

Latvijas Dzelzceļnieku Biedrības

VĒSTIS

28.03.2015.

Nr. 3

LDzB kongress 2014

2014. gada 22. martā notika ikgadējais Latvijas Dzelzceļnieku biedrības kongress. Kongress norisinājās Rīgas Valsts tehniskuma Dzelzceļnieku centrā un pulcēja vairāk kā 100 dalībnieku. Kongresu atklāja un ar pārskatu par biedrības paveikto uzstājās LDzB valdes priekšsēdētājs Jānis Pētersons.

Savā ziņojumā valdes priekšsēdētājs atzīmēja, ka no gada gadā pieaug LDzB biedru skaits, kā arī

tās struktūrvienības paplašinājušas savas darbības jomas, veicot biedrības atpazīstamību gan Latvijā, gan arī citviet Eiropā. Īpaši svarīgi biedrībai un tās struktūrvienībai – Eiropas Dzelzceļnieku asociācijas Latvijas sekcijai – ir sekmīgi sagatavot un novadīt 2014. gada maijā sagaidāmās asociācijas Eiropas dienas Latvijā, kurās prognozēts, ka piedalīsies tuvu pie 200 dalībnieku – dzelzceļnieku no 10 Eiropas valstīm.

Valdes priekšsēdētājs aicināja ikvienu LDzB biedru aktīvi iesaistīties biedrības ikdienas darbā, kā arī dot priekšlikumus biedrības darba uzlabošanai.

Ar ziņojumu par Latvijas Nacionālās attīstības plānu NAP 2020 uzstājās Pārresoru koordinācijas centra Attīstības plānošanas nodaļas konsultants Valters Bolēvics, īpašu uzmanību veltot dzelzceļa nozares attīstībai. Ziņojums izraisīja lielu klausītāju interesi. ▶





► Kongresā uzstājās LDZ Ārējo sakaru direkcijas direktores vietniece Biruta Sakse, kura sveica kongresu Latvijas dzelzceļa vārdā novēlot biedrībai veiksmi turpinot nospraustot mērķus.

Satiksmes ministrijas Dzelzceļa departamenta direktors Jānis Eidsuks iepazīstināja klātesošos ar projekta Rail Baltica virzību.

“Gulbenes – Alūksnes bānīša” valdes loceklis Aldis Kreislers ziņoja par šaursliežu dzelzceļa tuvākās nākotnes plāniem, LDZ vēstures muzeja kurators Toms Altbergs – par muzeja jaunumiem.

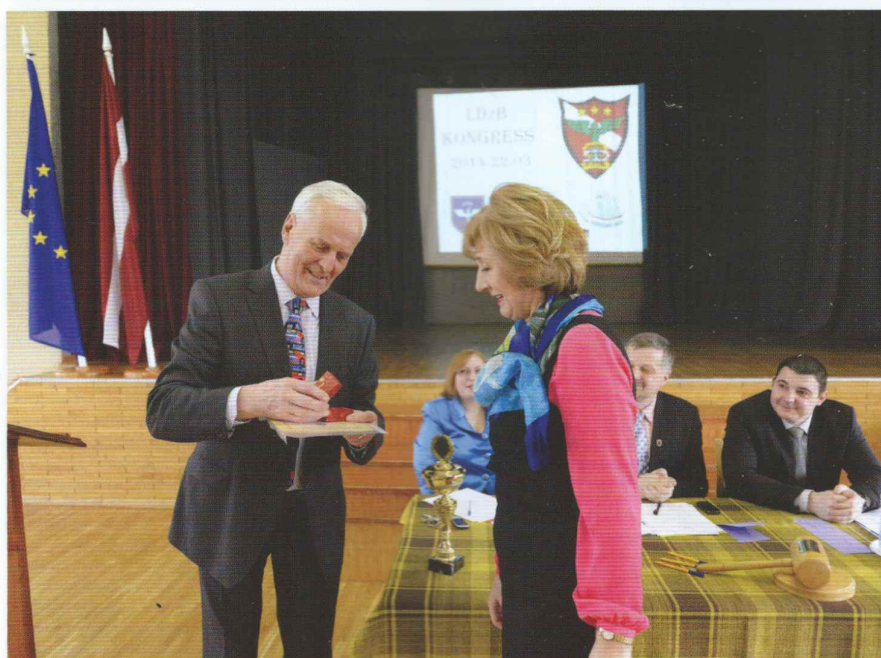
Ar saviem ziņojumiem uzstājās arī LDzB struktūrvienību vadītāji.

Kongress apstiprināja LDzB 2014.gada budžetu un darba plānu un ievēlēja revīzijas komisiju.

Un galvenais – Kongress ievēlēja LDzB valdi šādā sastāvā: Toms Altbergs (“Gulbenes-Alūksnes bānītis”), Normunds Balabka (RVT Dzelzceļnieku centrs), Artūrs Bite (LDZ RSS), Sergejs Čigaks (LDZ Cargo), Marija Damane (Ventspils nodaļa), Jurijs Davidjuks (Jelgavas nodaļa), Ivars Engēlis (Zasulauks I), Sergejs Galaveckis (Ugāles nodaļa), Ilona Grivane (RVT Dzelzceļnieku centrs), Mārtiņš Keruss (LDZ ISC), Emerita Knūtiņa (Liepājas nodaļa), Antonija Kokina (LDZ ģenerāldirekcija), Jāzeps Luksts (LDZ ģenerāldirekcija), Zaiga Lūciņa (LDzB), Māris Lūsis (Pasažieru vilciens), Raisa Macuļēviča (Rēzeknes nodaļa), Inta Markova (Gulbenes nodaļa), Antoņina Minčonoka (Daugavpils profesionālā vidusskola), Jānis Pētersons (LDzB), Nikolajs Pildigovičs (Rēzeknes nodaļa), Māris Riekstiņš (LDZ ģenerāldirekcija), Pēteris Svilāns (Pasažieru vilciens), Ārijs Tuņķelis (LDZ ģenerāldirekcija), Jakubs Vībe (Zasulauks II), Aleksandrs Voicehovičs (LDZ RSSLI).

