



**Frisörens
arbetsmiljö**



Innehåll

Den goda arbetsmiljön 3

Salongen som arbetslokal 4

Hälsa 11

Riskmoment i arbetet 12

Hygien 16

Belastningsergonomi 18

Arbetsklimat 19

Säkerhet 22

Rån, hot och våld 23

Miljöavfall 25

Tips 28

Bra länkar 30

Den goda arbetsmiljön

En god arbetsmiljö är när frisörer kan gå till jobbet, må bra och känna arbetsglädje. En god arbetsmiljö betyder att de kan utföra sitt arbete ännu bättre och fortsätta att arbeta inom yrket i många år.

Ytterst ansvarig för arbetsmiljön är arbetsgivaren men det är först när alla är delaktiga och känner engagemang som vi får en bra arbetsmiljö. Med ett fungerande arbetsmiljöarbete och ett bra arbetsklimat ökar man chanserna till hälsa och trivsel bland de anställda. Forskningen visar idag att god arbetsmiljö också skapas genom tillförsel av positiva faktorer såsom gott ledarskap, att medarbetare ges makt och inflytande över sitt arbete, att kommunikationen är god och att arbetsplatsen genomsyras av gemensamma värderingar. Det handlar både om att begränsa riskerna och att utveckla de positiva faktorerna.

Arbetsmiljölagens ändamål är att förebygga ohälsa och olycksfall i arbetet

Skyddsombudet

Skyddsombudet har också en viktig roll i arbetsmiljöarbetet. Skyddsombudet företräder arbetstagarna på salongen i arbetsmiljöfrågor. På arbetsplatser utan lokalt skyddsombud är det till det regionala skyddsombudet som arbetsgivaren eller arbetstagarna kan vända sig om det uppstår problem med arbetsmiljön. Det regionala skyddsombudet når man via Handels avdelning på orten.

7 § Arbetstagare skall informeras om risker i arbetsmiljön vid frisörarbete. Särskilt skall informeras om användning av kundstol och frisörstol samt om riskerna med olämplig arbetsställning och hantering av farliga ämnen.

Undersökningar inom frisörbranschen visar att felaktiga arbetsställningar och liknande utgör ett dominerande arbetsmiljöproblem för såväl dam- som herrfrisörer. Även ventilation, temperatur, belysning, hygieniska förhållanden och olycksfallsrisker innebär problem.

Ett stort problem är risken för påverkan av kemiska preparat, såsom permanentväskskor, sprayer, hårschampo, hårfärgningsmedel, neutraliseringsväskskor, blekmedel, läggingsväskskor med mera. Kemiska preparat kan bland annat orsaka eksem, besvär i andningsvägarna och huvudvärk.

Nickel i redskap kan framkalla allergiskt eksem.

Hos nybörjare inom yrket är eksem vanligt framför allt på grund av mycket schamponeringsarbete. Det är viktigt att se till att ingen arbetstare enbart sysslar med "våta" arbeten hela dagarna.

Ur Arbetarskyddsstyrelsens kungörelse med föreskrifter om frisörarbete: AFS 1985:18

Frisörarbete utanför salongen

1 § Vid frisörarbete som bedrivs utanför frisersalong gäller bestämmelserna i 4-7 §. Det kan t ex gälla hårvård av gamla och sjuka som har svårt att ta sig till en frisersalong. Det är viktigt att arbetet även i dessa fall planeras och ordnas så att frisörarbetet kan utföras på betryggande sätt.

Ur Arbetarskyddsstyrelsens kungörelse med föreskrifter om frisörarbete: AFS 1985:18

Salongen som arbetslokal

I arbetsmiljölagstiftningen finns föreskrifter och krav på lokalens utformning och utrustning. Det ska finnas utrymme så att frisören kan röra sig fritt runt kundstolen och schamponeringsplatsen, lokalen ska ha en viss takhöjd, tillräcklig belysning, värme och ventilation och ett golv som det är viss svikt i. Bullernivån ska vara så låg som det är praktiskt möjligt.

Luft och ventilation

I en frisersalong är luften mycket sammansatt. Kemiska processer av olika slag avger lukter och gaser. Därför är en god ventilation viktig för att hålla luften i arbetslokalen hälsosam.

Viktigt med god ventilation!

Sveda, torrhet och klåda i näsa, hals och ögon, huvudvärk, nästäppa, hosta och ofta återkommande förskylningar är vanliga hälsoproblem vid dålig luft i arbetslokalerna. Långvariga luftvägsproblem kan utveckla sig till astma, som är en allvarlig sjukdom.

Ventilationsanläggningar är i regel fastighetsägarens ansvar och det kan vara svårt och kostsamt att åtgärda en dålig allmänventilation. Dessutom kan punktutslug installeras och dragskåp för blandningen av blonderings-



medel och hårfärger. Punktutsug i form av en utsugskåpa kan användas över kundens huvud vid behandlingar som avger gaser.

Hår som flyger omkring kan också orsaka irritationer, varför det är viktigt att snabbt städa undan hår på golvet och från inredning.

Det bästa är att från början välja en lokal som har bra ventilationsmöjligheter

Ventilation

Allmänventilation kan ofta vara tillräcklig i frisersalong. Vad som är tillräcklig ventilation beror bland annat på hur stor lokalen är, antalet personer som arbetar där, vilka föroreningar som finns och vilket slags arbete som förekommer.

5 § *Då kemiska preparat hanteras kan högre luftflöden, punktutsug eller dragskåp behövas för att gränsvärdena enligt Arbetarskyddsstyrelsens föreskrifter om hygieniska gränsvärden inte ska överskridas. Även i frisersalong där rökning är tillåten kan behövas större luftflöden.*

Ur Arbetarskyddsstyrelsens kungörelse med föreskrifter om frisörarbete: AFS 1985:18

Arbetarskyddsstyrelsen och Socialstyrelsen har givit ut allmänna råd om begränsning av tobaksrökning i lokaler av gemensamhetskaraktär (AFS 1983:10).

