

Sådan får I en kropsvenlig salon

- om indretning og ergonomi på frisørsaloner -

BFA

Transport
Service – Turisme
Jord til Bord

Indhold

Sådan får I en kropsvenlig salon	3
Aflastning og variation	3
Fleksibel arbejds højde	3
Gode pladsforhold	4
Korte rækkeafstande	4
God ergonomi	4
Sunde, kropsvenlige rutiner	5
Stødabsorberende gulv og sko	5
Tilstrækkeligt med godt lys	5
Sundt og rart indeklima	5
Brug nudging og kommunikation	6
Læs mere	6

Sådan får I en kropsvenlig salon

Det er en kunst at indrette en flot salon eller klinik. Men ét er en flot salon, som kunderne nyder at vende tilbage til, noget andet er en salon, som sikrer frisører og kosmetikere **et godt fysisk arbejdsmiljø** mange timer hver dag. De to ting skal følges ad. Og det kan de komme til:

På denne side har vi samlet en række eksempler og gode råd til jer, der ønsker at tænke det bedst mulige fysiske arbejdsmiljø ind i indretningen og skabe en kropsvenlig salon.

Formålet er at bruge indretning og hjælpemidler til at **forebygge træthed, smerter og skader** i det daglige arbejde. Det kan i princippet handle om alt lige fra placering af vaske til brug af nudging.

En sådan forebyggende indsats vil ikke bare skabe et sundere arbejdsmiljø med alt hvad det indebærer, men også give **mere energi og overskud** til at yde kunderne en god service.

Aflastning og variation

Frisører og kosmetikere udfører ofte de samme bevægelser mange timer hver dag. Mulighed for aflastning er derfor vigtig. Aflastning opnår I bl.a. gennem **variation i arbejdet**, middagspauser og øvelser.

Indret salonen, så I kan udføre de samme opgaver både siddende og stående.

Når I sidder ned, aflaster I benene. Til gengæld belaster I ryggen. Omvendt når I står op. Her får I lejlighed til at aflaste ryggen, men belaster i stedet benene. Ved at **skifte mellem at stå og sidde**, sikrer I variation i arbejdet.

Brug pausen til at aflaste benene, fx ved at have et **sted** i salonen, hvor I kan sidde med fødderne oppe.

Fleksibel arbejdshøjde

Sørg for, at jeres stole kan varieres i højden. Det gælder ikke bare arbejdsstole, men også betjeningsstole og betjeningsbrikse. Stolene bør desuden kunne drejes.

Når både arbejdsstol, betjeningsstol og betjeningsbriks kan indstilles, får I langt større fleksibilitet og nemmere ved at finde den rigtige arbejdshøjde, uanset om I har valgt at sidde ned eller stå op imens.

Vælg stole og brikse, hvor det er nemt at ændre højden, også selvom der sidder nogen i dem imens.

Betjeningsbrikse til kosmetikere kan være tunge at håndtere. Vælg evt. en briks med el-motor for at lette justeringen af den.

Gode pladsforhold

Sørg for, at der er god plads, både omkring vask og betjeningsstol/betjeningsbriks.

I skal kunne komme til hele vejen rundt, uden at det begrænser jeres bevægelsesmuligheder.

Tænk i gode arbejdsstillinger, når I vurderer pladsforholdene. Det skal være muligt at stå med god støtte på gulvet og komme til uden at vride eller bøje i ryggen.

Husk, at der skal være plads til både at bruge arbejdsstol og have et rullebord lige ved hånden.

Korte rækkeafstande

Sørg for korte rækkeafstande, særligt i forbindelse med bevægelser, som I gentager mange gange i løbet af en dag.

Sørg for at vælge stole og brikse, der tillader jer at have **kundens hoved tæt på egen krop**.

Undgå betjeningsstole, som fylder meget og tvinger jer til at bøje i ryggen eller strække armene unødigt ud for at nå kunden. Det kan fx være meget brede stole, stole med fyldige armlæn eller en alt for stor vask på vaskestolene.

Vælg **vaskestole med små vaske**. Det gør rækkeafstanden kortere.

Betjeningsbrikse er som udgangspunkt ret store. **Vælg brikse med mange indstillingsmuligheder**, så I fx kan indstille både højden, ryglænet, armlænene og nakkestøtten.

Mindsk også rækkeafstanden til redskaberne. Brug fx et **rullebord**, som er udformet, så I kan have det lige ved hånden.

God ergonomi

Når I bruger et redskab mange timer hver dag, er det vigtigt, at det er ergonomisk korrekt designet til opgaven.

