas, ņemot vērā darbinieku intereses, ievērojot to, ka nodarbinātības noteikumi attiecībā uz darba samaksu, darba un atpūtas laiku ir darbiniekiem būtiski labvēlīgāki. Vienošanās stājas spēkā 2018. gada 1.augustā.

Lattelecom arodbiedrības uzticības persona Ligita Brahmane piedalījās „Citrus Solutions” darbinieku forumā kurš notika 2018. gada 21.jūnijā. Forumā darbiniekus informēja par uzņēmuma rezultātiem un nākotnes plāniem, kā arī bija iespēja padiskutēt par dažādām darbiniekus interesējošām tēmām.

LSAB sagatavoja aptaujas anketu par darbinieku nosūtīšanu, kura 13.jūlijā tika izsūtīta katram arodbiedrības biedram no SIA „Citrus Solution”.

Lattelecom pabalstu komisijā, kura notika 2018. gada 12. jūlijā tika piešķirti materiālie pabalsti smagos dzīves gadījumos 2 LSAB biedriem. 2018. gadā pabalstu komisiju vada Latvijas Sakaru darbinieku arodbiedrības pārstāvis.

Darba aizsardzības jomā Lattelecom arodbiedrības uzticības persona sadarbībā ar Lattelecom darba aizsardzības kompetentās institūcijas pārstāvjiem piedalījās darba vides risku novērtēšanā un darba vides iekšējā uzraudzībā, tādā veidā nodrošinot uzņēmuma struktūrvienības ar darba aizsardzības un ugunsdrošības instrukcijām.

Latvijas sakaru darbinieku arodbiedrības Lattelecom grupas pārstāvji Ligita Brahmane un Andis Pankins no 2018. gada 6. līdz 8. jūnijam piedalījās Eiropas Komisijas komisijas projekta VP/2017/003/0031 *Promoting mechanisms for posted workers' compliance with collective agreements and the law* (projekts "Nosūtīto darbinieku darba koplīgumu un likumu ievērošanas mehānismu veicināšana") izbraukuma sanāksmē Prāgā, Čehijā.

LSAB seminārā Cēsīs skaidro koplīgumu nozīmi



2018. gada 31. maijā notika LSAB izbraukuma seminārs Cēsīs ES projekta "Latvijas Brīvo arodbiedrību savienības divpusējā sociālā dialoga attīstība labāka tiesiskā regulējuma izstrādē uzņēmējdarbības vides sakārtošanai" Nr.3.4.2.2/16/I/002 ietvaros "Darba koplīgums uzņēmumā un nozarē – izaugsmei un attīstībai".

Seminārā piedalījās telekomunikāciju sektora arodbiedrības biedri no Vidzemes reģiona- Cēsu, Limbažu, Madonas, Valmieras u.c. arodorganizācijām.

Semināra dalībniekus informēja par ģenerālvienošanās un koplīguma nozīmi nozarē, par koplīguma lomu un tā izpildi uzņēmuma līmenī, kā arī par jaunākajām izmaiņām Darba likumā. Kopīgās diskusijās starp LSAB vadību un arodbiedrības biedriem tika pārrunāti aktuālie jautājumi saistībā ar koplīguma izpildi uzņēmumā.

Veidojam Eiropas platformu par darbinieku nosūtīšanu

Šī gada 01.augustā sadarbībā ar Bulgārijas arodbiedrību savienību „PODKREPA” Eiropas Savienības Mājā Rīgā norisinājās starptautisks seminārs "Nosūtīto darbinieku darba koplīgumu un likumu ievērošanas mehānismu veicināšana". Šis bija trešais diskusiju forums projekta ietvaros. Iepriekšējās tikšanās notikušas 2018.gada pirmajā pusē Sofijā un Kopenhāgenā.



Semināra galvenā tēma bija jūnijā pieņemtā ES direktīva par darbinieku nosūtīšanu: projekta partneru pieredzes apmaiņa un platformas izveide. Tika apskatīti darbinieku nosūtīšanas problēmjautājumi un ES jaunās direktīvas pilnveide, kā arī priekšlikumi tās uzlabošanai it īpaši Latvijas normatīvo aktu kontekstā.

Liels uzsvars tika likts uz vispārēju pārskatu par situāciju Latvijā. Seminārā ar savu pieredzi darbinieku nosūtīšanas jautājumos dalījās pārstāvji no Latvijas Republikas Saeimas, Labklājības ministrijas, Valsts Darba inspekcijas un uzņēmuma „Citrus Solutions”.



Dienas gaitā tika diskutēts par iecerēto interneta platformu, kas apkopotu informāciju par valstu normatīvajiem aktiem, kas regulē darbinieku nosūtīšanu un kalpotu kā rokasgrāmata gan darba devējiem informēšanā, gan darbiniekiem savu interešu aizstāvībā. Tika pārrunāta arī sadarbība starp sociālajiem partneriem un darba inspekcijām visās projekta dalībvalstīs.

Projekta mērķis ir izveidot aktīvus mehānismus nosūtīto darbinieku tiesību kontrolei un uzraudzībai visā Eiropas Savienībā, ar sociālo partneru, valsts darba inspekciju un Eiropas aģentūru sadarbību, zināšanu apmaiņu un ar pierādījumiem balstītu praksi. Projekta partneri pārstāv arodbiedrības no Dānijas, Čehijas, Bulgārijas, Rumānijas, Slovākijas, Kipras un Latvijas. LSAB ir projekta vadošais partneris.

Pasta sektors

LSAB prezidente tiekas ar LSAB biedriem

LSAB prezidente tiekas ar biedriem Iecavas pasta nodaļā

2018. gada 24. jūlijā LSAB prezidente Irēna Liepiņa un Ilze Taldikina Iecavas pasta nodaļā tikās ar LSAB biedriem pasta nodaļas Iecava piegādes darbiniekiem.

