

VAREMODTAGELSE OPLÆG TIL DIALOG, PLANLÆGNING OG GODE VANER



Varemodtagelse – Oplæg til dialog

[Klik og se filmen her](#) 

Tal om filmen

- Hvad er problemerne i filmen?
- Hvad genkender I?
- Hvad fungerer godt hos jer?
- Hvad kan I gøre i forhold til indretningen af lager?
- Hvad kan I gøre i forhold til leverandøren og pakning af varer?
- 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?
- Hvad gør I, når der er travlt?
- Har I nok viden til at sikre et godt arbejdsmiljø hos jer?
- Hvor kan I hente mere inspiration?
- Hvad gør I nu? – Læg en plan.

Gode råd til planlægning og forberedelse

- Afsæt tid til dialog om, og planlægning af, arbejdet.
- Afklar hvem, der gør hvad, og hvornår man beder om hjælp.
- Aftal med leverandør, at varer leveres i mindre og lettere pakker.
- Aftal med leverandør, hvordan burrene pakkes.
- Planlæg arbejdet, så I minimerer løft og bæring.
- Indret lager og kølerum, så det passer jeres arbejdsgang:
- Let adgang til varer, så arbejde under knæhøjde og over skulderhøjde undgås.
- Adgang til hæve-sænkeborde.
- Placer hylder, så tunge varer kan håndteres i hoftehøjde.
- Sørg for, at der er de rette hjælpemidler til rådighed.
- Følg med i udviklingen af hjælpemidler.
- Få instruktion i, og træn, løft, træk og skub samt gode arbejdsstillinger – få gerne hjælp fra en ergo- eller fysioterapeut.
- Tal om, hvad der skal til for at bevare de gode vaner – også når I har travlt.
- Husk, at lederen går foran som det gode eksempel.

Gode vaner

- Brug jeres hjælpemidler, f.eks. løftevogn og hæve-sænkeborde.
- Pak bure ud, hvis de er for tunge til at skubbe.
- Pak ud i en god arbejdshøjde.

- Hvis du har mulighed for at bruge løftevogn kan de tungeste ting stå nederst. Hvis ikke, sæt det tungeste i hoftehøjde.
- Placer ikke tunge varer højt oppe.
- Skub og træk i stedet for løft.
- Når du flytter varer, 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 varer så kort afstand som muligt og benyt f.eks. rullebord eller løftevogn.
- Undgå at overfylde varekasser og bakker.
- Hold orden.
- Stå aldrig på noget, der kan skride under dig (f.eks. en ølkasse). Brug f.eks. en elefantfod.
- Gå ned i knæ med rank ryg, når du skal have varer ind og ud af hylderne.
- Undgå vrid, bøjet ryg og arme over skulderhøjde.
- Arbejd i et roligt tempo, selvom der er travlt.
- Brug egnet fodtøj.
- 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:
- [Video](#): Gode råd om at undgå tunge løft, træk og skub - for køkkenmedhjælpere
- [Respekt for kroppens grænser](#)
En temaside om forebyggelse af muskel- og skeletbesvær.
- [Case – Arbejdsmiljøledelse i hotel- og restaurationsbranchen](#)
Tre cases med tilhørende spørgsmål, der kan bruges som udgangspunkt for drøftelser af arbejdsmiljø.
- [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](#)

[Servering](#)

[Tidspres i restaurationsbranchen](#)

[Arbejde i opvasken](#)

