

Opsamling på gode råd om arbejdsstillinger og indretning

KLIP UD OG HÆNG OP!



- Regulér kunde- og klippestolen ofte for at undgå at arbejde med bøjet ryg og nakke samt undgå løftede arme
- Undgå store rækkeafstande: Arbejd så tæt på din egen krop og så tæt på kunden som muligt
- Stil frisørredskaber inden for rækkevidde og spar benene - brug rullebordene
- Sørg for gode arbejdsstillinger, når du står:
 - Stå med afstand mellem fødderne ca. 15-20 cm.
 - Fordel vægten ligeligt på begge ben: Som variation kan du veksle mellem at lægge vægten på skiftevis højre og venstre ben
 - Stå ikke med overstrakte knæ
 - Stå med et lille lændesvaj og lige ret ryg
 - Undgå at falde sammen i ryggen
 - Undgå at svaje bagud med overkroppen
- Husk, det er vigtigt at variere dine arbejdsopgaver samt veksle mellem stående og siddende stillinger i løbet af dagen
- Brug sko med støddæmpende såler og undgå for høje hæle. Skift eventuelt fodtøj i løbet af dagen
- Læg benene op i pauserne, det er godt for kredsløbet
- Lav gerne øvelser i løbet af dagen
- Anskaf kun inventar, der er fleksibelt; eksempelvis stole og vaske, der kan reguleres i højden
- Anskaf udstyr, der ikke vejer meget, som er ergonomisk udformet, og som ligger godt i hånden
- Sørg for rigeligt med plads ved vasken og kundestolen – det giver bedre arbejdsstillinger
- Stil krav til jeres leverandører om gode arbejds miljøvenlige produkter og udstyr.