

**HEALTHY®
HAIRDRESSER**



*Checklist voor veilig
en gezond werken*

Healthy hairdresser

Checklist voor veilig en gezond werken

Als kapper wil je gewoon lekker aan het werk blijven. Zonder lichamelijk klachten of andere problemen. Daarom is het belangrijk dat je kapsalon aan alle regels voldoet. Maar zelf heb je ook een verantwoordelijkheid om gezond en veilig te werken. Deze checklist helpt je op weg om jouw werkplek (én jezelf!) te controleren.

Is je kapsalon ok?

Scharen

Nee Ja

Werk je met een schaar met pinksteun? (zie figuur 1)

Is de pinksteun zo geplaatst dat de 4 vingers van je hand ongeveer op één lijn liggen?

Zijn de scharen en messen in jouw salon nikkelvrij of -arm?

Ja (op alle vragen):

De scharen in jouw salon zijn helemaal in orde.

Nee (op één of meerdere vragen):

Een schaar met pinksteun is verplicht volgens de gezond-werken-regels voor de kappersbranche. Een schaar met ongelijke beenlengte (off-set, zie figuur 1) is nog beter. Zorg ook dat de scharen en messen nikkelvrij of -arm is. Zo voorkom je een allergische reactie.

Werkruimte rond pompstoel

	Nee	Ja
Is de afstand tussen jou en het hoofd van de klant minder dan 30 cm (zie figuur 2)?		
Is de werkruimte aan de achterkant van de stoel minimaal 100 cm?		
Als er geen muur naast de pompstoel is: Is de werkruimte aan de zijkant van de stoel minimaal 70 cm?		
Als er een muur naast de pompstoel is: Is de werkruimte aan de zijkant van de stoel minimaal 50 cm en kun je de stoel zo draaien dat je toch 70 cm werkruimte hebt?		

Ja (op alle vragen):

De werkruimte in jouw salon is ok.

Nee (op één of meerdere vragen):

Te weinig werkruimte vergroot de kans op lichamelijke klachten (nek, schouders, rug). Zorg dus dat de pompstoelen in de salon niet te dicht op elkaar staan en ook niet te dicht bij de muur.

Kinderstoelen (als je kinderen jonger dan 16 jaar knipt)

	Nee	Ja
Is de afstand tussen jou en het hoofd van het kind minder dan 30 cm?		
Bij kinderen tussen 1.15 en 1.60 meter: Gebruik je een stoelverhoger die de zitting met minimaal 20 cm verhoogt?		
Bij kinderen kleiner dan 1.15 meter: Gebruik je een in hoogte verstelbare kinderstoel? Zit de zitting van die kinderstoel op minimaal 79 cm van de vloer?		

Ja (op alle vragen):

Kinderen worden in jouw salon op de juiste manier geknipt.

Nee (op één of meerdere vragen):

Zorg voor de juiste kinderstoel of stoelverhoger om te voorkomen dat je te veel moet buigen en lichamelijke klachten krijgt.

Productbereidingsruimte (chemiehoek)

	Nee	Ja
Is er in de kapsalon een speciale ruimte (hoek of kast) voor het bereiden van permanentvloeistof, kleuring en blondeermiddel?		
Is deze productbereidingsruimte of chemiehoek aan beide kanten én aan de achterkant d.m.v. een wand afgescheiden van de kapsalon?		
Zijn deze wanden tenminste 1.75 meter hoog (als er gerichte afzuiging is, mogen ze lager zijn)?		
Zijn de scheidingswanden aan beide zijkanten van de productbereidingsruimte dieper dan de diepte van het werkblad?		
Zijn de wanden en werkvlakken gemaakt van vlak en glad materiaal en zijn ze goed reinigbaar?		
Is er in de productbereidingsruimte een aparte wasbak met stromend water?		
Wordt de productbereidingsruimte alleen gebruikt voor het bereiden van permanentvloeistof, kleuring en blondeermiddel (en niet voor het bewaren, klaarmaken of nuttigen van eten en drinken)?		

Ja (op alle vragen):

De productbereidingsruimte in jouw salon is helemaal ok.

Nee (op één of meerdere vragen):

Je loopt kans op aandoeningen aan huid of luchtwegen. Zorg dus voor een productbereidingsruimte die voldoet aan bovengenoemde eisen (zie figuur 3).

Handschoenen

	Nee	Ja
Draag je handschoenen tijdens het werken met permanentvloeistof, blondeermiddel en haarkleuring?		
Staat op de verpakking dat deze handschoenen zijn gemaakt van PVC of nitril (en niet van latex of polyethyleen)?		
Gooi je de handschoenen direct in de prullenbak als je hebt gewerkt met haarcosmetica met irriterende chemische stoffen?		