Om bland annat punktutsug finns bestämmelser i Arbetarskyddsstyrelsens föreskrifter om åtgärder mot luftföroreningar till förebyggande av ohälsa (AFS 1980:11).

Drag är ofta ett problem i frisersalonger. Speciellt kan drag från entrén vara besvärande.

Vindfång eller annat skydd mot drag kan behövas

Golv och tak

Ett golvmaterial som ger lagom svikt liksom bekväma arbetskor med lagom klackhöjd och sviktande sula kan minska påfrestningen på fötter, ben och rygg. Ha gärna en bindsula av läder, som gör att skon kan ”andas”. Plastklackar är hala och medför olycksrisk. Klart olämpligt är det att arbeta barfota eller i strumplästen. Förutom att det ger dåligt stöd och halkrisk, finns risken att hår kan tränga in i kroppen.

Höga klackar och sneda klackar ger trötta ben!

Idag finns också bra stödstrumpor, som lindrar värk och svullnader i benen och förebygger problem längre fram i livet.

På stålslipad betong kan exempelvis en plastmatta med svetsade fogar och halvmjuk undersida vara lämplig. Ur hygienisk synpunkt behöver golvet vara lätt att göra rent.

Därför är textilmattor olämpliga

2 § *För frisersalong med några få arbetstagare kan i regel rumshöjden 2,4 meter vara tillräcklig. Det samma gäller även större frisersalong där ventilationen kan ordnas på tillfredsställande sätt. I större frisersalonger är dock ofta 2,7 meter en lämplig rumshöjd.*

Ur Arbetarskyddsstyrelsens kungörelse med föreskrifter om frisörarbete: AFS 1985:18

Avlastningsstol

Långvarigt stående arbete medför stora påfrestningar för rygg, höfter och ben. Kroppen behöver variation i arbetet och en sitt- och ståstöd stol gör att man kan växla mellan stående och sittande arbete. Stolarna finns i många utföranden och chansen att finna en stol, som man trivs med är stor.

Om man vant sig vid att enbart stå och arbeta kan det behövas en inlärningsperiod innan arbetsställningen känns naturlig. Under denna inlärningsperiod utvecklas nya nervbanor och muskulaturen som används för de nya rörelserna tränas upp. Under behandling i frisersalong ska kunden vara placerad i kundstol som lätt kan ställas in i höjddled och vridas så att frisören får lämplig arbetsställning. Vid stolen ska finnas tillräckligt utrymme. För arbete som kan utföras sittande eller halvsittande ska finnas tillgång till frisörstol.

Frisörstol

Redan sedan 1970-talet har parterna varit överens om att en salong ska vara utrustad med höj- och sänkbara frisörstolar (kundstolar). Det är viktigt att denna möjlighet utnyttjas.

En frisörstol som fungerar lätt och smidigt är en bra investering



Idag finns stolar som kan justeras extra högt och lågt, och på så sätt anpassas bra till frisörens kroppslängd och till vissa arbetsmoment. Det betyder att stolen måste ställas om flera gånger under en klippning eller behandling för att man ska undvika belastande arbetsställningar. När det är bråttom är vi inte benägna att ägna någon längre tid åt justeringar och tekniskt krångel. Går det inte lätt och friktionsfritt att ändra inställningen så får det kanske vara. Vid vissa arbeten, till exempel schamponering och skäggklippning, kan kundstolen också behöva fällas bakåt.

Det ska finnas utrymme så att frisören kan röra sig fritt runt frisörstolen och schamponeringsplatserna. Det ska vara 110 centimeter mellan frisörstolarna och 70 centimeter mellan vägg och stol.

När det gäller schamponeringsstolarna måste avståndet inte vara lika stort. Det är dock viktigt att schamponeringsplatsen är utformad så att frisören kan komma nära kunden i lämplig arbetsställning.

Placering av vagnar och verktyg

Det är viktigt att placera de arbetsredskap och det material man behöver på ett sådant sätt att man inte behöver sträcka sig i onödan. Det är också viktigt att vagnen går lätt att förflytta, att inte hjulen kärvar och att den är stadig. Verktygen ska vara lätta och greppvänliga.

Belysning

Ljuset påverkar hur vi uppfattar och förstår vår omgivning. I en bra ljusmiljö känner vi oss trygga och kan utföra våra arbetsuppgifter på ett tillfredsställande sätt.

Dagsljus är en viktig del i en god arbetsmiljö. Det är positivt för välbefinnandet. Ibland är det inte möjligt att ordna direkt dagsljus, till exempel inne i ett köpcentrum, men kanske kan ljus komma in indirekt via ljusbrunnar eller liknande.

Med stigande ålder ökar kravet på belysningsstyrka och anpassning av ljusförhållandena

Bra ljus innebär att det finns dagsljus och belysning så att man uppfattar rummet korrekt och ser bra. Belysningen ska vara anpassad efter det arbete som ska utföras och den ska gå att anpassa efter varje individs behov.

I en frisersalong kan det vara lämpligt att välja ljusa färger till väggar, golv och tak. Stora kontraster mellan mörka och ljusa färger tröttrar ögonen.

18 § Vid frisörarbete är det i allmänhet lämpligt med en allmänbelysning av minst 200 lux och en belysning på synobjektet av minst 500 lux.

Vid placering av belysningsarmatur är det viktigt att undvika indirekt bländning, exempelvis från väggspeglar. Det kan vara olämpligt att placera väggarmatur vid sidan av väggspegel. Ur värmesynpunkt kan lysrör ofta vara att föredra som belysningsarmatur framför glödlampor. Belysningen behöver kunna återge färger på ett riktigt sätt. Lysrör har ofta sådana egenskaper.