I. Liepiņa uzklauzīja darbinieku viedokļus par problēmu jautājumiem, lai varētu turpināt pārrunas ar darba devēju, ar mērķi spēcināt un tuvināt kopīgumu darbinieku vajadzībām.

LSAB prezidente Irēna Liepiņa iepazīstināja ar aktualitātēm, vizītēm pie Satiksmes ministra un arī par sarunām ar darba devēju.

LSAB birojā prezidente tiekas ar pasta nodaļas Talsu AO pārstāvi

2018. gada 24.jūlijā LSAB ofisā LSAB prezidente Irēna Liepiņa tikās ar Talsu AO biedri Sanitu.

Tāpat kā Iecavā tika pārrunāti jautājumi par darbinieku viedokli kā uzlabot un atvieglot ikdienas darbu, celt produktivitāti un kādas ir darbinieku vēlmēs un ierosinājumi.



Sveicam biedru darba jubilejā



Sveicam Aleksandru par godprātīgu, aktīvu, radošu darbu arodbiedrībā 15 gadu garumā.

Vēlam stipru veselību, veiksmi, jaunus sasniegumus un labu noskaņojumu!

Apsveicam jubilejā

2018.gada 28.augustā LSAB prezidente apsveica biedri Ingridu jubilejā, vēlot panākumus darbā, veselību un dzīvesprieku!



Vadam Eiropas Sociālā dialoga komiteju

Briselē, 2018.gada 03.jūlijā notika Eiropas Sociālā dialoga komiteja Pasta un loģistikas sektorā, kuru no arodbiedrību puses bija gods vadīt LSAB prezidentei Irēnai Liepiņai. No darba devēju puses



vadīja DHL pārstāve Jutta Rawe-Baeumer.

Sociālā dialoga komitejas sēdē piedalījās vairāki Eiropas Komisijas pārstāvji un pasaules līmeņa konsultanti, piemēram, WIK Consult, Z_Punkt u.c. Pirmo pētījumu par pārrobežu e-komercijas dinamisku attīstību un efektīvu paku piegādi prezentēja WIK Consult pārstāve, ieskicējot iespējamās sektora regulēšanas scenārijus nākotnē. Nākošā bija La poste prezentācija par darbinieku digitālo prasmju apmācību

un drošību darbā. Eiropas Sociālā dialoga komitejas sēdi noslēdza futuristisks pētījums par Pasta nozari 2030.gadā, atbildot uz jautājumu - kādi tehnoloģiskie izaicinājumi varētu būt pasta un loģistikas nozarē, salīdzinot ar šodien.

Vērtīga sanāksme un galvenais darba devēji, arodbiedrības un Eiropas Komisijas pārstāvji vienbalsīgi apstiprināja, ka tikai ar sociālo dialogu kopā var pārvarēt izaicinājumus, kuri ir redzami pasta un loģistikas sektorā.

Tikšanās ar Satiksmes Ministru par VAS “Latvijas Pasts” darbinieku algām

2018. gada 05.jūnijā Satiksmes ministrijā notika kopīga sanāksme par Latvijas Pasta darba samaksas paaugstināšanu, saskaņā ar Latvijas Sakaru darbinieku arodbiedrības iniciatīvu.

Sanāksmē piedalījās Satiksmes Ministrs Uldis Augulis, Latvijas Sakaru darbinieku arodbiedrības prezidente Irēna Liepiņa un Latvijas Pasta valdes priekšsēdētājs Mārcis Vilcāns.

Latvijas pasta darbinieku algas jau ilgāk kā gadu ir arī Satiksmes ministrijas uzraudzībā, tāpēc ceram, ka ledus beidzot izkustēsies un virzīsies vēlamajā virzienā.

Rīgas 10. pasta nodaļas modernizācija

16. augustā pēc rekonstrukcijas tika atvērta Rīgas 10. pasta nodaļa LV-1010 - Elizabetes ielā 41/43. Šī ir pirmā jaunās koncepcijas Latvijas Pasta pakalpojumu sniegšanas vieta gan no servisa, gan preču un pakalpojumu pārdošanas viedokļa.



LSAB priecājas par skaisto veikumu un atbalsta biedru interesi apmeklēt jauno nodaļu Rīgā.

Sīkāka informācija: ilze.taldikina@pasts.lv

Aktualitātes

LSAB prezidente I.Liepiņa piedalījās:

Eiropas lietu komisijas sēdē

06.06. Saeimā notika Eiropas lietu komisijas sēde.

Darba kārtībā: par Latvijas nacionālo pozīciju Eiropas Savienības Transporta, telekomunikāciju un enerģētikas ministru padomē.

Rīcības komitejas sēdē

08.06. Kultūras ministrijā notika Latvijas simtgades Rīcības komitejas sēde.

Arī LSAB ir paredzēti biedriem simtgades pasākumi. Vairāk lsab@lsab.lv

Sociālo un darba lietu komisijas sēdēs

12.06. un 19.06. Saeimā tika rīkotas Sociālo un darba lietu komisijas sēdes par grozījumiem Darba likumā. Piedalījās arī LBAS vadība un speciālisti.

Sēdes Labklājības ministrijā

14.06. Labklājības ministrijā notika NTSP Sociālās drošības apakšpadomes sanāksme. Darba kārtībā: deinstitucionalizācija un tās ietekme uz kopējo sociālās drošības un veselības aprūpes sistēmu; plāns minimālo ienākumu atbalsta sistēmas pilnveidošanai 2019.-2020.gadam (projekts) u.c.

14.06. Labklājības ministrijā - NTSP Darba lietu trīspusējās sadarbības apakšpadomes sēde

14.06. Rīgā, Labklājības ministrijā (II ēkas 6.stāva zālē) - DL TSA sēdes sanāksme par Darba likuma grozījumiem par bezskaidru naudu kā vienīgo atalgojuma izmaksāšanu.

