

**HEALTHY®
HAIRDRESSER**

Toeleveranciers

Veilig en gezond werken, een serieuze zaak!



Gebruik me maar!

Risico's en regels voor de kappersbranche

Healthy Hairdresser

Toeleveranciers



Voor meer informatie

kijk op www.healthyhairdresser.nl

Hoi,

Ik ben Dave. Ik houd van mijn werk! Het is geweldig wanneer mijn klanten tot in de puntjes verzorgd de zaak weer verlaten. Ik wil mijn vak nog jaren uitoefenen. Ik kan geen kapperseczeem, rugklachten of een burn-out gebruiken. Deze gids helpt jou en mij gezond te blijven zodat we ons vak met plezier kunnen blijven uitoefenen.

Je vindt hier alles wat je moet weten over:

- Kappersgereedschap (schaar, handschoenen, etc.)
- Kappersproducten (haarcosmetica)
- De inrichting van je kapsalon (kappersfiets, wasbak, productbereidingsruimte)
- Een goede werkhouding
- Het voorkomen van ziekte, stress of lichamelijke klachten (zoals kapperseczeem)
- Het omgaan met intimidatie, agressie en geweld

In deze gids staan praktische afspraken voor je werkplek, die werkgevers en werknemers samen hebben gemaakt. Voor jouw gezondheid en veiligheid. En ook die van mij natuurlijk...

Groetjes,

Dave

Disclaimer

Uitsluiting van aansprakelijkheid

Alle informatie in deze brochure is bedoeld voor persoonlijk gebruik.
Aan de informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

Wijzigingen en typefouten worden voorbehouden.

De informatie opgenomen in deze brochure is gebaseerd op de opgestelde Arbocatalogus voor het Kappersbedrijf (zie ook www.healthyhairdresser.nl).

Brancheplatform Kappers aanvaardt geen enkele verantwoordelijkheid voor schade op welke manier dan ook ontstaan door gebruik, onvolledigheid of onjuistheid van de aangeboden informatie in deze brochure.

Auteursrechten en intellectuele eigendomsrechten

Het auteursrecht op deze brochure berust bij Brancheplatform Kappers of bij derden welke met toestemming dit (beeld)materiaal beschikbaar hebben gesteld aan Brancheplatform Kappers.
Vermenigvuldiging in wat voor vorm dan ook is alleen toegestaan na voorafgaande toestemming door Brancheplatform Kappers.



Vakmensen



Het project is mede gefinancierd uit middelen van CvAE

Inhoudsopgave

1	Allergene belasting	5
1.1	Schadelijke stoffen	6
1.2	Sieraden af	7
1.3	Pas op voor je luchtwegen	7
1.4	De productbereidingsruimte	7
1.5	Nat werk	8
1.6	De handschoenen	8
1.7	Knippen voor kleuren	9
1.8	Kappersgereedschap	9
1.9	Permanenten	9
1.10	Kleuren	10
1.11	Blonderen	10
1.12	Haarlak/-spray	10
2	Fysieke belasting	11
2.1	Houding	12
2.2	Werkplekinrichting	12
2.2.1	De pompstoel	13
2.2.2	De kinderstoel	14
2.2.3	De kappersfiets	14
2.2.4	De stoel-wasbak-combinatie	15
2.2.5	De ruimte	16
2.2.6	De lunchruimte	16
2.3	Werkplek	17
2.3.1	Temperatuur	17
2.3.2	Ventilatie	17
2.3.3	Verlichting	18
2.4	Hulpmiddelen	18
2.4.1	De schaar	18
2.4.2	De schoenen	18
	Checklist	20

Colofon

Eindredactie

Ontwerp

Fotografie

Illustraties

Herschreven teksten

diezit.

diezit.

Richard Monsieurs

Edo Draaijer

Marco Krijnsen



1. Allergene belasting

1.1 Schadelijke stoffen

Kappers maken dagelijks gebruik van cosmetische producten met chemische en plantaardige ingrediënten, bijvoorbeeld voor het wassen, kleuren, blonderen, permanenten en stylen van haar. Deze producten bevatten stoffen die schadelijk kunnen zijn voor de gezondheid, als je ze inademt of op je huid krijgt. Zelfs bij plantaardige ingrediënten is er kans op een allergische reactie, al kan het zijn dat je daar eerst niets van merkt.

