

Webinaret bliver
optaget

”Vaner og øvelser i hverdagen”
- et webinar for frisører

Den 22. marts 2023 kl. 8.00-8.30

Lotte Finsen
Joblife a/s

BFA | Transport
Service – Turisme
Jord til Bord

WEBINAR-RÆKKE

1. Vaner og øvelser i hverdagen (Den 22-3-2023)
2. Arbejdsstillinger og redskaber (Den 20-4-2023)
3. Den kemiske risikovurdering (Den 10-5-2023)
4. Valg af frisørprodukter (Den 8-6-2023)
5. Handsker og vådt arbejde (Den 22-8-2023)
6. Indretning og inventar (Den 12-9-2023)



Formål: Forbedre frisørers kemiske og ergonomiske arbejdsmiljø

Hvem står bag:

- Branchefællesskab For Arbejdsmiljø (BFA) – Udvalget for Service og Turisme.
- DFKF
- DOFK
- Joblife a/s (Gitte Lindhard og Lotte Finsen)

6 webinarer, som optages og kan ses på BFA Service og Turismes hjemmeside.

Vaner og øvelser i hverdagen

Program

- Hvad er problemet?
- Hvorfor er det et problem?
- Hvordan kan problemet afhjælpes?
- Hvad gør jeg konkret?
- Hvor får jeg mere information?



Hvad er problemet?

Arbejdsstillinger og bevægelser belaster

- Stående arbejde
- Ensidig belastning
 - Lange rækkeafstande
 - Løftede arme
 - Vrid i ryg og nakke
 - Synskrav
 - Præcisionskrav

RISIKOFAKTORER

- Varigheden
- Tempo
- Akavede arbejdsstillinger
- Manglende variation

Hvorfor er det et problem?



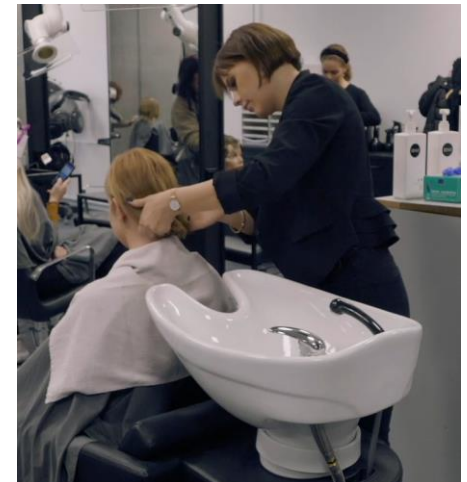
Næsten 40% oplever smerter flere gange om ugen



Frisører forlader faget på grund af smerter

Hvordan kan problemet afhjælpes?

1. Vaner og øvelser i hverdagen
2. Arbejdsstillinger og redskaber
3. Indretning og inventar



Hvad gør jeg konkret?

Gør det til en vane at lave øvelser i hverdagen



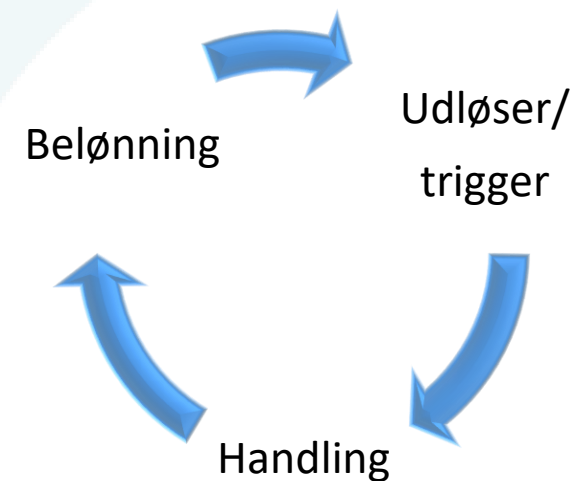
Lav gode vaner



Lav gode øvelser

Vaner

- ❖ Skal vanen ændres skal man have et mål med det
 - undgå smerter
 - opnå velvære
- ❖ Gør målet konkret og målbart
- ❖ Store succeser bygger på små – start i det små
- ❖ Vær realistisk
- ❖ Regelmæssighed
- ❖ Opbakning



Tålmodighed

Det tager tid at bryde "dårlige" vaner

Motivation til øvelser i hverdagen

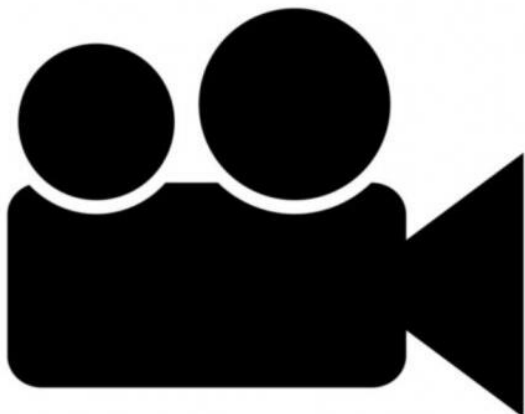
Mennesker motiveres enten
henimod glæde eller væk fra smerte

Glæde
”mere sund”

Smerte
”mindre usund”

Hvad gør jeg konkret?

