

Ambulante kapper

Veilig en gezond werken, een serieuze zaak!



Veilig en gezond werken

Zwangerschap

Psychosociale arbeidsbelasting

HEALTHY[®]
HAIRDRESSER

Powered by
ANKO, CNV & FNV MOOI

Veilig en gezond werken is dé manier om ervoor te zorgen dat het leukste vak van de wereld ook het leukste vak blijft. Het belang hiervan kunnen we niet genoeg benadrukken.

Healthy Hairdresser is een initiatief van ANKO, CNV en FNV MOOI en heeft als doel kappers te ondersteunen bij het creëren van een veilige werkomgeving. Met dit boekje bieden we een overzicht van de meest gestelde vragen en praktische richtlijnen om veilig en gezond te werken in de kappersbranche.

Voor aanvullende onderwerpen, zoals de inrichting van de salon en goed werkgeverschap, kun je de andere boekjes raadplegen.

Of bekijk de website voor meer informatie:

**HEALTHY®
HAIRDRESSER**

Powered by
ANKO, CNV & FNV MOOI

Ambulante kapper

Als ambulante kapper wil je dat jouw klanten tevreden zijn en zich prettig voelen tijdens een behandeling bij hen thuis. Omdat je niet over de vaste faciliteiten van een kapsalon beschikt, is het belangrijk om extra alert te zijn op veilig en gezond werken. Door slim om te gaan met je werkhouding, materialen en hygiëne, kun je klachten voorkomen en je werk met plezier blijven doen.

In dit boekje lees je alles over veilig werken onderweg en op locatie, de juiste werkhouding en gereedschappen, zwangerschap, stress en chemische stoffen, psychosociale arbeidsbelasting en infectiepreventie en hygiëne. Met de richtlijnen in dit boekje zorg je ervoor dat jij als ambulante kapper veilig, gezond en met plezier kunt blijven werken.

Hoofdstuk 1 **Veilig en gezond werken**

4

Sieraden	5	Knippen	8
Bescherm je luchtwegen	5	Permanenten	8
Nat werk	6	Kleuren	9
Handschoenen	6	Blonderen	10
Schoenen	7	Haarlak en -spray	11

Hoofdstuk 2 **De juiste werkhouding**

12

Houding	13	Werkgereedschap	15
---------	----	-----------------	----

Hoofdstuk 3 **Zwangerschap en pas bevallen**

16

Aangepaste werktijden	17	Chemische stoffen	20
Lang staan & fysiek zwaar werk	18	Borstvoeding en kolven	21
Stress	19		

Hoofdstuk 4 **Psychosociale arbeidsbelasting**

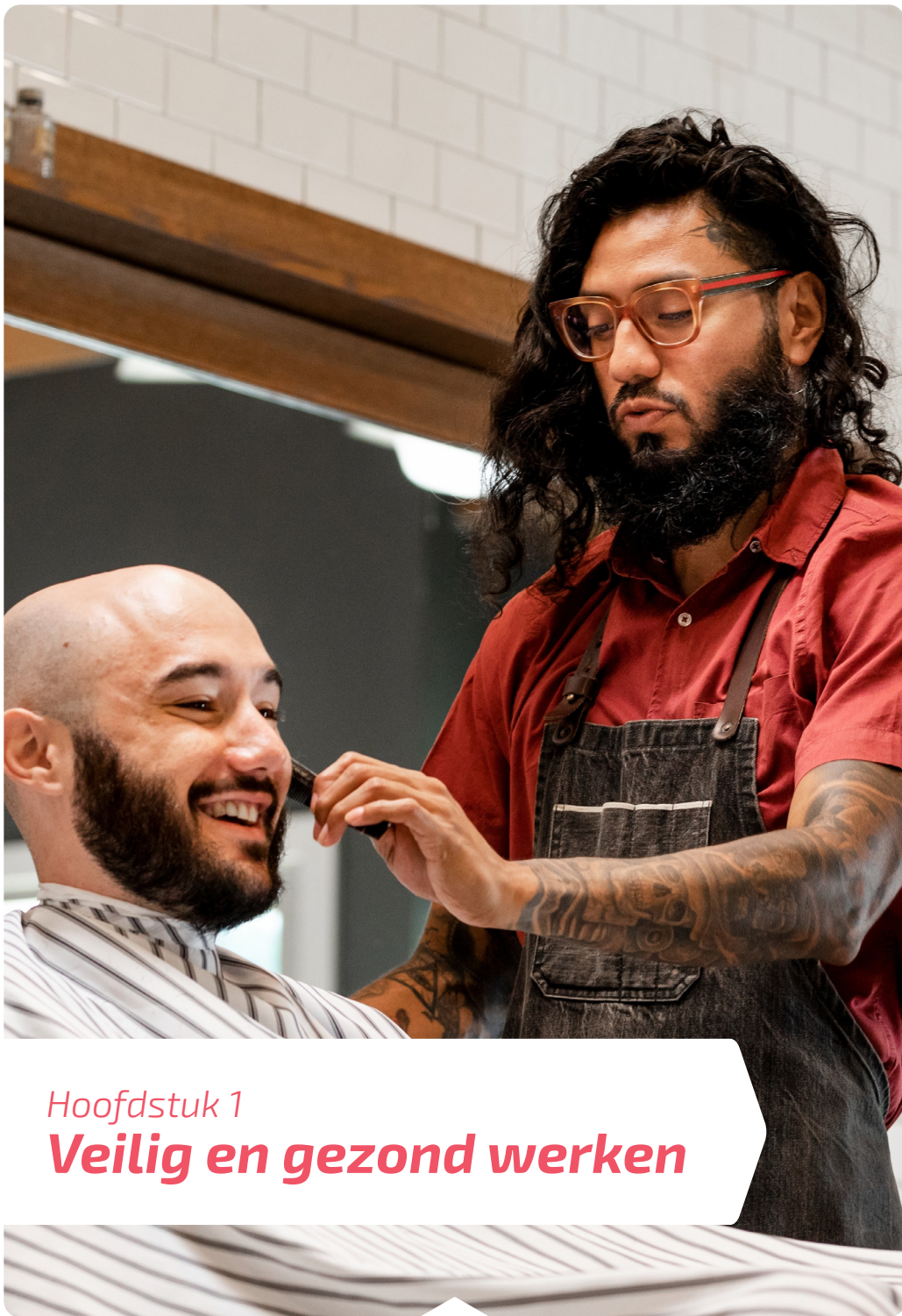
22

Werkdruk	23	Pesten	31
Agressie, geweld en intimidatie	26	Discriminatie	32
Seksuele intimidatie	29		

