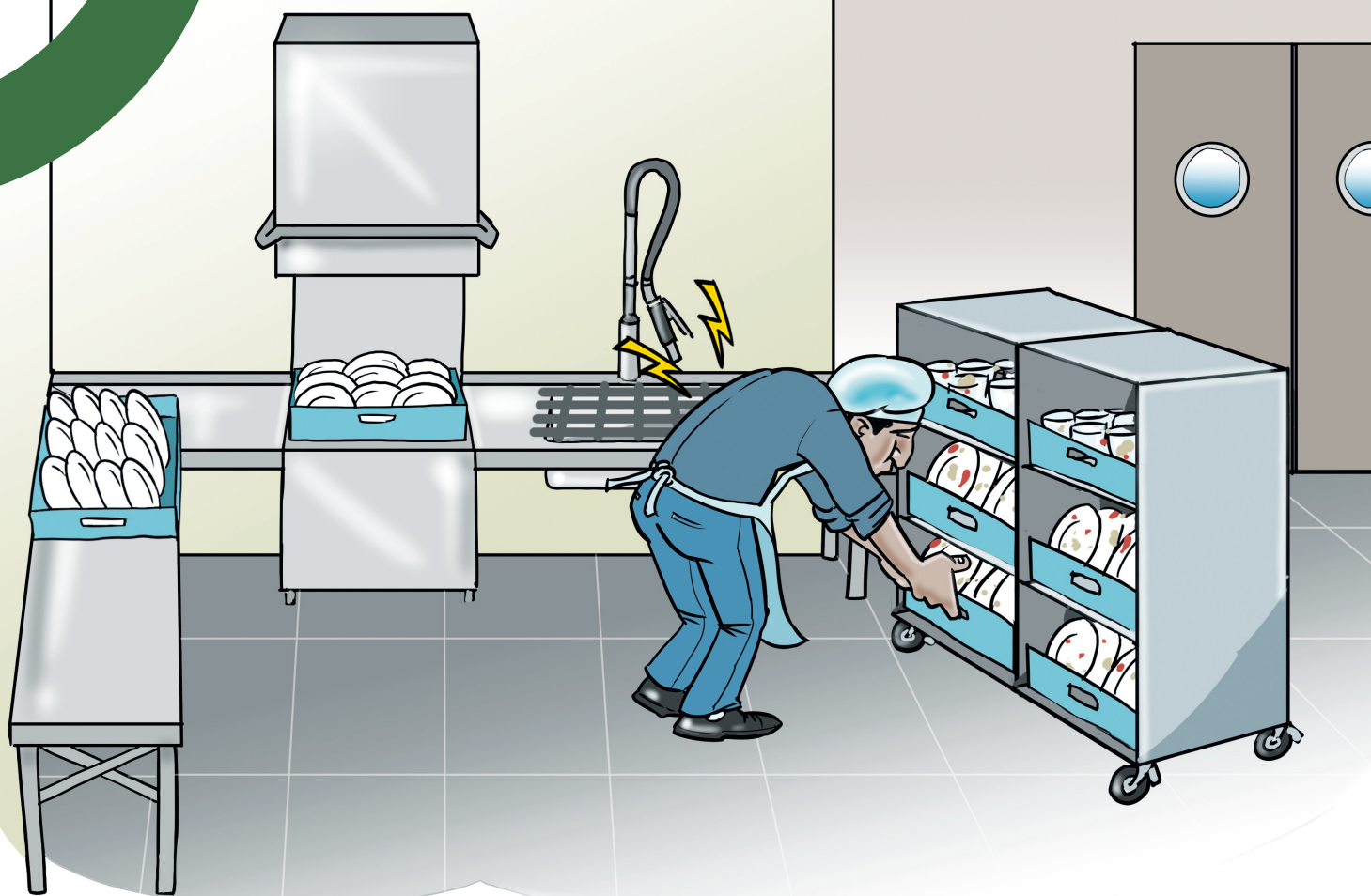


ARBEJDE I OPVASKEN OPLÆG TIL DIALOG, PLANLÆGNING OG GODE VANER



Arbejde i opvasken – Oplæg til dialog

[Klik og se filmen her](#) 

