

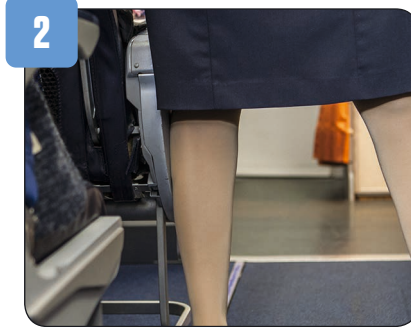


# Når du oplever ikke varslet turbulens

Arbejde i kabinen under turbulens skal så vidt muligt undgås. Din krop er mindre modstandsdygtig over for skader, hvis du ikke er beredt på uventede bevægelser. Her får du nogle gode råd til, hvordan du bedst forholder dig ved moderat eller alvorlig turbulens.



**1** Vær altid forberedt. Arbejd med god balance fx ved at have god afstand mellem dine fødder (bredstående).



**2** Ved moderat turbulens - støt med benene ind mod stolerækken, til du kan få hænderne frie til at støtte på stol eller greb.



**3** Undgå at varme væsker skvulper over ved at sætte serveringsbakke oven på kanden.



**4** Afslut servering ved turbulens eller når signs bliver tændt. Støt dig på sæde eller greb og gå til galley.



**5** Ved ikke varslet alvorlig turbulens skal du **straks** gribe fat i et fast holdepunkt og hurtigst muligt sætte dig på et sæde og holde fast.



**6** Spænd dig fast med sikkerhedsbælte, hurtigst muligt.

## VIL DU VIDE MERE?

### Branchevejledninger



Branchevejledninger om ergonomi  
[www.bartransportogengros.dk](http://www.bartransportogengros.dk)

### Husk!

- ▶ Arbejd med god balance – hold afstand mellem fødderne
- ▶ Støt med benene ud mod stolerækken – til du får en fri hånd at støtte med
- ▶ Undgå at varme væsker skvulper over – brug bakke som låg
- ▶ Støt på sæderygge og greb, når du bevæger dig i kabinen
- ▶ Afslut servering når signs er tændt
- ▶ Føler du dig usikker på grund af turbulens – bed flightdeck tænde signs
- ▶ Ved alvorlig turbulens - grib straks fat i et fast greb, sæt dig ned og spænd dig fast