Hoofdstuk 5 **Infectiepreventie**

34

Afspraken en basisregels	35	Hygiëne en desinfectie	36
Pandemie	36	Reinigen en desinfecteren	38



Hoofdstuk 1 Veilig en gezond werken

Als ambulante kapper werk je onder andere omstandigheden dan in een kapsalon. Je hebt geen vaste werkplek, geen wasunit of kappersfiets en je bent vaak alleen. Toch kun je ook onderweg veilig en gezond werken. In dit hoofdstuk vind je de belangrijkste richtlijnen.

Sieraden

Wanneer je je handen wast terwijl je ringen en/of armbanden om hebt, is de kans groot dat er wat vocht achter blijft zitten. En hoe meer jouw huid in contact komt met vocht, hoe groter de kans is op kapperseczeem. Neem dus het zekere voor het onzekere en doe sieraden tijdens het werken af!



Sieraden af:

Hand- en polssieraden vormen een risico voor jouw medewerkers, omdat vocht en irriterende bestanddelen hieronder kunnen achterblijven. Een gevolg daarvan kan kapperseczeem zijn.

Bescherm je luchtwegen

Als kapper werk je dagelijks met verschillende stoffen die kunnen leiden tot irritatie en ontsteking van de luchtwegen. Denk aan producten als blondeerpoeder, permanentvloeistoffen, spuitbussen en kleurproducten. Deze producten kunnen astma, bronchitis of andere aandoeningen aan de luchtwegen verergeren.



Bescherm je luchtwegen: werk met stuifvrije producten en gesloten doseer- en mengsystemen.

Zo verklein je de kans dat je schadelijke stoffen inademt tijdens het werk.

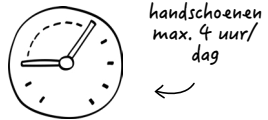
Nat werk

Om huidklachten aan de handen te voorkomen zijn er een aantal basisregels rondom nat werk:

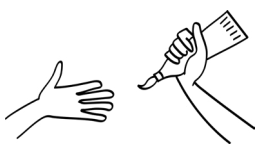


Beperk nat werk tot maximaal 30 minuten per uur.

Dit houdt in haren wassen en uitspoelen, nat haar knippen, aanbrengen en uitspoelen van vloeistoffen, handen wassen. Als je werkt met vloeistofdichte (wegwerp) handschoenen die geen allergische reacties veroorzaken, kun je de werkzaamheden langer doen.



Beperk het dragen van handschoenen tot maximaal 4 uur per dag.



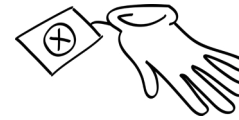
Gebruik beschermende handcrème.

Handschoenen

Als kapper werk je regelmatig met handschoenen. Het is belangrijk dat je de juiste soort handschoenen op de juiste momenten gebruikt. Zorg ervoor dat je altijd voldoende voorraad van de benodigde handschoenen bij je hebt. Houd rekening met het volgende:

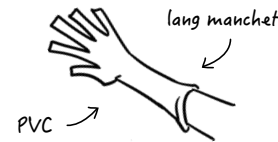


Gebruik vloeistofdichte handschoenen die goed aansluiten.

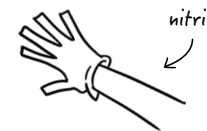


Gebruik handschoenen die zijn gemaakt van materiaal dat geen allergische klachten veroorzaakt.

Denk dan aan handschoenen van PVC of nitril.



Gebruik PVC-handschoenen met een lang manchet bij het wassen van het haar.



Gebruik handschoenen van nitril bij het kleuren, permanenten of blonderen van het haar.

Schoenen



Draag stevige, platte schoenen zonder hakken, met voldoende steun en een slijtvaste zool om uitglijden te voorkomen.

Hoge hakken zijn taboe in de kappersbranche.

Knippen



Knip het haar altijd zo veel mogelijk vóórdat je het gaat kleuren.



Let op de juiste houding bij het knippen.
Om lichamelijke klachten te voorkomen is het belangrijk om in een juiste houding te werken. Bekijk hoofdstuk 2 'De juiste werkhouding' in dit boekje voor richtlijnen.

Permanenten



De bereiding van permanenten doe je bijvoorbeeld in de badkamer.
Hier is stromend water, het is meestal goed geventileerd en er is geen eten of drinken aanwezig. Dit maakt het een goed alternatief voor de productbereidingsruimte.



Werk je met doordrukssystemen, waarbij je de vloeistof in een gesloten verpakking mengt?
Dan mag het ook buiten deze ruimte gebruikt worden.



Tijdens de bereiding, het aanbrengen, neutraliseren en uitspoelen van permanentvloeistoffen werk je met wegwerphandschoenen.
Deze zijn gemaakt van nitril, zijn poedervrij en vrij van rubberversnellers.

Kleuren



Wanneer je haren gaat kleuren, zorg je er voor dat de haren eerst zo veel mogelijk zijn geknipt.



De bereiding van haarkleurig doe je bijvoorbeeld in de badkamer.
Hier is stromend water, het is meestal goed geventileerd en er is geen eten of drinken aanwezig. Dit maakt het een goed alternatief voor de productbereidingsruimte.



Voor de bereiding van haarkleurig gebruik je zo veel mogelijk een gesloten spuitbussysteem of een ander gesloten doseer- en mengsysteem.



Gebruik je haarkleuring uit een tube?

Zorg ervoor dat de tube aan de buitenkant schoon blijft.



Tijdens de bereiding, het aanbrengen, neutraliseren en uitspoelen van haarkleuring werk je met wegwerphandschoenen.

Deze zijn gemaakt van nitril, zijn poedervrij en vrij van rubberversnellers.

Blonderen



Wanneer je haren gaat blonderen, zorg je er voor dat de haren eerst zo veel mogelijk zijn geknipt.