Draag je meestal handschoenen als je haren wast?		
Heb je maximaal 4 uur per dag handschoenen aan?		

Ja (op alle vragen):

Je werkt veilig met de juiste handschoenen.

Nee (op één of meerdere vragen):

Werk met de juiste handschoenen voor je eigen gezondheid. Daarmee voorkom je irritaties en aandoeningen aan je huid. Was je haren zonder handschoenen? Let er dan op dat je maximaal 30 minuten per uur 'nat werk' mag verrichten. Water maakt je huid week. Irriterende stoffen uit haarcosmetica hebben zo vrij spel. Het gevolg: kappersezeem. Zorg er ook voor dat de handschoenen niet te lang zijn, anders gaan je handen zweten en wordt je huid week.

Haarcosmetica met irriterende chemische stoffen

Nee

Ja

Gebruik je permanentvloeistof zonder GTG (glycerylthioglycolaat)?		
Zit deze permanentvloeistof in one-unit-verpakkingen?		
Gebruik je niet-stuivende blondeermiddelen (bijvoorbeeld in de vorm van crème, korrels, pasta's, granulaten of tabletten)?		
Gebruik je kleine verpakkingen of een gesloten doseer-/mengstelsel (om te voorkomen dat je huid in contact komt met jaarkleuring)?		
Gebruik je een pompverstuiver voor het opspuiten van haarspray/-lak en gebruik je alleen een spuitbus als het voor het kapsel echt niet anders kan?		

Ja (op alle vragen):

Je werkt op een verantwoorde manier met haarcosmetica.

Nee (op één of meerdere vragen):

Zure permanentstoffen en stuivende blondeermiddelen zijn een gevaar voor je gezondheid. Neem daarom de nodige maatregelen, zodat je alle vragen met 'ja' kunt beantwoorden en je niet (of zo min mogelijk) in contact komt met schadelijke stoffen.

Pompstoelen

	Nee	Ja
Heeft de salon in hoogte verstelbare pompstoelen?		
Zijn deze pompstoelen gemakkelijk en traploos verstelbaar?		
Bevindt de zitting zich minimaal 45 en maximaal 59 cm boven de vloer (zie figuur 4) ?		
Is de rugleuning (gemeten vanaf de zitting) lager dan 50 cm?		
Ontbreekt er een hoofdsteun (behalve voor scheren en baardknippen)?		
Kan de stoel minimaal 45 graden draaien?		
Als de stoel een gesloten (rond, vierkant of driehoekig) onderstel heeft: Is het onderstel stabiel?		
Is het onderstel plat (zodat je de voeten erop kunt zetten)?		
Als de stoel een sterpoot heeft: Heeft de sterpoot minimaal 5 'tenen'?		
Is de afstand tussen de 'tenen' en het midden van het onderstel minimaal 24 en maximaal 37 cm?		

Ja (op alle vragen):

De pompstoelen in jouw salon zijn ok.

Nee (op één of meerdere vragen):

Pompstoelen moet je makkelijk op de juiste hoogte kunnen instellen en bijvoorbeeld kunnen draaien. Daardoor kun je beter werken en voorkom je klachten aan rug, nek of schouders. Voldoen de stoelen niet aan de normen? Schaf dan andere aan.

Wasbakken

	Nee	Ja
Is de werkruimte achter de wasbak minimaal 50 cm?		
Voor wasbakken met een holle voorkant (zodat de schouders van de klant verder naar achteren kunnen): Is de afstand tussen de achterkant van de wasbak en de neksteun maximaal 45 cm?		
Voor wasbakken die niet hol zijn aan de voorkant: Is de afstand tussen de achterkant van de wasbak en de neksteun maximaal 43 cm?		
Voor wasbakken waaronder je de voeten kwijt kunt: Is de ruimte voor je knieën (gemeten van de achterzijde van de wasbak) minimaal 24 cm?		
Is de ruimte voor je voeten (gemeten van de achterzijde van de wasbak) minimaal 42 cm (zie figuur 5)?		
Voor wasbakken met een dicht onderstel: Is het onderstel maximaal 30 cm breed (zodat je de voeten ernaast kunt zetten)?		

Ja (op alle vragen):

De wasbakken in jouw salon voldoen aan alle regels.

Nee (op één of meerdere vragen):

Wasbakken moeten niet te lang zijn, want dan moet je te ver reiken. Ook moet je je benen fatsoenlijk kwijt kunnen. Een makkelijke werkhouding voorkomt lichamelijke klachten. Zorg dus dat alle wasbakken voldoende werkruimte hebben.

Kappersfietsen

	Nee	Ja
Is er altijd een kappersfiets beschikbaar?		
Wissel je zitten op de kappersfiets en ertegen 'stasteunen' regelmatig af?		
Hebben de kappersfietsen een fiets- of ponyzadel?		
Gebruik je een kappersfiets zonder rugleuning of heeft de kappersfiets een dynamische rugleuning?		

