Bra arbetsmiljö på din restaurang

ARBETSMILJÖ VERKET

Bra arbetsmiljö på din restaurang

Den här broschyren handlar om arbetsmiljö på restauranger. Den vänder sig till dig som är arbetsgivare, arbetsledare, skyddsombud eller anställd. Broschyren innehåller råd om hur ni kan arbeta systematiskt för att skapa en trygg och säker arbetsmiljö och minska risken för till exempel arbetsskador och ohälsa.

Hur har ni det på jobbet?

Arbetsgivaren 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.

Arbetsmiljöarbetet ska vara en del av det dagliga arbetet och omfatta alla fysiska, psykologiska och sociala arbetsförhållanden. Arbetsgivaren bör komma överens med de anställda och skyddsombuden hur arbetsmiljöarbetet ska genomföras och ta fram rutiner.

1. Vilka risker finns?

Arbetsgivaren ska regelbundet undersöka vilka risker som finns på arbetsplatsen, t.ex. risker för olycksfall, arbetsskador och psykiska påfrestningar som stress. För att undersöka riskerna i arbetsmiljön bör arbetsgivaren göra skyddsronder, ta upp arbetsmiljöfrågor på arbetsplatsträffar och i enskilda samtal med anställda.

2. Bedöm riskerna

Arbetsgivaren ska bedöma hur allvarliga riskerna är. Hur stor är till exempel sannolikheten att en olycka ska inträffa och vilka blir konsekvenserna om den sker? Resultatet av riskbedömningen ska skrivas ner.

3. Åtgärda

Om risken är allvarlig för ohälsa eller skada ska arbetsgivaren omedelbart vidta åtgärder.

4. Ta fram en handlingsplan

Om åtgärderna inte går att genomföra omedelbart ska arbetsgivaren föra in dem i en handlingsplan. Där ska det framgå när åtgärderna ska genomföras och vem som är ansvarig. Åtgärderna ska genomföras så snart det är möjligt.

5. Följ upp resultatet

Arbetsgivaren ska följa upp om de åtgärder som genomförts har gett önskad effekt.

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 till exempel att arbeta med händerna över axelhöjd eller under knähöjd.

Bär nära kroppen

- Använd lyfthjälpmedel för att undvika tunga eller svåra lyft.
- Placera tunga föremål och varor som du ofta använder mellan knä- och axelhöjd.
- Bär nära kroppen när du måste bära.

Att bära tunga och otympliga föremål i trappor är påfrestande för ben, knän och fötter. Det belastar också skuldror och rygg och ökar risken att falla och skada sig.

Så här undviker du skador

- Arbeta med sänkta axlar och armarna nära kroppen.
- Undvik att arbeta med händerna över axelhöjd eller under knähöjd.
- Böj och vrid inte kroppen samtidigt.
- Placera dina arbetsredskap nära och framför kroppen i armbågshöjd, till exempel vid kallskänksarbete eller när du portionerar ut mat.
- Anpassa höjden på arbetsbordet för olika arbetsuppgifter och flera användare, till exempel genom ett höj- och sänkbart bord.
- Se till att det finns avställningsytor i kök och serveringslokaler för att undvika belastande arbetsställningar och onödigt spring. Det kan vara ett minirullbord eller avlastningsbord för till exempel extra glas och bestick.
- Utför en del arbete sittande eller ståsittande.

Att tänka på när du bär

- Fördela bärandet på flera personer, använd lyfthjälpmedel och hjälp varandra vid tunga lyft.
- Använd rullvagnar och hiss för transporter mellan två plan istället för att bära om det är tungt och otympligt.
- Ersätt enstaka trappsteg med lutande plan, dvs. en ramp för små nivåskillnader, för att minska risken att snubbla.

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. Olyckorna beror ofta på den trånga och stressiga miljön i restaurangköken. Knuffar och hala golv är vanliga orsaker. De flesta skador sker när man bränner sig på het olja, hett vatten, vattenånga eller varm mat. De allvarligaste olyckorna inträffar vid rengöring runt fritöser som ger de svåraste skadorna med långa sjukskrivningar.

Om du bränner dig

- Spola lindrigare brännskador eller brännsår med svalt vatten.
- Lite svårare brännskador med blåsbildningar kräver smärtstillande medel och förband.
- Vid svårare brännskador bör du åka direkt till sjukhus.