Ur Arbetarskyddsstyrelsens kungörelse med föreskrifter om frisörarbete: AFS 1985:18

Personal- och städutrymmen

Det är i regel inte lämpligt att upplåta personaltoalett till allmänheten. I en frisersalong behövs därför normalt särskild kundtoalett.

Städutrymmen i frisersalong behöver ha sådan storlek och utformning att städmaterial och lämpligt sopkärl med lock kan förvaras utan olägenheter.

Regler om personalutrymmen finns i Arbetarskyddsstyrelsens föreskrifter om frisörarbete: AFS 198:10

Personalutrymmen

90 § *Antalet personalutrymmen samt deras placering, storlek och inredning ska vara anpassat till*

- a) *arbetets natur och varaktighet,*
- b) *det antal arbetstagare som regelbundet sysselsätts på arbetsstället och som normalt kan beräknas använda utrymmena samtidigt samt*
- c) *arbetstagarnas fördelning på kön.*

91 § *I personalutrymmen får det inte finnas inredning eller föremål som påtagligt försämrar utrymmets funktion. Ett personalutrymme får inte användas för verksamhet som försämrar användbarheten som personalutrymme.*

92 § *Arbetstagare som förvarar personliga värdesaker på arbetsstället ska ha tillgång till ett utrymme som har eller kan förses med lås.*

Ur Arbetarskyddsstyrelsens kungörelse med föreskrifter om frisörarbete: AFS 1985:18

Klädutrymme

93 § *Arbetstagare ska ha tillgång till utrymmen för förvaring av privata kläder och, när det behövs, arbetskläder. Kläderna ska kunna förvaras så att de inte smutsas ned eller skadas och så att risken för stöld motverkas. Om arbetet är smutsande eller svett drivande ska det finnas skilda förvaringsplatser för privata kläder och arbetskläder. I eller i anslutning till omklädningsrum eller andra utrymmen för omklädning samt i andra klädutrymmen ska det finnas tillräcklig plats för klädförvaring för de arbetstagare som samtidigt behöver förvara sina kläder där.*

Ur Arbetarskyddsstyrelsens kungörelse med föreskrifter om frisörarbete: AFS 1985:18

Hälsa

Hårprodukter

Permanent hårfrägar (oxidationsfrägar) innehåller väteperoxid, som har en frätande inverkan på hud, ögon och luftvägarnas slemhinnor. Dessutom innehåller många färgpreparat ämnen som parafenylendiamin och para-toluendiamin. Många frisörer som har fått eksem har blivit allergiska mot just dessa ämnen.

På grund av allergirisken är det viktigt att huden inte kommer i kontakt med färgprodukterna. Engångshandskar och redskap för engångsbruk ska kastas direkt efter användning. Blandning av färger ska ske under punkt-sug eller i dragskåp och ventilationen vid behandlingsplatserna måste vara god. När du arbetar med hårfärgningsmedel måste du också ha skyddsförkläde. Förklädet kan vara av engångstyp eller tvättbart. Efter användningen ska det kastas direkt i sopbehållare eller i tvättbehållare.

Använd skyddsförkläde!





Blandningsdisk/produktbar

Tänk på att du ska ha god ventilation där du blandar färgen. Det kan vara ett dragskåp eller köksfläkt med kåpa.

Handskar och skyddskläder

Vid arbete med hårfärgningsmedel, permanentvätska, neutraliseringsvätska, blekningsmedel, lösningsmedel och liknande ska skyddshandskar, och där det behövs, skyddsförkläde eller liknande plagg, användas. Skyddshandskar av nitril ska vara av engångstyp vid arbete med hårfärgningsmedel och bör vara det även vid andra arbeten.

Om farliga ämnen finns särskilda bestämmelser i Arbetarskyddsstyrelsens föreskrifter om farliga ämnen: AFS 1985:17

Riskmoment i arbetet

Eksem, allergi och luftvägsbesvär

Hudproblem förekommer ofta inom frisöryrket. Eksem är vanligt och det är också en direkt orsak till att många måste sluta inom yrket. En fjärdedel av alla frisörer uppger att de har besvär som kan relateras till ämnen som man kommer i kontakt med i arbetet. Många frisörprodukter är kemiska produkter och är blandningar av många olika kemiska ämnen. Hur dessa ämnen i olika föreningar kan påverka oss är ett stort och viktigt område för medicinsk forskning. Farliga ämnen förbjuds i produkter, allt eftersom forskningsresultat kan påvisa risker vid deras anvisning. Men

även kemiska ämnen som i sig inte är farliga kan orsaka stora problem om man är extra känslig eller om man är ovarsam vid hanteringen.

Vanliga besvär

Luftvägsbesvär är ungefär dubbelt så vanliga hos kvinnliga frisörer som hos övriga kvinnliga förvärvsarbetande. Det finns skäl att anta att dessa besvär utvecklas i en miljö där halten av kemikalier och partiklar är hög. Trots arbetsmiljölagar och Arbetarskyddsstyrelsens föreskrifter om ventilation och luftkvalitet är luften ändå ofta dålig i frisersalonger.

Om man som barn har haft astma och eksem är riskerna förhöjda. Handeksem (allergiska- och iterativa eksem) är ofta en direkt orsak till att många slutar i yrket. Forskning har också visat att handeksem, när sjukdomen väl blommat upp, ofta är mycket svårbehandlad och långvarig. Det innebär att det är viktigt att lära sig hur man kan undvika riskerna genom att tidigt skaffa sig goda vanor.

Unga frisörer (16-24 år) anmäler fem gånger så många fler arbetsskador i form av hudsjukdomar än jämnåriga i andra yrken.

Ett handeksem, som inte läker på en vecka, trots att man undvikit våt- arbete och kontakt med kemikalier och behandlat eksemet med receptfri kortisonsalva, bör visas upp för en läkare, som kan göra en bedömning om behandling och /eller remittera till hudspecialist.

Det är olämpligt att bära ringar, armband, armbandsur och liknande under arbetet eftersom kemiska preparat kan bli kvar under dem och påverka huden.