Karjeras attīstības atbalsta sistēmas Sadarbības padomes sēdē

14.06. RTU Dizaina fabrikā tika rīkota Karjeras attīstības atbalsta sistēmas Sadarbības padomes sēde par jauniešu iespējām uzziņāt par savām darba tiesībām, sadarbībā ar LBAS projektu "PROFS".

Sanāksme Ārlietu ministrijā

21.06. Ārlietu ministrijā tika rīkota sanāksme par Latvijas pozīciju š.g. jūnijā Eiropadomē izskatāmajiem jautājumiem: migrācija; drošība un aizsardzība; nodarbinātība; izaugsme un konkurētspēja; inovāciju un digitālie jautājumi; ES daudzgadu budžets 2021.-2027.gadam; ārējās attiecības.

Darba grupā

23.08. pieņemts Ministru prezidenta rīkojums Nr.243 „Par darba grupu”, lai nodrošinātu Latvijas interešu pārstāvniecību SIA „Lattelecom” un SIA „Latvijas Mobilais telefons” vienotas uzņēmumu stratēģijas izstrādē un īstenošanā, kā arī tās finansēšanā.

Pēc LSAB lūguma, LBAS priekšsēdētājs E. Baldzēns aicina iekļaut LSAB pārstāvi darba grupā, kas nodrošinātu sabiedrības līdzdalību.

LSAB valdes sēdes

2018. gada 12. jūnijā notika LSAB valdes sēde par starptautisko darbību un projektiem ar LSAB.

LSAB aktīvi piedalās 2 attīstības projektos. Viens no projektiem ir sadarbībā ar 10 Eiropas savienības Arodbiedrību kolēģiem par platformas izveidi par darbinieku nosūtīšanu, sadarbībā ar Bulgārijas arodbiedrību PODKREPA. Projekta seminārs ar ļoti labiem rezultātiem notika Rīgā, Latvijā (2018. gada 1.augustā). [Vairāk 2.lpp.](#)

Otrs projekts ir saistīts ar ģenerālvienošanos sakaru nozarē.

LSAB ir enerģijas pilna sadarbīties ar UNI Global un jo īpaši ar Ziemeļvalstu arodbiedrībām, jo tas LSAB biedriem sniedz starptautiskas kontaktu iespējas un redzesloka paplašināšanu.

Jau septembrī, Rīgā ir gaidāms nākošais starptautiskais pasākums saistībā ar 5G ietekmi uz strādājošiem. 5G semināru rīko UNI IT sektors sadarbībā ar Ziemeļvalstu arodbiedrībām un LSAB. Darbojamies aktīvi un sekojam aktualitātēm!

2018.gada 07.augustā notika LSAB kārtējā valdes sēde par darba tiesībām un darba aizsardzību uzņēmumos, izskatot aktuālos Darba likuma grozījumus (par savādāku virsstundu apmaksu ar vispārsaistošu ģenerālvienošanos), darba aizsardzības jaunumiem un iespējām atsevišķas koplīguma garantijas attiecināt tikai uz biedriem. LSAB valde apstiprināja datu drošības dokumentus.

Paldies visiem valdes locekļiem par aktīvu dalību!

5. UNI kongresā ievēlēja jaunu



ģenerālsekretāru

No **2018. gada 17. līdz 20. jūnijam** Liverpūlē, Apvienotā Karalistē notika 5. UNI World kongress. Viens no svarīgākajiem notikumiem bija, ka kongresā tika ievēlēta jauna UNI Global Union ģenerālsekretāre. Šajā amatā tika ievēlēta Christy Hoffman UNI misija ir sekmēt strādājošo spēku ar

Starptautiskā sadarbība

Būvējam Eiropas sociālo tiesību pilāru.



biedrībām.

Piemēram Eiropas Sociālo tiesību pilāra 6. princips "Atalgojums" paredz:

- darbinieku tiesības uz taisnīgu atalgojumu, kas nodrošina pienācīgus dzīves apstākļus.

- adekvātu minimālo algu, kas nodrošina darbinieka un viņa ģimenes vajadzību apmierināšanu, ņemot vērā valstī valdošos ekonomiskos un sociālos apstākļus, vienlaikus gādājot par piekļuvi darba tirgum un par stimuliem meklēt darbu.

- novērš nodarbinātu personu nabadzību.

- visas algas nosaka pārredzamā un paredzamā veidā, saskaņā ar valsts praksi un ievērojot sociālo partneru autonomiju.

Vairāk https://ec.europa.eu/commission/priorities/deeper-and-fairer-economic-and-monetary-union/european-pillar-social-rights/european-pillar-social-rights-20-principles_lv

2018. gada 27. jūnijā Sofijā notika Bulgārijas prezidentūras konference par Eiropas Sociālo tiesību pilāru. Piedalījās LBAS priekšsēdētāja vietniece, LSAB prezidente I. Liepiņa.

Sociālo tiesību pilārs attiecas uz **jaunu, efektīvu pilsoņu tiesību nodrošināšanu.**

Tā pamatā ir 20 galvenie principi, kas strukturēti trijās kategorijās:

- vienādas iespējas un piekļuve darba tirgum,
- taisnīgi darba nosacījumi,

- sociālā aizsardzība un iekļaušana, kur ir ļoti liela nozīme arod-

Attīstām algu aliansi Eiropā



2018. gada 25. un 26. jūnijā Latvijā strādā-

Eiropas Arodbiedrību konfederācijas (ETUC) izpildkomitejas

sēdes ietvaros tika organizēta algu alianses konference par

iespējām tuvināt Latvijas un citu Austrum un Centrāleiropas

strādājošo darba samaksu Eiropas Savienības vidējam atalgo-

jumam un mazināt algu robu starp Rietumu un Austrumu

Eiropu. Kas rada algu robu Eiropā? Īsā atbilde strukturālas

atšķirības valstu ekonomikā un atalgojuma samazināšana pro-

duktivitātes dēļ. Galvenie produktivitāti veicinošie faktori ir

inovācijas, infrastruktūras kvalitāte vai integrācija globālajā

preču & pakalpojumu tīklā (global production network).