Par LDzB valdes priekšsēdētāju kongress ievēlēja Jāni Pētersonu.

**LDzB valdes priekšsēdētājs
Jānis Pētersons**





A.E.C. Latvijas sekcijai – 15!

No 26.05. līdz 31.05.2014. gadā noritēja Eiropas dzelzceļnieku asociācijas (A.E.C.) Eiropas dienas (ED) Latvijā. Tika pārstāvēti dzelzceļnieki un viņu ģimenes locekļi no 10 Eiropas valstīm – Austrijas, Beļģijas, Itālijas, Latvijas, Lielbritānijas, Polijas, Rumānijas, Spānijas, Francijas, Vācijas – kopā ap 200 dalībnieku.

Pirms Administratīvās Padomes (AC) sēdes dalībnieku pārstāvji apmeklēja Brīvības pieminekļa Goda telpu, kur Sabiedrisko Pieminekļu nodaļas vadītāja Mārīte Šenberga iepazīstināja viesus ar pieminekļa vēsturi, tika izdarīts ieraksts Pieminekļa Goda grāmatā un visi klātesošie tajā parakstījās. Pieci dalībnieki uzdrošinājās uzkāpt pa kāpnēm līdz "Mildas" pakāpei un nofotografēt Rīgu no 34 m augstuma. Nokāpjot, "drosminieki" tika apbalvoti ar goda lentēm, kuras pasniedza un kā kaklasaiti sasēja M. Šenberga (tajā skaitā arī J.Pētersonam). Visi ED dalībnieki nofotografējās uz Brīvības pieminekļa kāpnēm.

Administratīvās Padomes (AC) sēde galvenokārt bija veltīta A.E.C. Ģenerālās Asamblejas sagatavošanai, kura notika 2014. septembrī Rumānijā, tika izskatīta 2014. gada budžeta izpilde un iespējami taupības pasākumi.

Popularizējot Latvijas dzelzceļu, Administratīvās Padomes sēdes laikā tika demonstrēts Latvijas dzelzceļa reklāmas disks. Viesi interesējās par projekta Rail Baltica gaitu, par kravu un pasažieru pārvadājumiem Latvijā, par Latvijas izredzi tikt pie jauniem pasažieru vilcieniem utt., uz kuriem atbildēja mūsu dzelzceļa speciālisti.

ED atklāšanas pasākumā Lielajā Ģildē dalībniekus uzrunāja SM Dzelzceļa departamenta direktors J.Eiduks, viņa vietnieks M.Riekstiņš, kuri ir arī A.E.C. Latvijas sekcijas biedri, kā arī A.E.C. Latvijas sekcijas prezidents J.Pētersons. Vakar ar plašu koncertu kuplināja koris "Sapnis" un bērnu Tautas deju kolektīvs "Dzintariņš", kurš ir iekļauts pasaules 10 spēcīgāko bērnu deju kolektīvu skaitā.

Tika organizēta ekskursija uz Ventspili. Pilsētas mērs A.Lembergs

pieņēma dalībniekus Kultūras namā kopā ap Ventspils brīvostas pārvaldnieku I.Sormuli. A.Lembergs sveica mūs savā pārvaldītā pilsētā, no A.E.C. puses runāja A.E.C. Biroja viceprezidents F.Vorsfolds (Philip Worsfold no Britu sekcijas) kopā ar J.Pētersonu, kurš mūsu vārdā pateicās par izrādīto cieņu dzelzceļniekiem. Dalībnieki ar lielu interesi noskatījās ļoti interesantu informatīvu un saturīgu filmu par pilsētu, Ventspils ostu un tās darbību. Pēc filmas bija organizēts neliels furšets. J.Pētersons un A.Lembergs apmainījās ar piemiņas veltēm. Tālāk Dalībnieki devās ekskursija ar kuģi "Hercogs Jēkabs", bet dienas otrajā pusē apmeklēja Ventspils Mazbānīti – izvizinājās un iepazīs ar lokomotīvu depo, saņemot arī sīku informāciju par mazbānīša vēsturi.

Programma vēl bija iekļauts Pērnavas un Jūrmalas apmeklējums

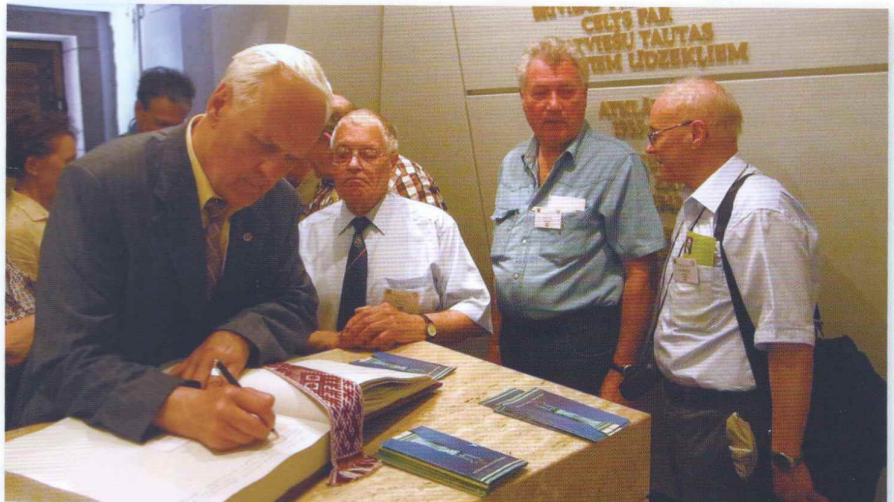


un noslēguma ceremonija Lido centrā, kur Latvijas sekcija svinīgi nolika savas A.E.C. Eiropas dienas pilnvaras un visus A.E.C. atribūtus – simbolisko A.E.C. atslēgu, lukturi, A.E.C. banneri pasniedza Rumānijas sekcijas vadītājiem.