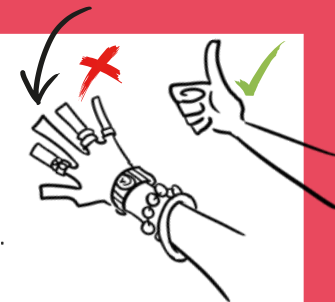
De top 3 van huidaandoeningen

1. **Contacteczeem** (of kapperseczeem) is misschien wel de bekendste beroepsziekte bij kappers. Als je huid dagelijks en langdurig in aanraking komt met water, raakt de huid verweekt en beschadigd. Dat gebeurt geleidelijk en ongemerkt. De gevolgen kunnen groot zijn. Schadelijke ingrediënten, zoals permanentvloeistoffen, fixatieproducten, haarkleuring, blonderproducten en shampoo, dringen makkelijker door. Gevolg: eczeem of zelfs contact-allergisch eczeem.
2. **Nikkelallergie** ontstaat door intensief contact met nikkel, het metaal dat wordt gebruikt in kappersmaterialen en/of sieraden en piercings. Dankzij aangepaste wetgeving, betere voorlichting en goede afspraken komt nikkelallergie minder voor dan vroeger.
3. **PPD** (Para-PhenyleneDiamine) wordt gebruikt om henna donker of zwart te maken. Allergie voor haarkleurmiddelen met PPD kun je krijgen na gebruik van een tijdelijke henna-tatoeage met daarin PPD. Ook bij haarkleurmiddelen die voldoen aan de Europese regelgeving, bestaat dat risico.
Hoe herken je henna met PPD? Met je neus! Natuurlijk henna ruikt naar hooi, grenenhout of etherische olie. Henna met PPD is geurloos of heeft een chemische lucht. Een (zwarte of donkere) henna-tatoeage die korter dan 1 uur hoeft in te werken, is per definitie verdacht van PPD.

1.2 Sieraden af

Geen pols- of handsieraden

Hand- en polssieraden vormen een risico, omdat vocht en irriterende bestanddelen hieronder kunnen achterblijven. Daarom is het dragen van hand- en polssieraden taboe tijdens het werken met water en haarcosmetica. Duikt kapperseczeem alsnog op? Door de juiste maatregelen te nemen, kunnen kappers hun vak meestal gewoon blijven uitoefenen.



1.3 Pas op voor je luchtwegen

Bepaalde producten en werkzaamheden kunnen leiden tot irritatie en ontsteking van de luchtwegen. Denk aan het verwerken van blonderpoeder, het aanmaken en gebruiken van permanent vloeistoffen en kleurproducten en het gebruik van spuitbussen. Deze producten kunnen astma, bronchitis of andere luchtwegaandoeningen verergeren.

1.4 De productbereidingsruimte

Verstandig gebruik van de product bereidingsruimte (bij het mengen en bereiden van producten) voorkomt aandoeningen aan huid of luchtwegen.

De ruimte moet voldoen aan de volgende eisen:

- De wanden zijn tenminste 175 cm hoog aan minimaal 3 zijden. Als er gerichte afzuiging in de ruimte aanwezig is, mogen de wanden lager zijn dan 175 cm.



- De scheidingswanden aan beide zijanten van de werkruimte zijn dieper dan de diepte van het werkblad.
- De werkvlakken zijn vlak en glad. Ze zijn goed reinigbaar en niet poreus.
- De wastafel is makkelijk toegankelijk en heeft stromend water. Deze is alleen bedoeld voor werkzaamheden in de productbereidingsruimte. Hier kan je ook de handen reinigen en verzorgen.
- Het is verboden om in de productbereidingsruimte te roken en eten of drinken te bewaren, te bereiden of te nuttigen.

1.5 Nat werk

- Een kapper mag per uur maximaal 30 minuten nat werk verrichten (haren wassen en uitspoelen, nat haar knippen, aanbrengen en uitspoelen van vloeistoffen, handen wassen). De beperking geldt niet als iemand werkt met vloeistofdichte handschoenen die geen allergische reacties oproepen.
- Het dragen van handschoenen moet beperkt blijven tot maximaal 4 uur per dag.
- Wegwerphandschoenen zijn voor eenmalig gebruik; ze mogen dus niet opnieuw worden gebruikt.
- Gebruik van beschermende handcrème is aan te bevelen.

