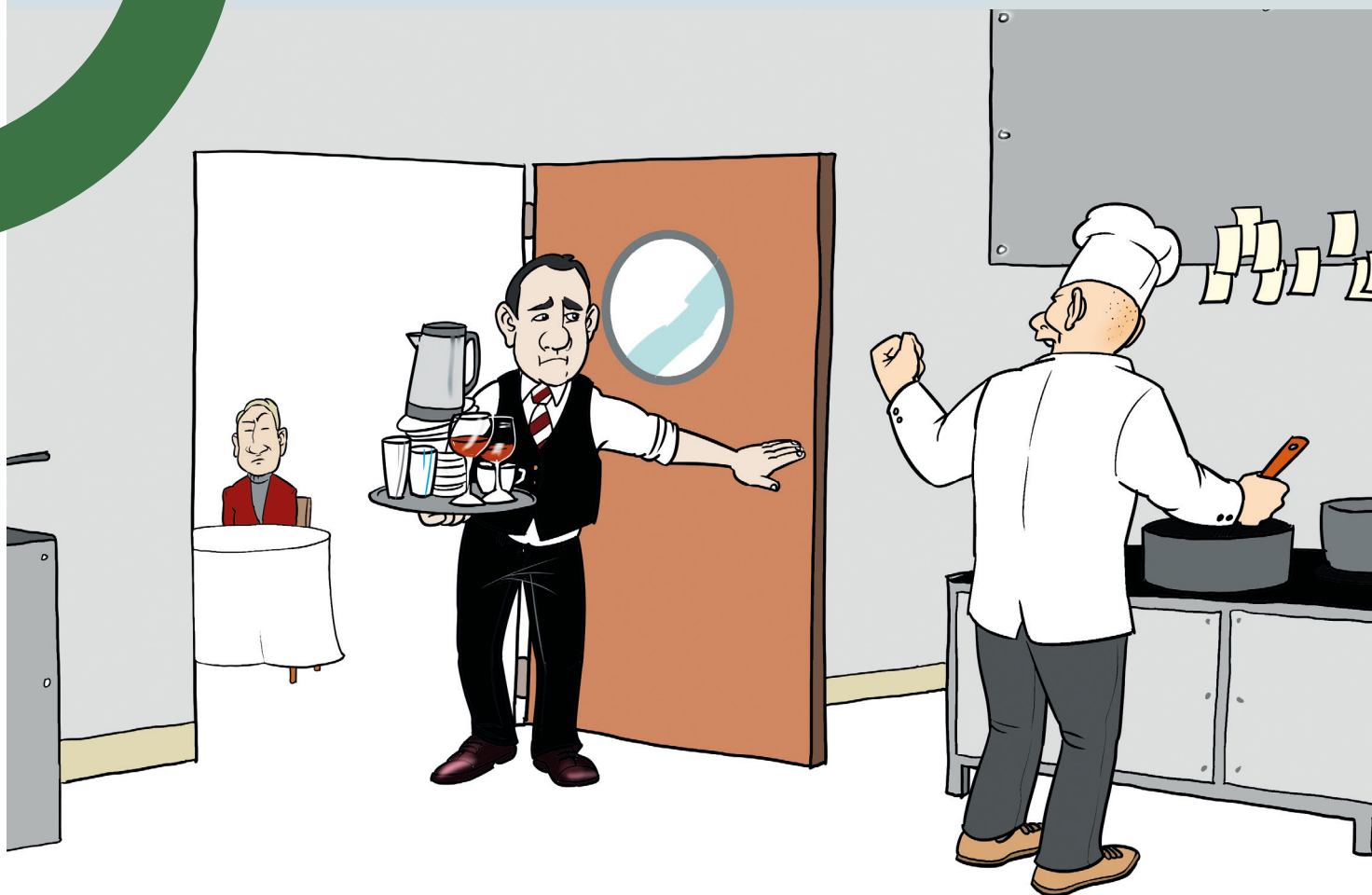


TIDSPRES I RESTAURATIONS- BRANCHEN

OPLÆG TIL DIALOG, PLANLÆGNING OG GODE VANER



Tidspres – 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?
- Hvordan kan I håndtere travlhed bedst?
- 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

- Afsæt tid til dialog om, og planlægning af, arbejdet.
- Afklar hvem, der gør hvad, og hvornår man beder om hjælp.
- Indret, så I har tingene der, hvor de skal bruges.
- Aftal, hvordan I taler med og til hinanden – særligt når det spidser til.
- Hav en plan for, hvordan I håndterer uforudset fravær.
- Få instruktion i, og træn, gode arbejdsstillinger – få gerne hjælp fra en ergo- eller fysioterapeut.
- Sørg for forventningsafstemning med kunder:
 - Oplys f.eks. om ventetid.
 - Server drikkevarer og lidt snacks – så vinder I tid.
- 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.
- Gå hellere en ekstra gang end at tage for meget på bakken.
- Stil ting, der hvor de skal bruges.
- Brug jeres hjælpemidler.
- Bevar den gode omgangstone.
- Arbejd i et roligt tempo, selvom der er travlt.
- Brug egnet fodtøj.
- Bed om hjælp, hvis det brænder på.
- Giv hinanden positiv feedback og anerkendelse.
- Mind hinanden om de gode vaner, I har aftalt. - God adfærd smitter.



Vær godt klædt på til at lede dialogen!

- På [BAR-Service.dk](https://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.
- [Værktøjskasse – stress og stresshåndtering](#)
- [Stress-af kogebogen](#) (Afsnit om restauration)
- [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](#)

[Servering](#)

[Arbejde i opvasken](#)