Ši bija otrā reize, kad A.E.C. Latvijā organizēja ED. Iepriekšējo reizi mēs kopā atzīmējām 5.gadadienu, bet šogad jau Latvijas sekcijas 15 gadu jubileju.

Atgriežoties mājās, sajūsminātie viesi visās valodās izteica Latvijas sekcijai pateicību par labi organizētām un interesanti pavadītām dienām.

A.E.C. Latvijas sekcijas valdes sekretāre A.Vihrakova





Dzelzceļš apvieno...

20. septembrī Rēzeknē, Austrumlatvijas radošo pakalpojumu centrā "Zeimuļs" jau 14. gadu pēc kārtas notika Latvijas Dzelzceļnieku biedrības Inženiertehniskās apvienības rīkoti Latvijas dzelzceļa Inženieru svētki. Šogad sacensties zināšanās, atjautībā, veiklībā un arī, protams, jautribā un radītprasmē pieteicās četras komandas. Pirmo reizi pasākumā tika izvirzīta komanda no Rēzeknes ar nosaukumu "Latgales kleperi", no Rīgas Rēzeknē ieradās komanda "PLP", no Jelgavas piedalījās komanda "Jelgava-Eiropa-Tranzīts", vistālāko ceļu uz Rēzekni mēroja Liepājas komanda "Septiņos vējos". Un ne velti liepājnieki, nobrauca ap 470 km, jo tieši viņi izcīnīja godpilno pirmo vietu.

Piektā komanda pasākumā bija žūrijas komanda. Šogad komandas vērtēja VAS "Latvijas Dzelzceļš" Viceprezidents tehniskās ekspluatācijas jautājumos un valdes loceklis Ēriks Šmuksts, Jāzeps Luksts – Transporta nelaimes gadījumu un incidentu izmeklēšanas biroja Dzelzceļa avāriju izmeklēšanas nodaļas vadītājs, Lietuvas dzelzceļa Pasāžieru transporta direkcijas Tehniskās attīstības un ekspluatācijas daļas vadītājs Aurelijus Boldinnovas, un cilvēks, bez kura Inženierdienu nevar iedomāties – Poljarkaps Kuprijanovs, kā arī žūrijas priekšsēdētājs Satiksmes ministrijas Dzelzceļa departamenta direktora vietnieks Māris Riekstiņš.

Uz pasākumu bija ieradušies viesi un komandu dalībnieki no visas Latvijas. Kopā nosvinēt Inženieru dienu bija pulcējušies gandrīz 200 dzelzceļnieki. Uz pasākumu bija ieradies arī politiķis, Rēzeknes mērs Aleksandrs Bartaševičs, kas savā uzrunā kā pilsētas saimnieks sveica klātesošos dzelzceļniekus, uzsvēra dzelzceļa nozīmi pilsētas dzīvē un vēlēja veiksmi komandām.

Pēc žūrijas un viesu ievadvārdiem, ievērojot tradīcijas tika godināti labākie Latvijas dzelzceļa inženieri. Goda rakstus un pulksteņus ar gravējumu saņēma:

– Svetlana Sokolova – Tehniskās vadības direkcijas Vienotā dispečeru vadības centra vilcienu dispečere;



– Ludmila Bogačova – Tehniskās vadības direkcijas vilcienu kustības grafika galvenā speciāliste;

– Oļegs Pankovs – Signalizācijas un sakaru distances Daugavpils reģionālā centra apvienotā Rēzeknes ražošanas iecirkņa sakaru ražošanas iecirkņa priekšnieks;

– Viktors Kabanovs – Signalizācijas un sakaru distances Rīgas reģionālā centra kontaktīkla centra priekšnieks;

– Ina Solovjova – Rīgas ekspluatācijas iecirkņa Vagonu saimniecības daļas inženiere vagonu remonta jautājumos;

– Olga Krasjko-Ņikonova – Daugavpils ekspluatācijas iecirkņa Vagonu saimniecības daļas darba aizsardzības inženiere;

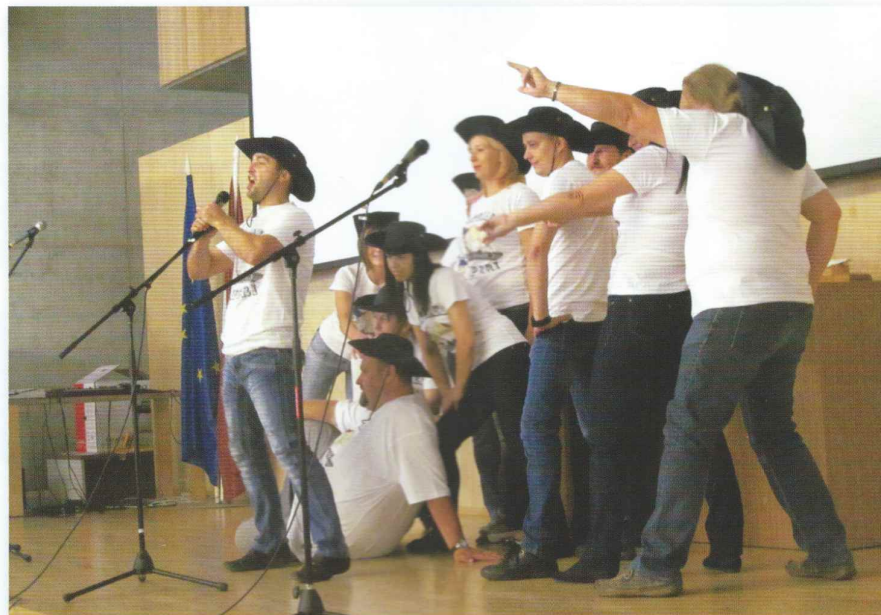
– Guntars Broders – SIA "LDz Ritošā sastāva serviss" Tehniskās direkcijas Remonta daļas vadītāja vietnieks lokomotīvu remonta jautājumos;

