

**HEALTHY®
HAIRDRESSER**

ZZP'ers

Veilig en gezond werken, een serieuze zaak!



Gebruik me maar!

Risico's en regels voor de kappersbranche

Healthy Hairdresser

ZZP'ers



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 typfouten 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.

Colofon

Eindredactie	diezit.
Ontwerp	diezit.
Fotografie	Richard Monsieurs
Illustraties	Edo Draaijer
Herschreven teksten	Marco Krijnsen

Inhoudsopgave

1	Allergene belasting	5
1.1	Schadelijke stoffen	6
1.2	Sieraden af	7
1.3	Pas of voor je luchtwegen	7
1.4	Bereiden van producten	7
1.5	Nat werk	8
1.6	De handschoenen	8
1.7	Knippen voor kleuren	9
1.8	Kappergereedschap	9
1.9	Permanenten	9
1.10	Kleuren	10
1.11	Blonderen	10
1.12	Haarlak/-spray	11
2	Fysieke belasting	13
2.1	Houding	14
2.2	Werkplekinrichting	15
2.2.1	De pompstoel	15
2.2.2	De kinderstoel	16
2.2.3	De kappersfiets	16
2.2.4	De stoel-wasbak-combinatie	17
2.2.5	De ruimte	18
2.2.6	De lunchruimte	18
2.3	Werkplek	19
2.3.1	Temperatuur	19
2.3.2	Ventilatie	19
2.3.3	Verlichting	20
2.4	Hulpmiddelen	20
2.4.1	De schaar	20
2.4.2	De schoenen	21



Vakmensen



Het project is mede gefinancierd uit middelen van CvAE

2.5	Zwangere en pas bevallen kapsters	21
2.5.1	Lang staan	21
2.5.2	Zwaar werk	22
2.5.3	Stress	22
2.5.4	Chemische stoffen	22
2.5.5	Borstvoeding en kolven	23
3	Psychosociale arbeidsbelasting	24
3.1	Werkdruk	26
3.1.1	Aangepaste werktijden	26
3.1.2	Gevolgen werkdruk	26
3.2	Agressie, geweld en intimidatie	27
3.2.1	Vormen van agressie, geweld en intimidatie	26
3.2.2	Gevolgen van agressie, geweld en intimidatie	27
3.2.3	Maatregelen tegen externe agressie, geweld en intimidatie (klanten)	28
3.2.4	Wat te doen als een persoon agressief of gewelddadig wordt?	28
3.2.5	Wat te doen als je zelf slachtoffer van agressie, geweld en intimidatie bent?	29
3.3	Seksuele intimidatie	29
3.3.1	Wat is seksuele intimidatie ?	29
3.3.2	Verbale seksuele intimidatie	29
3.3.3	Non-verbale seksuele intimidatie	29
3.3.4	Fysieke seksuele intimidatie	30
3.3.5	Gevolgen seksuele intimidatie op het werk	30
3.3.6	Wat kun je doen tegen seksuele intimidatie?	30
3.4	Pesten	31
3.4.1	Vormen van pesten	31
3.4.2	Maatregelen tegen pesten	31
3.5	Discriminatie	32
	Checklist	34



1. Allergene belasting

1.1 Schadelijke stoffen

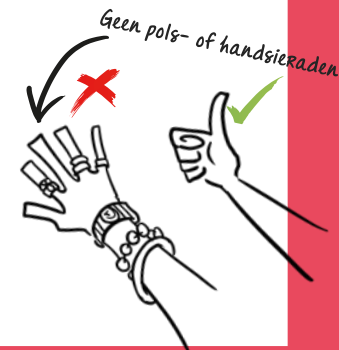
Als kapper maak je dagelijks gebruik van cosmetische producten met chemische en plantaardige ingrediënten, bijvoorbeeld voor het wassen, kleuren, blonderen, permanenten en stylen van haar. Deze producten bevatten stoffen die schadelijk voor je gezondheid kunnen zijn, als je ze inademt of op je huid krijgt. Zelfs bij plantaardige ingrediënten loop je 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, blondeerproducten 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-Phenylendiamine) wordt gebruikt om henna donker of zwart te maken. Allergie voor haarkleurmiddelen met PPD kun je krijgen na gebruik van een tijdelijke hennatatoeage 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

Hand- en polssieraden vormen een risico, omdat vocht en irriterende bestanddelen hieronder kunnen achterblijven. Daarom moet je geen hand- en polssieraden dragen tijdens het werken met water en haarcosmetica. Toch last van kapperseczeem? Door de juiste maatregelen te nemen, kun je het 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 blondeerpoeder, het aanmaken en gebruiken van permanentvloeistoffen en kleurproducten en het gebruik van spuitbussen. Deze producten kunnen astma, bronchitis of andere luchtwegaandoeningen verergeren.

1.4 Bereiden van producten

Voorkom aandoeningen aan huid of luchtwegen bij het mengen en bereiden van producten. Maak gebruik van een productbereidingsruimte. Deze 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/drinken te bewaren of te nuttigen.