Protams, šeit neatsverama loma ir arodbiedrībām un sociālajam dialogam ar darba devē-

jiem un valsti, veicinot kopīgu noslēgšanu gan uzņēmuma, gan nozares līmenim vai-

rojot vidusslāni un pārticību.

jošajiem.

Latvijā strādājošiem ir būtiski kolektīvie aizsardzības mehā-

nismi, jo SDO 2016. gada pētījums "Eiropas izzūd vidusslānis? Pierādījumi no darba pa-

saules" atklāja, ka Latvijā ir vismazākā vidējo ienākumu

klase Eiropas Savienības valstīs. Ja Dānijā vidējo ienākumu

saņēmēji veido 40%, tad Latvijā tikai 23%. Svarīgi, ka vislie-

lākais "vidusslānis" ir Ziemeļu valstīs, valstīs ar stipru un attī-

tītu sociālo dialogu un kopīgu slēgšanas kultūru. (Europe's disappearing middle

class? Evidence from the world of work. Pieejams: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/-/-dgreports/-/-dcomm/-/-publ/documents/publication/wcms_536609.pdf

ETUC pasākums notiek So-

fijā, jo Bulgārijā ir zemākā minimālā alga Eiropas Savienī-

bā.

LSAB biedri Skopjē klausās un stāsta par digitālā vienotā tirgus ietekmi uz Latviju



Latvijas Sakaru darbinieku arodbiedrības (LSAB) biedres Gabriela Fomina un Estere Fomina š.g. 12. jūlijā piedalījās ESF projekta "Digital Single Market Influence on Strong and Sustainable employee involvement" DISMISS (Digitālā vienotā tirgus ietekme uz spēcīgu un ilgtspējīgu darbinieku iesaisti) fināla konferencē Skopjē, Maķedonijā, kas noslēdza gadu ilgušo projektu ar tēmu "Participatory strategies for a European single market based on workers' and employers' participation" (Līdzdalības stratēģijas Eiropas vienotajam tirgum, kuru pamatā

ir darba ņēmēju un darba devēju līdzdalība).

Konference sākās ar darba ņēmēju un darba devēju īsu kopsavilkumu par paveikto projekta laikā, izsakot atziņas un secinājumus par projektu. LSAB pārstāves prezentēja Latvijas progresu digitālā tirgus ieviešanā, šķēršļus šajā procesā un ieskicēja nākotnē nepieciešamos uzlabojumus. Ar savu pieredzi dalījās arī Lietuvas, Polijas, Slovēnijas, Serbijas, Maķedonijas un Spānijas – projekta dalībvalstu – partneri.

DISMISS pēdējā konferencē tika prezentēti projekta ietvaros notikušās aptaujas rezultāti. Aptauja apkopojā darba devēju un darba ņēmēju pozīciju dažādos jautājumos saistībā ar vienoto digitālo tirgu, kuri tika izkārtoti trīs pilāros - pieejamība: digitālajām precēm un pakalpojumiem visā Eiropā; vide: piemērotu apstākļu un līdzvērtīgu konkurences nosacījumu radīšana digitālo tīklu un inovatīvu pakalpojumu attīstībai; ekonomika un sabiedrība: digitālās ekonomikas izaugsmes potenciāla palielināšana.

Drīzumā gaidāms projekta kopsavilkums, uz ko balstoties attiecīgi tiks sagatavots stratēģijas piedāvājums, ko prezentēs Eiropas Komisijas pārstāvjiem un izdos publikācijas formātā.

Lietuvas arodbiedrību konfederācijas vadītais DISMISS projekts ilga vairāk kā gadu.

Projekta atklāšanas konference notika Viļņā

2017. gada 14. martā. Tā tika veltīta tēmām "Digitālais vienotais tirgus kā viena no 10

Eiropas Komisijas politiskajām prioritātēm", "Digitālā plaista starp dalībvalstīm" un

"Darba tirgus digitalizācija projekta partnervalstīs". Konferences turpinājumā tika rosi-

nāta diskusija par jautājumiem – "Kāpēc mums nepieciešams Eiropas vienotais digi-

tālais tirgus, skatoties no darba un korporatīvā skatpunkta?" un "Darbinieku līdzdalības

ietekme uz vienoto digitālo tirgu". Projekts turpinājās ar konferenci Varšavā 12. aprīlī.

Tajā tika apskatīta elektroniskā tirdzniecība un digitālās platformas: kā tās pārveido sabiedrību, ekonomiku un darba vidi. Nākam-

reiz partneri tikās Madridē 21. septembrī, kur pārrunāja ideju par darba ņēmēju un uzņēmēju apmācīšanu kā Eiropas digitālā tirgus

pamata pilāru. Projekta ceturrtā konference norisinājās 29. novembrī, Beļgradā. Tās tēma – "Stratēģijas, lai uzlabotu patērētāju, darbi-

nieku un uzņēmēju pieeju digitālajām precēm un pakalpojumiem viscaur Eiropā".

Noslēguma konference notika Skopjē 2018. gada 15. martā, kur galvenokārt tika pārrunāti pārrobežu izaicinājumi digitālajā vieno-

tajā tirgū.

Projekta vadošā organizācija – Lietuvas arodbiedrību konfederācija, LSAB ir asociētā partnerorganizācija.

Mācības un semināri

Standartizācija ir svarīga arī arodbiedrībām

2018.gada 13.jūnijā Arodbiedrību namā tika organizēts LBAS-ETUC-LVS seminārs "Standartizācija – tā ir svarīga arī arodbiedrībām".

Standartizācija ir darbību kopums, kuru mērķis ir noteikt vispārīgus un daudzkārt piemērojamus principus esošo vai perspektīvo uzdevumu risināšanai un tādējādi radīt nosacījumus optimālai sakārtoībai noteiktā jomā.

