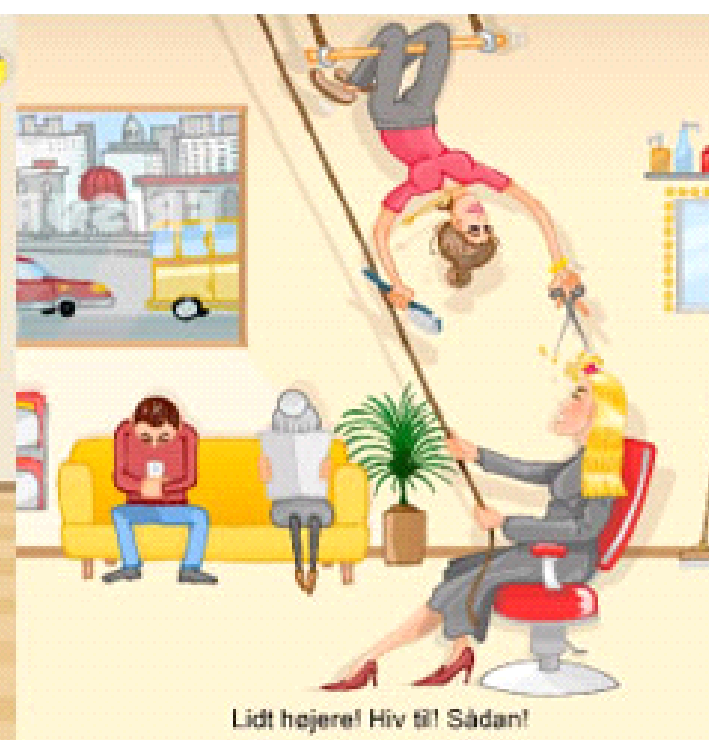


Konkurrence



Har du et bud på en sund, kropsvenlig indretning eller løsning på salonen? Så del det med os og deltag i konkurrencen om 10 kropsvenlige sæt med nakkemassageapparat og træningselastikker

Som frisører står man op mange timer hver dag, og en stor del af dagen i arbejdsstillinger, som vores kroppe ikke er bygget til. Det sætter sine spor, ikke bare i form af træthed, men hos mange også i form af smerter i fødder, skuldre, håndled og ryg. Med god indretning, redskaber og metoder skåner man kroppen mod overbelastning.

Hvilke løsninger har I fundet I jeres salon? Jeres erfaringer og idéer er guld værd, og vi vil gerne give jer mulighed for at dele dem med hinanden. Derfor samler vi jeres ideer og eksempler på Instagram. Og

udlodder 10 kropsvenlige præmier blandt de indsendte forslag.

Hvad kan forslaget handle om? Forslaget skal tage udgangspunkt i en af de følgende syv kategorier:

- a. Fleksibel arbejdshøjde
- b. God plads til at arbejde
- c. Kortere rækkeafstande
- d. Ergonomi i småt og stort
- e. Aflastning og variation
- f. Nudging
- g. Nye rutiner

Du kan læse om de forskellige kategorier i [temaet Kropsvenlig salon](#).

Sådan deltager du

1. Læg et billede på din Instagramside af en indretning, redskab eller løsninger fra jeres salon, der mindsker risikoen for fysiske belastninger på salonen.
2. Mærk opslaget #kropsvenligsalon.
3. Forklar kort, hvad forslaget går ud på, og hvordan det kan gavne det fysiske arbejdsmiljø på salonen.

Hvis du ikke har en Instagramprofil, kan du maile dit foto med beskrivelse til kisp@di.dk. Så lægger vi det op for dig.

Præmie

Vi har sat 10 kropsvenlige sæt på højkant. Sættene består af et massageapparat til den trætte nakke, skuldrene, ryg, arme og ben, samt træningselastikker til at varme op eller styrke arbejdsmusklerne med.

Deadline

Vi skal se dit bud senest d. 31. november 2018. Vinderne offentliggøres på vores Instagramside #bfa_service_turisme, og de kontaktes desuden direkte.

Læs om ergonomi i frisørsaloner [her](#)

OBS! Skjulte reklamer for kommercielle produkter (fx frisørstole) accepteres ikke.