Kan dit niet, dan geldt het volgende alternatief. Maak de producten in een geventileerde ruimte klaar en gebruik daarbij stromend water. Je kan dat bijvoorbeeld doen in de badkamer. Je mag dan in deze ruimte geen voedingsmiddelen bewaren, bereiden of nuttigen

1.5 Nat werk

- Beperk nat werk tot maximaal 30 minuten per uur (haren wassen en uitspoelen, nat haar knippen, aanbrengen en uitspoelen van vloeistoffen, handen wassen). Als je werkt met vloeistofdichte handschoenen die geen allergische reacties oproepen, mag je deze werkzaamheden langer doen.
- Beperk het dragen van handschoenen tot maximaal 4 uur per dag.
- Wegwerphandschoenen zijn voor eenmalig gebruik; je mag ze dus niet opnieuw gebruiken.
- Gebruik beschermende handcrème.

1.6 De handschoenen

- Gebruik vloeistofdichte handschoenen die goed aansluiten en zijn gemaakt van een materiaal dat geen allergische klachten veroorzaakt (bijvoorbeeld PVC of nitril).

Nitril: kleuren, permanent of blonderen



- Gebruik PVC-handschoenen met een lange manchet bij het wassen van het haar.
- Gebruik handschoenen van nitril bij het kleuren, permanenten of blonderen van het haar.
- Je moet voldoende handschoenen, in alle voorkomende soorten en maten, hebben 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 voordat het gekleurd wordt.

1.8 Kappersgereedschap

Gebruik bij het knippen en snijden nikkelvrij of nikkelarm kappersgereedschap.



1.9 Permanenten

- Permanentvloeistoffen met GTG (glycerylthioglycolaat) zijn niet toegestaan.
- Gebruik permanentvloeistoffen in de zogeheten one-unit-verpakking.
- Doordruksystemen, waarbij je de vloeistof in een gesloten verpakking mengt, mag je ook buiten de productbereidingsruimte gebruiken.

- Gebruik wegwerphandschoenen bij het bereiden, opbrengen, neutraliseren en uitspoelen van permanentvloeistoffen en het uithalen van wikkels. Deze handschoenen zijn gemaakt van nitril, zijn poedervrij en vrij van rubbersnellers

1.10 Kleuren

- Maak zoveel mogelijk gebruik van haarkleuring in 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.
- Maak gebruik van wegwerphandschoenen bij het bereiden, mengen, opbrengen en uitspoelen van haarkleuring en kleurspoelingen. Deze handschoenen zijn gemaakt van nitril, zijn poedervrij en vrij van rubbersnellers.

1.11 Blonderen

- Gebruik niet-stuivende blondeermiddelen of een gesloten doseer- en mengsysteem voor het blonderen. Blondeermiddelen klaarmaken onder gerichte of puntafzuiging kan ook. Zo voorkom je stofvorming en verspreiding van het blondeermiddel, zodat je huid en luchtwegen hieraan niet worden blootgesteld.
- Maak gebruik van wegwerphandschoenen bij het aanmaken, opbrengen en uitspoelen van blondeermiddelen. Deze handschoenen zijn gemaakt van nitril, zijn poedervrij en vrij van rubbersnellers.

1.12 Haarlak/-spray

- Maak bij het opbrengen van haarspray/-lak waar mogelijk gebruik van een pompverstuiver.
- Gebruik niet meer spray/lak dan strikt noodzakelijk en spuit alleen direct op het haar.
- Zorg dat de ruimte goed geventileerd is, gebruik de badkamer.





2. Fysieke belasting

Gezondheidsklachten en ziekteverzuim kunnen in de kappersbranche voorkomen, omdat kappers bepaalde bewegingen herhaaldelijk uitvoeren en omdat ze steeds staan of zitten in bepaalde houdingen. Met slimme maatregelen kun je veel ellende voorkomen.

2.1 Houding

De optimale werkhoogte is tussen borst- en schouderhoogte.

De schouders én ellebogen hangen dan ontspannen laag.

Bij uitzondering mag je als kapper hoger (tot ooghoogte) knippen.

Op de volgende manier zorg je voor een juiste werkhouding en voorkom je houdingsklachten:

- Gebruik de palm-palm methode. Bij deze kniptechniek kunnen je bovenarmen laag blijven en blijft je polshouding min of meer neutraal. Zo verlaag je de belasting op handen, armen, schouders en rug. Kijk op www.healthyhairdresser.nl om te zien hoe de palm-palm-methode werkt.
- Knip met een offset-schaar, omdat je houding ook hierdoor verbetert.
- Stel een gunstige werkhoogte in door een goed gebruik van de verstelbare kappersfiets. Hierdoor kan je als kapper dicht bij de klant werken. Alternatief voor de ambulante kapper: vraag je klant een goede zithoogte in te nemen. Laat hem of haar bijvoorbeeld op een verstelbare bureaustoel zitten of gebruik kussens als stoelverhoging.
- Beschik je over een kappersfiets, zorg dan voor een goed exemplaar. Lange kappers moeten rekening houden met een lagere minimum instelhoogte (54 cm in plaats van 60 cm).



Kleinere kappers hebben een kappersfiets met een fietszadel nodig in plaats van een ponyzadel.

- Vraag een klant te gaan staan of juist meer onderuitgezakt te gaan zitten, waardoor je optimaal kunt werken.
- Werk afwisselend staand en zittend.
- Neem meer rustmomenten als je door omstandigheden niet op de juiste werkhoogte kan werken.

