**Bra arbetsmiljö på din restaurang**

Ett arbetshäfte om hur vi kan arbeta systematiskt för att skapa en trygg och säker arbetsmiljö och minska risken för t.ex. arbetsskador och ohälsa. Läs arbetsmiljöverkets folder: ”Bra arbetsmiljö på din restaurang” och svara på frågorna.

<https://www.av.se/arbetsmiljoarbete-och-inspektioner/publikationer/broschyrer/bra-arbetsmiljo-pa-din-restaurang-adi611-broschyr/>

**Hur har ni det på jobbet?**

Det är arbetsgivaren som ska ta reda på hur de anställda har det på jobbet och ta bort risker som kan göra att man skadar sig eller blir sjuk. Tillsammans med anställda och skyddsombud ska arbetsgivaren undersöka risker, åtgärda dessa och följa upp resultatet. Det är att arbeta systematiskt med arbetsmiljöfrågor.

Hur skulle rutinerna för arbetsmiljöarbetet se ut som arbetsbetsgivaren bör komma överens med de anställda och skyddsombuden om hur arbetsmiljöarbetet ska genomföras?

1)

2)

3)

4)

5)

**Var rädd om din kropp**

Det är viktigt att röra sig rätt och använda bra hjälpmedel när man arbetar. Då minskar risken att skada sig. På restauranger är det vanligt att man böjer och vrider kroppen, sträcker sig efter saker och arbetar lång tid i samma ställning. Det belastar kroppen. Att stå mycket när man arbetar påfrestar också leder i fötter och ben, hjärta och blodcirkulation. Om man gör en del arbete sittande eller ståsittande kan man minska belastningen. Andra belastande arbetsställningar är t.ex. att arbeta med händerna över axelhöjd eller under knähöjd.

Hur skall du bära?

Vad skall du tänka på när du bär?

Hur undviker du skador?

Skydda dig mot brännskador

**Anställda i restaurang är en av de yrkesgrupper som drabbas mest av brännskador. Varje år bränner sig många så allvarligt att det leder till sjukskrivning.**

Vad beror olyckorna på?

Om du bränner dig, vad gör du?

Hur kan ett bra golv och bra skor minska risken för olyckor?

Var rädd om dina händer och ögon

**Det är viktigt att skydda händer och ögon när man arbetar. Det finns t.ex. risk att skära sig, bränna sig eller få frätande ämnen i ögonen.**

Vem är det som skall se till att de anställda har den skyddsutrustning som behövs och att alla känner till när och hur den ska användas?

Kan du ge exempel på skyddsutrustning som man kan och bör använda?

Hur kan du skydda dina händer?

Varför är det så noga med att ha vassa knivar i köket?

Om du får frätande ämnen i ögonen, vad gör du?

Ställ krav på bra ventilation

Varför är det så viktigt med god ventilation?

Vad kan du ställa för krav på ventilationen i köket?

Höga ljud kan skada din hörsel

Högt ljud kan förstöra din hörsel och göra dig trött och stressad.

Hur högt bör ljudet från bakgrundsnivån vara för att kunna prata i normal samtalston?

Vems ansvar är det att ljudnivån hålls inom rimliga gränser?

**Kan du skriva ner något om följande?**

· I varuintaget:

· I personalutrymmen:

· I städutrymmet:

**Bra belysning är viktig när du jobbar**

När du jobbar behöver du bra belysning. Om ljuset är svagt försöker man ofta komma närmare för att se bättre och då är risken stor att man jobbar i olämpliga arbetsställningar.

Hur bör armaturer vara placerade?

Vad är det mer man bör tänka på?

Vad finns det för risker med el?

**Köksmaskiner kan orsaka skador för livet**

Vems ansvar är det att de anställda i köket kan hantera köksmaskinerna?

Vilka slags maskiner är vanliga i ett restaurangkök?

Vad kan du säga om risker och skydd om dessa?

Hur undviker du skador från köksmaskinerna?

**Om det börjar brinna…**

Om det börjar brinna är det viktigt att du snabbt kan sätta dig själv och andra i säkerhet.

Varför?

Vad kan du säga om utrymningsvägarna i lokalerna?

Våld och hot

Våld och hot är ett problem som kan orsaka både fysiskt och psykiskt lidande.

Kan du säga något om hur vi skall kunna känna oss trygga och säkra?

**Ni anmäler väl arbetsskador?**

Vem och hur skall anmäla en arbetsskada eller om någon blivit sjuk?

Hur går ett bra systematiskt arbetsmiljöarbete till?

**CHECKLISTA för restauranger**

Gå igenom denna checklista på HC-köket.

Här är en checklista som kan hjälpa din arbetsplats att komma igång med det systematiska arbetsmiljöarbetet.