– Genādijs Burovs – SIA "LDz Ritošā sastāva serviss" Lokomotīvu remonta centra Rēzeknes ceha vecākais meistars;

– Oļesja Ļeščova – SIA "LDz CARGO" Rīgas reģionālā centra darba aizsardzības inženiere;

– Aiga Īle – SIA "LDz CARGO" Liepājas kravu termināla dzelzceļa transporta inženiere;

– Raimonds Naglis – Tehniskās direkcijas Ceļu saimniecības diagnostikas un tehnoloģiju daļas vadošais diagnostikas inženieris;





– Anatolijs Artemjevs – VAS “Latvijas dzelzceļš” Būvniecības nodaļas būvinspektors;

– Artjoms Karčevskis – Elektrotehniskās saimniecības elektromehānisko iekārtu galvenais speciālists;

– Valts Veilands – Ritošā sastāva daļas Vagonu remonta un ekspluatācijas nodaļas vadītājs.

Visu dienu komandas sacentās, piedaloties dažādos konkursos, starp kuriem bija gan mājās gatavotie priekšnesumi, gan uzdevumi, kurus komandas veica skatītāju acu priekšā.

Ar katru gadu komandu priekšnesumi kļūst arvien interesantāki un krāšņāki. Viens no konkursiem bija “Videokonference”. Jautājumus par dzelzceļu no ekrāna komandām uzdeva dažādi Latvijas dzelzceļa speciālisti. Komandām bija iespēja arī uzspēlēt galda spēli “Tranzīta koridors”, kur, pildot dažādus uzdevumus un saņemot par to vagoniņus, bija jāveic maršruts. Šogad pirmo reizi notika videokonkurss, kurā žūrija no vairākiem iesniegtajiem amatieru video atlasīja trīs labākos. Pirmo vietu ieguva Liepājas komanda “Septiņos vējos”

par darbu, kas veltīts Liepājas stacijai un ostai.

Īpaši jāatzīmē saimnieku komanda “Latgales kleperi”. Ne tikai Inženierdienas pasākums pirmo reizi norisinājās Rēzeknes pilsētā, bet arī komanda no šīs pilsētas pirmoreiz piedalījās Inženierdienas svinībās. Ar sacensību spar un Latgales viesmīlību šī komanda iekaroja skatītāju sirdis.

Pasākumu jau ceturto gadu vadīja Natalja Sila.

2015.gadā tiksimies Ventspilī.

**LDZB ITA priekšsēdētājs
M. Riekstiņš**

Dzelzceļa veterānu tikšanās

2014. gada 14. novembrī SIA LDZ Ritošā sastāva serviss Lokomotīvu remonta centra Rīgas iecirkņa jeb kādreizējā Rīgas Lokomotīvu depo telpās notika Satiksmes ministrijas Dzelzceļa departamenta un koncerna “Latvijas dzelzceļš” vadošo darbinieku tikšanās ar veterāniem. Gan ar tiem, kuri vadošos amatus ieņēma pavisam nesen, gan ar tiem, kuriem “ziedu laiki” sakrita ar PSRS varas gadiem.

Pasākuma dalībnieku vidū bija vērojams gan bijušais Satiksmes ministrijas Dzelzceļa departamenta vadītājs Vitolds Kūliņš, gan Baltijas dzelzceļa darbinieku apgādes daļas vadītājs Jānis Volkovs, kādreizējais lokomotīvu dienesta priekšnieks Anatolijs Vasiljevs, kā arī citi Latvijas dzelzceļa

transporta veterāni. Tieši pateicoties viņiem, uzņēmuma Latvijas dzelzceļš labā starta pozīcija (materiālais nodrošinājums) 1992. gadā ļāva tam pārvarēt pirmās ekonomiskās grūtības un sasniegt tos rezultātus, kuri mūs priecē pēdējos gados.

Neskatoties uz to, ka daži jau pensijas vecumu sasniegušie dzelzceļa veterāni turpina aktīvi iesaistīties uzņēmuma darba un sabiedriskā dzīvē, daudziem saikne ar dzelzceļu vairs nav. Tieši tādēļ, izsakot cienījamajām dāmām un godātajiem kungiem pateicību par labi padarīto darbu, LDZ Viceprezidents Ēriks Šmuksts un koncerna Tehniskās vadības direktors Mihails Jagodkins iepazīstināja klātesošos ar pēdējo piecu gadu laikā padarīto, kā arī ar nākotnē paredzētajiem

darbiem. Pasākuma dalībnieki tika iepazīstināti gan ar Šķirotavas stacijas uzkalna rekonstrukciju, gan darba gaitu Bolderājas II stacijas un Krievu salas termināļa savienojošo ceļu būvniecību, gan dīzeļlokomotīvu modernizācijas programmu, kā arī dzelzceļa elektrifikācijas plāniem.