Ambulante kappers adviseren we om niet meer materiaal naar een klant mee te nemen dan nodig is. Overleg zo nodig vooraf met de klant, zodat je overige materialen in auto of huis kan achterlaten.

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 jou als 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.
- 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).

2.2.2 De kinderstoel

- Als je vaktechnische handelingen verricht bij kinderen kleiner dan 115 cm, is een kinderstoel noodzakelijk.
- Voor kinderen tussen de 115 en 160 cm moet je een stoelverhoger op de pompstoel plaatsen.
- 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.
- Ben je ambulante en/of beschik je niet over een kinderstoel: vraag het kind voor zover mogelijk een goede zithoogte in te nemen. Maak bijvoorbeeld gebruik van een stoel met kussens, vraag het kind te gaan staan of onderuit te zakken of werk zelf in een zittende houding.



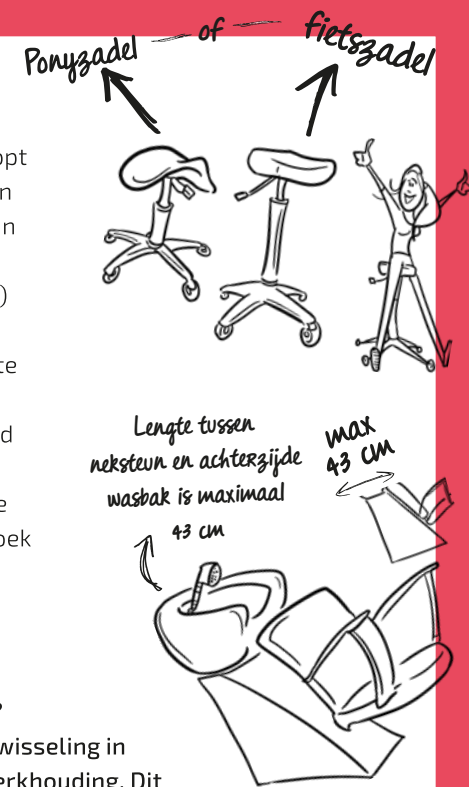
2.2.3 De kappersfiets

- 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 kan je ook 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, dan moet de kappersfiets in beide richtingen draaibaar zijn in een hoek van minimaal 135 graden om de pompstoel.

Kun je als ambulante kapper geen gebruik maken van een kappersfiets? Neem dan meer pauzes, zorg voor afwisseling in de taken en wissel regelmatig 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.



Beschik je niet over een wasunit: gebruik dan een mobiele wasunit. Als die ook niet voorhanden is, laat dan de klant het haar zelf wassen of zorg voor voldoende pauzes, meer roulatie 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.

Werk je alleen? Dan moet de ruimte tussen de stoel en de muur minimaal 50 cm zijn. Er moet voldoende ruimte zijn om een kappersfiets te kunnen gebruiken tijdens het werk. Als ambulante kapper moet je er zelf voor zorgen dat er voldoende werkruimte is.

2.2.6 De lunchruimte

Lunchen mag niet op je werkplek, maar in een andere (afgescheiden) ruimte.

2.3 Werkplek

2.3.1 Temperatuur

Het kan 's zomers warm worden op je werkplek. Zo voorkom je als kapper oververhitting:

- Draag luchtige en lichte kleding van katoen.
- Werk aan de schaduwkant van een huis of kantoor.
- Plan meer afspraken 's ochtends vroeg of aan het eind van de dag, als de temperatuur iets lager is.
- Neem vaker een pauze.
- Drink regelmatig (geen alcohol).
- Houd het zoutgehalte van je lichaam op peil.
- Heb je een eigen kapsalon: zorg voor ventilatie om warme lucht af te voeren, gebruik LED-verlichting (in plaats van gloeilampen) en houd platte daken nat.
- Plaats (mobiele) airconditioning zonder hinderlijke luchtstromen.

2.3.2 Ventilatie

Frisse lucht is een schone zaak. De luchtkwaliteit op je werkplek moet goed zijn.

- Zorg dat er voldoende niet-verontreinigde lucht aanwezig is.
- Luchtverversing met een ventilator of langs natuurlijke weg is prima, mits er geen hinderlijke tocht ontstaat.
- Open in overleg met de klant één of meerdere ramen.
- Heb je niet de mogelijkheid om een raam open te zetten: zorg dan voor voldoende afwisseling van werkzaamheden en neem regelmatig pauzes om buiten een luchtje te scheppen.

2.3.3 Verlichting

Wat verstaan we precies onder goede verlichting op je werkplek?

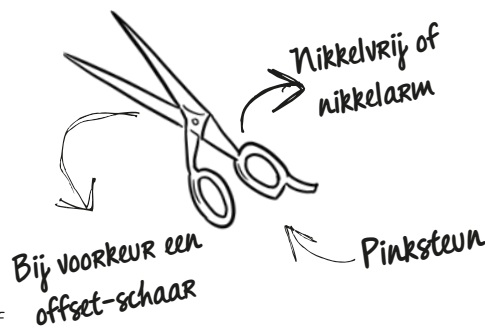
- Je moet in standaard daglicht kunnen werken. Werk je als ambulante kapper, vraag dan de klant om extra verlichting of ga bij daglicht dichterbij de ramen werken.
- Ruimtes waarin minder dan 2 uur per dag wordt gewerkt, hoeven geen daglichtopeningen te hebben.
- Voor kapsalons in een winkelcentrum geldt 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).