1.6 De handschoenen

- De vloeistofdichte handschoenen moeten goed aansluiten en zijn gemaakt van een materiaal dat geen allergische klachten veroorzaakt (bijvoorbeeld PVC of nitril).
- PVC-handschoenen met een lange manchet zijn bedoeld voor het wassen van het haar.



- Handschoenen van nitril worden gebruikt bij het kleuren, permanenten of blonderen van het haar.
- Een kapsalon moeten over voldoende handschoenen beschikken, in alle voorkomende soorten en maten, om alle voorkomende werkzaamheden uit te voeren.
- De handschoenen zijn poedervrij. De handschoenen zijn gemaakt van materiaal waaraan geen rubberversnellers zijn toegevoegd.

1.7 Knippen voor kleuren

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

1.8 Kappersgereedschap

Er wordt gewerkt met nikkelvrij of nikkelarm kappersgereedschap.

1.9 Permanenten

- Permanentvloeistoffen met GTG (glycerylthioglycolaat) zijn niet toegestaan.
- Permanentvloeistoffen zitten in zogeheten one-unit-verpakking.
- Doordrukssystemen, waarbij je de vloeistof in een gesloten verpakking mengt, mogen ook buiten de productbereidingsruimte worden gebruikt.
- Voor het bereiden, opbrengen, neutraliseren en uitspoelen van permanentvloeistoffen en het uithalen van wikkels zijn wegwerphandschoenen nodig. Deze handschoenen zijn gemaakt van nitril, zijn poedervrij en vrij van rubberversnellers.

1.10 Kleuren

- Haarkleuring komt zoveel mogelijk uit een gesloten spuitbus systeem of een ander gesloten doseer- en mengsysteem.
- Als er haarkleuring uit een tube wordt gebruikt, zorg er dan voor dat deze aan de buitenkant schoon blijft.
- Voor het bereiden, mengen, opbrengen en uitspoelen van haarkleuring en kleurspoelingen zijn wegwerphandschoenen nodig. Deze handschoenen zijn gemaakt van nitril, zijn poedervrij en vrij van rubbersnellers.

1.11 Blonderen

- Blondeermiddelen zijn niet-stuivend of komen uit gesloten doseer- en mengsysteem voor het blonderen. Blondeermiddelen klaarmaken kan ook onder gerichte of puntafzuiging. Dat voorkomt stofvorming en verspreiding van het blondeermiddel in de salon, zodat huid en luchtwegen hieraan niet worden blootgesteld.
- Voor het aanmaken, opbrengen en uitspoelen van blondeermiddelen worden wegwerphandschoenen gebruikt. Deze handschoenen zijn gemaakt van nitril, zijn poedervrij en vrij van rubbersnellers.

1.12 Haarlak/-spray

- Het opbrengen van haarspray/-lak gebeurt zoveel mogelijk met een pompverstuiver.
- Bij het opbrengen van spray wordt er niet meer dan het strikt noodzakelijke gebruikt en het wordt alleen direct op het haar gespoten.
- De ruimte moet goed geventileerd zijn en voldoen aan de ventilatienorm (zie ventilatie, hoofdstuk 2.3.2).



2. Fysieke belasting

Gezondheidsklachten en ziekteverzuim kunnen voorkomen in de kappersbranche, omdat kappers bepaalde bewegingen herhaaldelijk uitvoeren en omdat ze steeds staan of zitten in bepaalde houdingen. Ook een niet goed ingerichte werkplek kan leiden tot fysieke overbelasting. Slimme maatregelen kunnen veel ellende voorkomen.

2.1 Houding

De optimale werkhoogte bij het knippen aan de pompstoel is tussen borst- en schouderhoogte. De schouders én ellebogen hangen dan ontspannen laag. Bij uitzondering mag een kapper hoger (tot ooghoogte) knippen.