Savukārt Satiksmes ministrijas Dzelzceļa departamenta direktora vietnieks Māris Riekstiņš iepazīstināja tikšanās dalībniekus ar projekta Rail Baltica II virzību. Šis projekts šobrīd sāk attīstīties straujāk, un paredzams, ka tuvākajā nākotnē tas prasīs aizvien regulārāku koncerna Latvijas dzelzceļš darbinieku iesaistīšanos projektēšanā, būvniecībā, ekspluatācijā.

**LDZB valdes loceklis
Toms Altbērgs**



Tikšanās dalībnieku kopbilde uz Šķirotavas stacijas uzkalna fona



Latvijas Dzelzceļnieku biedrības Sertificēšanas centrs



2014.gads Sertificēšanas centram pagāja ieviešot savā darbu sarakstā sertificēto speciālistu reģistrāciju Būvniecības informatīvajā sistēmā (BIS), sakārtojot dokumentāciju atbilstoši standarta LVS EN ISO/IEC 17024:2012, jaunā Būvniecības likuma (01.10.2014.) un MK noteikumu Nr.610 (07.10.2014.) prasībām.

2015.gada janvārī LATAK apstiprina LDzB Sertificēšanas centra atbilstību jaunajām standarta prasībām un izsniedz akreditācijas apliecību, kas derīga līdz 2020.gadam. LDzB priekšsēdētājs J.Pētersons paraksta ar Ekonomikas ministriju deleģēšanas līgumu, kas uzliek LDzB SC pienākumu nodrošināt būvspeciālistu kompetences novērtēšanu un patstāvīgās prakses uzraudzību. Tādējādi šobrīd

LDzB Sertificēšanas centrs izsniedz būvspeciālistu sertifikātus 12 valsts un 9 tirgus jomās, kā arī veic dzelzceļa profesionāli psihofizioloģisko novērtēšanu vilces līdzekļu vadītājiem, vilces līdzekļu vadītāju palīgiem, staciju dežurantiem un dispečeriem.

Sertificēšanas centra struktūru tagad veido 5 neatkarīgas ekspertu grupas. Katras ekspertu grupas sastāvā ietilpst profesionāļu komanda, kura nodarbojas ar testu izstrādi eksāmeņiem, dokumentu novērtēšanu, eksāmenu pieņemšanu un rezultātā kopā ar centra direktori pieņem lēmumu par sertifikāta piešķiršanu /nepiešķiršanu. Pārstāvji no katras ekspertu grupas veido Sertificēšanas centra Konsultatīvo padomi. Konsultatīvās padomes uzdevums ir – sekot līdz likumdošanas izmaiņām un izvērtēt

Sertificēšanas centra darbības atbilstību tām.

Kopš 1999.gada LDzB Sertificēšanas centrs izsniedzis vai pagarinājis vairāk kā 1600 sertifikātus. Ar katru gadu sertificēto speciālistu skaits pieaug sakarā ar paaugstinātajām prasībām būvniecības nozares speciālistiem.

Kopš 2014. gada janvāra LDzB Sertificēšanas centrs ir atbildīgs par dzelzceļa un elektronisko sakaru sistēmu un tiklu jomā sertificēto būvspeciālistu reģistrāciju vienotajā Būvniecības informatīvajā sistēmā (BIS).

LDzB SC sertificēto būvspeciālistu saraksts un cita SC informācija pieejama LDzB mājas lapā sadaļā "Sertificēšanas centrs" (www.ldzb.lv).

**LDzB valdes locekle
Zaiga Lūciņa**

Nepaliec nelaimē viens!

Mūsu sabiedrībā ir pieņemts vērsties pēc palīdzības fizisku traumu gadījumā (piem., salauzta kāja, sirds vai nieru problēmas), bet sapratne par pārdzīvoto emocionālo šoku un tā radīto emocionālo traumu, kā arī izpratne par nepieciešamību saņemt palīdzību arī šādu traumu gadījumā joprojām ļoti bieži ir nepietiekama.

Mēs neesam raduši vērsties pie psihologa vai psihoterapeita pēc palīdzības pat tad, ja ir notikusi psihoemocionāla trauma un, iespējams, tam par iemeslu ir vairāki vēsturiski un sociālas vides faktori. Taču psihoemocionālas traumas ārstēšana ir svarīga ne tikai, lai mazinātu cietušā cilvēka ciešanas, bet arī negatīvu seku profilaksei, kuru ir ļoti daudz, kuras mēs bieži vien neapzināmies un pat nenojaušam.

Šādas sekas var neizpausties uzreiz, bet tās var parādīties vēlāk. Var paiet daži mēneši pirms parādās psihoemocionālās traumas simptomi un sekas, kas var ilgt gadiem, stipri ietekmējot cietušā cilvēka dzīves kvalitāti, viņam apkārt esošos



cilvēkus, ģimeni, radniekus, draugus.

Postrumas reakcijas attīstās pēc piedzīvota smaga un/vai ilgstoša traumatiska stresa. Termins "posttraumatiskā" norāda uz to, ka noteicošais traucējums ir kāds notikums, piemēram, avārija uz autoceļa, dzelzceļā, dabas katastrofa, ugunsgrēks, nelaimes gadījums, vardarbība u.tml. Traumējošā notikuma laikā cilvēks ir pārdzīvojis nāves briesmas vai kļuvis par aculiecinieku citu cilvēku nāvei, pārcietis smagas fiziskas traumas vai vardarbību. Traumējoša situācija parasti notiek pēkšņi, negaidīti, tomēr uz posttraumatiskā stresa sindromu var attiecināt arī ilgstoši notiekošu traumējošu situāciju. Bez fiziskām traumām pēc šiem notikumiem var būt arī psiholoģiskas traumas.