2.4 Hulpmiddelen

2.4.1 De schaar

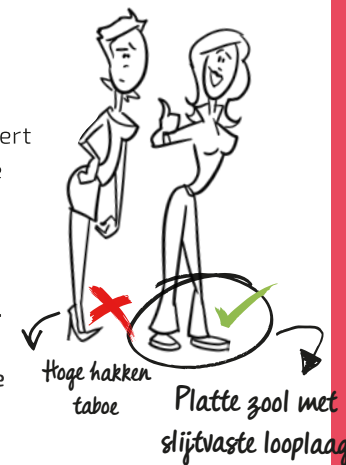
- De schaar is voorzien van een (eventueel verwijderbare) pinksteun.
- De pinksteun is zo geplaatst (of kan zo geplaatst worden) dat je een neutrale stand (vier vingers op één lijn) van de hand kan bereiken.
- De schaar is nikkelvrij of nikkelarm. Nikkelarm betekent dat een product maximaal $0,5 \mu\text{g}/\text{cm}^2/\text{week}$ aan nikkel of nikkelcomponenten afgeeft. Om te testen of een schaar nog scherp genoeg is, probeer je een natte tissue door te knippen. Lukt dit niet, dan moet de schaar geslepen worden.



2.4.2 De schoenen

Hoge hakken zijn taboe in de kappersbranche.

Als kapper werk je op schoenen met een platte zool die voorzien zijn van een slijtvaste looplaag. Daarmee voorkom je uitglijden.



2.5 Zwangere en pas bevallen kapsters

Als je zwanger bent of net moeder bent geworden, houd dan rekening met een aantal zaken.

2.5.1 Lang staan

Het kappersvak (en zeker het lange staan) vraagt veel van zwangere vrouwen. Daarom de volgende adviezen:

- 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.

2.5.2 Zwaar werk

Als je zwanger bent, moet je geen fysiek zwaar werk doen (zeker niet in de laatste drie maanden voor de bevalling).

2.5.3 Stress

Stress kan gevolgen hebben voor jou en je ongeboren kind. Daarom de volgende tips:

- Verminder waar mogelijk werkdruk.
- Plan voor veeleisende klanten extra tijd in.
- Plan je tijden ruimer en neem extra pauzetijden.

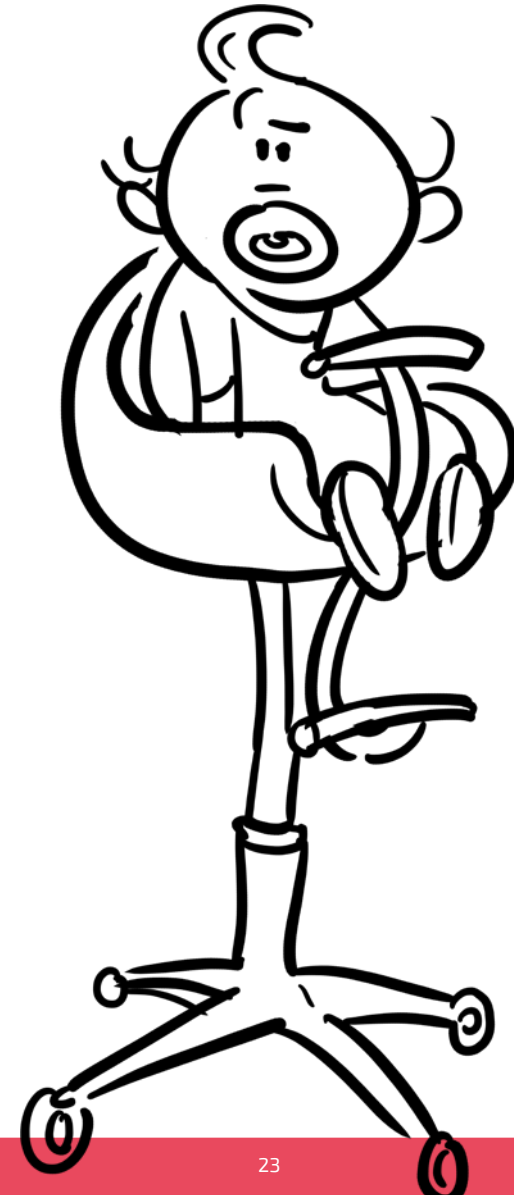
2.5.4 Chemische stoffen

Sommige chemische stoffen zijn schadelijk. Toeleveranciers geven aan dat het gebruik ervan onder voorwaarden ook tijdens de zwangerschap veilig is. Ze geven hiervoor de volgende instructies:

- Voorkom dat de huid en luchtwegen in contact komen met chemische stoffen (vloeibaar of in gasvorm).
- Volg strikt de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- Lees het etiket aandachtig; daarop zie je of er bekende schadelijke stoffen in zitten.
- Zorg voor goede afzuiging van de stoffen en voldoende ventilatie.
- Gebruik handschoenen.
- Lees altijd de gebruiksaanwijzing. Neem bij twijfel contact op met de huisarts of verloskundige.

2.5.5 Borstvoeding en kolven

Houd er rekening mee dat je tussen de klanten door borstvoeding moet kunnen geven of moet kunnen kolven.