- De palm-palm methode verbetert de werkhouding. Bij deze kniptechniek kunnen de bovenarmen lager blijven en blijft de polshouding min of meer neutraal. Dit verlaagt de belasting op handen, armen, schouders en rug. Kijk op www.healthyhairdresser.nl om te zien hoe de palm-palm-methode werkt.
- Knippen met een offset-schaar verbetert de werkhouding verder.
- Een gunstige werkhoogte is in te stellen door een goed gebruik van de verstelbare kappersfiets, in combinatie met de verstelbare pompstoel en/of wasbak. Hierdoor kun je als kapper dicht bij de klant werken.
- De kapper kan de klant vragen om iets onderuit gezakt te gaan zitten.
- De kapper kan een collega kapper, die dusdanig van lengte is dat hij/zij wel op de juiste hoogte kan werken, de klant laten knippen.
- Als een kapper voortdurend niet op de juiste hoogte kan werken, dient er een structurele oplossing gezocht te worden.



- Voor lange kappers is een kappersfiets met een lagere minimum instelhoogte (54 cm in plaats van 60 cm) wenselijk.
- Voor kleinere kappers is een kappersfiets met fietszadel in plaats van ponyzadel aan te raden.

Om houdingsklachten te voorkomen door een langdurig eenzijdige houding en belasting dienen de taken van kappers voldoende afwisseling in het werk te geven. Afwisseling kan zijn:

- Regelmatig afwisselen van taken.
- Voorbereidende taken (ontvangst klant, adviesgesprekken, aanbieden koffie e.d.).
- Wassen en vaktechnische handelingen.
- Nazorg taken (afrekenen e.d.).
- Regelmatig aannemen van een andere houding: afwisselen tussen staand en zittend werk.
- De kapper moet regelmatig pauzes kunnen houden. De minimale norm is na circa 2 uur werk 10 minuten pauze.

2.2 Werkplekinrichting

2.2.1 De pompstoel

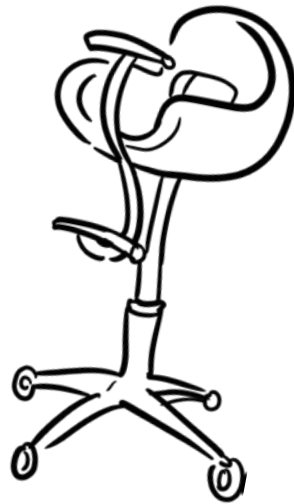
- De zithoogte is eenvoudig traploos verstelbaar. Het instelbereik van de zitting loopt tenminste van 45 tot 59 cm boven de vloer.
- De pompstoel moet stabiel zijn en mag een kapper niet belemmeren bij het lopen of bewegen op de kappersfiets rondom de pompstoel. Om stabiel te zijn moeten de tenen bij een onderstel met 5 tenen minimaal 24 cm lang zijn. De vorm van het onderstel is vrij. Bij een rond onderstel is de straal minimaal 19,5 cm; bij een vierkant onderstel geldt een minimale afmeting van 39 x 39 cm.

Zithoogte traploos verstelbaar (instelbereik tenminste van 45 cm tot 59 cm boven de vloer)



- Om goed met de kappersstoel rondom de stoel te kunnen bewegen, is de maximale afmeting van de tenen (de hart-wiel-afstand) 37 cm. Voor een vierkante onderstel geldt een maximale afmeting van 60 x 60 cm.
- De pompstoel kan minimaal 45 graden op de poot draaien.
- De hoogte van de rugleuning is maximaal 50 cm, gemeten vanaf de zitting.
- De rugleuning heeft geen hoofdsteun, behalve bij bepaalde vaktechnische handelingen (scheren en baard knippen).