Riskerna för och åtgärder mot olika slag av smitta, särskilt gulsotssmitta, behandlas i *Råd och anvisningar nr 42 från Socialstyrelsen: Under arbetet skall personalen vara iförd rena, endast för arbetet avsedda dräkter, som är lätta att rengöra.*

Socialstyrelsen har även gett ut en informationsbroschyr om hur man hindrar spridning av huvudlöss.

Produktgruppsblad

Ett stort och viktigt arbete har utförts på uppdrag av Handelsanställdas förbund och i samarbete med Kosmetik- och hygienföretagen för

att kartlägga innehållet i frisörsprodukterna.

Produktgruppsbladen ger viktig information om vilka ämnen produkterna innehåller och hur man ska handskas med respektive produkt. Man får också veta hur man ska agera om olyckan är framme. Ta också för vana att läsa tillverkarens produktinformation.

Produktgruppsblad finns för följande produktgrupper:

1. Hårschampo
2. Inpackningsmedel, conditioners, hårbalsam
3. Stylingprodukter: gelé, skum, mousse, spray
4. Permanentvätska
5. Fixering till permanentvätska
6. Hårfärgningsmedel – oxidationsfärger
7. Hårfärgningsmedel – direktverkande färger
8. Blekningspulver
9. Produkter på tryckbehållare (aerosolprodukter)

Läs mer: www.kohf.se

Permanentvätska och fixering

Det finns två huvudgrupper av permanentvätska, sur och alkalisk. Sur permanentvätska känns mildare mot huden, men orsakar oftare kontaktallergi än alkalisk. Det är alltså inte säkert att en mild produkt är ofarligare än en som känns mer irriterande på huden. Det är därför viktigt att läsa informationen om varje produkt och naturligtvis använda skyddshandskar. Stänk i ögonen kan få mycket allvarliga följder och måste undvikas.

Använd skyddshandskar!

Dessutom innehåller permanentvätska ämnen som löser ut nickel, bland annat från saxar och smycken. Det ökar riskerna för frisörer som utvecklat nickelallergi. Du kan själv med hjälp av ett nickeltest som finns på apoteken kontrollera hur mycket nickel dina smycken och andra metallföremål släpper ifrån sig. Fixeringsvätskor kan innehålla väteperoxid – ett frätande ämne – som inte får komma i kontakt med ögonen!

Hårschampo och vatten

Det preparat som en frisör kommer mest i kontakt med är schampo i förening med vatten. Vatten i kombination med fettlösande ämnen, till ex-

empel i schampo, torkar snabbt ut huden och kan orsaka sprickbildning.

Huden blir då mottaglig för bakterier och extra känslig för kemiska ämnen. Det bästa sättet att skydda sig är att se till att händerna inte är fuktiga för långa stunder i taget och att återfetta händerna med handkräm. Och så förstås använda handskar!

Produkterna med mycket konserveringsmedel och parfym ökar också riskerna för allergiska reaktioner.

Föning

Föning bidrar till att öka riskerna för belastningsskador. Fönen är ett relativt tungt verktyg, som man hanterar med lyfta armar. Vid val av fön ska man välja en modell med låg vikt, låg bullernivå och med balanspunkten vid handtagets mitt.

Balanspunkten kan avgöras på följande sätt:

Placera fönen på en bordskant med blåsmunstycket utanför bordet. Skjut sedan fönen långsamt tills den är på väg att tippa ner.

Ju närmare handtagets mittpunkt denna tidpunkt ligger desto bättre. Upprepa försöket men placera nu fönens överkant parallellt med bordskanten och handtaget inåt. Ju längre ner mot handtaget tippunkten ligger desto bättre.

Speciell fjäderupphängningsanordning för fönar finns. Fönen kan då hanteras med ett minimum av kraft. Även här gäller regeln att det tar tid att vänja sig vid nya hjälpmedel och nya arbetssätt.

Arbetsskador

En arbetsskada kan vara ett olycksfall på jobbet eller på väg till eller ifrån jobbet. Det kan också vara en sjukdom som orsakats av arbetsmiljön, till exempel en belastningsskada eller en allergisk reaktion på grund av att man hanterat kemiska ämnen.

Besök alltid läkare så fort som möjligt om du misstänker att dina besvär beror på dina arbetsförhållanden!

Arbetsskador ska anmälas både till Försäkringskassan och AFA Försäkring. Anmälan kan göras direkt på angivna hemsidor men det går också att ladda hem blanketter. Rådgör gärna med ditt skyddsombud i samband med att anmälan görs.

Läs mer: forsakringskassan.se och afaforsakring.se

Hygien

Det är viktigt att rengöra verktygen mellan varje kund för att undvika smittorisk och spridning av löss med mera. Rengöringen ska ske med desinfektionsmedel.

De verktyg frisören använder behöver hållas i gott skick och rengöras ofta. Det rör såväl saxar, kammar och borstar. Rengör dem både för din kunds och för din egen skull så att de inte är kladdiga och har produktres-



ter på sig, där mikroorganismer kan trivas. Väl rengjorda och underhållna (smorda) verktyg fungerar dessutom bättre och håller längre.

Skärverktyg vid rakning

Eftersom du arbetar så nära kundens hud kan små sår uppstå och det är viktigt att verktygen inte sprider smitta. Vi rakning ska engångsblad användas och bytas mellan varje kund.



Ohyra

Under höst och vår förekommer ofta lusepidemier i skolor och på dagis. Löss/gnetter och skabb sprids genom direktkontakt mellan människor. Hos en frisör kan de spridas via kammar borstar eller nackstöd.

Om du upptäcker löss eller gnetter i håret på en kund bör du genast avbryta behandlingen och rekommendera ett specialsampo på apoteket. När kunden har behandlat och blivit av med ohyran kan du fortsätta behandlingen. Var noga med att rengöra/desinficera de verktyg samt klippkappa du använt. Du kan till exempel lägga dem i en plastpåse i frysen några timmar och sedan rengöra med vatten och diskmedel.