Posttraumatiskā stresa sindroms ir traucējumi, kas parasti rodas

tuvāko mēnešu laikā pēc psihotraumējošās situācijas. Tā simptomi ir šādi:

- pieredzētā notikuma atkārtota piedzīvošana ar spēcīgām emocionālām sajūtām (bailes, trauksme, dusmas, bezpalīdzība, apjukums u.c.);
- izvairīšanās no vietām, cilvēkiem, situācijām, kas atgādina traumējošo notikumu;
- emocionāls sastingums, nav gandrīz nekādu emociju, (ir sajūta, ka tas nav noticis ar mani);
- spontānas, fragmentāras atmiņas par notikumu (*flashback* – pēkšņi un biedējoši atmiņu uzplaisnījumi);
- vainas sajūta saistībā ar traumu (kāpēc es izdzīvoju, bet viņi nē);
- kauna sajūta (pēc piedzīvotas seksuālas, emocionālas vai fiziskas vardarbības);
- atsevišķas izteiktas fizioloģiskas reakcijas (sirdsklauves, galvas reiboņi, roku trīce, slikta dūša);
- miega traucējumi;
- ēstgribas traucējumi;
- citi simptomi (depresija, trauksme u.c.).



Vislabākā palīdzība cilvēkam var būt atbalsts, dodot iespēju viņam izrunāties, kā arī palīdzība adaptēties viņam ierastajā vidē (piemēram, iesaistīšanās aktivitātēs, organizējot atpūtu, vaļasprieku atgūšana). Taču viņam noteikti būtu jāgriežas pie speciālista (psihologa vai psihoterapeita), lai traumatisko situāciju pārstrādātu! Šādā situācijā ir nepietiekami izrunāt, ir jāmaina izjūtas, un te var palīdzēt tikai speciālists. Pretējā gadījumā mokošas izjūtas

var saglabāties un traucēt dzīvot turpmāk.

Emocionālais treniņš ir viena no iespējām, kā tikt galā ar stresu pēc traumas. Viskvalitatīvāko palīdzību var saņemt no psihologa. Vairāk uzmanības jāpievērš emocionālajai veselībai ne tikai pēc traumas, bet vispār, pirms ar cilvēku kaut kas atgadās.

Ja kāds no Jums tuviem vai pazīstamiem cilvēkiem ir atradies traģēdijas vietas tuvumā, ir cietis pats

vai ir cietuši viņa tuvinieki, iedrošiniet šo cilvēku vērsties pēc palīdzības.

LDzB Sertificēšanas centra psihologi piedāvā nodarības, kur var iegūt zināšanas, kā uzlabot savu psihoemocionālo stāvokli. Ir arī iespēja saņemt individuālu konsultāciju.

Sekojiēt informācijai mājaslapā www.ldzb.lv vai zvaniet pa tālr. 67233622; 27868171.

Rita Osipova,
Mag.psiholoģe

Psihologu dienas Latvijas Dzelzceļnieku biedrībā

2014. gada oktobrī LDzB Sertificēšanas centra psihologi sagatavoja un piedāvāja LDz koncerna darbiniekiem un viņu ģimenes locekļiem trīs bezmaksas nodarības, kuras vienoja ideja – palīdzī sev un citiem. Šis pasākums noritēja tradicionālo rudens psihologu dienu ietvaros.

Pirmajā nodarbībā **"Kā palīdzēt savam bērnam profesijas izvēlē"** stāstījām par savu pieredzi veikt individuālās konsultācijas un profesionālās orientācijas nodarības jauniešu grupai, iepazīstinājām dalībniekus ar karjeras izvēles teorijām, kā arī ar spēlēm, testiem un citu lietderīgu informāciju, lai turpmāk viņiem būtu iespēja veicināt savu bērnu soļus uz profesijas pasauli. Arī paši dalībnieki nodarbībā uzzināja vairāk par savu optimālo darbības jomu.

Lai iepazīstinātu LDz kolēģus ar iespējām uzlabot savu noskaņojumu / garastāvokli un parādītu metodes un tehniku, kas veicina smadzeņu un ķermeņa optimālu darbības saglabāšanu, stresa un nervu spriedzes noņemšanu, bija sagatavotas nodarības **"Emocionālais fitness ar mākslas terapijas palīdzību"** un **"Palīdzī sev un citiem stresa apstākļos"**. Nodarību dalībniekiem tika dota iespēja praktiski pamēģināt īpašas mākslas terapijas un psihokinezioloģijas tehniku, kas darbojas arī kā veiksmīgs stresa un hroniska noguruma preventīvs līdzeklis.

Pozitīvās atsauksmes un priekšlikumi ļauj mums domāt, ka šis



pasākums bija noderīgs LDz kolēģiem. Protams, iepriekš minētās tēmas ir LDzB Sertificēšanas centra piedāvājumu portfeli, un, ja rodas interese, var zvanīt, precizēt informāciju un vienoties par sadarbību.

Kontaktinformācija: tālr. 67233622
vai e-pasts: zaiga.lucina@ldz.lv

Irēna Panasina,
LDzB SC profesiju psiholoģe
Rita Osipova,
LDzB SC profesiju psiholoģe





A/S Pasažieru vilciens LDzB nodaļa

Šis nodaļas sākums meklējams 1998.gadā, kur pirmie mūsu biedrības biedri bija P.Svilāns, A.Vasiljevs, S.Pabērza, V.Cīrulis, F.Vaņņevs. Nodaļa laika gaitā, protams, ir pilnveidojusies un tagad tajā ir 49 biedri.