Semināra mērķis skaidrot standartizācijas nozīmi, noformulēt arodbiedrību lomu standartu noteikšanas procesā Latvijā un Eiropā un iezīmēt soļus turpmākajai sadarbībai par standartiem Latvijā, Eiropā un pasaulē, un arodbiedrību lomu standartu veidošanā.

Bija lietderīgi uzzināt, ka ir arī darbinieku iesaistes standarts ar īpašu lomu arodbiedrībām un Cilvēkresursu pārvaldes standarts ISO/ TC 260 "Human Resource Management".

Būtiski, ka Eiropas Savienība var lepoties ar iekļaujošu lomu un atvērtību standartizācijā – tā uzsvēra Eiropas Komisijas pārstāvis Hein Bollens. Ir plānots attīstīt LBAS sadarbību standartu veidošanā ar LVS.



Parakstīts memorands par sadarbības veicināšanu standartizācijas jomā

2018. gada 28. jūnijā, Rīgā Latvijas Brīvo arodbiedrību savienības (LBAS) priekšsēdētāja vietniece Irēna Liepiņa un Nacionālās standartizācijas institūcijas "Latvijas standarts" (LVS) valdes loceklis Ingars Pilmanis kopīgi parakstīja vienošanos par sadarbības veicināšanu standartizācijas jomā.

Ņemot vērā Latvijas tautsaimniecības un sabiedrības intereses, kā arī starptautiskās saistības un standartizācijas sistēmas pilnveidošanas iniciatīvas, ir nepieciešama LBAS un LVS ciešāka sadarbība, lai veicinātu standartu izstrādi un LBAS iesaisti standartu izstrādē.

LBAS priekšsēdētāja vietniece Irēna Liepiņa uzsver: "Standartizācija ir svarīga arodbiedrībām, jo darbiniekiem ir



jāzina prasības un jātiecas uz labāko iespējamo rezultātu. Eiropas arodbiedrības aktīvi iesaistījās standarta ISO 45001 izstrādē par darba aizsardzības sistēmām ar ļoti veiksmīgu rezultātu – tas apstiprināts šī gada martā. Arodbiedrībām ļoti nozīmīgi ir standarti darba drošības un minimālā atalgojuma jomā, lai Latvijas un visas Eiropas darbinieki būtu konkurētspējīgi, piemēram, salīdzinot ar Āzijas tirgu, un lai cenas atspoguļotu patieso darba vērtību."

Rīta panorāmas intervija par arodbiedrību sasniegumiem

LTV 1 Rīta panorāmas intervija ar LSAB prezidenti un LBAS priekšsēdētāja vietniece Irēnu Liepiņu par arodbiedrību panākumiem, nosargājot virsstundu piemaksu 100% apmērā un veicinot ģenerālvienošanos slēgšanu Latvijā. Sakaru nozarē ir parakstīts sadarbības memorands par ģenerālvienošanos bezvadu telekomunikāciju nozarē ar LMT, uzrunājot arī pārējos iesaistītos uzņēmumus. <https://ltv.lsm.lv/lv/raksts/04.06.2018-lbas-virstundu-apmaksu-latvijas-darbiniekiem-100-apmera-ir-taisn-id132183/>



LSAB biedri piedalās

Konstitucionālās tiesībspolitikas seminārā Cēsīs

No šī gada 17. līdz 20. jūlijam Latvijas Universitātes semināru un aktīvās atpūtas kompleksā "Ratnieki" norisinājās Konstitucionālās tiesībspolitikas seminārs. Tas jau piecpadsmito reizi pulcēja Latvijas juristu eliti, valsts vīrus, dažādu sociālo un humanitāro zinātņu, kā arī tiesībspolitikas un rīcībspolitikas veidotājus, lai censtos rast juridiskus risinājumus rītdienas izaicinājumiem. Pateicoties šī semināra organizatoram Arvīdam Dravniekam iespēja piedalīties šajā seminārā tika dota arī LSAB biedrei Gabrielai Fomina, kura kopā ar augstskolā izveidoto komandu šī gada pavasarī sevi veiksmīgi parādīja Tiesībsarga rīkotajā tiesu izspēlē.

Semināra programmā šogad bija dažādas

diskusijas, tai skaitā par vēl viena konstitucionāla orgāna ieviešanu Latvijā – Valsts padomi, par likumdošanas procedūram un tehniku, tiesību ražošanu un patērēšanu. Semināra pēdējā diena īpaši sasauca ar aktuāliem notikumiem Latvijā jeb vēlēšanu tuvošanos. "Ratniekos" sapulcējās bijušie un esošie politiķi, ministri un vadošie politologi, lai pārspriestu politikas un politiku rehabilitācijas jautājumu.

Statistika liecina, ka sākot ar 8. Saeimas vēlēšanām tautas uzticība parlamentam un valdībai galvenokārt krīt, tāpēc rodas priekšstats, ka valsts vara nav spējīga "pārdot" nevienu reformu jeb pastāv izteikti zema ticība amatpersonu teiktajam.

Kāpēc tā ir problēma?

Pirmkārt, šādi nekustīgi rādītāji ir izrādījušies arī krīžu priekšvēstneši. Tāpat paceļas jautājums par ilgtspējīgas politikas veidoša-

nu šādā vidē.

Semināra dalībnieki puda iespējamās neuzticības iemeslus - slikta aptaujāto priekšsaprātne par aptaujas priekšmetu, valdības nespēja veikt solījumus un rūpēties par tautu vai vienkārši saprotamā veidā vēstīt savai tautai par paveikto, "viss ir slikti" nostāja. Atzinību ieguva arī minējums par neesošu stratēģisko mērķi – virsuzdevumu parlamentam un valdībai. Vēlāk diskusijā tika apspriesti arī varianti problēmas risinājumam.