Bepaalde factoren in het werk kunnen werkstress veroorzaken. Op termijn kan dat leiden tot ziekte en verzuim in de vorm van overspannenheid, een burn-out, depressie of posttraumatische stress-stoornis.

We onderscheiden 5 vormen van psychosociale arbeidsbelasting:

- werkdruk;
- agressie en geweld;
- intimidatie;
- pesten;
- discriminatie.



3 Psychosociale arbeidsbelasting

3.1 Werkdruk

3.1.1 Wat is werkdruk

Werkdruk is wat anders dan het druk hebben op je werk. Wanneer de balans tussen wat je moet en wat je aan kunt 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. Werkdruk kan de volgende oorzaken hebben:

- een te grote hoeveelheid werk;
- een hoog werktempo;
- tijdsdruk te weinig kennis en vaardigheden.

Niet altijd is werk de directe oorzaak. Ook je persoonlijke situatie kan zorgen voor een verhoogde werkdruk. Bijvoorbeeld als:

- Je het moeilijk vindt om nee te zeggen tegen werk.
- Je erg perfectionistisch bent.
- Problemen thuis hebt die veel aandacht opeisen.

3.1.2 Gevolgen werkdruk

Werkdruk kan leiden tot werkstress. Dit zorgt voor psychische en fysieke klachten.

Psychische klachten zijn o.a.:

- slapeloosheid;
- somber/neerslachtig;
- angstig/onzeker;
- gebrek aan concentratie.

Fysieke klachten zijn o.a.:

- verhoogde bloeddruk;
- hart- en vaatziekten;
- hoofdpijn;
- duizeligheid.

De Checklist Werkdruk Kappersbranche van ANKO, FNV MOOI en CNV Vakmensen is een hulpmiddel om te zien of er werkdrukproblemen zijn en welke oplossingen er zijn. De checklist is o.a. te vinden op www.healthyhairdresser.nl

3.2 Agressie, geweld en intimidatie

Van agressie, geweld en intimidatie is sprake, wanneer je verbaal of fysiek wordt lastiggevallen, bedreigd of aangevallen. Dit kan gebeuren door klanten. Zorg dat je maatregelen treft om ze zo veel mogelijk te voorkomen.

3.2.1 Vormen van agressie, geweld en intimidatie

- Verbale agressie: uitschelden, schreeuwen of zeer fel in discussie gaan. Ook discriminerende opmerkingen vallen hieronder. Verbale agressie kan zowel persoonlijk als telefonisch plaatsvinden.
- Fysieke agressie (= geweld): schoppen, duwen, slaan, spugen, vernielen of beroven. Bij gewelddadige overvallen kan fysieke agressie zelfs nog extremere vormen aannemen.
- Psychische agressie: iemand verbaal of schriftelijk bedreigen, chanteren of vernederen.

3.2.2 Gevolgen van agressie, geweld en intimidatie

Verbale agressie op het werk komt vaker voor dan fysieke agressie, maar is niet minder schadelijk. Naast de daadwerkelijke pijn (in het geval van fysiek geweld) kunnen beide vormen van agressie op het werk (verbaal en fysiek) ook leiden tot psychische pijn en andere gezondheidsklachten zoals:

- angstgevoelens;
- slaapstoornissen;
- maagpijn;
- psychosomatische klachten.

3.2.3 Maatregelen tegen externe agressie, geweld en intimidatie (klanten)

Fysieke en verbale agressie kan ook van klanten komen.

Met een goede houding kan je veel problemen voorkomen:

- Zorg voor een positieve sfeer.
- Begroet iedereen.

- Stel altijd open vragen ('Waarmee kan ik u helpen?'). Het bekende 'Kan ik u helpen' levert meestal een 'nee' op.
- Geef de klant persoonlijke aandacht, van ontvangst en behandeling tot het afrekenen.
- Wijs klanten op het bestaan van een eventuele geschillencommissie.
- Volg een training om te leren omgaan met agressie en de voortekenen van agressie te leren herkennen; zo vergroot jij je weerbaarheid.
- Richt de kapsalon zo veilig mogelijk in: de vluchtroutes zijn bekend en de alarmering is duidelijk. Er liggen zo weinig mogelijk gevaarlijke voorwerpen op de werkplek waarvan iemand gebruik zou kunnen maken.
- Als klanten al signalen van agressie afgeven, roep dan op voorhand iemand anders of laat de klant niet binnen.
- Zorg dat belangrijke telefoonnummers van bijvoorbeeld politie, maar ook van winkeliers of bureaus, bij de hand zijn.

3.2.4 Wat te doen als een persoon agressief of gewelddadig wordt?

- Vraag de agressieve persoon wat er aan de hand is.
- Koppel naar de persoon terug hoe je het begrepen hebt.
- Ga niet de strijd/discussie aan.
- Maak (oog)contact en neem de persoon serieus.
- Blijf de persoon met respect benaderen.
- Stel grenzen en geef consequenties aan. Probeer samen een oplossing te vinden of beëindig het gesprek als praten echt niet mogelijk blijkt.
- Raak de agressieve persoon niet aan. De persoon kan onvoorspelbaar en gevaarlijk zijn, zeker bij een psychose of wanneer er drugs in het spel zijn.
- Stel andere personen veilig op het moment dat het uit de hand dreigt te lopen.
- Wordt de persoon erg agressief: neem dan geen risico en sla alarm bij collega's en/of politie.