Voor kinderen
kleiner dan 115 cm



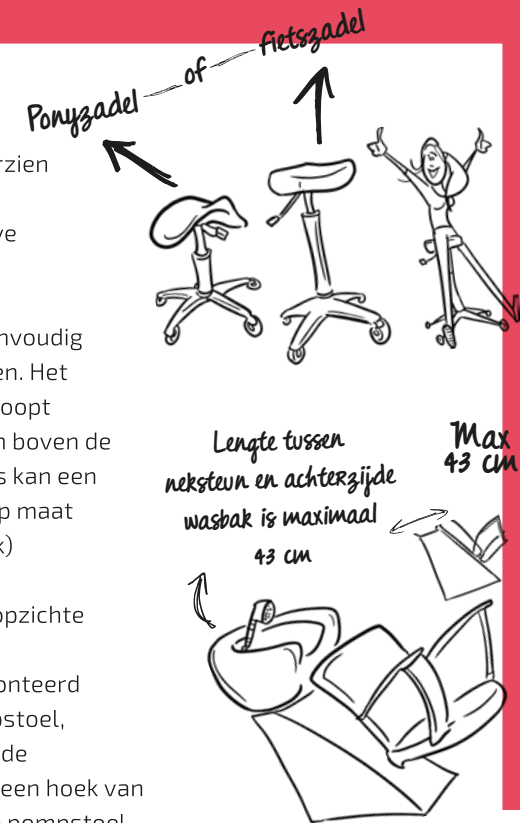
2.2.2 De kinderstoel

- Voor het verrichten van vaktechnische handelingen bij kinderen kleiner dan 115 cm is een kinderstoel noodzakelijk.
- Kinderen tussen de 115 en 160 cm moeten op een stoelverhoger op de pompstoel.
- De stoelverhoger moet de zittinghoogte van de pompstoel met minimaal 20 cm verhogen.
- Een kinderstoel is in hoogte verstelbaar en heeft een zittinghoogte van minimaal 79 cm van de vloer.

2.2.3 De kappersfiets

- Alle kappers die in de salon gelijktijdig wassen of vaktechnische handelingen verrichten, moeten de gelegenheid hebben een kappersfiets te gebruiken.
- De kappersfiets is voorzien van een zitting in de vorm van een fietszadel of ponyzadel. Voor kleine kappers geeft de kappersfiets met fietszadel meer mogelijkheden om de hoogte goed in te stellen.
- De kappersfiets met fietszadel is ook te gebruiken als stasteun (geldt niet voor de kappersfiets met ponyzadel).

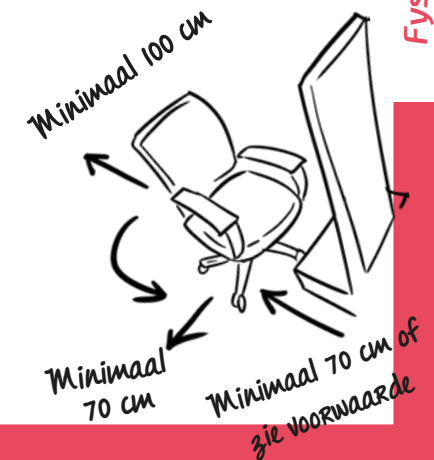
- De kappersfiets is niet voorzien van een rugleuning, behalve als deze een actieve houding stimuleert (de dynamische rugsteun).
- De kappersfiets moet je eenvoudig en traploos kunnen instellen. Het instelbereik van de zitting loopt tenminste van 60 tot 80 cm boven de vloer. In specifieke situaties kan een aangepaste kappersfiets op maat (met een ander instelbereik) noodzakelijk zijn.
- De zitting is draaibaar ten opzichte van het onderstel.
- Als de kappersfiets is gemonteerd op de vloer achter de pompstoel, moet de kappersfiets in beide richtingen draaibaar zijn in een hoek van minimaal 135 graden om de pompstoel.



Ambulante kappers die geen gebruik kunnen maken van een kappersfiets, wordt geadviseerd meer pauzes te nemen, voor afwisseling in de taken te zorgen en regelmatig te wisselen van werkhouding. Dit kan door het wisselen van het helpen van een klant en bijvoorbeeld autorijden.

2.2.4 De stoel-wasbak-combinatie

- De lengte van de wasbak tussen de neksteun en de achterzijde is maximaal 43 cm. Bij wasbakken met een holle voorzijde is dat maximaal 45 cm.



- Onder de wasbak is de diepte van de knieruimte minimaal 24 cm en de diepte van de voetruimte minimaal 42 cm, gemeten vanaf de achterzijde van de wasbak. Als je deze diepten niet haalt achter het onderstel, is de breedte van het onderstel maximaal 30 cm. Uitgangspunt is dat je als kapper de benen aan beide kanten van het onderstel moet kunnen plaatsen.
- De voetruimte onder de wasunit is minimaal 25 cm.

Mocht er geen stoel-wasbak-combinatie aanwezig zijn, dan wordt geadviseerd een mobiele wasunit te gebruiken. Als die ook niet voorhanden is, laat je als kapper de klant het haar zelf wassen of je zorgt voor voldoende pauzes, meer rolatie van taken en wisseling van werkhouding en werkplek.