Nodaļā ir izveidotas 3 grupas, kas ir labs palīgs organizējot darbu. Lielākā grupa ir A/S Pasažieru vilciens strādājošie darbinieki, kur aktīvi darbojas V.Sudare, M.Karķis un M.Lūsis. Šo grupu vada M.Lūsis, kas turklāt ir arī nodaļas vadītāja vietnieks un biedrības valdes loceklis. Otrajā grupā ir Rīgas ekspluatācijas iecirkņi strādājošie,

kurus vada I.Keļmelene, ļoti atbildīga un aktīva šī darba veicēja.

Trešajā grupā ir bijušie Latvijas dzelzceļa darbinieki, pensionāri un citur strādājošie, kas atbalsta mūsu biedrības misiju. Šo grupu, kā arī visu nodaļas darbu vada biedrības valdes loceklis P.Svilāns.

Lielu paldies par atsaucību un ieguldīto darbu izsaku aktīvākajiem biedriem: V.Sudarei, I.Keļmelenei, M.Karķim un M.Lūsim. Gribētos, lai mūsu nodaļā būtu vairāk šādu cilvēku.

Nodaļas vadītājs P.Svilāns

Ziņas no Kurzemes

Latvijas Dzelzceļnieku biedrības Liepājas nodaļa ir skaitliski neliela – tikai 28 biedri. Tā kā viņi strādā Tores, Ilmājas, Kalvenes, Brocēnu, Saldus stacijā, tad gan darbs maiņās, gan darbavietu attālums ir galvenais iemesls biežākai kopā sanākšanai. Tomēr ik gadu piedalāmies Dzelzceļnieku dienas svinībās un Ziemassvētku sagaidīšanas pasākumos.

Pagājušajā gadā bijām arī brīnišķīgās un ļoti interesantās divu dienu ekskursijās – uz Sāremā salu Igaunijā un ceļojumā pa kaimiņzemi Lietuvu. Protams, sekojam līdzi un izrādām interesi arī par aktualitātēm un organizētajiem pasākumiem LDzB centrā Rīgā, un iespēju robežās cenšamies tos atbalstīt un piedalīties.



Varu droši un no sirds teikt, ka ļoti aktīvi mēs piedalāmies LDzB rīkotajās ik vasaras sporta un aktīvās atpūtas pasākumā. Četrus gadus mūsu nodaļas komanda "Kabas" ir piedalījusies šajos sporta svētkos, kur esam guvuši dažādus panākumus.

2014. gada pasākumā pie Usmas ezera kempingā "Mežmalas" 20 komandu konkurencē ieguvām pirmo vietu un ceļojošo kausu. Protams, esam gandarīti par šo uzvaru, bet kā saka mūsu komandas biedri: "Galvenais ir piedalīties!". Tam var tikai nešauboties piekrist – šādā pasākumā draudzīgā gaisotnē ar citu nodaļu kolēģiem gūstam gan fizisku, gan emocionālu labsajūtu.

**Liepājas nodaļas vadītāja
E.Knūtiņa**





Vēstis no Ugāles nodaļas

LDzB Ugāles nodaļā ir aktīvi biedri, un mēs parasti mēdzam organizēt daudzpusīgus pasākumus tā, lai tie būtu interesanti visiem. Tā, pagājušā gada februārī Ventspils novada, Vārves pagasta, Zūru pamatskolā notika bezmaksas profesionālās orientācijas treniņš jauniešiem "Ceļvedis profesiju pasaulē", kuru rīkoja LDzB Karjeras attīstības centra vadītāja Irēna Panasina un profesiju psiholoģe Rita Osipova sadarbībā ar biedrību "Saviem spēkiem" un LDzB Ugāles nodaļu.

Dažkārt liekas, ka jaunieši profesijas izvēlē balstās uz mītiem un stereotīpiem. Lai šos mītus kļiedētu, minētā semināra laikā jaunieši, imitējot dažādas situācijas un izpildot testus, uzzināja, kā rīkoties izvēloties profesiju, kā arī guva ieskatu par izvēlētās profesijas īpatnībām un īpašībām. Interesantās diskusijās un testos nemanot bija pagājušas divas stundas, par ko visi klātesošie pateicās Irēnai un Ritai, kuras, domājams, šai auditorijai nākotnē profesijas izvēlē bija devušas pareizu ievirzi.

Bez tam mūsu nodaļa sadarbībā ar LDzB Sertificēšanas centru maijā organizēja LDZ darbiniekiem un LDzB biedriem bezmaksas datorkursus iesācējiem. Telpas nomu un datorus piedāvāja vietējie uzņēmēji. Datorkursu gaitā klātesošie tika iepazīstināti ar datora uzbūvi, ar operētājsistēmas piedāvātajām iespējām, kā arī ar Internetu. Datorkursus vadīja Ugāles nodaļas vadītājs Sergejs Galaveckis.

S.Galavecka vadībā tika organizēts labdarības brauciens Ventspils novada bērniem ar īpašām vajadzībām uz Rīgu un Jūrmalu. Bērniem bija fantastiska iespēja apmeklēt atpūtas centru "LIDO". Pēc nelielas pastaigas pa "LIDO" bērni apmeklēja Latvijas Dzelzceļa muzeju, apskatīja eksponātus, iepazīnās ar dzelzceļa vēsturi. Nelielā pastaigā pa Vecrīgu bērniem bija unikāla iespēja apskatīt veco automobiļu izstādi. Pēc tam sekoja Jūrmala, kur viņi daudz fotografējās un izpriecājās pie jūras. Augustā Latvijas Dzelzceļnieku dienas noskaņā Dzelzceļnieku biedrība dāvāja Ugāles maznodrošināto ģimeņu



bērniem ekskursiju uz Rīgu. Ekskursija sākās atpūtas centrā LIDO. Tālāk ceļš veda uz Latvijas Zinātņu akadēmiju. Šeit mūs sagaidīja ugālnieks Mārtiņš Grunte, kurš noorganizēja mazu, bet

ļoti interesantu ekskursiju pa Zinātņu akadēmiju. Diena tika pavadīta interesanti un saturīgi.