Handverktyg och övrig utrustning skall vara lätt och bekväm att använda. Risker för nickelallergier skall beaktas vid val av verktyg.

Utrustning som används vid hårfärgning skall så långt möjligt vara utformad så att den som arbetar inte kommer i hudkontakt med hårfärgningsmedel. Sådan utrustning skall efter användningen rengöras eller kasseras.

Noggrann personlig hygien skall iakttas. Flytande handtvättmedel, handdukar för engångsbruk samt oparfymerad och fuktighetsbevarande handkräm skall finnas tillgängliga.

Ur Arbetskyddsstyrelsens kungörelse med föreskrifter om frisörarbete: AFS 1985:18

Belastningsergonomi

Kroppen som verktyg

Att frisöryrket är ett fysiskt ansträngande yrke, det torde det inte råda några tvivel om. Undersökningar har visat att den som i tid har byggt upp muskelstyrka har ett gott skydd mot de flesta typer av belastningsskador som en frisör kan drabbas av.

Att hålla sig i god fysisk trim är alltså nödvändigt. Hur man gör det är vars och ens sak. Tycker du om att springa i motionsslingan eller simmar du hellre, eller håller du på med workout eller tränar med motionsredskap – man kan underhålla sin goda fysik på många sätt. Ett gymnasitikpass varje morgon gör underverk.



Arbetsklimat

Att skapa och underhålla bra relationer mellan arbetskamrater och mellan chef och medarbetare blir särskilt viktigt på en liten arbetsplats. I en stressig miljö är det lätt att förstora små problem och att låta konflikter gro under ytan. Man samlar på sig irritation som man inte hinner eller kan ventilera när problemet är aktuellt.

Att skapa god stämning, att stötta och uppmuntra, ge ansvar och se till att alla utvecklas i arbetet, det är en lika viktig uppgift för chefen, som att planera och fördela arbetet i samråd med sina anställda.

Som frisör är man i första hand en skicklig yrkesman, men kanske inte lika tränad som ledare. På en liten arbetsplats blir alla beroende av att man fungerar bra tillsammans och dåligt arbetsklimat förvärrar och skapar även fysiska problem.

Stress

Många frisörer jobbar med tidsbokning som innebär att man ska klara en kund på en viss avsatt tid, annars är det inte lönsamt. De som är snabba verkar klara av det någorlunda. Men andra har ett annat tempo och blir stressade av att försöka hålla tiden.

Tidspress är något som vi i första hand kopplar ihop med stress och stresssymptom, men det finns mycket annat också, som kan utlösa stressreaktioner hos oss – obearbetade konflikter, irritation över arbetskamrater, att man inte får ta egna beslut och så vidare.

Som frisör har man kravet på sig att vara lika trevlig och kreativ från dagens första kund till den sista.

Kroppen, beteendet och psyket

Stress visar sig på tre områden: i kroppen, i beteendet och i psyket. Forskning visar att cirka 70 procent av alla fysiska problem har psykiska orsaker, ofta någon form av negativ stress. En frisörs vanliga fysiska problem som muskelvärk, magproblem och hudproblem kan alltså ha samband med hur man upplever och hanterar stress. Immunförsvaret blir också påverkat, man blir till exempel lättare förkyld.

Stress kan också framträda i vårt beteende på många olika sätt: man

slarvar med maten, det blir en kopp kaffe på stående fot mellan kunderna, man gör inget roligt när man är ledig, tittar mycket på tv och så vidare.

Så kan stressen också uttrycka sig psykiskt. Man blir retlig och lättirriterad, tar lätt till tårarna, saknar energi, sover mycket (eller lite), glömmar saker och är allmänt rastlös.

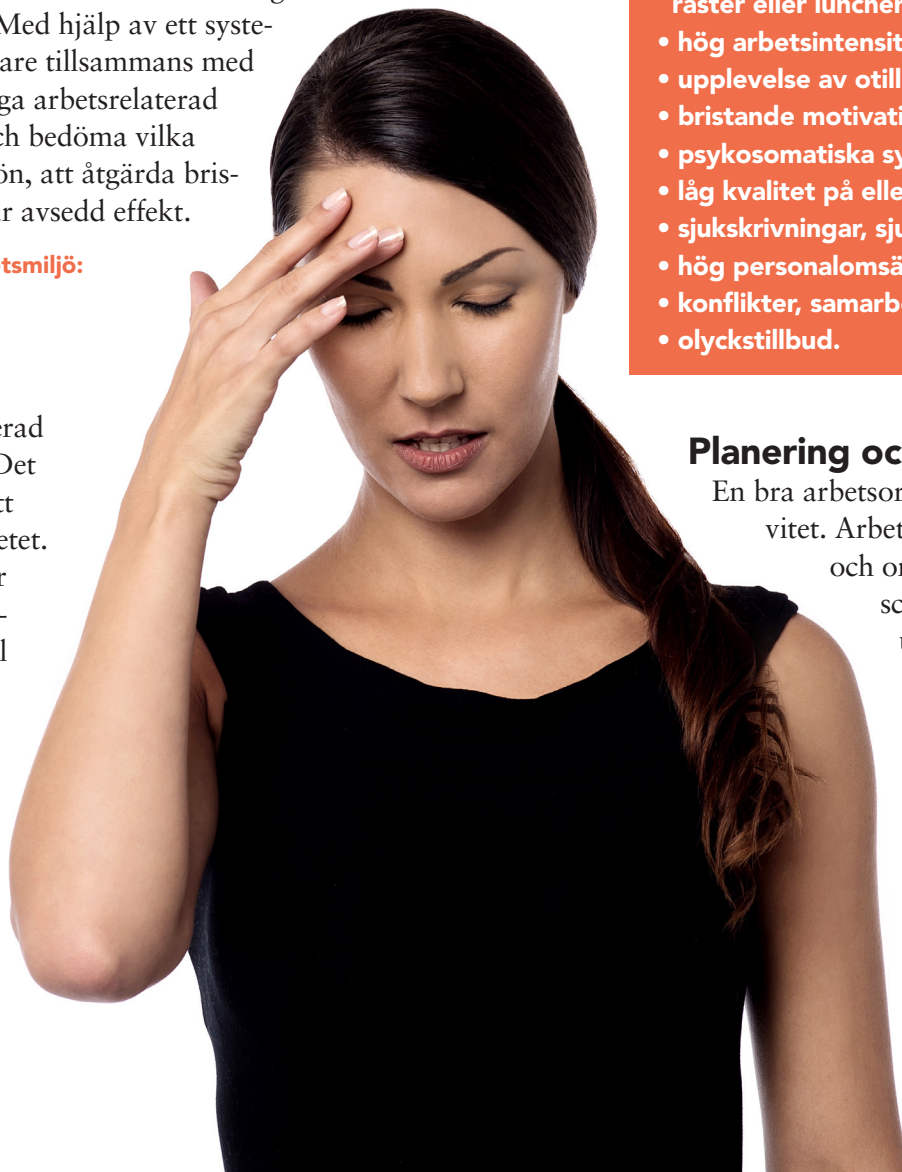
Som arbetsgivare har man ett ansvar att skapa en god arbetsmiljö och förebygga ohälsa. Det är viktigt att förebygga eller åtgärda förhållanden som ger upphov till arbetsrelaterad stress och att få till en fungerande balans mellan krav och resurser. Med hjälp av ett systematiskt arbetsmiljöarbete kan arbetsgivare tillsammans med skyddsombud och arbetstagare förebygga arbetsrelaterad stress. Det handlar om att undersöka och bedöma vilka risker och brister som finns i arbetsmiljön, att åtgärda bristerna och att följa upp att åtgärderna får avsedd effekt.