3.2.5 Wat te doen als je slachtoffer van agressie, geweld en intimidatie bent?

- Bespreek het incident met je huisarts als je na het incident moeite hebt met het functioneren op het werk.
- Neem eventueel contact op met Slachtofferhulp Nederland (www.slachtofferhulp.nl) of bel: (0900) 0101. Zij kunnen helpen bij de praktische en psychische gevolgen die je ondervindt.

3.3 Seksuele intimidatie

Er is sprake van seksuele intimidatie als seksuele gunsten afgedwongen (lijken te) worden. Dit kan spelen tussen een klant en jou als kapper.

3.3.1 Wat is seksuele intimidatie?

We onderscheiden 3 verschillende vormen van seksuele intimidatie: verbaal, non-verbaal en fysiek.

3.3.2 Verbale seksuele intimidatie

- De klant maakt seksueel getinte opmerkingen of stuurt bijvoorbeeld seksueel getinte sms'jes.
- De klant stelt intieme vragen over je privéleven.
- De klant doet een voorstel voor een afspraakje met de bedoeling daarbij seksueel contact te hebben.

3.3.3 Non-verbale seksuele intimidatie

- De klant staart je steeds langdurig aan.
- De klant toont seksueel getinte afbeeldingen (in de kamer of via internet).
- De klant maakt seksueel gerichte gebaren.

3.3.4 Fysieke seksuele intimidatie

- De klant pakt je vast, legt de arm om je schouder of knijpt.
- De klant probeert je te zoenen.
- De klant verspert bewust de doorgang.
- Aanranding.
- Verkrachting.

Seksuele intimidatie hoeft dus niet altijd om fysiek contact te gaan. Ook opmerkingen en gebaren kunnen vervelend of bedreigend overkomen en je waardigheid aantasten. 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 die ernstige gevolgen hebben.

3.3.5 Gevolgen seksuele intimidatie

Seksuele intimidatie op het werk kan negatieve gevolgen hebben op je gezondheid. Veelvoorkomende klachten zijn:

- slapeloosheid;
- concentratiestoornissen;
- gebrek aan initiatief;
- angst;
- agressie;
- stress of algehele gespannenheid.

Ook fysieke klachten kunnen ontstaan, zoals:

- rug-, nek- en schouderklachten;
- hoofdpijn;
- buikpijn;
- maagklachten;
- eetstoornissen.

3.3.6 Wat kun je doen tegen seksuele intimidatie?

Neem zoveel mogelijk maatregelen om seksuele intimidatie te voorkomen en zoveel mogelijk tegen te gaan:

- Geef duidelijk aan dat je niet gediend bent van het gedrag van degene die jou lastigvalt.

- Ongewenste intimiteiten ontwikkelen zich vaak langzaam, waardoor een grens soms moeilijk is te trekken. Hoe eerder wordt ingegrepen, hoe beter. Jij zelf bepaalt uiteindelijk de grens.
- Houd schriftelijk bij wat er gebeurt.
- Achterhaal of anderen er ook last van hebben. Samen sta je sterker.
- Bespreek de situatie met iemand die je vertrouwt, bijvoorbeeld de huisarts, iemand van de vereniging waarbij je bent aangesloten, of iemand van Bureau Slachtofferhulp.

3.4 Pesten

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

3.4.1 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.
- Beschadigen van eigendommen.

3.4.2 Maatregelen tegen pesten

Onderneem dan de volgende stappen:

- Maak duidelijk dat je pestgedrag niet accepteert.
- Kijk of er ook anderen zijn die worden gepest. Samen sta je sterker.
- Zoek hulp bij de huisarts.

