

SERVERING OPLÆG TIL DIALOG, PLANLÆGNING OG GODE VANER



Servering – 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? (Bonrykket)
- Hvad fungerer godt hos jer?
- Er alle instrueret i god teknik til løft, bæring, arbejdsstillinger og brug af hjælpemidler?
- Har I det rigtige service og de rigtige hjælpemidler, og bruger I de hjælpemidler, 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

- Afsæt tid til dialog om, og planlægning af, arbejdet.
- Afklar hvem, der gør hvad, og hvornår man beder om hjælp.
- Undgå fadserving, hvis muligt.
- Find service, der vejer mindre.
- Sørg for, at bord- og stoleopstilling giver plads til, at I kan komme helt hen til bordet ved servering.
- Sørg for, at der er de rette hjælpemidler til rådighed.
- Følg med i udviklingen af hjælpemidler.
- Indret, så der er plads til at benytte hjælpemidler som f.eks. rullebord og tallerkenvogn.
- Indret, så I kan have tingene der, hvor de skal bruges – og bær mindre ad gangen og spar skridt.
- Få instruktion i, og træn, 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

- Varm musklerne op inden servering – se link til øvelser nedenfor.
- Brug jeres hjælpemidler, f.eks. tallerkenvogn og rullebord.
- Bær så lidt som muligt – det er særligt vigtigt at tænke på ved store selskaber.
- Bær så kort afstand som muligt – hav f.eks. et rullebord med drikkevarer tæt på.
- Hold orden.
- Undgå at servere i strakt arm.
- Undgå vrid, kraftige foroverbøjninger og arme over skulderhøjde.
- Stå tæt på bordet, når du serverer, og gå lidt ned i knæ.



- Brug egnet fodtøj.
- Arbejd i et roligt tempo, selv om der er travlt.
- Bed om hjælp, hvis det brænder på.
- 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.
- [Opvarmningsøvelser](#)
Forslag til opvarmningsøvelser før servering.
- [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

[I baren](#)

[Varemodtagelse](#)

[Tidspres i restaurationsbranchen](#)

[Arbejde i opvasken](#)

