**Pranešimas žiniasklaidai**

2025 rugpjūčio 1 d.

**Nusprendėte neatostogauti? Įspėjo nepraleisti svarbaus momento**

**Taip lengviau: greitasis skaitymas**

|  |
| --- |
| * **Atostogos būtinos kiekvienam norint išlaikyti darbingumą, gerą emocinę sveikatą ir išvengiant perdegimo** * **Sukauptos atostogos išnyksta, jei jomis nepasinaudojama per trejus metus** * **Nepanaudotos atostogos nekeičiamos į premijas – kompensacija mokama tik nutraukus darbo sutartį** * **Darbuotojai kartais vengia atostogų dėl nenoro apkrauti kolegas pavadavimu, tačiau tai sprendžia atvira komunikacija** |

**Nors pastaruoju metu orų prognozės Lietuvoje nevilioja imti atostogų, visi ne tik turime teisę, bet ir privalome pailsėti. Darbo kodeksas nustato ir prievolę – kartą per metus nepertraukiamai atostogauti 10 darbo dienų. Vis tik dalis darbuotojų poilsį atideda, neįvertinę, jog atostogų neišnaudojus laiku, jos tiesiog išnyks. Tai ne tik prarasta galimybė atgauti jėgas, bet ir finansinis nuostolis, rašoma pranešime žiniasklaidai.**

„Atostogos nėra tik malonus priedas prie darbo – jos yra būtina darbo dalis, užtikrinanti darbuotojo gerovę. Net kelios dienos kokybiško poilsio gali padėti išvengti perdegimo, pagerinti emocinę savijautą ir atkurti motyvaciją darbui. Rekomendacija ilsėtis bent porą nepertraukiamų savaičių nėra iš piršto laužta“, – sako Eglė Staniulionė, „Bitės“ žmonių ambasados vadovė.

**Atostogų „kaupikai“ praras pinigus**

Darbo kodeksas numato, jog kiekvienas darbuotojas turi teisę atostogauti ne mažiau kaip 20 darbo dienų per metus, jei dirba penkias dienas per savaitę. Dirbantys šešias dienas per savaitę turi teisę į ilgesnes – 24 darbo dienų – atostogas. Į ilgesnes apmokamas atostogas pretenduoja darbuotojai su negalia, vieniši tėvai, auginantys vaikus iki 14 metų, taip pat jaunesni nei 18 metų darbuotojai. Taip pat dažnai darbuotojai gauna papildomų apmokamų atostogų dienų už lojalumą darbdaviui. Pavyzdžiui, „Bitės“ darbuotojai po pirmų darbo metų gauna dvi, o po 5 metų penkias darbdavio apmokamas atostogų dienas, taip pat kasmet gimtadienio proga gauna apmokamą laisvadienį.

„Daugėjant galimybių atostogauti ilgiau, dažnai nutinka priešingas efektas – darbuotojai pradeda kaupti atostogų dienas. Paatostogauja tas dvi savaites, kaip rekomenduojama, ir kaupia toliau, kol sukauptų atostogų dienų skaičius išauga dvigubai ar net trigubai“, – dalijasi E. Staniulionė.

Pasak jos, neretai atostogos kaupiamos sąmoningai kaip „finansų pagalvė“. Nutrūkus darbo sutarčiai, darbdavys privalo atsiskaityti su darbuotoju už nepanaudotas atostogų dienas. Vadinasi, kuo daugiau nepanaudotų atostogų turi, tuo didesnė bus kompensacija.

„Nuo 2020 metų liepos Lietuvoje taikomi ribojimai, kiek ilgai galima kaupti atostogas ir jomis nesinaudoti. Ilgiau nei trejus metus kaupiamos atostogos panaikinamos be galimybės gauti piniginę kompensaciją už jas nutraukiant darbo sutartį. Išimtis taikoma tik tais atvejais, jei darbuotojas iš tikrųjų negalėjo pasinaudoti atostogomis tuo metu, kai įgijo teisę atostogauti. Pavyzdžiui, tuo metu buvo vaiko priežiūros atostogose, turėjo laikiną nedarbingumą ar atostogų neišleido darbdavys“, – sako „Bitės“ žmonių ambasados vadovė.

Personalo specialistė pabrėžia – nepanaudotos atostogos negali būti iškeistos į premijas ar papildomas naudas. Piniginė kompensacija taikoma tik nutraukiant darbo sutartį.

**Tai išduoda poreikį atostogauti**

Tai, kad metas pailsėti, mūsų kūnas ir protas kartais praneša anksčiau nei vadovas ar personalo kolegos, sako E. Staniulionė.

„Padažnėjusios klaidos, išsiblaškymas, motyvacijos stoka, sunkumas atsikelti ryte, prasta nuotaika ir net padažnėjęs vėlavimas atvykti į darbą – visa tai yra pervargimo požymiai. Asmeniškai rekomenduoju žmonėms atostogauti bent du kartus per metus, po 7–10 dienų, kad spėtų atitrūkti nuo darbo ir atgauti jėgas“, – teigia ji.

Skaitmeninių paslaugų bendrovės „Bitė“ personalo vadovė pabrėžia, kad „Atostogos yra ne tik teisė, bet ir atsakomybė prieš save ir komandą. Tik pailsėję darbuotojai dirba geriau ir gali kurti ilgalaikę vertę organizacijai.“

Pasitaiko atvejų, kad žmonės vengia ilgų atostogų, nes tenka ne tik susitarti dėl pavadavimo, bet ir patiems daugiau padirbėti prieš planuojamą poilsį.

„Šiuo atžvilgiu itin svarbi organizacijos kultūra. Planuojant atostogas būtina atvirai su savo vadovu ir kolegomis aptarti darbų perdavimą ir pavadavimą, tiksliai susiplanuoti kas bus padaryta iki atostogų. Darbuotojas tikrai neprivalo dirbti viršvalandžių vien dėl to, kad planuoja atostogauti“, – sako E. Staniulionė.

**Daugiau informacijos:**

Jaunius Špakauskas

„Bitė Lietuva“ korporatyvinės komunikacijos vadovas

+370 682 66188, [Jaunius.Spakauskas@bite.lt](mailto:Jaunius.Spakauskas@bite.lt)