2.2.5 De ruimte

- Bij de pompstoel of kinderstoel mag de horizontale afstand tussen kapper en het hoofd van de klant maximaal 30 cm zijn.
- De pompstoel heeft aan de zijkanten een vrije werkruimte van minimaal 70 cm en aan de achterzijde minimaal 100 cm. Is de minimale afstand van 70 cm tussen pompstoel en muur niet haalbaar, dan mag het ook een kleinere afstand tot minimaal 50 cm zijn. Voorwaarde is dat je door draaiing van de pompstoel toch de vereiste vrije werkruimte hebt.
- Aan de achterkant van de wasbak is de vrije ruimte minimaal 50 cm. Staan er meerdere wasbakken naast elkaar en was je met de kappersfiets, dan adviseren we een werkruimte van 100 cm achter de wasunit.

2.2.6 De lunchruimte

Lunchen mag niet in de kapsalon, maar gebeurt in een afgescheiden lunchruimte.

2.3 Werkplek

2.3.1 Temperatuur

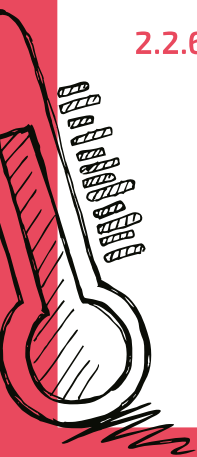
Het kan 's zomers warm worden in de kapsalon. Maar in het Arbobesluit (artikel 6.1) staat dat de temperatuur op de werkplek niet schadelijk mag zijn voor je gezondheid. Wettelijke regels zijn er niet, wél richtlijnen. Als het kwik boven de 25 graden komt, zijn in de kapsalon extra maatregelen nodig:

- (Mobiele) airconditioning zonder hinderlijke luchtstroom in de salon of in de lunchruimte.
- Ventilatie om warme lucht af te voeren.
- LED-verlichting (geeft minder warmte af) in plaats van gloeilampen.
- Zonwering, bij voorkeur aan de buitenkant.
- Verhoog met ventilatoren de lichtsnelheid in lunchruimte of plaatsen waar minder hinder voor haar ontstaat.
- Platte daken nat houden.
- Een tropenrooster, verkorte werktijden en/of extra pauzes.
- Luchtige droge kleding, liefst van katoen.
- Veel drinken (geen alcohol).
- Zorgen dat het zoutgehalte van het lichaam op peil blijft.

2.3.2 Ventilatie

Frisse lucht is een schone zaak. Volgens het Arbobesluit (artikel 6.2) moet de luchtkwaliteit in de kapsalon voldoen aan de volgende eisen:

- Er is voldoende niet-verontreinigde lucht aanwezig.
- Luchtverversing met een ventilator of langs natuurlijke weg, mits er geen hinderlijke tocht ontstaat.



- Voldoende ventilatie (kubieke meters lucht per uur), waarbij verse lucht van buiten wordt aangevoerd en verontreinigde lucht naar buiten wordt afgevoerd. Hoe reken je dat uit? Als norm geldt de grootste uitkomst van een van de drie volgende rekensommen:
 - aantal stoelen in de salon x 43;
 - aantal vierkante meters vloeroppervlak x 7;
 - aantal personen in de salon (klanten en personeel) x 31.

2.3.3 Verlichting

Artikel 6.3 van het Arbobesluit schrijft een goede verlichting in de kapsalon voor. Wat verstaan we daar precies onder?

- Alle kappers moeten in standaard daglicht kunnen werken. Dit is het geval als de gezamenlijke oppervlakte van de licht opening minimaal 5% van het vloeroppervlak van de kapsalon is.
- Ruimtes waarin minder dan 2 uur per dag wordt gewerkt, hoeven geen daglichtopeningen te hebben.
- Voor kapsalons in een winkelcentrum geldt dat er geen daglicht hoeft te zijn.
- Extra verlichting kan ervoor zorgen dat je in standaard daglicht kan werken. Het gaat dan om lampen met een lichttemperatuur tussen 5.000 en 6.000 Kelvin of lampen met minimaal 400 Lux/Lumen (komt overeen met 400 Lumen per vierkante meter).
- Rechtstreeks zonlicht moet voldoende worden geweerd.
- Vluchtwegen en nooduitgangen die bij het uitvallen van de verlichting slecht zichtbaar zijn, moeten adequate noodverlichting hebben (artikel 3.7 uit het Arbobesluit).
- Rechtstreeks zonlicht moet voldoende worden geweerd.
- Vluchtwegen en nooduitgangen die bij het uitvallen van de verlichting slecht zichtbaar zijn, moeten adequate noodverlichting hebben (artikel 3.7 uit het Arbobesluit).