Läs mer i **Organisatorisk och social arbetsmiljö: AFS 2015:4**

Organisatoriska åtgärder kan förebygga stress

Arbetsgivare kan förebygga arbetsrelaterad stress genom organisatoriska åtgärder. Det kan handla om att öka resurserna för att utföra arbetet eller minska kraven i arbetet. Att arbetsgivaren är tydlig när det gäller verksamhetsmål och arbetskrav kan förhindra belastningar som är kopplade till otydlighet och bespara arbetstagarna belastande merarbete.

Det kan också handla om att ändra bemanningen vid ensamarbete eller om att vidta säkerhetsåtgärder vid risker för våld. Arbetsbelastningen kan minskas genom att fler hjälps åt med en arbetsuppgift eller genom att arbetsgivaren ökar bemanningen. Man kan



också plocka bort vissa arbetsuppgifter eller senarelägga utförandet av arbetet. Stöd med att prioritera ger förutsättningar för att kunna minska arbetsmängden när det behövs. Det är också viktigt att det finns tydliga rutiner för hur man ska agera vid konflikter och kränkande särbehandling på arbetsplatsen.

Exempel på signaler vid hög arbetsbelastning och stress är:

- övertidsarbete, att man tar med arbete hem eller hoppar över raster eller luncher
- hög arbetsintensitet under långa perioder
- upplevelse av otillräcklighet
- bristande motivation, nedstämdhet
- psykosomatiska symptom: värk, sömnbesvär, mag- och tarmbesvär
- låg kvalitet på eller sen leverans av arbetsresultat
- sjukskrivningar, sjuknärvaro
- hög personalomsättning
- konflikter, samarbetssvårigheter, kränkande särbehandling
- olyckstillbud.

Planering och utveckling

En bra arbetsorganisation är A och O för trivsel, hälsa och effektivitet. Arbetet ska utformas så att det ger utrymme för variation och omväxling och möjligheter till återhämtning. Arbets-schemat får inte vara så späckat att det inte finns utrymme för pauser, där man kan få vara ostörd. Arbetstidslagen fastställer regler för pauser och matraster. Många frisörer anger att de slarvar med måltiderna under dagen. En kopp kaffe på stående fot får ofta ersätta lunchen. Det straffar sig ganska snart och påverkar både hälsa och humör. Vid rast ska man kunna lämna arbetsplatsen.

Rast = obetald arbetstid. Efter fem timmars arbete har man rätt till rast på minst 30 minuter. En rast är ofta längre än en paus.
Paus = kortare men betald arbetstid

Säkerhet

Brandsäkerhet

Utbildningen Ny brandutbildning har tagits fram till alla anställda inom handeln. Brandutbildningen är en webbaserad utbildning som är helt gratis att genomföra.

Utbildning: prevent.se/brandihandeln

Utbildningen är obligatorisk för alla anställda då det handlar om en ren säkerhetsutbildning. Efter det att man klarat kunskapsprovet så ska man ta ut ett intyg för att visa att man genomfört utbildningen. Arbetsgivaren ska bekosta denna utbildning och den tar cirka 40 minuter att genomgå. Arbetsgivaren ska göra allt för att förhindra brand i arbetsmiljön. Det gäller alla företag och organisationer, oavsett hur små eller stora de är. På ett organiserat sätt ska arbetsgivaren planera, utbilda, kontrollera och följa upp att brandskyddet är bra.

Alla företag som hanterar brandfarliga varor ska se till att det finns en person på företaget med grundkunskaper om just brandfarliga varor. Arbetsgivaren måste också bedöma vilka särskilda risker som finns och se till att de åtgärdas. Utbildning finns gratis på Prevents hemsida och heter *Föreståndare för brandfarlig vara*.

Utbildning: prevent.se/

Självklart ska det finnas utrustning för brandsläckning, men det är lika viktigt att medarbetarna utbildas i hur utrustningen ska användas. För större arbetsplatser och för arbetsplatser med särskilda risker ska man göra upp planer för hur man ska utrymma lokalerna om det skulle börja brinna.