Källa: Vårdguiden

Bra golv och skor minskar risken för olyckor

Ett bra golv är viktigt för att minska risken för fallolyckor och belastningsbesvär. Fallolyckor är den vanligaste olyckan på restauranger och drabbar bland annat köks- och restaurangbiträden. Ett strävt golv minskar risken för att halka och det är viktigt att byta ut golv som är olämpliga på grund av skador och slitage.

Du som arbetar i restaurang bör ha särskilda arbetsskor. De bör vara fotriktiga med sviktande sula och bakkappa som håller foten på plats i skon. Heltäckande ovansida skyddar dig mot stänk från till exempel disk- och rengöringsmedel och varma vätskor, som sås eller liknande. För att minska risken att halka bör du ha en sula som motverka halka. Se till att det finns rutiner för hur man ska rengöra skosulor från fett och annan smuts.

Var rädd om dina händer och ögon

Det är viktigt att skydda händer och ögon när man arbetar. Det finns till exempel, risk att skära sig, bränna sig eller få frätande ämnen i ögonen. Arbetsgivaren ska se till att de anställda har den skyddsutrustning som behövs och att alla känner till när och hur den ska användas. Exempel på skyddsutrustning är hushållshandskar av plast och ögonskydd. Om restaurangen hanterar hälsofarliga produkter ska det finnas säkerhetsdatablad där produkterna förvaras.

Så här skyddar du dina händer

- Använd hushållshandskar när du diskar och städar.
- Förebygg eksem genom att torka och smörja in händerna ofta.
- Var försiktig om du hanterar diskmedel och starkare rengöringsmedel som innehåller frätande ämnen.
- Skydda dina händer från stick- och skärskador genom att inte använda slöa knivar och ha bra ordning på knivarna.

Om du får frätande ämnen i ögonen

Frätande ämnen kan ge allvarliga skador på ögonen. Om du får något frätande ämne i ögonen är det viktigt att spola ögonen med vatten i minst 15 minuter för att lindra skadan. Det måste den anordning som ni använder för ögonspolning klara. Anordningen ska vara lätt att komma åt och ska normalt vara fast ansluten. Spolvätskan bör vara temperad, 20–30 °C. Uppsök alltid sjukvård om du fått frätande ämnen i ögonen. Spola ögonen tills du kommit under vård. Det finns ögonspolning i små plastflaskor.

Kom ihåg! Ta på dig skyddsutrustning även om du är stressad.

Farosymboler

Frätande ämnen

Brandfarligt

Hälsofarligt

Skadligt

Checklista för restauranger

Här är en checklista som kan hjälpa din arbetsplats att komma igång med det systematiska arbetsmiljöarbetet. Mall och exempel på handlingsplan finns på www.av.se

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 ☐

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

Servering

	Ja	Nej
34. Finns det regler för hur mycket man får bära vid servering?	☐	☐
35. Använder ni vagnar för att transportera mat och disk mellan olika lokaler?	☐	☐
36. Transporterar ni mat och/eller disk i trappor?	☐	☐
37. Finns det siktruta på svängdörrar till matsalen?	☐	☐

Stress och arbetsbelastning

	Ja	Nej
38. Hinner de anställda ta ut planerade raster?	☐	☐
39. Finns det möjlighet att ta kortare pauser vid behov?	☐	☐

Våld och hot

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

Mall och exempel på handlingsplan finns på **www.av.se**

Ställ krav på bra ventilation

Luften i restauranger förorenas bland annat av stekos och vattenånga. Därför är det viktigt med bra ventilation som tillför frisk luft och för bort föroreningar.

Ventilationen i kök och serveringslokaler ska svalka utan att du utsätts för drag. Ställ krav på att anordningar för utsug för bort fukt och värme. Det kan ske med hjälp av till exempel kåpor över stekytor. Fettfilter och kanaler ska gå att rengöra utan risk för att skada sig. Arbetsgivaren ansvarar för att regelbundet underhålla och kontrollera ventilationssystemet på din arbetsplats.

Varuintaget

I varuintaget ska leverantörer kunna lämna sina varor utan risk att skada sig. Varuintaget bör bland annat vara i nära anslutning till lager, förråd och hissar. Man ska kunna köra intill varuintaget för att lämna sina varor och där ska det finnas gott om plats för returgods, emballage och rullande transporter.