2.4 Hulpmiddelen

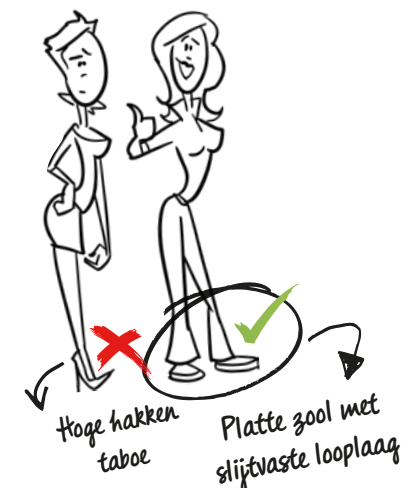
2.4.1 De schaar

- 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.
- Om te testen of een schaar nog scherp genoeg is, kan een kapper door een natte tissue knippen. Lukt dit niet, dan moet de schaar geslepen worden.
- De schaar is nikkelvrij of nikkelarm. Nikkelarm betekent dat een product maximaal $0,5 \mu\text{g}/\text{cm}^2/\text{week}$ aan nikkel of nikkelcomponenten afgeeft.
- 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.



2.4.2 De schoenen

Hoge hakken zijn taboe in de kappersbranche. Elke kapper werkt op schoenen met een platte zool die voorzien zijn van een slijtvaste looplaag. Dat voorkomt uitglijden.



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

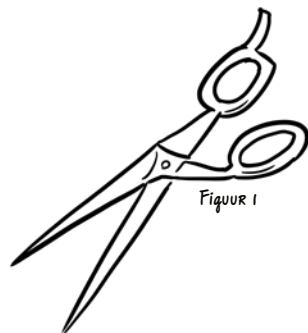
	Nee	Ja
Werk je met een schaar met pinksteun? (zie figuur 1)		
Is de pinksteun zo geplaatst dat de 4 vingers van je hand ongeveer op één lijn liggen?		
Zijn de scharen en messen in jouw salon nikkelvrij of -arm?		

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)

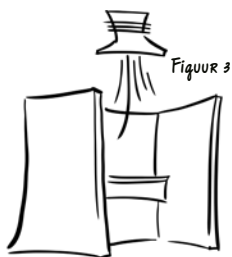
	Nee	Ja
Is er in de kapsalon een speciale ruimte (hoek of kast) voor het bereiden van permanentvloeistof, kleuring en blondeermiddel?		
Is deze productbereidingsruimte of chemiehoek aan beide kanten én aan de achterkant d.m.v. een wand afgescheiden van de kapsalon?		
Zijn deze wanden tenminste 1.75 meter hoog (als er gerichte afzuiging is, mogen ze lager zijn)?		
Zijn de scheidingswanden aan beide zijanten 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: kapperseczeem. 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-/mengsysteem (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.

*Zithoogte traploos verstelbaar
(instelbereik tenminste van
45 cm tot 59 cm boven de vloer)*

FIGUUR 4



Wasbakken

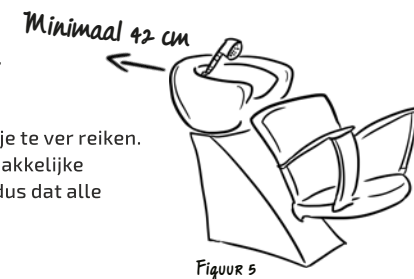
	Nee	Ja
Is de werkruimte achter de wasbak minimaal 50 cm?		
Voor wasbakken met een holle voorkant (zodat de schouders van de klant verder naar achteren kunnen): Is de afstand tussen de achterkant van de wasbak en de neksteun maximaal 45 cm?		
Voor wasbakken die niet hol zijn aan de voorkant: Is de afstand 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.



FIGUUR 5

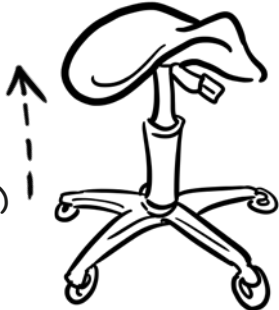
Kappersfietsen

	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.



