

10

10 GODE RÅD TIL ET BEDRE ARBEJDSMILJØ FOR KØKKENMEDARBEJDERE 10 TIPS FOR A BETTER WORK ENVIRONMENT



Forord

Brug filmen og pjecen som inspiration, når du oplærer unge og nyansatte medarbejder

Som arbejdsgiver eller leder er det dit ansvar, at medarbejderne har fået en oplæring og instruktion, som sætter dem i stand til at arbejde uden at få skader eller blive nedslidt. Derfor har Branchearbejdsmiljørådet for service- og tjenesteydelser i samarbejde med branchens parter udarbejdet disse 10 gode råd til køkkenmedarbejdere.

Mange køkkenmedarbejdere har en anden sproglig baggrund end dansk. Derfor arbejder vi i denne pjece især med billeder og symboler. Der er kun meget få tekster på dansk og engelsk. Budskaberne skal findes i billederne, og vi anbefaler, at pjecen bruges sammen med filmen om samme emne. Filmen kan downloades på www.bfa-service.dk.

Sådan bruger du pjecen

Brug inspirationspjecen og se filmen sammen med de nye medarbejdere, der skal instrueres og oplæres. Rådene er skrevet som direkte råd til medarbejderen, men det er dig som arbejdsgiver, der skal sikre instruktionen, oplæringen og opfølgningen.

Mellem hvert af de gode råd i filmen er der et ophold. Sæt filmen på pause og gennemgå arbejdssituationen og rådet med udgangspunkt i pjecens billeder.

En dialog mellem dig og medarbejderne skal sikre, at medarbejderne ved, hvordan man arbejder sikkert og sundt. Sørg for at følge op, så sunde og sikre arbejdsvaner fastholdes.

Pjecen kan også anvendes som "huskebog" af medarbejderne efter instruktionen og oplæringen.

God arbejdslyst.



Indhold

1	Slippery floors / Glatte gulve	4
2	Heavy lifting / Tunge løft	5
3	Adjust the working height / Arbejdshøjder	6
4	Pulling and pushing / Træk og skub, skæve arbejdsstillinger	7
5	Clean up! / Ryd op	8
6	Using chemicals and cleansing agents/ Kemikalier og rengøringsmidler	9
7	Heat and steam / Varme, damp	10
8	Vary the work / Varieret arbejde	11
9	Take care of your hands / Håndpleje	12
10	Talk about health and safety at work / Tal om arbejdsmiljø på jobbet	13



1

Slippery floors / Glatte gulve

Make sure that the floors are not wet or greasy. Use non-skid shoes.

Sørg for, at gulvene ikke er glatte af vand, fedt eller madrester. Benyt skridsikkert fodtøj.



Heavy lifting / Tunge løft

Avoid heavy lifting of bags with waste, piles of plates and food. Lift little at a time. Use aids and appliances when possible. Place the things, so you do not have to lift them. When you lift, use the right technique: Keep your back straight and knees and hip joints slightly bend. Have a good footing. Use both hands and arms. Turn with your feet – not the back.

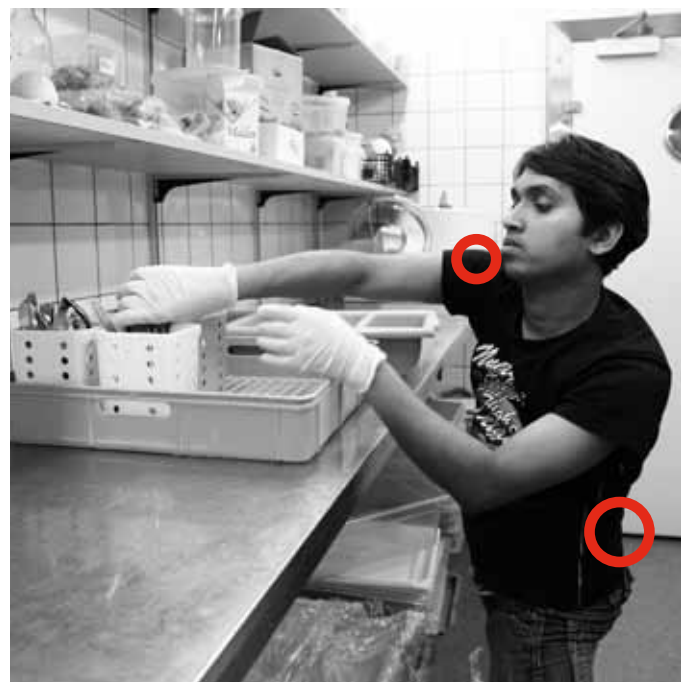
Undgå for tunge løft af f.eks. sække med affald, stabler af tallerkener og madvarer. Tag mindre ad gangen. Benyt hjælpemidler, hvor det er muligt. Placer tingene hensigtsmæssigt. Benyt løfteteknik: Hold ryggen ret, knæ- og hoftelæddet let bøjet. Sørg for godt fodfæste. Brug begge hænder og arme. Drej med fødderne – ikke i ryggen.