Personalutrymmen

I personalutrymmen ska du ha möjlighet att äta, vila och sköta din personliga hygien. Personalutrymmen får inte användas som kontor, lager eller annat så att det inte fyller sin funktion.

Städutrymmet

I städutrymmet bör det finnas plats för städvagn, städutrustning och förbrukningsmaterial. Det bör också finnas eluttag, tappkran med varmt och kallt vatten, utslagsvask, golvbrunn och laddningsplats för städmaskiner. Det är bra att montera en ejektorpump på tappkranen som suger upp vattnet ur hinken så att du slipper att lyfta den.

Höga ljud kan skada din hörsel

Högt ljud kan förstöra din hörsel och göra dig trött och stressad. Bullret i restauranger kommer till exempel av slammer från porslin och kantiner, hög musik, ventilation, diskmaskiner eller hårda väggar och golv som förstärker ljudet.

Det är arbetsgivarens ansvar att ljudnivån hålls inom rimliga gränser. Kök, diskrum och måltidslokaler är lokaler som kan behöva utformas och inredas för att begränsa ljudspridningen, tillexempel med hjälp av ljudabsorbenter och avskärmningar. Det gäller också för lokaler där man spelar musik.

För att kunna prata i normal samtalston bör bakgrundsnivån inte vara högre än 55 decibel (dB). Från genomsnittliga nivåer på 80 decibel under en åtta timmars arbetsdag ska arbetsgivaren bl.a. informera och utbilda om riskerna och se till att det finns hörselskydd. Från 85 decibel ska arbetsgivaren bland annat.

- genomföra åtgärder för att minska bullret.
- sätta upp varningsskyltar.
- se till att de anställda använder hörselskydd.
- erbjuda hörselundersökning.

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.

Placera armaturer så att de inte bländar och se till att övergången i ljusstyrka är mjuk om det är stor skillnad i ljus mellan kök och serveringslokaler. Det är särskilt viktigt när man rör sig från ljusa till mörka lokaler. Genom att balansera färgsättning och ljusstyrkor får man en mjukare övergång och det blir lättare för ögonen att vänja sig vid det nya ljuset.

Minska risken för att halka och snubbla där belysningen är dämpad genom att belysa trappsteg och nivåskillnader.

Tänk på att

- byta ut trasiga lampor.
- lysrör förlorar sin lyskraft successivt och behöver bytas ut innan de slocknar.
- göra rent armaturer, fönster och väggar regelbundet.
- vissa arbetsuppgifter kräver extra belysning, till exempel när man benar ur lax eller sitter i kassa.

Risker med el

- Risken att få ström genom kroppen ökar om du arbetar med fuktiga eller våta händer. Det kan ge allvarliga skador.
- Jordfelsbrytare är en säkerhetsanordning som kan skydda mot bränder och elchocker.

Köksmaskiner kan orsaka skador för livet

Varje år inträffar många onödiga olyckor med köksmaskiner, till exempel med klingan på skärmaskinen och krokarna på degblandaren. I vissa fall ger olyckorna skador för livet. Det är arbetsgivarens ansvar att de anställda i köket kan hantera köksmaskinerna. Det ska även finnas en bruksanvisning vid alla köksmaskiner.

Skärmaskinen

Skärmaskinen är till för att skära lite hårdare livsmedel som ost och skinka. Många olyckor vid skärmaskinen händer när man skär mjuka livsmedel som bröd, gurka och tomater, eller när man rengör maskinen. Alla skydd på maskinen ska vara hela och sitta på plats.

Blandningsmaskinen och grönsaksskäraren

På blandningsmaskinen och grönsaksskäraren ska det finnas elektriskt förreglade skydd. Det innebär att maskinen inte ska kunna starta utan att skyddet är på plats. Fungerar inte skyddet så får den inte användas.

Kokgrytor

En kokgryta som brister i säkerhet kan explodera och då är risken stor att skadas. Därför finns det bestämmelser för hur kokgrytor ska installeras och krav på återkommande besiktning. Vid frågor vänd dig till ett företag som besiktar tryckkärl.

