

Werken in de salon

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:

www.healthyhairdresser.nl



**HEALTHY®
HAIRDRESSER**

Powered by
ANKO, CNV & FNV MOOI

Werken in de salon

Als kapper heb je een prachtig vak gekozen! In een wereld waarin veel geautomatiseerd wordt, blijft de kappersbranche fysiek werk én vakwerk. Juist daarom is het zo belangrijk om op een goede en veilige manier te werken. Zo kun je dit mooie werk nog jaren met plezier uitvoeren.

In dit boekje lees je alles over veilig werken in de salon, de juiste werkhouding en gereedschappen, zwangerschap, stress en chemische stoffen, psychosociale arbeidsbelasting en infectiepreventie en hygiëne.

Hoofdstuk 1 **Schadelijke stoffen en beroepsziekten**

4

Top 3 huidaandoeningen 4

Hoofdstuk 2 **Veilig en gezond werken**

8

Sieraden	9	Knippen	12
Bescherm je luchtwegen	9	Permanentanten	12
Nat werk	10	Kleuren	13
Handschoenen	10	Blonderen	14
Schoenen	11	Haarlak en -spray	15

Hoofdstuk 3 **De juiste werkhouding**

16

Houding	17	Werkgereedschap	19
---------	----	-----------------	----

Hoofdstuk 4 **Zwangerschap en pas bevallen**

20

Aangepaste werktijden	21	Chemische stoffen	24
Lang staan & fysiek zwaar werk	22	Borstvoeding en kolven	25
Stress	23		

Hoofdstuk 5 **Psychosociale arbeidsbelasting**

26

Werkdruk	27	Pesten	35
Agressie, geweld en intimidatie	30	Discriminatie	37
Seksuele intimidatie	33		

Hoofdstuk 6 **Infectiepreventie**

38

Afspraken en basisregels	39	Hygiëne en desinfectie	40
Pandemie	40	Reinigen en desinfecteren	42



Hoofdstuk 1

Schadelijke stoffen en beroepsziekten

Als kapper maak je dagelijks gebruik van cosmetische producten met zowel chemische als plantaardige ingrediënten, bijvoorbeeld voor het wassen, kleuren, blonderen, permanenten en stylen van het haar. Deze producten bevatten vaak stoffen die schadelijk kunnen zijn voor jouw gezondheid als je ze op de huid krijgt of ze inademt. Ook bij plantaardige ingrediënten loop je de kans op een allergische reactie.

Huidaandoeningen

Als kapper krijgt je huid veel te verduren door water, producten en metalen. Dit kan leiden tot allergieën of huidaandoeningen. Onderstaand de top 3 huidaandoeningen:

1. Kapperseczeem

Ook wel bekend als contacteczeem. Het is een van de bekendste beroepsziektes bij kappers. Wanneer jouw huid dagelijks en langdurig in aanraking komt met water, raakt de huid verweekt en beschadigd. Dit gebeurt heel langzaam en vaak ongemerkt, maar de gevolgen kunnen groot zijn. Schadelijke ingrediënten zoals permanentvloeistoffen, haarkleuring, blondeerpoeder en andere producten dringen zo makkelijker door in de huid. Met eczeem of contact-allergisch eczeem als gevolg.

2. Nikkelallergie

Nikkelallergie ontstaat door intensief contact met nikkel, een metaal dat wordt gebruikt in kappersmaterialen en/of sieraden. Dankzij nikkelvrije/-arme gereedschappen, aangepaste wetgeving, betere voorlichting en goede afspraken komt nikkelallergie gelukkig steeds minder voor bij kappers.

3. PPD

PPD (para-phenylenediamine) is een kleurstof die onder andere wordt gebruikt in haarverf en om henna donker of zwart te maken. 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 geur.

Wat kun je doen om je huid te beschermen?

In het kappersvak is voorkomen beter dan genezen. In hoofdstuk 2 van dit boekje lees je welke maatregelen je kunt nemen om huidaandoeningen te voorkomen.