Tal om filmen

- Hvad er problemerne i filmen?
- Hvad genkender I?
- Hvad gør I, når der er travlt?
- Hvad fungerer godt hos jer?
- Har I nok viden til at sikre et godt arbejdsmiljø?
- Har I de rigtige hjælpemidler, og bruger I dem, I har?
- Er I trænede i god teknik til løft, træk og skub?
- Hvor kan I hente mere inspiration?
- Hvad gør I nu? – Læg en plan.

Gode råd til planlægning

- Afsæt tid til dialog og planlægning.
- Planlæg arbejdet, så der er tid til aftørring af gulve og pauser.
- Planlæg arbejdet, så I kan minimere løft og bæring.
- Overvej, om der ved udskiftning af service er service, der vejer mindre.
- Øv jer i god teknik til løft, træk og skub. Få evt. hjælp fra en ergo- eller fysioterapeut.
- Indret, så det passer arbejdsflowet.
- Indret, så undgår I kraftige forover bøjninger og arbejde over skulderhøjde. Håndter f.eks. gryder mv. i hoftehøjde og sørg for rist på skyllevasken, så unødigt bøjning af ryggen undgås.
- Indret, så I kan have tingene der, hvor de skal bruges, og undgå unødigt løft, bæring og rod.
- Følg med i den teknologiske udvikling af hjælpemidler.
- Tal om, hvad der skal til for at bevare de gode vaner - også når det spidser til.
- Husk, at lederen går foran som det gode eksempel.
-

Gode vaner

- Hold orden.
- Benyt skridhæmmende fodtøj.
- Brug tekniske hjælpemidler som hæve-sænkeborde/vogne med det brugte service, tallerkendispensere og andre afsætningsborde samt løfteborde.
- Skub og træk rulleborde mv. ved brug af vægtoverførsel.
- Hvis der skal løftes, så del byrden op i flere lettere løft.
- Undgå at overfylde bakker - tøm bl.a. opvaskebakker, inden de flyttes.
- Bær kun lette bakker og så kort afstand som muligt.



- Undgå vrid, bøjet ryg og yderstillinger, f.eks. arme over skulderhøjde.
- Skosnude og næse skal pege i samme retning, når du flytter på ting.
- Bær lidt ad gangen - tag fx. f.eks. én tallerken ad gangen, når opvaskekurve tømmes.
- Brug glas- og tallerkendispensere.
- Spørg om hjælp ved behov.
- Mind hinanden om de gode vaner, I har aftalt.

Vær godt klædt på til at lede dialogen!

- På [BAR-Service.dk](https://www.bar-service.dk) finder du disse materialer:
- [Case – Arbejdsmiljøledelse i hotel- og restaurationsbranchen](#)
Tre cases med tilhørende spørgsmål, der kan bruges som udgangspunkt for drøftelser af arbejdsmiljø.
- [Respekt for kroppens grænser](#)
En temaside om forebyggelse af muskel- og skeletbesvær.
- [10 gode råd til et bedre arbejdsmiljø for køkkenmedarbejdere](#)
(På dansk og engelsk)
- [Gode råd til instruktion af nye køkkenmedarbejdere](#)
- [Guide til et godt arbejdsmiljø](#)
Henvender sig til ledere og arbejdsgivere med en række konkrete råd og vejledninger til at skabe et godt fysisk og psykisk arbejdsmiljø.
- [APV-portalen \(Hotel og restauration\)](#)
Hent inspiration, metoder og værktøj til at gennemføre en god APV (Arbejdspladsvurdering).

Se også film om

[I baren](#)

[Varemodtagelse](#)

[Tidspres i restaurationsbranchen](#)

[Servering](#)