De bereiding van blondeermiddelen doe je bijvoorbeeld in de badkamer.

Hier is stromend water, het is meestal goed geventileerd en er is geen eten of drinken aanwezig. Dit maakt het een goed alternatief voor de productbereidingsruimte.



Maak gebruik van niet-stuivende blondeermiddelen of een gesloten doseer- en mengsysteem voor het blonderen.

Lukt dit niet? Zorg er dan voor dat je onder gerichte of puntafzuiging de producten klaarmaakt.



Tijdens de bereiding, het aanbrengen, neutraliseren en uitspoelen van haarkleuring werk je met wegwerphandschoenen.

Deze zijn gemaakt van nitril, zijn poedervrij en vrij van rubberversnellers.

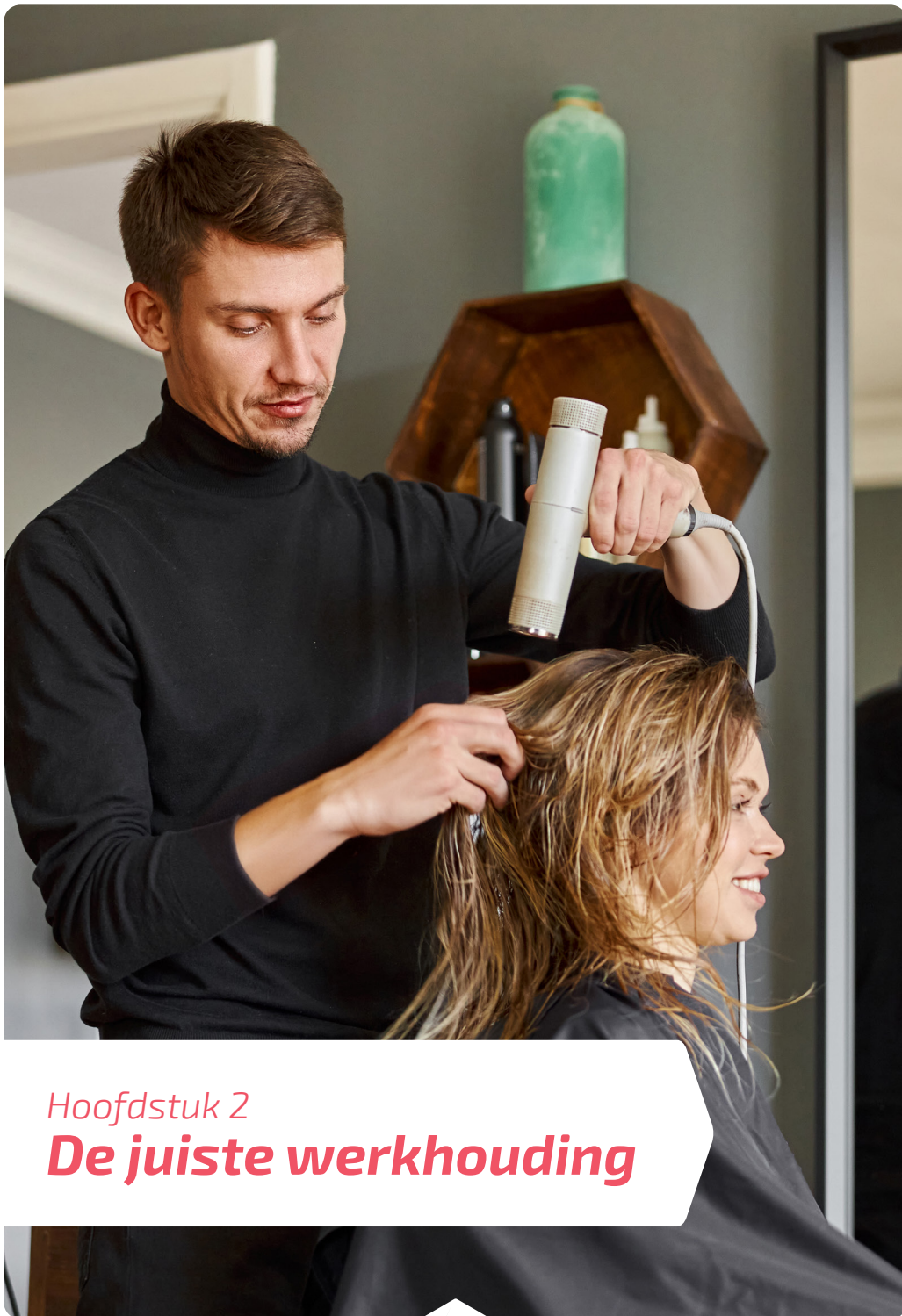
Haarlak en -spray



Maak bij het aanbrengen van haarlak of -spray zo veel mogelijk gebruik van een pompverstuiver.



Gebruik niet meer dan noodzakelijk en spuit alleen direct op het haar.



Hoofdstuk 2 De juiste werkhouding

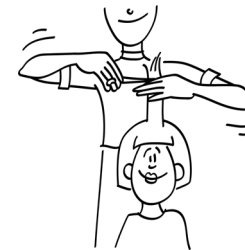
Als ambulante kapper werk je op wisselende locaties, vaak zonder ergonomische hulpmiddelen. Daardoor kan het een uitdaging zijn om in de juiste houding te werken. Daarnaast zijn er ook nog verschillende bewegingen die je gedurende de dag meerdere keren uitvoert. Om lichamelijke klachten te voorkomen, is het als ambulante kapper belangrijk om te werken in een goede werkhouding.

Houding



De optimale werkhoogte bij het knippen is tussen borst- en schouderhoogte.

Hierbij hangen de schouders én ellebogen ontspannen laag.



Gebruik tijdens het knippen altijd de palm-palm methode.

Met deze methode blijven je onderarmen laag en je pols neutraal. Zo verlaag je de belasting op handen, armen, schouders en rug. Bekijk onderstaande video als je precies wilt weten hoe dit werkt.



Grote kans dat je geen kappersfiets meeneemt naar je klanten.

