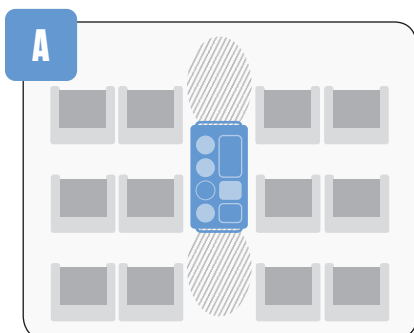


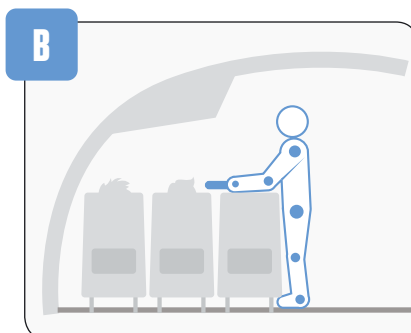


Når du serverer mad og drikke

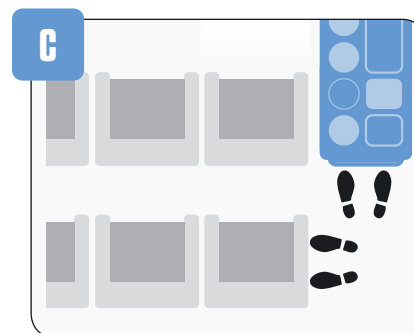
Her får du nogle gode råd til, hvordan du bedst passer på din ryg, knæ og arme, når du serverer mad og drikkevarer om bord.



Undgå akavede arbejdsstillinger og få god plads i dit arbejdsområde ved at parkere trolley ud for næste sæderække.



Få øjenkontakt med passageren, du skal servere for. Stå tæt på og ræk - så vidt muligt - kun frem til 2. sæde.



Flyt fødderne, så de følger din arbejdsretning. Så undgår du at vride i knæ og ryg.



1 Træd et skridt tilbage fra trolley og få plads til at løfte fra lav højde. Bøj i knæ og hoftelod og hold ryggen ret.



2 Spørg ind til hele bestillingen og pak den samlet. Så skal du række frem færre gange. Brug 2 hænder, hvis det føles tungt.



3 Skift greb på kanden, efterhånden som den tømmes. Det mindsker belastningen på dit håndled.

VIL DU VIDE MERE?

Branchevejledninger



Branchevejledninger om ergonomi
www.bartransportogengros.dk

Husk!

- ▶ Parker trolley ud for næste sæderække - og få god plads
- ▶ Bøj i knæ og hoftelod og hold ryggen ret, når du løfter fra lav højde
- ▶ Lad så vidt muligt passageren selv række ud og tage imod bakken
- ▶ Ræk kun frem til 2. sæde
- ▶ Undgå vrid i ryg og knæ. Flyt fødderne så skonæser vender i arbejdsretning
- ▶ Skift greb på kanden og formindsk belastningen af dit håndled