Adjust the working height / Arbejdshøjder

Adjust the working height, so you can work with a straight back and relaxed shoulders.

Indstil højden på din arbejdsplads, så du er i stand til at arbejde med ret ryg og afslappede skuldre.



Pulling and pushing / Træk og skub, skæve arbejdsstillinger

Push – do not pull! Push with your back straight. Stand with a short space between your feet and knees and hip joints slightly bend. Avoid overloaded trolleys.

Skub – træk ikke! Skub med ret ryg. Stå med lille afstand mellem benene og hold hofte- og knæled let bøjede. Undgå overlæssede rulleborde.



5

Clean up! / Ryd op

Make sure that floors and passages are orderly. Clean up!

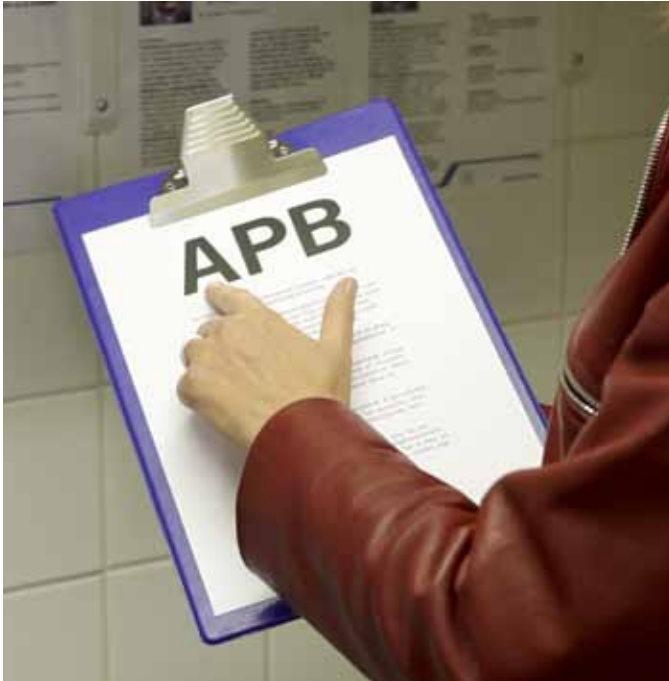
Sørg for, at gulve og gangarealer er ryddede. Ryd op og tør op.



Using chemicals and cleansing agents/ Kemikalier og rengøringsmidler

Make sure to get proper instruction before you use chemicals. Check the Safety Data Sheet. Always use the right dosage. Always use suitable gloves.

Sørg for instruktion i brugen af kemikalier. Brug altid den rette dosering. Brug altid velegnede beskyttelsesmidler. Hent information i Sikkerhedsdatabladet.



7

Heat and steam / Varme, damp

Stand aside when you open the dishwasher or the convection oven.

Stå ved siden af opvaskemaskinen eller konvektionsovnen, når du åbner den.



Vary the work / Varieret arbejde

Vary the work by shifting between different working positions and jobs, so you do not work in the same position or with the same movements all day.

Varier dine arbejdsopgaver, så du arbejder i forskellige stillinger i gennem dagen.



Take care of your hands / Håndpleje

Always use suitable gloves. Rub your hands with skincare before, during and after work.