Zorg dat je op de juiste hoogte kunt werken, ook zonder ergonomische hulpmiddelen. Vraag een klant om te gaan staan of juist wat verder (onderuit) te zakken, zodat jij op de juiste hoogte kunt werken. Knip je kinderen? Gebruik dan een stoelverhoger of kussens.

wissel
ieder uur
5 min
van taak



Wissel regelmatig tussen taken.

Wissel af tussen voorbereidende taken (ontvangst, adviesgesprek, koffie aanbieden), wassen en vaktechnische handeling en nazorg (afrekenen). Een kapper wisselt tenminste ieder uur vijf minuten van taak.



Neem regelmatig pauzes.

Ook als ambulante kapper is het belangrijk om regelmatig pauzes te nemen. Zo voorkom je fysieke of mentale overbelasting.



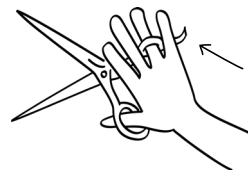
Werkgereedschap

Om comfortabel en gezond te kunnen werken, is het belangrijk om bij kappersgereedschap te kiezen voor huidvriendelijke en ergonomische materialen. Zo verklein je de kans op allergieën en overbelasting. Let hierbij op de volgende punten:



Kappersgereedschap moet nikkelvrij of nikkelarm zijn.

Nikkelarm houdt in dat een product maximaal $0,5 \mu\text{g}/\text{cm}^2/\text{week}$ aan nikkel of nikkel componenten bevat.



De schaar is voorzien van een (eventueel verwijderbare) pinksteun.

De pinksteun is zo geplaatst (of kan zo geplaatst worden) dat je een neutrale stand (vier vingers op één lijn) van de hand kan bereiken.



Een offset-schaar is het beste om te gebruiken.

Door de offset-positie van de ogen van de schaar vermindert de spanning op de handspieren en wordt de kans op overbelasting kleiner.



Test regelmatig of de schaar nog scherp genoeg is.

Knip een natte tissue door. Lukt dit niet? Dan moet de schaar geslepen worden.

Hoofdstuk 3 Zwangerschap

Bij een zwangerschap komt veel kijken: niet alleen thuis, maar ook op je werk. Het is belangrijk om rekening te houden met een aantal zaken wanneer je zwanger bent, wanneer je net moeder bent geworden of wanneer je borstvoeding geeft. Denk bijvoorbeeld aan fysiek zwaar werk, contact met chemische stoffen en aangepaste werktijden.

Aangepaste werktijden

Als medewerker heb je tijdens de zwangerschap en tot zes maanden na de bevalling (met uitzondering van de zwangerschapsonderzoeken) recht op aanpassing van werktijden en rusttijden op de volgende punten:



Regelmatige werktijden en rusttijden

Je hebt recht op voorspelbare werkuren en voldoende rustmomenten.



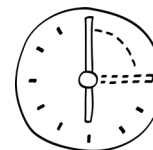
Extra pauzes

Maximaal 1/8 deel van de werktijd mag worden gebruikt voor extra pauzes.



Een geschikte rustruimte

Er moet een afsluitbare ruimte met een bed of rustbank beschikbaar zijn.



Geen verplichting tot onregelmatig werk

Je mag niet verplicht worden tot onregelmatige diensten, overwerk of nachtdiensten.



Tijd voor zwangerschapsonderzoek

Je hebt recht op tijd voor zwangerschaps-onderzoeken, zonder verlies van loon.

Het is belangrijk dat de werkgever en medewerker dit samen goed regelen.

Fysieke belasting

Het kappersvak (en zeker het lange staan) vraagt veel van zwangere vrouwen. Houd daarom rekening met het volgende:



Werk niet te lang in dezelfde houding.

Wissel regelmatig af in houding én wissel regelmatig van verschillende taken.



Maak zo veel mogelijk gebruik van de kappersfiets.

Lukt dit niet? Probeer dan een andere oplossing te vinden bedenken, zodat je toch regelmatig kunt zitten tijdens het werken.



Denk aan je voetzorg tijdens het werk.

- Draag stevige schoenen.
- Heb je een rustmoment? Leg je voeten dan hoog.



Zwangere medewerkers mogen niet meer dan één keer per uur bukken, hurken, knielen en staande voetpedalen bedienen.

Dit gaat om de laatste drie maanden voor de bevalling.



Laat fysiek werk over aan een ander.

Als je zwanger bent, moet je geen fysiek zwaar werk meer doen, zeker niet in de laatste drie maanden voor de bevalling. Laat bijvoorbeeld een ander (zoals een klant) voor je tillen.

Stress

Stress tijdens de zwangerschap is niet alleen ongezond voor jou, maar kan ook gevolgen hebben voor het ongeboren kind. Als medewerker kun je dit doen om stress te verminderen:

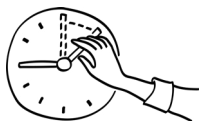


Overleg – indien mogelijk – met jouw werkgever hoe de werkdruk omlaag kan.



Heb je veeleisende klanten?

Overleg met je werkgever of iemand anders deze klanten kan knippen of plan extra tijd in voor veeleisende klanten.



Pas werktijden en pauzetijden aan.

Doe dit in overleg met jouw werkgever en/of klanten.

Chemische stoffen

Als kapper kom je regelmatig in (direct of indirect) contact met chemische stoffen. Sommige van deze chemische stoffen zijn schadelijk. Toeleveranciers geven aan dat het gebruik ervan onder voorwaarde ook tijdens de zwangerschap veilig is. Hou dan rekening met het volgende:



Voorkom dat je huid en luchtwegen in contact komen met chemische stoffen.

Dit betreft chemische stoffen in vloeibare en in gasvorm.



Volg de gebruiksaanwijzingen op de verpakking.



Lees het etiket aandachtig.

Zo kan je zien of er bekende schadelijke stoffen in zitten en hoe er mee om te gaan.



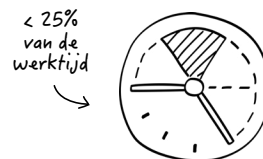
Maak gebruik van vloeistofdichte handschoenen.

Borstvoeding en kolven

Houd er na de zwangerschap rekening mee dat je tussen de klanten door borstvoeding moet kunnen geven of moet kunnen kolven. Ben je in loondienst? Dan geldt het volgende:



Je mag mag onder werktijd borstvoeding geven of kolven totdat het kind negen maanden oud is.



