

I BAREN OPLÆG TIL DIALOG, PLANLÆGNING OG GODE VANER



I baren – Oplæg til dialog

[Klik og se filmen her](#) 

Tal om filmen

- Hvad er problemerne i filmen?
- Hvad genkender I?
- Hvad gør I, når det spidser til?
- Hvad fungerer godt hos jer?
- Er alle instrueret i god teknik til løft, bæring, arbejdsstillinger og brug af hjælpemidler?
- Har I de rigtige hjælpemidler, og bruger I dem, I har?
- Har I nok viden til at sikre et godt arbejdsmiljø?
- Hvor kan I hente mere inspiration?
- Hvad gør I nu? – Læg en plan.

Gode råd til planlægning og forberedelse

- Afsæt tid til dialog og planlægning.
- Afklar hvem, der gør hvad, og hvornår man beder om hjælp.
- Aftal med leverandøren, at varer leveres i mindre og lettere pakker.
- Planlæg modtagelse af varer og opfyldning af baren, så det kan ske i roligt tempo.
- Opbevar ølkasser og fustager på lageret i en passende højde over gulvet, så I med træk og skub let kan få kasserne over på en løftevogn eller trappekravler.
- Sørg for, at der er de rette hjælpemidler til rådighed.
- Følg med i udviklingen af hjælpemidler.
- Indret baren, så I har en god arbejdshøjde (høftehøjde) og den nødvendige plads.
 - Placer f.eks. køleskab, så nederste hylde er i knæhøjde.
 - Hav glas, flasker mv. i kort rækkeafstand.
- Få instruktion i, og træn, løft, træk og skub og gode arbejdsstillinger – få gerne hjælp fra en ergo- eller fysioterapeut.
- Tal om, hvad der skal til for at bevare de gode vaner - også når det spidser til.
- Husk, at lederen går foran som et godt eksempel.

Gode vaner

- Bær ikke øl- og vandkasser, fustager og andre tunge ting på trapper.
- Hav altid en hånd fri til gelænderet, når du går på trapper.
- Brug hjælpemidler – f.eks. trappekravler, løftevogn og sækkevogn.
- Pak ud i en god arbejdshøjde (høftehøjde). – Benyt f.eks. et hæve-sænkebord.
- Opbevar tunge ting, hvor de skal bruges – så I undgår unødige bæringer.
- Hold orden.

- Undgå at placere tunge ting meget højt eller lavt.
- Gå ned i knæ med rank ryg, når du skal fylde lave hylder eller et lavtstående køleskab op.
- Bær ikke tunge varer - brug f.eks. en løftevogn.
- Hvis du skal bære, så undgå at vride i kroppen.
- Varer, der løftes og bæres holdes tæt ind til kroppen og skosnude og næse skal pege samme vej.
- Bær tunge ting så kort afstand som muligt – benyt f.eks. en rullevogn.
- Undgå at overfylde bakker og lignende.
- Stå aldrig på noget, der kan skride under dig (f.eks. en ølkasse). Benyt i stedet en elefantfod.
- Undgå vrid, bøjet ryg og arbejde under knæhøjde og over skulderhøjde.
- Bed om hjælp, hvis det brænder på.
- Brug egnet fodtøj.
- Mind hinanden om de gode vaner, I har aftalt. – God adfærd smitter.

Vær godt klædt på til at lede dialogen!

- På BAR-Service.dk finder du disse materialer:
- [Film](#) med gode råd ved løft, træk og skub.
- [Server med maner](#)
Inspirationsmateriale til at forebygge nedslidning og skader - samt film med konkrete øvelser, der hjælper til en sundere krop i hverdagen.
- [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.
- [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:

[Varemodtagelse](#)

[Servering](#)

[Tidspres i restaurationsbranchen](#)

[Arbejde i opvasken](#)