Zijn de kappersfietsen traploos en gemakkelijk in hoogte verstelbaar?		
Bevindt de zitting van de fiets zich minimaal 60 cm en maximaal 80 cm boven de vloer (zie figuur 6)?		
Kun je de kappersfiets met ponyzadel zo hoog zetten dat je hem kunt gebruiken als 'stasteun' en kun je dan je voeten nog plat op de grond zetten?		
Is de zitting draaibaar ten opzichte van het onderstel?		
Hebben de fietsen een sterpoot met minimaal 5 'tenen' of is deze gemonteerd op de vloer achter de pompstoel en draaibaar in beide richtingen in een hoek van 135 graden?		
Zijn de tenen (gemeten vanaf het midden van het onderstel) minimaal 24 en maximaal 37 cm lang?		

Ja (op alle vragen):

De kapperfietsen in jouw salon zijn ok.

Nee (op één of meerdere vragen):

Een kappersfiets gebruik je als je vaktechnische handelingen verricht en als je haren van de klant wast. Dit is gezond voor je rug en je benen. Zijn er geen kappersfietsen in de salon of voldoen ze niet aan de regels? Neem dan maatregelen in het belang van je gezondheid.

Werk je veilig en gezond?

Jeuk en eczeem

Het begint met jeuk, dan komt de huidirritatie en het eindigt met eczeem.

Check hier of je goed bezig bent om dit soort klachten te voorkomen.

	Nee	Ja
Draag je hand- en polssieraden tijdens het werk?		
Gebruik je telkens schone handdoeken?		
Draag je handschoenen bij het kleuren, permanenten of blonderen?		
Knip je altijd eerst voordat je gaat kleuren?		
Verricht je maximaal een half uur nat werk per uur (bij voorkeur met handschoenen)?		

Ja (op alle vragen):

Je werkt veilig en verantwoord.

Nee (op één of meerdere vragen):

Je brengt je gezondheid in gevaar. Je vergroot de kans op jeuk, huidirritatie en kapperseczeem.

Do's en don'ts

Knippen en snijden

- Werk op de juiste hoogte (je moet met je handen recht vooruit kunnen werken).
- Overstrek je pols niet en werk niet te veel naar binnen.
- Gebruik de pompstoel en kappersfiets om de werkhoogte goed in te stellen.
- Laat de klant draaien, ga zelf niet draaien.
- Werk met de ellebogen naar beneden.
- Werk met de polsen recht vooruit.
- Gebruik een nikkelarme schaar met ongelijke leggers en (afschroefbare) pinksteun.

Wassen

- Zorg dat de hoogte van de wasbak goed is.
- Gebruik altijd de kappersfiets.
- Hou je ellebogen zo laag mogelijk.
- Werk met je polsen recht vooruit.
- Werk niet langer dan 60 minuten achter elkaar en wissel dan van taak.

Föhnen

- Gebruik een lichtgewicht föhn met gemakkelijk handvat.
- Ga rechtop staan met een holle rug (dus niet met een gebogen nek).
- Overstrek je polsen niet, draai zo weinig mogelijk met je polsen.
- Gebruik de pompstoel en kappersfiets om de juiste werkhoogte in te stellen.

Kleuren

- Werk niet te veel en te lang met je armen omhoog.
- Werk met een rechte, ietwat holle rug.
- Hou je ellebogen naar beneden.
- Gebruik een haaknaald met een breed handvat.
- Werk met folie en een kam.
- Hou je polsen recht; overstrek ze niet als je met een haaknaald werkt.
- Werk niet langer dan 60 minuten achter elkaar en wissel dan van taak.

Rollers indraaien

- Buk en rek niet te vaak.
- Werk met rechte rug.
- Draai rollers niet in met opgeheven ellebogen.
- Gebruik een verrijdbaar werkwagentje.
- Gebruik de pompstoel en kappersfiets voor het instellen van de goede werkhoogte.
- Werk niet langer dan 60 minuten achter elkaar en wissel dan van taak.

Voorkom klachten en pijn

- Hou na 2 uur minimaal 10 minuten pauze;
- Wissel je werk minstens 5 minuten per uur af met kleine taken;
- Hou je duim uit de schaar als je niet knipt;
- Gebruik een nikkelarme schaar met ongelijke benen en (afschroefbare) pinksteun;
- Gebruik een kam met een breed en gemakkelijk handvat;
- Gebruik de lichtste föhn.

tip

Pauze/afwisseling

	Nee	Ja
Wissel je elk uur minstens 5 minuten van houding en taken?		
Neem je na ongeveer 2 uur werken minimaal 10 minuten pauze?		

Ja (op alle vragen):

Je hebt in je werk voldoende pauze en afwisseling.