Hoofdstuk 2

Veilig en gezond werken

Als kapper werk je met je hoofd, hart en handen en die wil je graag gezond houden. Veilig en gezond werken betekent dat je bewust omgaat met je lichaam, de producten waarmee je werkt en de omgeving waarin je werkt. In dit hoofdstuk lees je hoe je je huid, luchtwegen en houding kunt beschermen, en wat je kunt doen om klachten te voorkomen. Zo blijf je met plezier en vertrouwen je vak uitoefenen.

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!



Draag geen hand- of polssieraden

Vocht en chemische stoffen kunnen zich ophopen onder ringen of armbanden, wat het risico op kapperseczeem vergroot.

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.

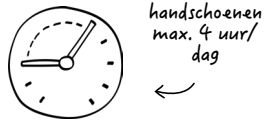
Nat werk

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

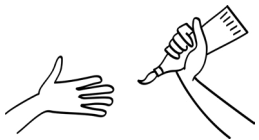


Beperk nat werk tot maximaal 30 minuten per uur.

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.



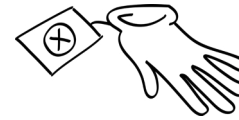
Gebruik beschermende handcrème.

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:

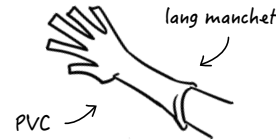


Gebruik vloeistofdichte handschoenen die goed aansluiten.



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

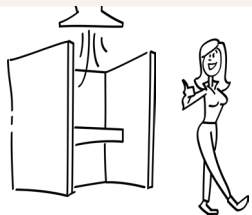


Knip het haar altijd zo veel mogelijk vóórdát je het gaat kleuren.



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 in een geschikte ruimte.
Gebruik bij voorkeur een productbereidingsruimte met stromend water en goede ventilatie. Houd de plek schoon en vrij van eten en drinken.



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



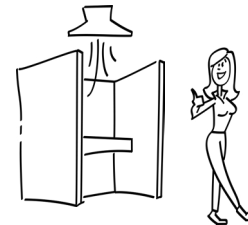
Tijdens de bereiding, het aanbrengen, neutraliseren en uitspoelen van permanentvloeistoffen werk je met wegwerphandschoenen.

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

Kleuren



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



De bereiding van haarkleuring doe je in een productbereidingsruimte.

Gebruik een ruimte met stromend water en goede ventilatie. Is die er niet, bereid de haarkleuring dan op een goed geventileerde plek, bijvoorbeeld bij de wasunit. Houd de ruimte schoon en vrij van eten en drinken.



Voor de bereiding van haarkleuring 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.



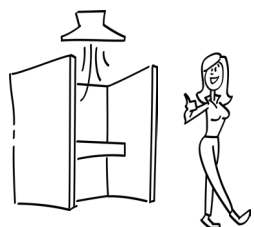
Tijdens de bereiding, het aanbrengen, neutraliseren en uitspoelen van haarkleuring werk je met wegwerphandschoenen.

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 in een productbereidingsruimte.

Gebruik een goed geventileerde ruimte met stromend water. Houd de plek schoon en vrij van eten en drinken.



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 3

De juiste werkhouding

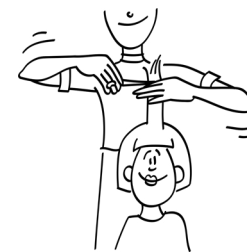
Als kapper voer je veel dezelfde bewegingen uit en sta je vaak langdurig in dezelfde houding. Denk aan knippen, föhnen, kleuren of wassen. Dit vraagt veel van je lichaam. Een verkeerde werkhouding kan op termijn leiden tot klachten aan je rug, nek, schouders of polsen. In dit hoofdstuk lees je hoe je met de juiste werkhouding en slimme hulpmiddelen lichamelijke klachten voorkomt en comfortabel kunt blijven werken.

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.