Je mag maximaal 25% van de werktijd gebruiken om borstvoeding te geven of te kolven.

De werkgever moet het loon dan doorbetalen.



De werkgever moet de medewerker een geschikte, afgesloten ruimte bieden om te voeden of te kolven.

Als deze er niet is, mag een medewerker ook zelf een plek regelen (eventueel buiten de kapsalon) om te kolven of borstvoeding te geven.



Hoofdstuk 4

Psychosociale arbeidsbelasting

Een aantal factoren in het werk kan werkstress veroorzaken. Deze werkstress kan leiden tot klachten zoals overspannenheid, een depressie, posttraumatische stress-stoornis of een burn-out. Als ambulant werker ben je vaak zelf verantwoordelijk voor een gezonde werkstructuur en het bewaken van je eigen grenzen. Daarom is het extra belangrijk om signalen van stress serieus te nemen, zelf afspraken te maken over werkdruk, en actief te zorgen voor voldoende rust, balans en ondersteuning.

We onderscheiden vijf vormen van psychosociale arbeidsbelasting: werkdruk, agressie en geweld, seksuele intimidatie, pesten en discriminatie. In dit hoofdstuk bespreken we elk van deze onderwerpen.

Werkdruk

We hebben het allemaal wel eens druk op het werk, maar werkdruk is wat anders dan het druk hebben op je werk. Wanneer de balans tussen wat een medewerker moet en wat hij/zij aan kan verstoord raakt, spreek je van werkdruk. Werkdruk treedt bijvoorbeeld op als je het werk niet binnen de gestelde tijd af krijgt of als je niet meer aan de gestelde eisen kan voldoen.

Oorzaken werkdruk

Werkgerelateerde oorzaken

- Een te grote hoeveelheid werk
- Een hoog werktempo
- Tijdsdruk
- Geen of onvoldoende inspraak op werktijden
- Te weinig kennis en vaardigheden
- Niet-functionerende apparatuur
- Onvoldoende voorraad of te late leveringen
- Te zware verantwoordelijkheden
- Onduidelijke taakomschrijving
- Veeleisende klanten
- Te weinig (invloed op) pauzes of vakanties

Hoewel we het hier hebben over werkdruk, is het niet altijd het werk wat de directe oorzaak is. Ook jouw persoonlijke situatie kan zorgen voor een verhoogde werkdruk.

Persoonlijke oorzaken

- De medewerker vindt het moeilijk om 'nee' te zeggen
- De medewerker is (erg) perfectionistisch en/of heeft faalangst
- De medewerker heeft problemen in het privéleven

Gevolgen werkdruk

Wanneer de werkdruk te hoog is, kan dit leiden tot werkstress. Te veel stress kan zorgen voor verschillende psychische en fysieke klachten.

Psychische klachten zijn onder andere:

- Piekeren slapeloosheid
- Sombere en neerslachtige gedachten
- Angstige en onzekere gevoelens
- Gebrek aan concentratie

Fysieke klachten zijn onder andere:

- Verhoogde bloeddruk
- Gespannen schouders
- Hoofdpijn
- Duizeligheid

Omgaan met werkdruk

Ervaar je te veel werkdruk? Dan kun je dit zelf doen:



Maak regelmatig gebruik van de Checklist Werkdruk Kappersbranche

De Checklist Werkdruk Kappersbranche van ANKO, FNV MOOI en CNV is een hulpmiddel om te zien of er werkdruk-problemen zijn en welke oplossingen er zijn. Deze checklist is onder andere te vinden op de website van de Healthy Hairdresser.



Bespreek werkdruk ook als je zelfstandig werkt.

Heb je het gevoel dat de balans zoek is? Kaart dit dan aan bij een opdrachtgever, collega of netwerkcontact. Je hoeft het niet alleen op te lossen.



Zoek actief naar oplossingen die voor jou werken.

Als ambulante kapper ken jij je planning en grenzen het best. Kijk wat haalbaar is, stel prioriteiten en bespreek je ideeën eventueel met een collega of werkgever.



Schakel hulp in van een professionele ondersteuner.

Bijvoorbeeld van een maatschappelijk werker.



Werk je voor jezelf?

Kijk dan waar je extra rust kunt pakken.



Agressie, geweld en intimidatie

Er is sprake van agressie, geweld of intimidatie wanneer je verbaal of fysiek wordt lastiggevallen, bedreigd of aangevallen. Dit kan gebeuren door klanten, omstanders of andere personen op locatie. Omdat je als ambulante werker vaak alleen werkt, is het belangrijk om alert te zijn op signalen van grensoverschrijdend gedrag en zelf voorzorgsmaatregelen te nemen om onveilige situaties zoveel mogelijk te voorkomen.

Verschillende vormen

Er zijn verschillende vormen van agressie, geweld en intimidatie: verbale agressie, fysieke agressie en psychische agressie. Hieronder een aantal voorbeelden van de verschillende vormen:

Verbale agressie

- Uitschelden
- Schreeuwen of felle discussies aangaan
- Discriminerende opmerkingen
- Kan zowel persoonlijk als telefonisch

Fysieke agressie (geweld)

- Schoppen en slaan
- Duwen
- Spugen
- Vernielen en beroven

Psychische agressie

- Bedreigen
- Chanteren
- Vernederen

Gevolgen van agressie, geweld en intimidatie

Verbale agressie op het werk komt vaker voor dan fysieke agressie, maar is niet minder schadelijk. Alle bovenstaande vormen van agressie kunnen leiden tot:

Gevolgen agressie

- Fysieke pijn
- Psychische pijn of andere gezondheidsklachten: angstgevoelens, slaapstoornissen, buikpijn, hoofdpijn of psychosomatische klachten

Maatregelen tegen agressie, geweld en intimidatie op het werk – indien van toepassing

Als je als ambulante kapper een werkgever hebt, is deze verplicht om je te beschermen tegen agressie en geweld. In het boekje 'Goed werkgeverschap' vind je de maatregelen die gelden voor zowel interne als externe agressie, geweld en intimidatie op het werk.

Wat kun je zelf doen om agressie, geweld en intimidatie op het werk te voorkomen?