Vart vänder jag mig?

Om det finns brister i brandskyddet på din arbetsplats eller om du upptäcker en särskild brandrisk, tala med din närmaste chef. Om problemet inte åtgärdas, kontakta ditt skyddsombud. Finns det inget skyddsombud på din arbetsplats kan du kontakta Handels.

Som företagare kan du vända dig till företagshälsovården eller andra arbetsmiljökonsulter för att få hjälp och stöd i brandskyddsarbetet. Du kan också vända dig till din arbetsgivarorganisation.

Gör så här om en brand bryter ut:

- Rädda dig själv och andra i din närhet, men ta inte själv för stora risker.
- Varna andra som kan vara i fara.
- Larma räddningstjänsten genom att ringa 112 och var beredd att svara på:
 - om det finns människor som är instängda eller i annan fara
 - var det brinner (adress)
 - vem du är och varifrån du ringer.
- Släck branden om det är möjligt.



Om du har frågor om lagar och regler som handlar om brandskydd kan du kontakta Myndigheten för samhällsskydd och beredskap.

Läs mer: msb.se

Rån, hot och våld

Utvecklingen inom handeln ser dystert ut. Trots arbete med säkerhet under många år ökar nu rånerna igen, framförallt rån med skjutvapen samt andra tillhyggen. Rånerna har dessutom blivit räre.

Vi märker att mängden kontanter i kassan inte har någon större betydelse för om man råkar ut för rån eller ej – många rån är oplanerade och begås av väldigt unga eller drog- och alkoholpåverkade personer.

När säkerheten i butikerna skärps måste även frisersalongerna hänga med. Annars riskerar vi att se att där det är lättast att tillskansa sig pengar där kommer också rånerna att ske.

Rekommendationer i 13-punktsprogrammet Skydd mot rån i frisörverksamhet:

1. Varje salong ska ha en säkerhetsansvarig som kan ge råd om hur eventuella rån kan förebyggas.
2. Alla anställda ska gå en utbildning i säkerhetsfrågor. Utbildningen är gratis och tar cirka 40 minuter.
3. Salonger ska ha rutiner och handlingsplan för säkerhet som följs upp årligen.

4. Kassalådorna ska vara försedda med kod- eller nyckellås.
5. Sedelboxar eller slutet kontanthanteringssystem ska finnas i anslutning till varje kassaplats.
6. Salonger ska ha en skyddad uppräkningsplats för hantering av kontanter och värdehandlingar.
7. Kontanter ska förvaras i värdeskåp.
8. Larmmöjlighet. Efter ett rån ska polisen kontaktas så snabbt som möjligt. En extra telefon och överfallslarm bör finnas.
9. Dörrarna och låsningsrutinerna ska vara säkra.
10. Personalingång och varuintag ska vara ordentligt upplysta.
11. En färgad tejprensia för olika längder ska finnas i entrén för längdmarkering – signalement.
12. Värdetransporterna ska vara genomtänkta och följa Arbetsmiljöverkets föreskrifter Våld och hot i arbetsmiljön.
13. Beredskapen för krishantering och hur rånoffer ska tas om hand ska vara ordentligt utvecklad i salongen.

Här finns den kostnadsfria webb utbildningen:
sakeributik.se

Detta är minsta rekommendation på en salong som Handels och SFF ställer för att salongen ska kunna vara *säkerhetskyddad mot rån, hot och våld*.

Lär mer: handels.se



Kameraövervakning

Alla allmänna utrymmen i en salong får kameraövervakas (även med inspelning) efter att anmälan till länsstyrelsen gjorts. Detta under förutsättning att övervakningen sker i syfte att förebygga, avslöja eller utreda brott.

Inspelning får göras i hela salongen. För att få spela in ljud krävs tillstånd.

Tänk på att införande av kameraövervakning på en salong utgör en viktig förändring som innebär primär förhandlingsskyldighet enligt medbestämmandelagen.

Av arbetsmiljölagen följer dessutom att skyddsombud och skyddskommitté ska informeras om viktiga förändringar av arbetsmiljön.

Observera att kameraövervakning endast får ske i salongen – inte på lager eller i personalutrymmen.



Miljöavfall

Produkter

Frisörprodukter som till exempel schampo och hårfärg ska vara märkta enligt EU:s förordning 1223/2009 om kosmetiska produkter. Detta kräver följande uppgifter på förpackningarna:

- Namn och adress till ansvarig person inom EU eller EES
- Förpackningsinnehåll som vikt eller volym
- Bäst före-datum enligt principen månad-år eller dag-månad-år samt alternativ
 - 1) timglassymbol eller alternativ
 - 2) texten ”bäst före utgången av ...”, om produkten har kortare hållbarhet än 30 månader i oöppnat skick, eller
- Hållbarhet efter öppnande, vilken anges med så kallad öppen burk-

symbol samt hållbarhet i öppnad förpackning angiven i månader (siffra samt bokstaven M). För aerosoler och engångsförpackningar behöver hållbarhet inte anges.

- Eventuella försiktighetsåtgärder (instruktioner, varningar). Permanentvätska, fixering, hårfärg och oxidationsmedel är några produkttyper där försiktighetsåtgärder krävs. Försiktighetsåtgärder ska anges på svenska då produkten säljs i Sverige. Det är tillåtet att hänvisa till försiktighetsåtgärder på annan plats via så kallad hand i bok-symbol på förpackningen.
- Tillverkningspartiets nummer, så kallat batch- eller satsnummer.
- Den kosmetiska produktens funktion.
- Fullständig innehållsdeklaration som ska följa det europeiska namnsystemet, International Nomenclature of Cosmetic Ingredients, INCI. Det är tillåtet att innehållsdeklarera endast på (ytter-)förpackningen. Aerosolprodukter ska dessutom vara försedda med märkning om speciella försiktighetsåtgärder. Dessa ska anges på svenska. Vidare ska de bära piktogram (farosymboler) som anger brandfarlighet.