Diskusija "Politikas un politiku rehabilitācija" līdzīgā sastāvā noritēja arī Sarunu festivālā "LAMP" jūnija beigās. Lai uzzinātu vairāk par šīs tēmas aktualitāti un secinājumiem, diskusijas ierakstu vari noskatīties šeit: <http://straume.lmt.lv/lv/konferences/konferences/politiku-reabilitacija/1024770>

Aktuāli

Saeimā uztur prasību par minimālās algas pieaugumu nozarē

Saeimas Sociālo un darba lietu komisijā atkārtoti tika skatīti grozījumi Darba likumā, kuros paredzēta iespēja ar ģenerālvienošanos nozarē noteikt būtisku minimālās algas paaugstinājumu nozarē. Latvijas Brīvo arodbiedrību savienība (LBAS) norāda, ka Ekonomikas ministrijas priekšlikums nepārkāpj Satversmē noteikto koplīgumu brīvību.

Latvijas Satversme un Darba likums ir pieņemti atbilstoši Starptautiskās darba organizācijas (SDO) normām, kuras Latvijai ir saistošas. Ja priekšlikums tiek pieņemts atbilstoši SDO noteiktajam principam, nevar uzskatīt šādu tiesību akta grozījumu par Satversmei neatbilstošu.

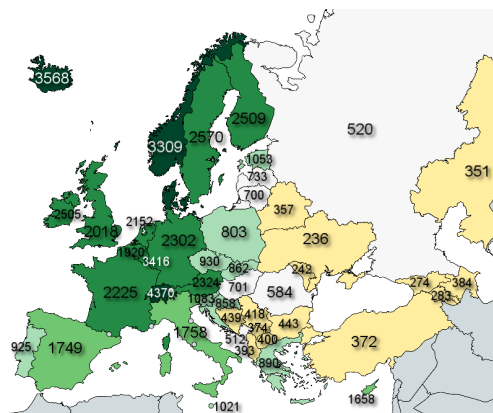
LBAS priekšsēdētājs Egils Baldžens šodien SDO ikgadējās konferences darba grupā Ženēvā piedalījās diskusijā un balsojumā par rekomendācijām saistībā ar divpusējo sociālo dialogu: "Ir jāatbalsta sociālo partneru iespēja pašiem vienoties par augstāku minimālo algu nozarē, kā tas notiek pie mūsu kaimiņiem Skandināvijas valstīs. Šodien SDO tika apspriests un nobalsots par tieši šādu Ziemeļvalstu valdību priekšlikumu, ko stingri atbalstīja Ziemeļvalstu arodbiedrības, ka ne vienmēr nepieciešama valdības iesaiste tur, kur sociālie partneri paši tiek galā, attīstot divpusējo – nozares dialogu."

LBAS uzsver SDO noteikto principu atiecībā uz atkāpēm no tiesību aktiem ar koplīgumu, tajā skaitā ģenerālvienošanos, un tās atbilstību SDO konvencijai Nr.98 "Konvencija par tiesībām uz apvienošanos organizācijās un kolektīvo līgumu slēgšanu". Šis princips paredz, ka no atsevišķām darba tiesību normām var atkāpties ar darba koplīguma regulējumu, bet tikai noteiktos gadījumos un ar konkrētu mērķi. Šādi atkāpei ir jābūt paredzētai ar tiesību aktu.

LBAS priekšsēdētāja vietniece, LSAB prezidente Irēna Liepiņa akcentē: "Darbinieki strādā darba samaksas, ne virsstundu dēļ. Galvenais jautājums ir darba samaksa kopumā, sākot ar minimālo algu nozarē. Turklāt virsstundas nedrīkst būt kā regulāra norma uzņēmumu darbībā, bet tikai izņēmuma situācija. Ģenerālvienošanās ir sistēmisks un intelligent instruments algu celšanai Latvijā, un kā rāda Latvijas Būvniecības nozares arodbiedrības veiktie aprēķini – tā pozitīvi ietekmētu ap 10 000 darbinieku algas."

Ar ģenerālvienošanās arodbiedrības ļauj mazināt virsstundu apmaksu, taču nosaka drošības mehānismu - sarkano līniju, kas nozīmē, ka atkāpi drīkst izdarīt tikai ar vispārējo ģenerālvienošanās un tikai tad, ja tā paredz būtisku algas paaugstinājumu nozarē. Kas ir šis būtiskais palielinājums - to jānosaka katrai nozarei pašai, atbilstoši tās specifiskajai situācijai. Ģenerālvienošanās

var slēgt tikai LBAS dalīborganizācija, līdz ar to LBAS uzņemas kontroli par to, lai pieaugums ir būtisks un atteiksies vest sarunas, ja tas tā nebūs un neatbilsts piemaksas par virsstundām samazinājumu.



Vidējo algu karte pa valstīm

Eiropas arodbiedrību konfederācija (ETUC) šī gada 1. maijā izziņoja bezprecedenta brīdinājumu par ārkārtas situāciju, izceļot valstis un gadījumus, kur Eiropas strādājošo cilvēku iespējas sasniegt cienīgas algas un cienīgas darba apstākļus ir apdraudētas. Saistībā ar Latviju ETUC cēla trauksmi par sliktu situāciju ar ģenerālvienošanās noslēgšanu. Tāpēc LBAS un tai skaitā LSAB atbalsta koplīgumu uzņēmumā un nozarē slēgšanu sistēmisku uzlabojumu ieviešanai Latvijā strādājošajiem: jā - koplīgumiem Latvijā un augstākai darba samaksai!

Atbalstam sievietes un vīriešus vienlīdzīgu tiesību un iespēju veicināšanas plānu

2018. gada 04. jūlijā Ministru kabinetā tika veicināšanas plāns 2018.-2020. pieņemts Sieviešu un vīriešu vienlīdzīgu tiesību un iespēju gadam. Notika arī izmaiņas Dzimumu līdztiesības komitejā, kuras sastāvā ir arī LSAB prezidente I. Liepiņa.

Plāna mērķis ir veicināt integrētu, mērķtiecīgu un efektīvu nozaru politiku īstenošanu, tādējādi sekmējot sieviešu un vīriešu vienlīdzīgu tiesību un iespēju īstenošanu dzīvē.