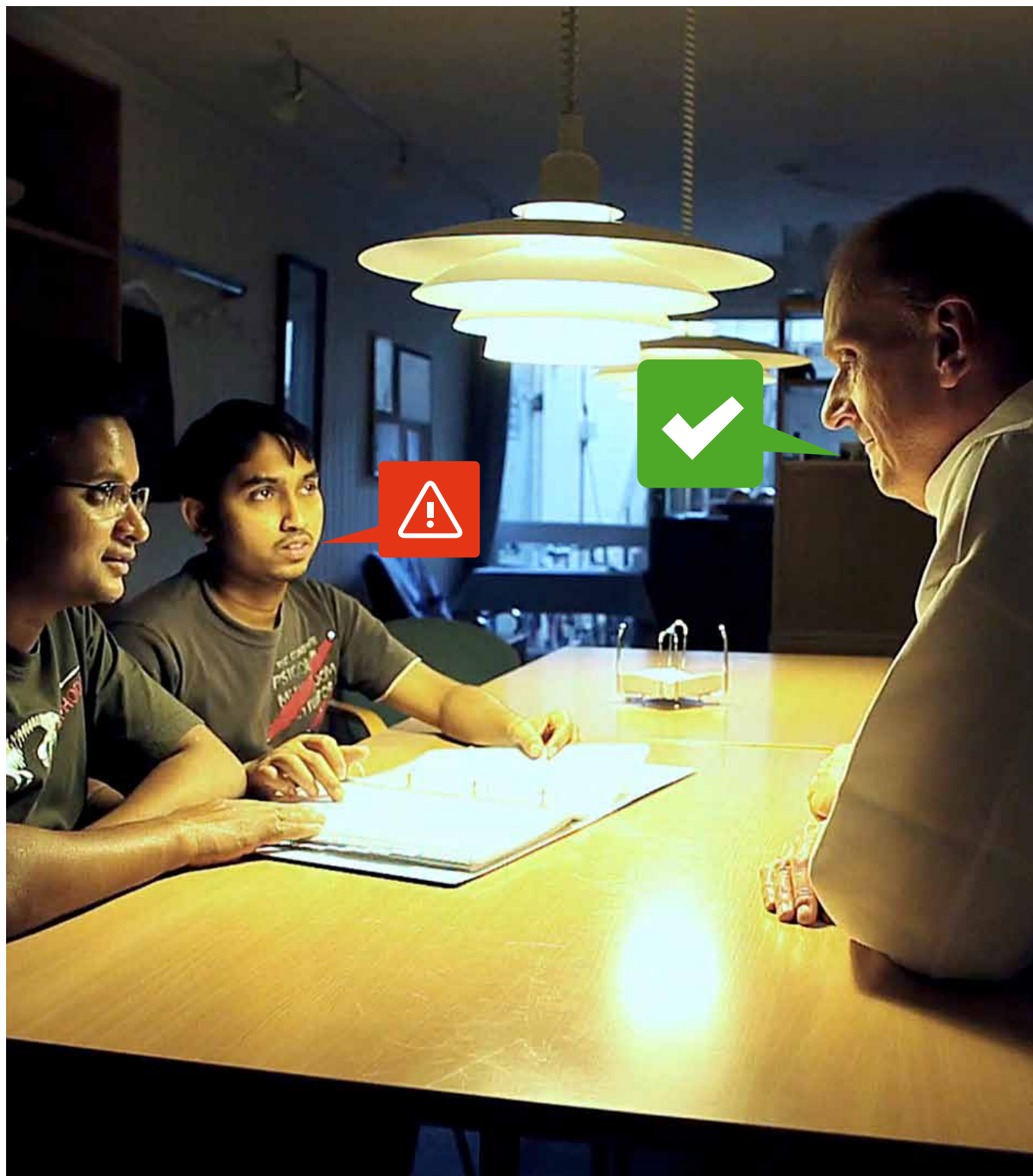
Pas på dine hænder. Brug altid velegnede handsker og sørg for at smøre hænderne ind i hudplejemiddel før, under og efter arbejde.



Talk about health and safety at work / Tal om arbejdsmiljø på jobbet

Discuss problems and find solutions with your manager and your colleagues.

Drøft arbejdsmiljøproblemer og løsninger med din arbejdsleder, sikkerhedsrepræsentanter og dine kolleger.



SE FILMEN 10 GODE RÅD TIL ET BEDRE ARBEJDSMILJØ FOR
KØKKENMEDARBEJDERE

WATCH THE MOVIE 10 TIPS FOR A BETTER WORK ENVIRONMENT

Filmen kan downloades på www.bfa-service.dk.



Mere information

Du kan hente flere relevante informationer om et godt arbejdsmiljø for køkkenmedarbejdere på hjemmesiden, www.bfa-service.dk, samt hos Arbejdstilsynet. Se adressen nedenfor.



Branchearbejdsmiljøudvalget Service – Turisme

Arbejdsgiversekretariatet

H.C. Andersens Boulevard 18
1787 København V
Tlf. 33 77 33 77
www.bfa-service.dk

Branchearbejdsmiljøudvalget Service – Turisme

Arbejdstagersekretariatet

Kampmannsgade 4
1790 København V
Tlf. 88 92 01 43
www.bfa-service.dk

Sekretariat for

BFA Transport, Service – Turisme og Jord til Bord

H.C. Andersens Boulevard 18
1787 København V
www.bfa5.dk

Andre adresser:

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Lersø Parkallé 105
2100 København Ø
Tlf. 39 16 52 00
Fax 39 16 52 01
www.nfa.dk

Arbejdstilsynet

Postboks 1228
0900 København C
Tlf. 70 12 12 88
Fax 70 12 12 89
www.amid.dk