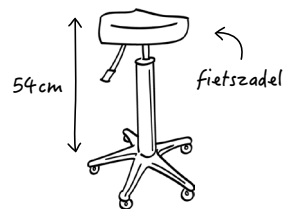
Ontdek de palm-palm-methode www.youtube.com/watch?v=mBf-vbhpoXY



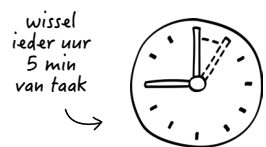
Maak gebruik van een kappersfiets.

Zo kun je dicht op de klant werken en afwisselen tussen zitten en staan.

De richtlijn gaat verder op de volgende pagina.



- **Lange kappers:** gebruik een kappersfiets die lager ingesteld kan worden (van 54 cm i.p.v. 60 cm).
- **Kleinere kappers:** kies een kappersfiets met een fietszadel i.p.v. een ponyzadel. Hiermee kun je de hoogte beter afstellen.



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



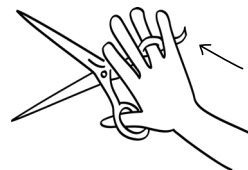
Werkgereedschap

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 4 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.



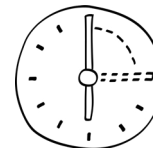
Extra pauzes

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:

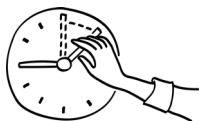


Overleg – indien mogelijk – met jouw werkgever hoe de werkdruk omlaag kan.



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.



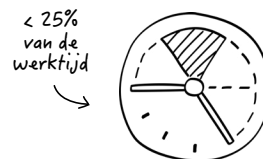
Maak gebruik van vloeistofdichte handschoenen.

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 5

Psychosociale arbeidsbelasting

In de salon werk je met mensen en dat is mooi, maar soms ook intensief. Werkdruk, lastige klanten, vervelende opmerkingen of spanningen in het team kunnen zorgen voor stress. Als die stress te lang aanhoudt, kan dat leiden tot klachten zoals slapeloosheid, somberheid of zelfs een burn-out. Daarom is het belangrijk om signalen van psychosociale arbeidsbelasting op tijd te herkennen en te bespreken. In dit hoofdstuk lees je welke vormen er zijn, wat je zelf kunt doen en waar je hulp kunt vinden als het even te veel wordt.

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

- Je vindt het moeilijk om nee te zeggen
- Je bent (erg) perfectionistisch en/of hebt faalangst
- Je hebt problemen in je 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.



Zoek actief naar oplossingen die voor jón werken.

Als 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.

Download de Checklist Werkdruk op www.healthyhairdresser.nl/downloads



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 kapper 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:

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 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 werk ook doet, het kan altijd voorkomen dat een klant agressief of gewelddadig reageert. In de salon is het belangrijk om op tijd signalen van oplopende spanning te herkennen en duidelijk je grenzen aan te geven.

Blijf rustig, beëindig het gesprek als dat nodig is en zorg dat jij, je collega's en andere klanten veilig zijn. Dreigt de situatie uit de hand te lopen? Neem dan geen risico en schakel hulp in van collega's, omliggende winkels of bel direct de politie.



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.

Verskillende 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 ervan bewust dat seksuele intimidatie niet alleen kan komen van collega's, maar ook van klanten. Zelfs opmerkingen of gebaren die onschuldig lijken, kunnen als vervelend of grensoverschrijdend worden ervaren. Het is belangrijk dat je zulke situaties serieus neemt en weet dat je recht hebt op een veilige werkomgeving.

Maatregelen tegen seksuele intimidatie – indien van toepassing

Om (seksuele) intimidatie te voorkomen en tegen te gaan, zijn er binnen de salon duidelijke afspraken gemaakt. Deze maatregelen helpen om een veilige en prettige werkomgeving te behouden. Ze maken duidelijk wat wel en niet acceptabel is en waar je terecht kunt als er iets gebeurt.

Weet dat (seksuele) intimidatie nooit wordt geaccepteerd.