Het is niet altijd makkelijk om agressie, geweld en intimidatie op het werk te voorkomen. Toch zijn er een aantal richtlijnen die problemen kunnen voorkomen. Denk dan aan:

Zorg voor een positieve sfeer.

Geef de klant persoonlijke aandacht.

Van de ontvangst tot de behandeling en het afrekenen.

Begroet iedereen.

Volg een training hoe om te gaan met agressie.

Zo leer je voortekenen van agressie te herkennen en vergroot je je weerbaarheid.

Zorg dat belangrijke telefoonnummers van bijvoorbeeld politie of winkeliers/buren bij de hand zijn.

Wat te doen als een persoon agressief of gewelddadig wordt?

Hoe goed je je ook voorbereidt, het kan altijd voorkomen dat iemand agressief of gewelddadig reageert tijdens je werk. Als ambulant werker sta je er meestal alleen voor, daarom is het extra belangrijk om op tijd grenzen aan te geven en situaties goed in te schatten.

Zorg dat je altijd alert bent op signalen van oplopende spanning, beëindig het gesprek als dat nodig is en breng jezelf, en indien van toepassing je klant, in veiligheid. Wordt de situatie bedreigend? Neem dan geen risico en bel direct de politie of schakel hulp in van omstanders.

Boekje 'Werken in de salon'

In het boekje 'Werken in de salon' vind je een stappenplan voor situaties wanneer een persoon agressief of gewelddadig wordt. In datzelfde boekje vind je ook meer informatie over wat je kunt doen als je slachtoffer bent geworden van agressie, geweld of intimidatie.



Seksuele intimidatie

Er is sprake van seksuele intimidatie op het moment dat er opmerkingen, gebaren of handelingen worden gemaakt die een seksueel karakter hebben en het slachtoffer deze als ongewenst ervaart. Dit gaat niet alleen over fysieke handelingen (zoals iemand die je probeert te zoenen of aanranding), maar ook om seksueel getinte opmerkingen, berichten of gebaren.

Verschillende vormen

Er zijn verschillende vormen van seksuele intimidatie. Hieronder een aantal voorbeelden van de verschillende vormen: verbale seksuele intimidatie, non-verbale seksuele intimidatie en fysieke seksuele intimidatie.

Verbaal

- Seksueel getinte opmerkingen of berichtjes
- Intieme vragen over je privéleven
- Een voorstel voor een afspraak met de bedoeling daarbij seksueel contact te hebben

Non-verbaal

- Langdurig staren
- Seksueel getinte afbeeldingen laten zien
- Seksueel gerichte gebaren
- Ongepaste aanrakingen via digitale communicatie (bijvoorbeeld het sturen van ongepaste emoji's of gifs)

Fysiek

- Iemand pakt je vast, legt een arm om je schouder of raakt je aan op plekken waar je dit niet wil
- Iemand probeert je te zoenen
- Iemand verspert je bewust de doorgang
- Aanranding of verkrachting
- Iemand leunt bewust te dicht tegen je aan of dringt je persoonlijke ruimte binnen

Gevolgen seksuele intimidatie

Seksuele intimidatie gaat niet altijd om fysiek contact. Ook opmerkingen en gebaren kunnen vervelend of bedreigend overkomen. Het gaat hierbij niet om de intentie van de dader, maar om hoe jij als ontvanger het ervaart. Hoe onschuldig een opmerking soms ook lijkt, voor jou kan dit ernstige gevolgen hebben.

Veelvoorkomende klachten zijn o.a.:

- Slapeloosheid
- Concentratieproblemen
- Angst of juist agressie
- Last van veel spanningen en stress
- Klachten aan rug, nek en schouders
- Buikpijn of hoofdpijn
- Eetstoornissen

Wees je bewust dat wanneer we het hebben over seksuele intimidatie dit niet alleen om collega's gaat. Ook klanten kunnen hier zich schuldig aan maken, zelfs als het onschuldig lijkt. Het is van belang dat jij als werkgever jouw medewerkers beschermt tegen seksuele intimidatie van zowel collega's als klanten.

Maatregelen tegen seksuele intimidatie – indien van toepassing

Als ambulante kapper met een werkgever heeft deze de plicht om je te beschermen tegen seksuele intimidatie. In het boekje 'Gezond werken – Goed werkgeverschap' vind je de maatregelen die van toepassing zijn bij seksuele intimidatie.

Wat kun je doen als je te maken krijgt met seksuele intimidatie?

Seksuele intimidatie kan in elke werksituatie voorkomen.. Het is belangrijk om te weten dat dit nooit jouw schuld is. Je hebt hier geen aandeel in, en je mag altijd hulp zoeken. Voel je je onveilig of ongemakkelijk? Dan kun je, als je daartoe in staat bent, de volgende stappen overwegen:

Geef aan dat het gedrag ongewenst is.

Zeg op een manier die bij jou past dat je het gedrag niet accepteert. Je hoeft geen uitgebreide uitleg te geven – duidelijk zijn is genoeg.

Noteer wat er gebeurt.

Schrijf voor jezelf op wat er is voorgevallen, wanneer en met wie. Deze aantekeningen kunnen later steun bieden als je verdere stappen wilt zetten.

Zoek hulp als het gedrag aanhoudt.

Heb je een werkgever? Dan kun je de situatie bespreken met je leidinggevende of een klacht indienen. Ben je zelfstandig? Dan kun je terecht bij een externe vertrouwenspersoon of contact opnemen met de Nederlandse Arbeidsinspectie.

Je staat er niet alleen voor.

Wat je ook besluit te doen: er is altijd hulp beschikbaar.

Pesten

Pesten is een steeds terugkerende vorm van agressie waarbij één of meerdere personen proberen om iemand fysiek, verbaal of psychologische schade toe te brengen. Dit kan op verschillende manier: direct (in de salon) of indirect (bijvoorbeeld via sociale media).