Så här undviker du skador

- Läs bruksanvisningarna ordentligt innan du använder maskinerna. Ta reda på vilka arbetsmiljöföreskrifter som gäller. Se AFS 1993:10 om maskiner och andra tekniska anordningar.
- Bryt alltid strömmen när du gör rent eller plockar isär en maskin.
- Ta aldrig bort skyddet på en maskin.
- Om en sladd eller apparat är trasig ska maskinen inte användas. Anmäl felet snarast och anlita en behörig person för att åtgärda felet.
- Besikta kokgrytor enligt gällande bestämmelser.

Om det börjar brinna…

Om det börjar brinna är det viktigt att du snabbt kan sätta dig själv och andra i säkerhet. En brand sprider sig snabbt och därför är det viktigt att det går fort att utrymma lokalerna.

Som regel ska det finnas minst två utrymningsvägar. Tänk på att hålla utrymningsdörrar olåsta och fria från hindrande föremål. Uppställda tombackar, serveringsvagnar eller liknande framför utrymningsvägar kan hindra människor från att komma ut. Se till att skyltningen till alla utrymningsvägar är tydlig och att det finns tillgång till brandredskap i tillräcklig omfattning. Respektera det högsta tillåtna antal personer som får vistas i lokalerna samtidigt. Det handlar om din och dina gästers säkerhet.

Tänk på att

- det som regel ska finnas minst två utrymningsvägar.
- hålla utrymningsvägar olåsta och fria från hindrande föremål.
- skyltningen till utrymningsvägar är tydlig.

Våld och hot

Våld och hot är ett problem som kan orsaka både fysiskt och psykiskt lidande. Restaurangbranschen är inget undantag med stökiga och påverkade gäster. Arbetsplatsen ska vara trygg och säker och alla ska känna till de säkerhetsrutiner som gäller. Anställda ska få den utbildning som behövs för att kunna hantera hotfulla eller våldsamma situationer. Om någon utsätts för våld eller hot ska det finnas rutiner för hur hon eller han ska tas omhand.

Ni anmäler väl arbetsskador?

När det händer en olycka eller någon blir sjuk i arbetet ska den som skadats rapportera det till arbetsgivaren. Arbetsgivaren ska så fort som möjligt göra en anmälan till Försäkringskassan. Om din arbetsgivare inte gör en anmälan kan du göra det själv. Blanketten för anmälan av arbetsskada hittar du hos Försäkringskassan. Om det inträffar ett allvarligt olycksfall eller händer något som kunde ha blivit allvarligt ska arbetsgivaren snarast anmäla det till Arbetsmiljöverket.

Låt det inte hända igen

Arbetsgivaren är skyldig att utreda orsaken till arbetsskador för att förebygga att fler inte skadas. I ett bra systematiskt arbetsmiljöarbete undersöker man regelbundet risker och åtgärdar dessa. Tidiga arbetsanpassade åtgärder, till exempel ergonomiskt utformade arbetsplatser och variation i arbetsuppgifter, kan minska risken för arbetsskador.

Tillbaka till jobbet

Arbetsgivaren ska, efter samråd med arbetstagaren, lämna de upplysningar till Försäkringskassan som behövs för att arbetstagarens behov av rehabilitering ska kunna klarläggas. Arbetsgivaren ska också se till att påbörja rehabiliteringsåtgärder. Arbetstagaren ska lämna de upplysningar som behövs och själv aktivt medverka i rehabiliteringsarbetet.

Försäkringskassan samordnar de insatser som behövs i rehabiliteringsarbetet. Försäkringskassan ska också, om arbetstagaren tillåter det, samarbeta med arbetsgivaren och arbetstagarorganisationen, hälso- och sjukvården, socialtjänsten, arbetsmarknadsmyndigheterna och andra myndigheter som kan vara berörda.

Den här broschyren handlar om hur man får en bra arbetsmiljö på restauranger. Den vänder sig till dig som är arbetsgivare, arbetsledare, skyddsombud eller anställd. Broschyren ger råd för att skapa en säker arbetsmiljö.

Fler exemplar av broschyren beställs från:
Arbetsmiljöverket, 112 79 Stockholm
Telefon 010-730 90 00
E-post: arbetsmiljoverket@av.se
Beställningsnummer ADI 611
av.se

Vår vision: Alla vill och kan skapa en bra arbetsmiljö

ARBETSMILJÖ VERKET

GRAFISK FORMGIVNING: MATADOR KOMMUNIKATION • FOTO: MOSTPHOTOS. • TRYCK: DANAGÅRD LITHO 2018