Væn dig til at lave øvelser i hverdagen



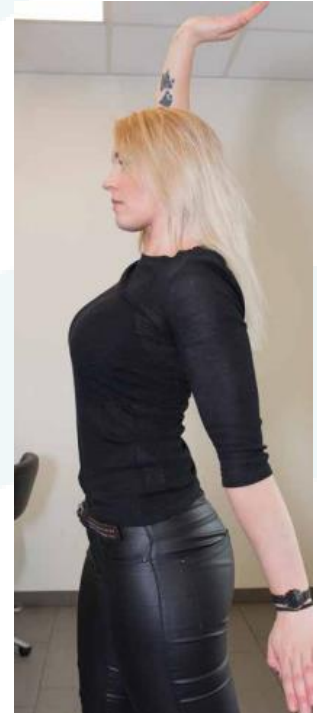
Hvordan virker
kroppen?



Intelligente øvelser i
hverdagen

5 gode råd til at komme i gang

- ✓ Tydelig opbakning fra ledelsen
- ✓ Gør det til en fællesaktivitet
- ✓ Få lagt træningen i kalenderen
- ✓ Find en evt. trænings-tovholder
- ✓ Gør det, selvom du er nybegynder



Øvelser i "Ergonomi og frisører"



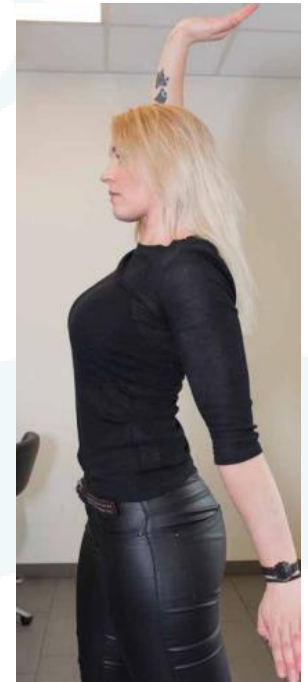
Nakke
Udstrækning og bevægelse



Skuldre
Løft og rul med skuldrene



Arme
Udstrækning og bevægelse



Hænder
Udstrækning og bevægelse



Ben
Hæl- og tå-stående og venepumpe



Hvor får jeg mere information?

BFA | Transport
Service – Turisme
Jord til Bord

FILM | 2022
Tal om smerter
Undgå at smerter bliver en fast del af jobbet. Om smertetilvænnning og forebyggelse af MSB.
[Læs mere](#)

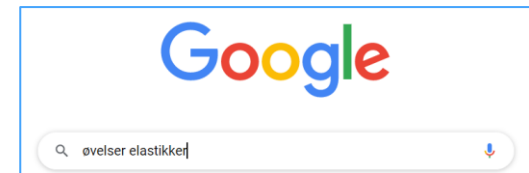
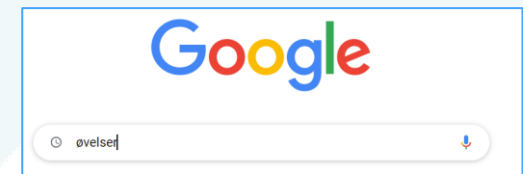
FILM | 2021
Ergonomi i frisørsaloner
Skån kroppen med tre enkle råd mod nedslidning fra frisør Marianne Jensen.
[Læs mere](#)

FILM | 2020
Med kroppen som redskab
Kort oplysningsfilm om risikoen ved tungt arbejde og betydningen af træning for forebyggelse af MSB.
[Læs mere](#)

FILM | 2019
Pas på din krop som frisør
4 nye film om forebyggelse af muskel- og skeletbesvær i frisørsalonen
[Læs mere](#)

BRANCHEVEJLEDNING
Ergonomi og frisører
Forebyggelse af ergonomiske belastninger i frisørfaget

BFA | Transport
Service – Turisme
Jord til Bord
Brancheforening for Arbejdsmiljø



Spørgsmål eller kommentar



Tak for opmærksomheden 😊

Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte:

Lotte Finsen lofi@joblife.dk Mobil: 30 10 96 83

(Gitte Lindhard gli@joblife.dk Mobil: 30 10 96 94)

**JOB
LIFE**