Verschillende vormen

Vormen van pesten

- Kritiek uiten op iemands (persoonlijke) leven
- Vervelende opmerkingen maken
- Grapjes maken ten koste van een ander
- Beledigen of schelden
- Negeren of sociaal isoleren
- Gebaren maken
- Openlijk terechtwijzen
- Roddelen
- Eigendommen beschadigen

Maatregelen tegen pesten – indien van toepassing

Ook als ambulante kapper kun je te maken krijgen met pestgedrag, bijvoorbeeld van klanten, collega's of anderen met wie je samenwerkt. Belangrijk om te weten: als je wordt gepest, ligt dat nooit aan jou. Jij hebt hier geen aandeel in – het gedrag komt altijd voort uit de ander.

Heb je een werkgever? Dan is deze wettelijk verplicht om je te beschermen tegen pesten. In het boekje Gezond werken – Goed werkgeverschap vind je de maatregelen die voor werkgevers gelden.

Word je gepest?

Onderneem dan deze stappen:

Stel grenzen en maak duidelijk dat je dit gedrag niet accepteert.

Dit geldt ook als je ambulant werkt, bijvoorbeeld bij klanten of collega's op locatie.

Bespreek het pestgedrag met collega's.

Pols of er meerdere collega's last hebben van het pestgedrag. Samen sta je sterker. Werk je alleen, kijk of je steun kunt vinden bij andere zelfstandige kappers of netwerkorganisaties.

Meld pestgedrag altijd bij je leidinggevende.

Als je voor een werkgever werkt, is het belangrijk om het pestgedrag te melden.

Zoek hulp bij de bedrijfsarts of je eigen huisarts.

Ook als zelfstandige kun je terecht bij een vertrouwenspersoon of je huisarts voor ondersteuning.

Discriminatie

Bij discriminatie worden mensen ongelijk behandeld op basis van bijvoorbeeld geslacht, gender, geaardheid, leeftijd, handicap, afkomst, huidskleur, ras, godsdienst of burgerlijke staat. Discriminatie is kwetsend, onacceptabel en verboden.

Discriminatie is nooit jouw schuld.

Wat er ook wordt gezegd of gedaan: jij hebt hier geen aandeel in.

Ervaar je discriminatie? Wacht dan niet af.

Word je als ambulante kapper gediscrimineerd door een klant, collega of iemand anders waarmee je werkt? Onderneem dan actie – als je je daartoe in staat voelt.

Geef aan dat je het gedrag niet accepteert.

Voelt het veilig, geef dan op een rustige manier aan dat de opmerking of het gedrag niet gepast is. Soms helpt dit om grenzen duidelijk te maken.

Leg vast wat er is gebeurd.

Noteer voor jezelf wanneer het gebeurde, wat er is gezegd of gedaan en door wie. Dat kan helpen als je het later met iemand wilt bespreken of melden.

Zoek hulp of bespreek het met iemand die je vertrouwt.

Heb je een werkgever, bespreek de situatie dan met je leidinggevende of een vertrouwenspersoon. Ben je zelfstandig, dan kun je terecht bij een externe vertrouwenspersoon, een meldpunt voor discriminatie of de Arbeidsinspectie.

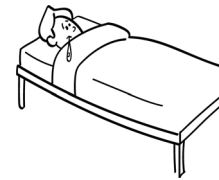
Ken je rechten.

Een werkgever is wettelijk verplicht om medewerkers te beschermen tegen discriminatie. Raadpleeg voor richtlijnen het boekje Goed werkgeverschap.

Hoofdstuk 5 Infectiepreventie

Het is de verantwoordelijkheid van jouw werkgever dat er op de juiste manier wordt omgegaan met infectiepreventie. Dit kan een verkoudheid of griep zijn, maar ook een pandemie zoals we die kennen van Covid-19. Heb je geen werkgever en werk je voor jezelf? Dan is dit jouw eigen verantwoordelijkheid.

Afspraken en basisregels



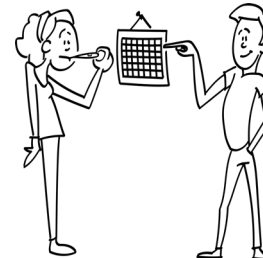
Maak afspraken met je werkgever wanneer je aan het werk gaat en wanneer je thuis blijft bij (lichte) klachten.

Bij lichte klachten is het vaak niet nodig om thuis te blijven. In sommige gevallen is het wel verstandig thuis te blijven, niet alleen voor je eigen gezondheid maar ook die van een ander.



Houd rekening met de basisregels van infectiepreventie en zorg ervoor dat je deze regels kent. Dit zijn de basisregels:

- Was regelmatig je handen.
- Hoest en nies in een papieren zakdoek of in de elleboog.
- Ventileer de salon goed.



Maak duidelijke afspraken over hoe om te gaan met klanten die mogelijk ziek zijn.

Een zieke klant naar huis sturen doe je niet zomaar, maar besmet worden door een zieke klant is ook niet fijn. Maak hierover afspraken met elkaar, denk bijvoorbeeld aan:

- Geef de klant de keuze om een nieuwe afspraak te maken.

Meer voorbeelden op de volgende pagina.



- Vermijd lichamelijk contact met de klant: schud dus geen handen.
- Vraag de klant om een mondk masker te dragen, de handen te wassen en te wijzen op de hoest- en nieshygiëne.
- Reinig de stoel en het gereedschap wanneer je klaar bent.

Heb je geen werkgever? Bedenk dan voor jezelf wat je hierin fijn vindt en overleg eventueel met je klanten.

Pandemie

Bij een pandemie worden altijd de aanwijzingen van de Rijksoverheid en de sociale partners (ANKO, CNV en FNV MOOI) opgevolgd. De overheid kan besluiten om beperkende regels op te leggen aan de sector. Eerder tijdens Covid-19 is daar op geanticipeerd middels een sectorplan.

Hygiëne en desinfectie

Zorg ervoor dat je alle regels rondom hygiëne en desinfectie kent. Dit zijn de basisregels:



Desinfecteer wanneer sprake is van bloed, wondvocht, pus of een beschadigde huid.

Wanneer er geen sprake is van bloed, wondvocht, pus of een beschadigde huid is alleen reinigen voldoende en is desinfectie niet nodig.



Er wordt altijd eerst gereinigd en daarna pas gedesinfecteerd.

Desinfecteren werkt niet zonder eerst te reinigen.