Op de werkvloer is geen plaats voor ongewenst gedrag. Respectvol omgaan met elkaar is voor iedereen belangrijk.

Praat erover als er iets speelt.

Voel je vrij om met je leidinggevende of werkgever te praten als je iets vervelends meemaakt of ergens mee zit.

Je kunt ook terecht bij een vertrouwenspersoon.

Binnen of buiten de salon is er een vertrouwenspersoon waar je terecht kunt voor een gesprek of advies. Dit kan iemand van de arbodienst zijn of een zelfstandige vertrouwenspersoon.

Volg voorlichtingen over hoe om te gaan met ongewenst gedrag.

Tijdens voorlichtingen leer je wat je kunt doen als je iets meemaakt of ziet gebeuren. Zo weet iedereen hoe er het beste gehandeld kan worden en blijft de werksfeer veilig en prettig.

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.

Spreek elkaar aan op gedrag.

Merk je gedrag op dat niet oké is? Spreek de ander daar respectvol op aan of bespreek het met iemand die je vertrouwt.

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:

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.

Blijft het ongewenste gedrag doorgaan of voel je je onveilig? Bespreek de situatie met je werkgever of vertrouwenspersoon. Je kunt ook contact opnemen met de Nederlandse Arbeidsinspectie voor advies of om een melding te doen. Zij kunnen helpen bij het bepalen van de juiste stappen..

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 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.

Word je gepest?

Onderneem dan deze stappen:

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

Zeg duidelijk dat het gedrag ongewenst is en dat je wilt dat het stopt. Blijf rustig en professioneel.

Bespreek het pestgedrag met collega's.

Praat erover met collega's die je vertrouwt. Misschien herkennen zij het gedrag ook. Samen kun je elkaar steunen en het probleem bespreekbaar maken.

Meld pestgedrag altijd bij je leidinggevende.

Vertel wat er gebeurt en geef aan dat je het gedrag niet accepteert. Zo kan er actie worden ondernomen om het pesten te stoppen.

Zoek hulp bij de bedrijfsarts of vertrouwenspersoon.

Heb je behoefte aan extra steun of advies? Neem contact op met de bedrijfsarts of de vertrouwenspersoon. Zij kunnen je helpen en adviseren over de volgende stappen.



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 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.

Ken je rechten.

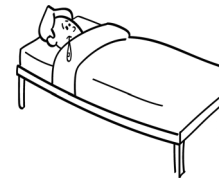
Een werkgever is wettelijk verplicht om medewerkers te beschermen tegen discriminatie. Raadpleeg voor richtlijnen het boekje Goed werkgeverschap.

Hoofdstuk 6

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.

Afspraken en basisregels



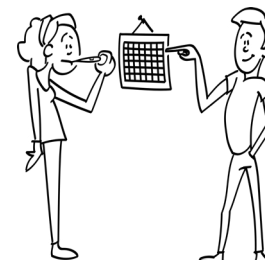
Maak afspraken met je werkgever wanneer je aan het werk gaat en wanneer je thuis blijft bij (lichte) klachten.

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.

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

Als kapper in de salon is het belangrijk dat je jouw werkomgeving en gereedschap altijd schoon en hygiënisch houdt. Zorg ervoor dat je regelmatig reinigt en, waar nodig, desinfecteert. Gebruik de juiste middelen en werk met schoon gereedschap voor elke klant. Zo voorkom je verspreiding van bacteriën en werk je professioneel en veilig. Zorg ervoor dat je de basisregels 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.

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

In dit boekje vind je richtlijnen voor veilig en gezond werken in de salon. Zo zorg je voor een prettige en veilige werkomgeving, waarin je op een gezonde manier en met plezier je vak kunt uitoefenen. Voor andere richtlijnen, zoals goed werkgeverschap of de inrichting van de salon, kun je de andere boekjes raadplegen.

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 in de salon. Zo zorg je voor een prettige en veilige werkomgeving, waarin je op een gezonde manier en met plezier je vak kunt uitoefenen.

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