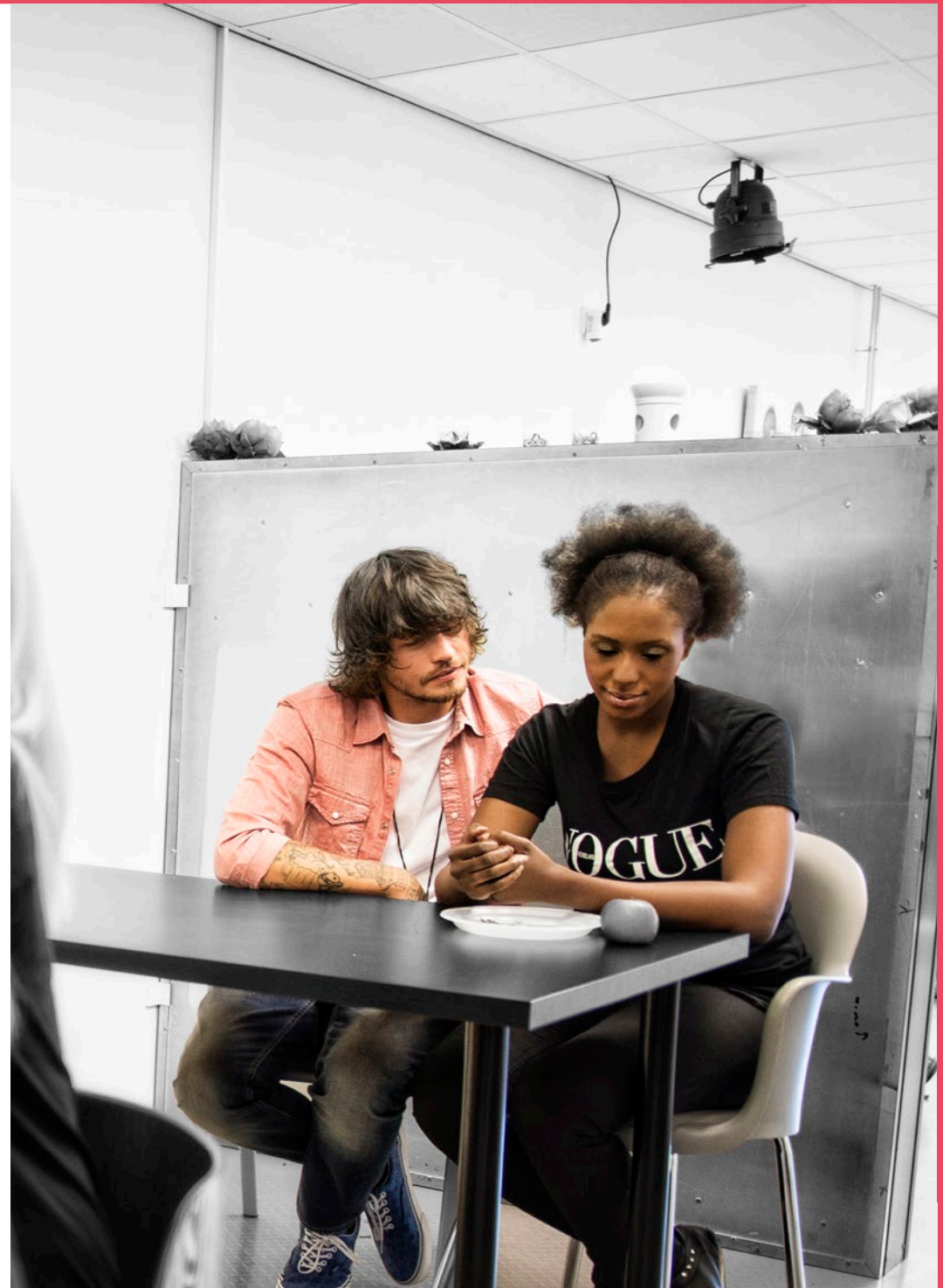


3.5 Discriminatie

Discriminatie betekent dat mensen verschillend worden behandeld op basis van geslacht, godsdienst, handicap, leeftijd, afkomst, huidskleur, ras, burgerlijke staat of seksuele voorkeur.

Word je gediscrimineerd?

- Maak duidelijk dat discriminatie niet geaccepteerd wordt.
- Spreek de daders aan op hun gedrag.



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

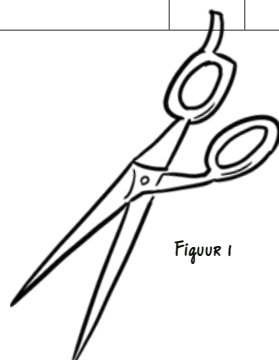
	Nee	Ja
Werk je met een schaar met pinksteun? (zie figuur 1)		
Is de pinksteun zo geplaatst dat de 4 vingers van je hand ongeveer op één lijn liggen?		
Zijn de scharen en messen in jouw salon nikkelvrij of -arm?		

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.



Figuur 1

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.



Figuur 2

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).



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):

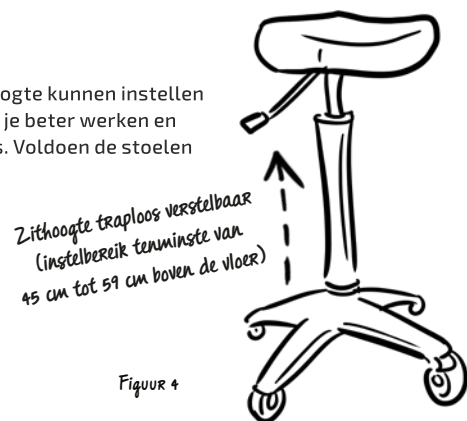
Zure permanentstoffen en stuivende blondeermiddelen zijn een gevaar voor je gezondheid. Neem daarom de nodige maatregelen, zodat je alle vragen met 'ja' kunt beantwoorden en je niet (of zo min mogelijk) in contact komt met schadelijke stoffen.

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.



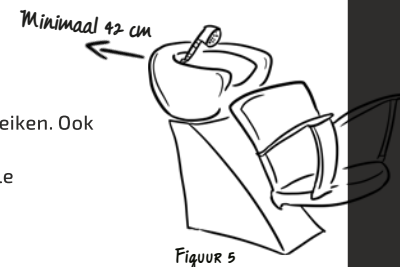
Figuur 4

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

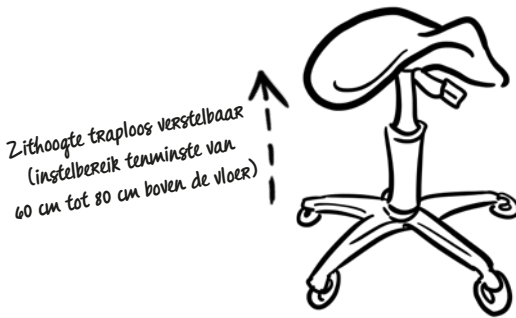
Kappersfietsen

	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.