Plānā noteikti pasākumi, kas vērsti uz to, lai tiesību aktos nostiprinātos līdztiesības principus pēc iespējas īstenoju praksē, piemēram, veicinot vīriešu iesaisti bērnu aprūpes un ģimenes pienākumu veikšanā, apzinot būtiskākos sieviešu un vīriešu darba samaksas atšķirības cēloņus atsevišķās nozarēs, veicinot nulles



toleranci pret vardarbību pret sievietēm. Virkne pasākumu vērsti uz vispusīgas izpratnes par sieviešu un vīriešu līdztiesības pamatprincipiem veicināšanu izglītības, darba un ekonomikas politikā iesaistīto institūciju ekspertu vidū. Tāpat noteikti vairāki pasākumi, ar kuru palīdzību plānots padziļināti izpētīt un aktualizēt minēto nozaru saistīti ar dzimumu līdztiesības jautājumiem.

Lai veicinātu sabiedrības izpratni par dzimumu līdztiesības jautājumiem, tiks pastiprināti strādāts pie sabiedrības informēšanas par politikas rezultātiem, vienlaikus aktualizējot dzimumu līdztiesības nozīmi ikdienas dzīvē. Plāna pasākumos, īpaši, kas skar nodarbinātību, izglītību un ar dzimumu saistītu vardarbību, tiks ņemts vērā sieviešu un vīriešu ar invaliditāti vienlīdzīgu iespēju un tiesību nodrošināšanas aspekts.

Veicinām Dzimumu līdztiesību

24. augustā notika LBAS Dzimumu līdztiesības padomes izbraukuma sēde Latvijas Nacionālajā operā un baletā, iespēja tikties ar LKDAF arodorganizācijas pārstāvjiem, kā arī doties ekskursijā. Piedalās LBAS Dzimumu līdztiesības padomes un LBAS vadības pārstāvji, kā arī LKDAF priekšsēdētājs A. Misēvičs. No LSAB piedalījās prezidente I. Liepiņa un LP AO līdzpriekšsēdētāja I. Taldikina.



LSAB biedru pasākumi

VAS "Elektroniskie sakari" AO biedri devās pirmajā kopīgajā laivu braucienā pa Ventu

VAS "Elektroniskie sakari" aroorganizācijas biedri 2018.gada 17.augustā devās uz Skrundu savā pirmajā kopīgajā laivu braucienā pa Ventu. Neaizmirstams piedzīvojums un fantastiski kopā pavadīts laiks!



LSAB biedru ceļojums uz Dundagu un Lībiešu krastu

2018.gada 09.jūnijā LSAB biedru grupa no dažādām aroorganizācijām devās ceļojumā uz Dundagu un Lībiešu krastu.



LSAB senioru ekskursija uz Lietuvu

Šoreiz LSAB senioriem tika piedāvāta 2 dienu ekskursija uz Lietuvu 2018.gada 14. un 15.jūlijā.



Latvijas Pasta aroorganizācijas ekskursija uz Šauļiem

Latvijas Pasta aroorganizācija 2018.gada 25.augustā organizēja ekskursiju uz Šauļiem Lietuvā.



LSAB biedri pavada nedēļas nogali Polijā

2018.gada 18. un 19. augustā LSAB biedri no VAS "Latvijas pasta" pavadīja nedēļas nogali Polijā, Belostokā.



Sīkākus aprakstus un fotogalerijas skatīties LSAB mājas lapā www.lsab.lv

Jelgavas Pasta aroorganizācijas laivu brauciens pa Ventu

Tie esam mēs, Jelgavas Pasta aroorganizācijas laimīgie, kuri izvīzinājušies pa Ventu ar laivām no 13.1 līdz 16.jūlijam. Iespaidi lieli un emocijas arī!



LSAB biedru ceļojums pa Zemgali "Izgaršojam Zemgali! Mālkalnu sieri, piparmētras un garšīgās konfektes"

2018.gada 28. jūlijā LSAB LP AO biedri un līdzbraucēji devās ekskursijā "Izgaršojam Zemgali! Mālkalnu sieri, piparmētras un garšīgās konfektes".



Ieteikumi sēdoša darba veicējiem

2018. gada 08. augustā LSAB biedri tikās ar Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas fizioterapeiti Kristīni Asonovu, kas pastāstīja, kas būtu jādara cilvēkiem, kas veic sēdošu darbu.

Būtiskākais veselības traucējumu cēlonis, strādājot ar datoru, ir cilvēka piespiedu stāvoklis – **lielāko darba dienas laiku viņš pavada sēdus**. Tāpēc organismā samazinās enerģijas patēriņš, palēninās asinsrite, atslābst muguras muskuļi un samazinās jostas daļas izliekums – tā rezultātā palielinās spiediens uz starpskriemeļu diskus, un var rasties sāpes mugurā. Daļa muskuļu atslābst, taču citiem muskuļiem, lai noturētu ķermeni sēdus stāvoklī, visu laiku jāatrodas sasprindzinātā stāvoklī (statiskā slodze). Muskuļi statisko slodzi ilgstoši spēj izturēt tikai tad, ja tā nav liela un ik pēc laika tiem ir iespēja atpūsties. Statiskās slodzes gadījumā muskuļi, cīpslas, nervi un locītavas netiek pietiekami apasiņoti, rodas vielmaiņas traucējumi, sāpes, nogurums, saspringums u. tml.

Svarīga ir kustība – tā ir vingrošana 246 dienas gadā.