Läs mer: lakemedelsverket.se

Läs mer: msb.se & kemi.se

Återvinning

Sveriges riksdag har beslutat att tomma förpackningar ska sorteras och samlas in för återanvändning eller återvinning. Större restmängder, till exempel färgrester eller utgångna produkter lämnas till återvinningscentral.

Det finns två sätt att som företagare hantera förbrukade förpackningar för återvinning:

1. Anlita en avfallsentreprenör som mot avgift hämtar förpackningarna för återvinning.
2. Transportera sorterade förpackningar till kommunens återvinningscentral. En viss avlämningsavgift kan förekomma.

På en frisersalong finns mycket förpackningsmaterial som kan återvinnas. Även aluminiumfolie är en förpackning och kan lämnas till återvinning om färgen inte är kladdig. Rengör förpackningarna vid behov, de ska vara tömda och torra.

Kontakta återvinningen i din kommun för detaljer



Tips

- Använd gärna snålspolande kranar i schamponeringarna, man konsumerar upp till 30 % mindre vatten utan att kvalitén på sköljningar försämras.
- Använd handskar när helst du kommer i kontakt med vatten eller kemikalier.
- Förpacka allt stickande avfall såsom saxar och rakblad så att ingen skadas vid miljösorteringen.
- Spola inte ut överblivna rester av överbliven färg eller permanentvätska. Lämna istället till ett avfallsbolag eller återvinningscentral.
- Se över ventilationen så att den är så god som möjligt, allra helst där man blandar färg etc.
- Minska energiförbrukning genom att byta lampor och stäng av alla standbyapparater såsom dator/skrivare/etc. Salongen får en lägre el kostnad och det är bättre för miljön.
- Sortera ert avfall så mycket ni kan och återvinn gärna metall/papper/plast/glas osv. Tänk på att det är meningsfullt att miljösortera.
- Upprätta en miljöpolicy tillsammans på salongen. Kommunicera gärna till dina kunder hur ni gör. Blir det extra kostnader för salongen kan ni motivera det i eventuella prishöjningar. Det kommer kunder ha förståelse för.
- Kontakta din hyresvärd och/eller kommunen för att se vad de erbjuder i sorteringsväg eller om ni tillsammans kan förbättra något.

Företagets policy för miljöarbete och återvinning

Upprätta tillsammans med personalen en miljöpolicy som gäller för företaget/salongen gällande sortering av sopor och restavfall. Det är roligare att sopsortera om alla är med!

Tips!

Tips

Stående punkt

Alla tjänar på en bra arbetsmiljö. Lyft därför arbetsmiljöfrågorna på arbetsplatsträffarna på din salong. Du kan också föreslå att punkten arbetsmiljö ska vara en stående punkt på dagordningen!



Diskussionsunderlag

Ibland kan det vara svårt att fylla arbetsplatsträffarna med bra innehåll. Ett tips kan vara att använda denna skrift som ett diskussionsunderlag. En vecka kan temat vara hälsa, nästa vecka säkerhet och så vidare.

Bra länkar

AFA försäkring

Avtalsförsäkringarna via AFA ger en extra ekonomisk trygghet vid sjukdom, arbetsskada, arbetsbrist, dödsfall och föräldraledighet.

www.afa.se

Arbetsmiljöverket

Bra arbetsmiljö för frisörer.

<https://www.av.se/arbetsmiljoarbete-och-inspektioner/publikationer/broschyrer/bra-arbetsmiljo-for-frisorer-adi456-broschyr/>

AFS – frisörarbete, belysning, arbetsplats m.m.

www.av.se/arbetsmiljoarbete-och-inspektioner/publikationer/foreskrifter/afs-register-register/

Frisörföretagarna

Sveriges frisörföretagares hemsida.

<http://www.frisorforetagarna.se/>

Försäkringskassan

Om bidrag och ersättningar från Försäkringskassan.

www.forsakringskassan.se

Handels

Handelsanställdas förbunds hemsida.

www.handels.se

Kemikalieinspektionen

Startsida säkerhetsdatablad.

www.kemi.se/sakerhetsdatablad

Kosmetik- och hygienföretagen

Vägledning frisörprodukter.

www.kohf.se/

Livsmedelsverket

Information om bland annat hälsa och miljö.

www.livsmedelsverket.se

Läkemedelsverket

Hårfärgning och allergirisk.

lakemedelsverket.se/harfarg

Så kan du minska allergirisken vid hårfärgning.

lakemedelsverket.se/upload/allmanhet/kosmetika/harfarg/folder-harfarg.pdf

Krav på hårfärgningsmedel.

lakemedelsverket.se/malgrupp/Allmanhet/Kosmetika-och-hygienprodukter/harfarg/Harfargningsmedel/

Naturskyddsföreningen

Här hittar du bland annat tips om miljömärkta produkter och tjänster.

www.naturskyddsforeningen.se

Naturvårdsverket

Information om miljöarbete i samhället.

www.naturvardsverket.se

OiRA-projektet

Ett digitalt riskbedömningsverktyg som går ut på att undersöka och bedöma risker samt att följa upp och åtgärda enligt en handlingsplan (SAM).

www.oiraproject.eu

Prevent

I samverkan med arbetsmarknadens parter förmedlar Prevent kunskap om arbetsmiljö.

www.prevent.se

Socialstyrelsen

Allmänna råd om yrkesmässig hygienisk verksamhet.

www.socialstyrelsen.se/sosfs/2006-4

Frisörens arbetsmiljöguide

www.frisorensarbetsmiljoguide.se

Frisörens arbetsmiljö är framtagen av en arbetsgrupp med medlemmar från Handelsanställdas förbund och Frisörföretagarna.

Tryckt på miljövänligt papper i maj 2019. Foto: Mattonstock och Shutterstock.



Handels
handels.se



Frisörföretagarna
frisor.se