Zithoogte traploos verstelbaar
(instelbereik tenminste van
60 cm tot 80 cm boven de vloer)

Figuur 6

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 (taakroulatie)?		
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	• Je slaapt goed. • Je eet goed. • Je maakt regelmatig grapjes. • Je zit lekker in je vel.	• Hou de dagstructuur vast. • Blijf relativeren. • Stel je doelen niet te hoog.
oranje	twijfel	• Je hebt moeite met inslapen. • Je wordt te vroeg wakker en bent moe. • Je piekert veel. • Je ervaart werk als een belasting.	• Breng meer structuur in je dag. • Ga op tijd naar bed. • Hou je doelen werkbaar. • Blijf op tijd naar je werk.
rood	onrustig	• 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.	• 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).

Register / woordenlijst

afzuiging 7, 10, 22	hulpmiddelen 19
airconditioning 17	kapperseczeem 6, 7, 23
allergene belasting 5	kappersfiets 12, 13, 14, 15, 16, 25, 26, 28, 29, 30
allergie 6, 8, 20	kappersgereedschap 9
armen 12, 28	kinderstoel 14, 16, 21
astma 7	kleding 17
baard knippen 14, 24	kleuren 6, 8, 9, 10, 27, 29
bereiden 7, 8, 9, 10, 22	kleurproducten 7
blondeermiddelen 6, 7, 9, 10, 22, 23	knieruimte 12
blondeerpoeder 7	kniptechniek 12
blondeerproducten 6	manchet, lange 8
blonderen 6, 9, 10	LED-verlichting 17
bronchitis 7	looplaag 19
checklist 20	luchtverversing 17
contacteczeem 6	luchtwegaandoeningen 7
daglicht 18	luchtwegen 7, 10, 22
eczeem 6, 7, 23, 27	lunchruimte 16, 17
fietszadel 13, 14	nat werk 8, 23, 27
fixatieproducten 6	nazorg 13, 29
haarcosmetica 7, 22, 23	neksteun 15, 25
haarkleurmiddelen 6	neutraliseren 9
haarlak/-spray 10, 23	nikkelarm 9, 19, 28, 29
henna 6	nikkelvrij 9, 19, 20
hakken 19	nitril 8, 9, 10
hoofdsteen 14	nooduitgangen 18
houding 12, 13, 15, 16, 25, 29, 30	noodverlichting 18
huidaandoeningen 6, 7, 22, 23	offset-schaar 12, 19

onderstel 13, 14, 15, 16, 24, 25, 26
one-unit-verpakking 9, 23
overbelasting 12, 19, 31
palm-palm methode 12
Para-PhenyleneDiamine (PPD) 6
pauzes 13, 15, 16, 17, 29, 30, 31
permanenten 6, 9, 27
permanentvloeistoffen 6, 7, 9, 22, 23
piercings 6
pinksteun 19, 20, 28, 29
poedervrij 7, 9, 10
polshouding 12
pompestoel 12, 13, 14, 15, 16, 21, 24, 26, 28, 29, 30
pompverstuiver 10, 23
ponyzadel 13, 14, 15, 25, 26
productbereidingsruimte 7, 8, 9, 22
puntafzuiging 10
PVC 8, 22
PVC-handschoenen 8
reinigen 8
schadelijke stoffen 6, 23
scheidingswanden 7, 8, 22
scheren 14, 24
schoenen 19, 30
schouders 12, 21, 24, 25
shampoo 6
sieraden 6, 7, 27
spuitbussen 7, 10, 23
stasteun 14, 25, 26
stoelverhoger 14, 21
stoel-wasbak-combinatie 15, 16

stofvorming en verspreiding 10
stylen 6
ventilatie 10, 17, 18
ventilator 17
verlichting 17, 18
verzuim 12
vluchtwegen 18
voetruimte 16
voorbereidende taken 13, 29
wanden 7, 8, 22
wasbak 12, 15, 16, 22, 25, 28
wastafel 8
wasunit 16
water 6, 7, 8, 22, 23
wegwerphandschoenen 8, 10
werkblad 7, 8, 22
werkhoogte 7, 8, 22
werkplek 11, 28, 29
werkruimte 12, 13, 16, 17, 20
werkvlak 8, 22
werkzaamheden 7, 8, 9
wikkels 9
zonwering 17