Vælg en føntørrer, der vejer så lidt som muligt og har en **god vægtfordeling**.

Overvej at bruge saks med drejeled, når I klipper. Sakse bliver brugt mange timer hver dag, og sakse med drejeled kan både mindske risikoen for spændinger i hånden og tilbøjeligheden til at klippe med høj albue.

Vælg **børster med tykt greb**. Det aflaster fingrene.

Hav flere slags børster. Det giver mulighed for at variere.

Stil krav til jeres leverandør om arbejdsmiljøvenlige redskaber.

Sunde, kropsvenlige rutiner

Ban vejen for nye rutiner gennem en anden indretning.

Gør det til en vane at **skifte mellem at sidde og stå**. Det sikrer variation.

Brug gerne nogle minutter hver morgen på **opvarmning** og styrkelse af muskler og led, inden du starter dit arbejde. Det kan fx være elastikøvelser.

Brug kunderne til aktivt at mindske risikoen for belastninger. Bed dem fx flytte hovedet, så det er nemmere at komme til.

Stødabsorberende gulv og sko

Med mange timers arbejde på benene hver dag er det vigtigt at mindske belastningen af ben og ryg, når I bevæger jer rundt.

Indret salonen med et gulv, der ikke er hårdt og virker stødabsorberende. Det kan fx være et trægulv.

Sørg også for at bruge stødabsorberende sko, som samtidig sikrer god komfort og blodcirkulation.

Tilstrækkeligt med godt lys

Tilstrækkeligt lys fremmer god arbejdsteknik og forebygger akavede arbejdsstillinger.

Som frisør eller kosmetiker er det dog ikke nok, at der er tilstrækkeligt lys. Lyset skal også være godt, dvs have en ensartet og god farvegengivelse.

Det er også vigtigt, hvordan lyset bliver afskærmet, så det ikke blænder. Det gælder ikke bare lyset fra lamper, men også lyset udefra.

Sundt og rart indeklima

Et godt arbejdsmiljø kræver også, at der er en god luftkvalitet og en passende temperatur på salonen.

Udluftning er som udgangspunkt ikke nok for at skabe en god luftkvalitet.

På saloner, hvor der bruges farvning, afblegning og permanent, skal der etableres et **ventilationsanlæg med punktudsugning**. Der skal være én sugearm til blandepladsen. Der skal desuden være mulighed for at benytte sugearm ved de pladser, hvor farvningen finder sted. Få rådgivning om behovene i netop jeres salon.

Et godt indeklima handler dog ikke kun om udluftning og ventilation, men også om at sikre en **god arbejdstemperatur**, og undgå træk, som kan give spændinger.

En temperatur på 20-22 grader regnes for ideel arbejdstemperatur, og temperaturen bør ikke komme under 18 grader eller over 25 grader.

Brug indretning og kommunikation

Det er ofte ikke nok at have muligheden for at gøre noget anderledes. Der skal også motivation til. Det kan I bl.a. få med nudging og kommunikation.

Overvej fx, hvordan I kan bruge indretningen til at træffe sundere valg og gøre tingene mere hensigtsmæssigt i løbet af dagen.

Tænk også i skilte eller andre visuelle virkemidler, som signalerer, at arbejdsmiljøet er vigtigt og tages alvorligt på salonen.

Læs mere...

Vi har her samlet links til vejledninger og faktaark, som kan have relevans ved indretning af en kropsvenlig salon.

BFA: Faktaark om arbejdsstillinger, indretning og inventar: www.bfa-service.dk/Files/Billeder/BARservice/pdf/Frisoer%20og%20anden%20service/frisr_lsblad_til_ophn g.pdf

BFA: Ergonomi og Frisører
- branchevejledning om forebyggelse af ergonomiske belastninger i frisørfaget: www.bfa-service.dk/Files/Billeder/BARservice/pdf/BFA-Ergonomi%20og%20fris%C3%B8r-2018.pdf

BFA: Branchevejledning om arbejdsmiljø for kosmetikere: www.bfa-service.dk/Files/Billeder/BARservice/pdf/Frisoer%20og%20anden%20service/web_BAR_kosmetik er.pdf

BFA: Respekt for kroppens grænser - temaside om muskel- og skeletbesvær: www.bfa-service.dk/msb

Arbejdstilsynet: Frisører og anden personlig pleje: www.arbejdstilsynet.dk/da/brancher/privat-service/wwwfrisordatdk

Videncenter for frisører: www.videncenterforfrisorer.dk