

Pas på din krop som frisør

4 film om forebyggelse af muskel- og skeletbesvær i frisørsalonen



På siden her finder du fire film om, hvordan I kan forebygge overbelastninger. Filmene ledsages af en række arbejdsspørgsmål.

Den første film er en oplysningsfilm (ca. 5 minutter), der handler om de fysiske udfordringer ved arbejdet som frisør, og hvad man som salon kan gøre for at mindske risikoen for overbelastninger.

De tre efterfølgende film er korte instruktionsfilm (1-2 minutter hver) kan bruges til instruktion i forbindelse med hårvask, føntørring og klipning.

Med filmene følger arbejdsspørgsmål, som I kan bruge til at få gang i eller komme videre med forebyggelsesarbejdet.

Forebyg smerter som frisør

Spørgsmål til filmen

1. Hvilke risici er der for fysiske belastninger som frisør?
2. Hvordan kan man mindske risikoen for overbelastninger i salonen? Hvad kan salonen gøre? Hvad kan den enkelte frisør gøre?
3. Hvilke krav er der til indretningen af salonen? Fx til stolene?
4. Hvordan kan man indrette et workflow på salonen, som sikrer tilstrækkelig variation i arbejdet?
5. Hvilken form for fysik træning vil kunne mindske risikoen for overbelastning for dig som frisør?

Pas på din krop når du vasker hår

Spørgsmål til filmen

1. Hvad kan I gøre for at passe på kroppen ved hårvask?
2. Hvilke belastninger kan du blive udsat som frisør ved hårvask?
3. Hvad betyder rækkeafstanden for risikoen for belastninger?
4. Hvad er en god arbejdsstilling ved hårvask?
5. Hvordan kan du komme til uden at belaste ryggen?

Pas på din krop ved føntørring

Spørgsmål til filmen

1. Hvad kan I gøre for at passe på kroppen ved føntørring?
2. Hvad kan du gøre for at undgå yderstillinger ved føntørring? Fx ved meget langt hår?
3. Hvordan bør du typisk indstille stolen ved føn i lav højde? Eller ved føn fra oven?
4. Hvordan kan kunden hjælpe til?
5. Hvordan kan du undgå at belaste håndledet ved føntørring?

Pas på din krop når du klipper

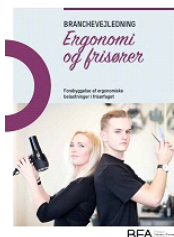
1. Hvad kan I gøre for at passe på kroppen ved klipning?
2. I hvilken højde bør du såvidt muligt have hænderne?
3. Hvordan kan du undgå yderstillinger? Fx ved klip på toppen af hovedet? Eller ved klip af nakkehår?
4. I hvilke situationer vil kunden kunne hjælpe til for at sikre en god klippehøjde?
5. Hvad betyder kvaliteten af saksen for risikoen for belastninger?
6. Nævn tre gode grunde til at bruge en ergonomisk saks med enkelt eller dobbelt drejeled.

Læs også



Sådan får I en kropsvenlig salon

Ét er en flot salon, som kunderne nyder at vende tilbage til, noget andet er en salon, som sikrer frisører og kosmetikere et godt fysik arbejdsmiljø mange timer hver dag. Tema om indretning og ergonomi i frisørsaloner og kosmetikerklinikker.



Branchevejledning: Ergonomiske belastninger i frisørfaget

Vejledning til forebyggelse af ergonomiske belastninger hos frisører. Forslag til, hvad man selv kan gøre som frisør, og hvilke krav man skal stille ved indkøb af redskaber og inventar.