Ir izpētīts, ka pieaugušajiem fiziskajām aktivitātēm ik dienu jāvelta vismaz 30 minūtes. Tas nenozīmē, ka tik ilgs laiks noteikti jāpavada fitnesa klubā vai aerobikas nodarbībās. Galvenais priekšnoteikums – izmantot katru iespēju izkustēties: iet kājām, nevis braukt ar automašīnu vai sabiedrisko transportu, kāpt pa kāpnēm, nevis izmantot liftu, skriet sunīšus ar mazbērniem vai vest pastaigā sunīti, uzrakt dārzu, uzkopt māju. Ja ar to par maz, darīt vairāk – vingrot, nūjot, doties pārgājienos. Izklaušās nenopietni? Tad jāspēlē sporta spēles – basketbols, futbols, badmintons vai teniss, jāskrien, jāvingro ar hantelēm vai jāizvēlas citas nodarbes ar augstāku intensitāti.

Ikdienas kustības vajadzētu papildināt arī ar regulāriem vingrojumiem muskuļu stāvokļa uzlabošanai, balsta un kustību sistēmas stiprināšanai, kā arī līdzsvara trenēšanai.

Pēc fizioterapeita ieteikumiem, būtu jāiemācās vingrojumi, kas var gan atvieglot sāpes, gan stiprināt muguras un vēdera dziļo muskulatūru. Ir ļoti svarīgi izpildīt vingrojumus pareizi un iemācīties kontrolēt savu ķermeni.

Apskatīsim vienkāršus ikdienā pildāmus vingrinājumus dziļo muskuļu stiprināšanai.

Dziļie muskuļi, kas ir jāstiprina.

1. Plaušu diafragma, elpošanas muskulis.

Cilvēkiem, kuri lielāko darba dienas laiku pavada sēdus, diafragma saspiežas. Rezultātā plaušas pienāk mazāk skābeklis, tādēļ mainās asinsspiediens, parādās tūska, galvas reiboņi, slikta dūša, biežāk slimo ar plaušu karsoņiem.

2. Iegurņa pamatnes diafragmas muskulatūra

Notur un koriģē iegurņa orgānus pareizās pozīcijās un nodrošina to pareizu darbību.



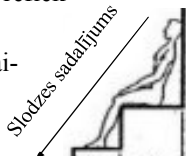
Fizioterapeita ieteikums vingrojumiem sēžot savā darba vietā:

1) pārlikt kāju pār kāju, spiest pretējās rokas plaukstas spilventiņus pret ceļgala iekšpusi, veicot izelpu.

Loti svarīgi ir izelpot. Izelpai ir jābūt garākai nekā ieelpai. Cilvēks veic ieelpu reflektori, bet izelpa ir kontrolējama.

To pašu vingrinājumu var veikt arī pastaigas laikā, paceļot salocītu kāju uz augšu.

2) apsēsties krēslā tuvāk krēsla malai, at-



spiesties pret atzveltni, kājas pavirzītas uz priekšu, bet ar pilnu pēdu pret zemi. Izelpas laikā spiest pilnu pēdu pret zemi. Šādā pozā muskuļiem tiek sadalīta slodze pa visu ķermeni, nekā tas notiek sēžot taisni 90° leņķī.

Pēc tam to var atkārtot pēc kārtas paceļot no zemes vienu vai otru kāju. Tad var just, ka ieslēdzas vēdera dziļi muskuļi.

Vēdera muskulatūra, muguras muskulatūra, diafragma un iegurņa pamatnes muskulatūra ir ķermeņa kodols, kas darbojas kā viens vesels. Tādēļ ir svarīgi stiprināt vēdera presi, kas ir dziļās muskulatūras stabilitātes pamats.

Ja iekšējie vēdera muskuļi ir vāji, tas kaitē mugurkaulam

Var vēdera presi trenēt ar klasisko vingrinājumu, guļus uz muguras uz grīdas, saliec kājas, rokas aiz galvas un paceļ augšējo ķermeņa daļu uz augšu.

Bet jābūt uzmanīgiem, ja ir vāji dziļie muskuļi, ne visiem cilvēkiem šādi tie tiek trenēti. Ja paceļoties uz augšu vēdera prese paliecinās (vēders uzpūšas), tad dziļie muskuļi nestrādā, strādā kakla un gūžas muskuļi. Tad labāk šo vingrojumu nepildīt.

Fizioterapeita ieteikums vēdera dziļo muskuļu stiprināšanai:

1) Vingrojums veicams gultā katru dienu no rīta un vakarā. Guļot uz sāna, saloka kājas 90° leņķī, augšējo roku ar kulaku spiežam gultā iekšā veicot izelpu ~10 – 15 sekundes. Tad jāatbrīvojas un jāatkārto vingrinājums 10 reizes uz abām pusēm. Pareizi veicot vingrinājumu var just kā vēders paceļas uz augšu, tā stiprinās dziļie muskuļi. Regulāri veicot šo vingrinājumu 3-6 mēneši, ķermenis nostiprinās gan fiziski gan uzlabojas vizuāli.



2) Uz bumbas mēģināt nostāvēt četrapus vai uz ceļgaliem. Cenšoties noturēt līdzsvaru, tiek stiprināti dziļie muskuļi.

3. Pēdu dziļie muskuļi.

Lai noturētos taisni, piemēram, stāvus, tiek iedarbināti gandrīz visi muskuļi, sākot ar pēdām. Ir jāaktivizē dziļie pēdu muskuļi:

- staigāt ar basām kājām, sevišķi pa dažādām virsmām;
- pēdu masāža, norīvēšana;
- līdzsvara treniņi – stāvēt uz vienas kājas vai stāvēt uz līdzsvara virsmām;
- ar aizvērtām acīm iet pa līniju, liekot papēdi pie pirkstgala.



4. Kakla muskuļi.

Kakla dziļos muskuļus vislabāk nostiprināt dziedot. Cilvēkiem, kuri daudz runā un dzied ir labāk attīstīti dziļie kakla muskuļi, jo viņiem ir noslogota balsene, kakla un žokļu muskulatūra.

Svarīgi ir ieklausīties sevī. Izvēlēties katram sev atbilstošu veidu kā kustēties un stiprināt dziļo muskulatūru.

Pareizai stājai un veselībai ir svarīgi:

1. Līdzsvars,
2. Komforts,
3. Ekonomija ķermenim