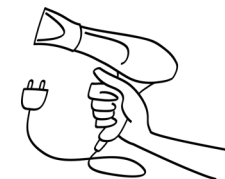


De desinfectiemiddelen die in de salon worden gebruikt zijn wettelijk toegestaan en moeten volgens gebruiksvoorschrift gebruikt worden.

Lees aandachtig de gebruiksvoorschriften op de verpakking van het product.



Steriel verpakte artikelen voor eenmalig gebruik hoeven niet gedesinfecteerd te worden.



Elektrische apparaten worden altijd spanningsloos gedesinfecteerd.

Haal de stekker van het apparaat uit het stopcontact voordat je begint met desinfecteren.



Draag wegwerphandschoenen bij het desinfecteren van kappersgereedschap en -apparaten.

Als ambulante kapper ben je vaak onderweg en is er misschien niet altijd de mogelijkheid om goed te reinigen en eventueel te desinfecteren. Zorg er in ieder geval voor dat je altijd de juiste desinfectiemiddelen bij je hebt. Daarnaast is het wellicht verstandig om meerdere gereedschappen bij je te hebben.

Reinigen en desinfecteren

De algemene regels rondom hygiëne en desinfectie lees je hierboven. Hieronder vind je een overzicht op welke manier welke gereedschappen gereinigd of gedesinfecteerd moeten worden.

Handgereedschap

Reinigen

- Handgereedschap wordt gereinigd met een vochtige doek of met een borstel (schoonborstelen).
- Elektrische apparaten worden altijd spanningsloos (stekker uit het stopcontact) gereinigd.

Desinfecteren:

- Bij het desinfecteren van handgereedschap moeten altijd wegwerphandschoenen aangetrokken worden.
- De volgorde van desinfecteren is eerst reinigen (met een vochtige doek of een borstel) en daarna pas desinfecteren.
- Elektrische apparaten worden altijd spanningsloos (stekker uit het stopcontact) gereinigd en gedesinfecteerd.
- Indien mogelijk wordt het handgereedschap uit elkaar gehaald en wordt het vervolgens ondergedompeld in een oplossing van gecombineerd reinigings- en desinfectiemiddel.
- Handgereedschap wordt daarna gedurende 5 minuten ondergedompeld in een bakje met 70-80% alcohol.
- Handgereedschap wordt daarna aan de lucht gedroogd.

Tondeuse

Reinigen

- Het reinigen van de tondeuse wordt altijd spanningsloos (stekker uit het stopcontact) gedaan.

- Tondeuse(bladen) worden na elk gebruik gereinigd met een borstel.

Desinfecteren

- Na contact met bloed, wondvocht, pus of een beschadigde huid wordt een tondeuse na het reinigen altijd gedesinfecteerd.
- Bij het desinfecteren van de tondeuse moeten altijd wegwerphandschoenen aangetrokken worden.
- Het desinfecteren van de tondeuse wordt altijd spanningsloos (stekker uit het stopcontact) gedaan.
- Na het reinigen moeten de tondeuse(bladen) gedesinfecteerd worden.
- De buitenkant van de tondeuse wordt afgenomen met een niet pluizige wegwerp doek (bijvoorbeeld een tissue), gedrenkt in desinfectiemiddel van 70-80% alcohol.
- Een tondeuse met vaste bladen wordt gedesinfecteerd door de tondeuse 5 minuten rechtop te zetten in een bakje met 70-80% alcohol, zodat alleen de tondeusebladen in aanraking komen met het desinfectiemiddel. Let hierbij op dat het motorgedeelte droog blijft!
- Bij een tondeuse met wisselbare bladen worden de tondeusebladen van het apparaat verwijderd en worden deze 5 minuten volledig ondergedompeld in een bakje met 70-80% alcohol.
- De tondeuse wordt daarna aan de lucht gedroogd en indien nodig (zie de voorschriften van de leverancier) geolied.

Schaar, kam en borstel

Reinigen & desinfecteren

- Na het gebruik worden lossen haren van de schaar, kam en borstel verwijderd.
- Na gebruik worden schaar, kam en borstel gereinigd.
- Indien contact met bloed, wondvocht, pus of een beschadigde huid worden de schaar, kam en borstel eerst gereinigd en daarna gedesinfecteerd door deze 5 minuten onder te dompelen in een bakje met 70-80% alcohol.

- Schaar, kam en borstel worden na het desinfecteren aan de lucht gedroogd.

Scheermes

Reinigen

- De meest hygiënische manier is om een nieuw mesje per klant te gebruiken.
- Het scheermes wordt gereinigd door eerst de haartjes te verwijderen met een borstel en het scheermes daarna voorzichtig af te nemen met een vochtige doek.
- De meshouder wordt na gebruik gereinigd met een vochtige doek.

Desinfecteren

- Na contact met bloed, wondvocht, pus of een beschadigde huid wordt een scheermes na het reinigen altijd gedesinfecteerd.
- Na het reinigen moet het scheermes gedesinfecteerd worden.
- Het scheermes wordt 5 minuten volledig ondergedompeld in een bakje met 70-80% alcohol.
- Het scheermes wordt daarna aan de lucht gedroogd.
- De meshouder wordt ook gedesinfecteerd en wordt daarna aan de lucht gedroogd.

Disclaimer

De informatie in dit boekje is met zorg samengesteld en bedoeld als leidraad voor een veilige en gezonde werkplek in de kapsalon. Aan de inhoud van dit document kunnen geen rechten worden ontleend. Raadpleeg bij twijfel of specifieke vragen een arbodeskundige of relevante wet- en regelgeving.

Colofon

Dit boekje is een uitgave van Healthy Hairdresser in opdracht van ANKO, CNV en FNV Mooi.



Redactie en vormgeving: diezit
Jaar van uitgave: 2025

Volg ons ook op

**HEALTHY®
HAIRDRESSER**

Powered by
ANKO, CNV & FNV MOOI

In dit boekje vind je richtlijnen voor veilig en gezond werken als ambulante kapper. Zo zorg je voor een prettige werkomgeving bij je klanten thuis, waarin jij op een gezonde manier en met plezier je werk kunt doen.

Voor andere richtlijnen, zoals goed werkgeverschap of de inrichting van de salon, kun je de andere boekjes raadplegen.

Wil je meer weten over veilig en gezond werken? Kijk dan op
www.healthyhairdresser.nl