Nee (op één of beide vragen):

Tijd voor actie! Wissel regelmatig tussen taken: voorbereidende taken (ontvangst klant, adviesgesprekken, aanbieden koffie), wassen en vaktechnische handelingen en nazorg (afrekenen). Werk afwisselend staand en zittend. Neem regelmatig pauzes.

De minimale norm is 10 minuten pauze na 2 uur werk.

Zwanger en dan?

Juist met een staand beroep moet je extra alert zijn tijdens je zwangerschap. Overleg daarom met je werkgever de volgende zaken:

- Regelmatige werktijden en rusttijden.
- Extra pauzes (maximaal 1/8 deel van je werktijd).
- Een geschikte, afsluitbare ruimte met bed of rustbank om te rusten.
- Geen verplichting tot onregelmatig werk, overwerk en nachtdiensten.
- Zwangerschapsonderzoek (zie ook de cao voor het Kappersbedrijf).

Check tijdens de zwangerschap extra goed je gezondheid:

- Werk niet te lang in dezelfde houding, wissel af.
- Wissel van taken.
- Leg je voeten tijdens rustmomenten omhoog.
- Gebruik zoveel mogelijk de kappersfiets.
- Draag stevige schoenen.
- Laat een ander voor je tillen.
- Laat zo nodig een ander voor jou de voetpedalen van de pompstoel bedienen.
- In de laatste 3 maanden van de zwangerschap mag je als werknemer niet meer dan 1 keer per uur bukken, hurken, knielen en staande voetpedalen bedienen.

Tip: Wees extra voorzichtig met lang staan. Tijdens de zwangerschap staat je bloedvatenstelsel onder hogere druk dan normaal.

Stresstest

Hoe ga je om met werkdruk? Herken je het verschil tussen lekker druk en te druk? Bespreek je dit met je collega's? Na het beantwoorden van deze acht vragen weet je wat je te doen staat.

	Nee	Ja
Wordt de werkplanning gebruikt om werkdruk te vermijden?		
Worden de werkdruk en de stressrisico's besproken in het teamoverleg?		
Kun je moeilijk werk afwisselen met gemakkelijk werk?		
Kun je samen met de werkgever en de collega's het tempo en de taken afwisselen (taakrotatie)?		
Kun je voldoende raad en hulp krijgen om je werk goed te doen?		
Wordt overbelasting gecompenseerd?		
Bespreken jullie fouten op een positieve manier?		
Zijn er goede afspraken over pauzes en rustmomenten?		

Ja (op alle vragen):

Je werkgever doet er alles aan om de werkdruk binnen de perken te houden.

Nee (op één of meerdere vragen):

Bespreek in het teamoverleg oplossingen voor de punten die je niet 'ja' kunt beantwoorden. Maak afspraken met jezelf en met je collega's.

Zit jij lekker in je vel?

Als je over de rooie gaat, is het eigenlijk al te laat. Check in dit stoplicht model welke kleur het beste bij je gevoel past: groen, oranje of rood. En kijk wat je vervolgens te doen staat.

Fase	Gevoel	Signalen	Acties
GROEN	goed	<ul style="list-style-type: none">• Je slaapt goed.• Je eet goed.• Je maakt regelmatig grapjes.• Je zit lekker in je vel.	<ul style="list-style-type: none">• Hou de dagstructuur vast.• Blijf relativeren.• Stel je doelen niet te hoog.
ORANJE	twijfel	<ul style="list-style-type: none">• Je hebt moeite met inslapen.• Je wordt te vroeg wakker en bent moe.• Je piekert veel.• Je ervaart werk als een belasting.	<ul style="list-style-type: none">• Breng meer structuur in je dag.• Ga op tijd naar bed.• Hou je doelen werkbaar.• Blijf op tijd naar je werk.
ROOD	onrustig	<ul style="list-style-type: none">• Je voelt je erg vermoeid.• Je hebt minder plezier in hobby's.• Je maakt geen tijd voor leuke dingen.• Je voelt je futloos.• Je hebt nergens meer zin in.	<ul style="list-style-type: none">• Verplicht jezelf om een weekendje weg te gaan.• Ga naar de sauna.• Blijf praten over wat je bezighoudt (maar niet langer dan 1 uur per dag).• Let op dat je geen gekke dingen in je hoofd haalt zoek zelf actief mensen die je kunnen helpen.

Goed om te doen

- Geef duidelijke grenzen aan (zowel aan jezelf als aan anderen).
- Zorg voor regelmaat in je dagelijkse activiteiten.
- Blijf actief en in beweging, om problemen makkelijker aan te kunnen. Kom je er zelf niet uit? Laat je door anderen helpen. Zijn er serieuze problemen? Vraag dan om professionele hulp (huisarts, arbodienst).

tip