**Ugāles nodaļas vaiņājs
S.Galaveckis**



LDzB Sporta spēles

Pagājušā (2014.) gada 25.-27. jūlijā Kurzemē pie Usmas ezera, kempingā "Mežmalas" notika ikgadējie Latvijas Dzelzceļnieku biedrības sporta svētki, kuros piedalījās 21 komanda no visiem Latvijas reģioniem, kopā – 479 dalībnieki. Svētkus atklāja LDzB valdes priekšsēdētāja vietnieks Māris Riekstiņš un Ugāles nodaļas vadītājs Sergejs Galaveckis.

Sporta svētki tika svinīgi atklāti ar Latvijas himnu un LDzB karoga pacelšanu. Māris Riekstiņš novēlēja visiem gūt labus rezultātus un, protams, arī labi atpūsties. Savukārt, Sergejs Galaveckis prezentēja komandas un sporta veidus:

Komandas sporta veidi:

- pludmales volejbols ar divieli,
- virves vilkšana,
- galda hokejs,
- armrestlings,
- orientēšanās,
- lielā stafete,
- jautrības stafete,
- tautasbumba,
- aerobikas konkurss ar bumbu,
- labākais komandu kapteinis.

Individuālie sporta veidi:

- stiprinieks (svarabumbas celšana),
- basketbola bumbas metieni grozā,
- zābaka mešana,
- lielā makšķerēšana.

Visas dienas garumā, neskatoties uz ļoti karsto laiku, komandu dalībnieki aktīvi piedalījās visās sporta disciplīnās. Sportojot vecāki bez bažām varēja atstāt savas atvasas uzaicinātajām profesionālajām bērnu audzinātājām, kuras izklaidēja bērnus ar dažādām tematiskām atrakcijām. Pasākumā ieradās un bērnus iepriecināja vairāki interesanti viesi – Mikimaus, čigānu tabors, veterinārdakteri, Free Hugs komanda. Strādāja mājas virtuve, kas dalībniekiem bija sagatavojuši garšīgas pusdienas.





Apbalvošanas ceremoniju atklāja LDZ viceprezidents Edvīns Bērziņš, kurš dalībniekiem pasniedza līdzvestus divus lielus klinģerus. Uz apbalvošanas ceremoniju tika uzaicināta deju grupa "Delgades", kas sniedza 3 aizraujošus numurus, triāla klubs "Karters", kas parādīja velotrikus, kā arī Svarcelšanas klubs ar svarabumbu šovu.

Pēc apbalvošanas vēl neliela vīna degustācija, laiks šašlikiem, atpūtas braucieniem ar laivām un citi relaksācija veidi. Pulksten 22.30 ieradās muzikanti, bet ap pusnakti pēdējā viesē Irēna iepriecināja ar vēderdejām. Paldies visiem par piedalīšanos. Līdz nākamajai tikšanās reizei!

LDzB valdes loceklis S.Galaveckis



Jaungada ballīte RETRO stilā

Nu jau par labu tradīciju ir kļuvis LDzB biedru un draugu ikgadējais Jaungada pasākums, kur omulīgā atmosfērā sanākot kopā, atceramies iepriekšējā gada veiksmes un neveiksmes, dziedam, dejojam un vienkārši satiekamies ar retāk redzētiem cilvēkiem. Šoreiz bija sapulcējies itin paliels svinētāju pulks gan no attālākām LDzB nodaļām, gan tepat rīdzinieki, no Jelgavas-2, Ventspils, RSS, SK RVT, Pasažieru vilciena, ISC, Ģenerāldirekcijas nodaļas.

Šī gada 10. janvāra vakarā, RVT Dzelzceļa nodaļas aktu zālē, ikdienas steiga un darba pienākumi bija nolikti malā un vakars varēja sākties!

Biedrības priekšsēdētājs Jānis Pētersons, atklājot pasākumu uzrunāja klātesošos un vēlēja visiem satīcīgu un radošu Jauno gadu un atgādināja, ka mūsu tauta ir dziedātāju



tauta un visos godos mēs parasti arī dziedam. Tādēļ arī šovakar kopīgi izdziedājām savas tautas skaistākās dziesmas. Lai vārdi virknētos raiti, tika padomāts par dziesmu tekstu lapām, kurās klātesošie varēja ieskatīties, ja piemirsušies dziesmas vārdi. Ar sajūsmu vērojām austrumu un čigānu deju straujos ritmus. Visa vakara garumā muzicēja ļoti jauks mūziķu ansamblis. Tā kā balle bija RETRO stilā, vakara dalībnieki bija interesanti atbilstoši ģērbti. Publika par atraktīvāko atzina un balvu piešķīra Mārim Lūsim (no PV).

Vakara gaitā, starp dziesmām un dejām skanēja daudz laba vēlējumu gan sev un draugiem, gan līdzcilvēkiem.

Ir iesācies jauns gads, un katrs no sanākušajiem cer, ka tas būs labāks un mazliet veiksmīgāks par iepriekšējo.

Lai mums visiem tas izdodas!

LDzB biedre Ieva Dūdele

LATVIJAS DZELZCĒĻNIEKU BIEDRĪBAS IESTĀŠANĀS ANKETA

Vārds, uzvārds _____

Personas kods _____

Izglītība _____

Darba vieta _____

Ieņemamais amats _____

Mājas adrese _____

Telefoni:

darbā _____

mājās _____

mobilais _____

e-pasts: _____

201. . . . _____

_____ paraksts