Systematiskt arbetsmiljöarbete

1. Finns rutiner för att undersöka risker i arbetsmiljön, t.ex. genom skyddsronder, arbetsplatsträffar eller medarbetarsamtal? Ja Nej

2. Bedömer ni hur allvarliga riskerna är? Ja Nej

3. Tar ni fram handlingsplaner om det inte går att genomföra åtgärderna omedelbart? Ja Nej

4. Är arbetsmiljöarbetet fördelat på chefer, arbetsledare och anställda? Ja Nej

5. Anmäler och utreder ni orsaken till ohälsa, olycksfall och allvarliga tillbud? Ja Nej

6. Får nyanställda introduktion för att kunna hantera t.ex. köksmaskiner? Ja nej

Lokaler

7. Finns det bra belysning i restaurangens alla lokaler? Ja Nej

8. Finns det trasiga glödlampor och lysrör? Ja Nej

9. Finns ventilationskåpor över spisar, stekbord, fritös och diskmaskin? Ja Nej

10. Är golven hala, trasiga eller slitna? Bildas det vattensamlingar på golven? Ja Nej

11. Hanterar ni läskbackar, ölfat och andra tunga varor som kan orsaka olämpliga arbetsställningar? Ja nej

12. Är arbetshöjder anpassade till olika arbetsuppgifter och flera användare? Ja nej

13. Går det att öppna dörrar till frysrum inifrån? Ja Nej

14. Finns det nödsignal i frysrummen? Ja Nej

15. Är elektrisk utrustning och sladdar hela och jordade? Ja Nej

Varuintag

16. Finns det möjlighet att lasta och lossa t.ex. varor och returgods på ett ergonomiskt sätt? Ja nej

17. Finns det hjälpmedel för rullande hantering av t.ex. tunga råvaror, backar och sopor? Ja nej

Disk och städ

18. Behöver man utföra lyft i eller över axelhöjd när man hanterar disken? Ja nej

19. Är det svårt att hantera disk p.g.a. trånga utrymmen och brist på hjälpmedel? Ja nej

20. Finns det tillräckligt utrymme för städutrustning? Ja Nej

21. Finns det säkerhetsdatablad där hälsofarliga disk- och rengöringsmedel förvaras? Ja Nej

22. Använder ni personlig skyddsutrustning t.ex. skyddsglasögon och plasthandskar när ni hanterar kemikalier? Ja Nej

23. Finns det anordning för ögonspolning? Ja Nej

24. Förekommer påfrestande eller olämpliga arbetsställningar vid städarbete? Ja Nej

Maskiner

25. Finns det bruksanvisning till köksmaskiner, t.ex. skärmaskin, blandningsmaskin och grönsaksskärare? Ja Nej

26. Går det att starta skärmaskinen om läget på skivtjockleken ändras från noll när matarbordet inte är på plats? Ja Nej

27. Stannar grönsaksskäraren när man öppnar matningslocket något? Ja Nej

28. Är kokgrytorna besiktade? Ja Nej

29. Finns det elektriskt förreglade skydd på blandningsmaskinen/degblandaren? Ja Nej

30. Fungerar tippskyddet på stekbordet? Ja Nej

31. Har fritösen lock och står stadigt på lämplig plats inte för nära en vattenkran? Ja Nej

32. Finns det jordfelsbrytare på maskiner som är anslutna med en stickpropp i ett eluttag? Ja Nej

33. Finns det kolsyresläckare och brandfilt i nära anslutning till stekytor och fritös? Ja Nej

Servering

34. Finns det regler för hur mycket man får bära vid servering? Ja nej

35. Använder ni vagnar för att transportera mat och disk mellan olika lokaler? Ja Nej

36. Transporterar ni mat och/eller disk i trappor? Ja Nej

37. Finns det siktruta på svängdörrar till matsalen? Ja Nej

Stress och arbetsbelastning

38. Hinner de anställda ta ut planerade raster? Ja Nej

39. Finns det möjlighet att ta kortare pauser vid behov? Ja Nej

När ni gått igenom frågorna, diskutera eventuella punkter där ni inte är överens.

Hur skall ni förbättra arbetsmiljön i HC-restaurangen? Hur kan ni hitta lösningar på problemen?

· Anteckna nedan vad som ska göras och av vem.

· Vilka är de planerade åtgärderna?

· Vem skall utför dem?

· När skall det vara klart?

· Skriv vilken arbetsplats det gäller samt vilket dagens datum är

**Våld och hot**

CHECKLISTA http://www.av.se/dokument/checklistor/checklista\_hotochvald.pdf

Använd denna checklista i HC-restaurangen

Kartlägg riskerna för hot och våld i arbetsmiljön

Checklistan nedan innehåller exempel på frågor som ni kan ställa när ni undersöker riskerna för hot och våld i arbetsmiljön. Frågorna utgår från Arbetsmiljöverkets regler Våld och hot i arbetsmiljön, AFS 1993:2. I broschyren ”Undersök riskerna för våld och hot på jobbet” (best.nr ADI 553) finns en checklista för risker om våld och hot i arbetsmiljön. Broschyren beställer du kostnadsfritt hos Arbetsmiljöverket. Den finns också att läsa på www.av.se

När ni gått igenom frågorna, diskutera eventuella punkter där ni inte är överens.

Hur skall ni förbättra arbetsmiljön i HC-restaurangen? Hur kan ni hitta lösningar på problemen?

· Anteckna nedan vad som ska göras och av vem.

· Vilka är de planerade åtgärderna?

· Vem skall utför dem?

· När skall det vara klart?

· Skriv vilken arbetsplats det gäller samt vilket dagens datum är