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.

Pauze/afwisseling

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

	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, 21, 22, 36
 agressie 24, 27, 28, 30, 31
 airconditioning 19
 allergene belasting 10
 allergische reactie 34, 68
 angst 30
 angstgevoelens 27
 angstig/onzeer 26
 armen 14, 42
 astma 7
 baard knippen 16
 bereiden 7, 8, 10, 36
 bevalling 22
 bloeddruk 26
 blondeermiddelen 10, 37
 blondeerpoeder 7
 blondeerproducten 6
 blonderen 6, 9, 10, 41
 borstvoeding 23
 bronchitis 7
 buikpijn 30
 burn-out 24
 checklist 26, 34
 chemische stoffen 22, 36, 37
 concentratie 26
 concentratiestoornissen 30
 contacteczeem 6
 daglicht 20
 depressie 24
 discriminatie 24, 32
 doseer- en mengsystemen 10
 duizeligheid 26
 eczeem 41
 eetstoornissen 30
 fietszadel 15, 16, 17
 fysieke agressie 27
 fysieke klachten 26, 30
 fysieke seksuele intimidatie 30
 geschillencommissie 28
 geweld 24, 27, 29
 haarcosmetica 7, 37, 36
 haarkleurmiddelen 6
 haarlak/- spray 11
 handcrème 8
 handen 8, 14, 37, 42
 handschoenen 8, 9, 10, 22, 37, 36, 41
 hart- en vaatziekten 26
 Henna 6
 hoge hakken 21
 hoofdpijn 26, 30
 houding 14, 16, 21, 27, 43, 44
 huidaandoening 6
 hulpmiddelen 20
 intimidatie 27, 29
 kapperseczeem 6, 7, 37
 kappersfiets 40
 kappersgereedschap 9
 kinderstoel 16, 35
 kleuren 9, 10, 41
 kleurproducten 7
 knieruimte 17
 kniptechniek 14
 kolven 23

looplaag 21
 luchtverversing 19
 luchtwegenaandoening 7
 luchtwegen 7, 10, 22, 36
 lunchruimte 18
 maagklachten 30
 maagpijn 27
 nat werk 8, 37, 41
 neksteun 17, 39
 neutraliseren 10
 nikkelallergie 6
 nikkelarm 9, 20, 42, 43
 nikkelvrij 9, 20, 34
 nitril 8, 9, 10
 non-verbale seksuele intimidatie 29
 nooduitgangen 20
 noodverlichting 20
 offset-schaar 14, 21
 onderstel 15, 17, 39, 40
 one-unit-verpakking 9, 37
 overbelasting 21, 45
 overspannenheid 24
 palm-palm methode 14
 para-PhenyleneDiamine (PPD) 6
 pas bevallen 21
 pauzes 17, 18, 19, 43, 45
 pauzetijden 22
 permanenten 6, 9, 41
 permanentvloeistoffen 6, 7, 9, 10
 pesten 31
 piercings 6
 pinksteun 20, 34, 42, 43
 poedervrij 9
 polshouding 14
 pompstoel 15, 16, 17, 18, 35, 38, 40, 42, 43, 44

pompverstuiver 11, 37
 ponyzadel 16, 39, 40
 posttraumatische stressstoornis 24
 productbereidingsruimte 7, 8, 9
 psychische agressie 27
 psychische klachten 26
 psychosociale arbeidsbelasting 24, 27
 puntafzuiging 10
 PVC 8, 9, 36
 PVC-handschoenen 9
 reinigen 8
 rubberversnellers 9, 10
 rug 14, 30, 31, 35, 38, 39, 40, 42, 43
 rug-, nek- of schouderklachten 30
 rugleuning 16, 38, 39
 schadelijke stoffen 6, 22, 37
 scheidingswanden 7, 8, 36
 scheren 16, 38
 schoenen 21, 22, 44
 schouders 14, 35, 38, 39
 seksuele intimidatie 29, 30
 shampoo 6
 sieraden 6, 7, 41
 slaapstoornissen 27
 slachtofferhulp Nederland 29
 slapeloosheid 26, 30
 somber/neerslachtig 26
 spuitbussen 7
 stasteun 16, 39, 40
 stoelverhoger 16, 35
 stoel-wasbak-combinatie 17
 stofvorming 10
 stress 22, 30, 44
 stylen 6
 tijdsdruk 26

ventilatie 19, 22
 ventilator 19
 verbale agressie 27
 verlichting 19, 20
 verzuim 14, 24
 vluchtwegen 20
 voetruimte 17
 wanden 7, 8, 36
 wasbak 17, 18, 39
 wasbakken 39
 wastafel 8
 water 6, 7, 8, 36, 37
 wegwerphandschoenen 8, 10
 werkblad 8, 36
 werkdruk 22, 24, 26, 44, 45
 werkhogte 14, 15, 42, 43
 werkplekinrichting 15
 werkruimte 8, 18, 35, 39
 werktempo 26
 werkvlakken 8, 36
 werkzaamheden 7, 8, 9, 19
 wikkels 10
 ziekteverzuim 14
 zithogte 14, 15, 16, 38
 zwanger 21, 22, 44
 zwangerschap 22, 44

