

Pas på skuldre og ryg



Arbejdet med saks og kam er hårdt for dine skuldre og ryg. Så pas godt på dig selv med gode arbejdsvaner. Tre gode råd hjælper dig på vej.

Som frisør er du udsat for stor belastning i skuldre og ryg dagen lang. Men med gode arbejdsvaner kan du skåne din krop for et stort slid i det lange løb. Følg disse tre gode råd for at skåne skuldre og ryg:

1. Reguler ofte kunde- og klippestolen for at undgå at arbejde med bøjet ryg og nakke samt undgå løftede arme.
2. Undgå store rækkeafstande: Arbejd så tæt på din egen krop og så tæt på kunden som muligt.
3. 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.

Del de gode råd i salonen

Hjælp hinanden i salonen med at fastholde de gode arbejdsvaner. Vi har lavet en plakat med de gode råd – lige til at printe ud og hænge op.



Plakat: Pas på ryg og skuldre

Åbn plakat i printvenlig version.

Læs også om:

- Hvordan du undgår smerter i fødderne.
- Hvordan I indretter salonen ergonomisk.

Se mere om ergonomi i frisørfaget



Muskel- og skeletbesvær

De fleste af os vil gerne have et langt og godt arbejdsliv, og når vi går på pension, vil vi gerne kunne nyde alderdommen uden smerter og besvær med muskler og led.



Branchevejledning om forebyggelse af ergonomiske belastninger i frisørfaget

Denne vejledning henvender sig til både svende og mestre i frisørbranchen. Den har fokus på de ergonomiske belastninger hos frisører og skal medvirke til at forebygge disse. De gode råd er samlet og kan hænges op som opslag.