



# We zetten er de knip in!

## ERGONOMISCHE TIPS VOOR DE WERKGEVERS

EU Project ErgoHair VS/2017/0077

ergoHair



Dit project werd  
ontwikkeld met steun van  
de EU Commissie.

# We zetten er de knip in!

ERGONOMISCHE TIPS VOOR DE WERKGEVERS

## DE WERKGEVERS

**Alle aanbevelingen voor de werknemers zijn ook van kracht voor de werkgevers.**

Werkgevers hebben immers meer impact op de werkomstandigheden dan de werknemers.

Daarom zijn er nog **een paar extra aanbevelingen van kracht.**

### 1. Blijf levenslang leren (training en opleiding)

- Zorg dat je gedurende je ganse loopbaan de ergonomische technieken blijft onderhouden door regelmatig een opfriscursus te volgen
- Volg gedurende je ganse loopbaan trainingen in 'nieuwe' ergonomische technieken

### 2. Wees een goede coach en mentor voor toekomstige kappers

- Geef het goede voorbeeld evenals een goede begeleiding en tips aan toekomstige kappers.

### 3. Draag zorg voor je lichaam

#### a) *Besteed voortdurend aandacht aan een goede lichaamshouding:*

- Vermijd herhaalde belastende bewegingen van de bovenste ledematen en verminder werken met geheven handen en armen
- Vermijd werken boven de schouderhoogte (hoeken > 60° of > 90°) en pas de kappersstoel aan aan de juiste hoogte
- Gebruik normale arm posities en bewegingen wanneer je manueel werkt met materiaal
- Werk minder op fysieke grenzen, en respecteer je eigen limieten
- Reduceer intensieve inspanningen en druk op de handen
- Reduceer constante spieractiviteit
- Maak gebruik van de spiegels in kapsalon om je eigen houden te controleren

#### b) *Gebruik goede werktechnieken, zoals bijvoorbeeld:*

Palm to palm methode (Nederland):

- Speciaal ontwikkelde werktechniek om de druk op de handen, armen, schouders en rug te verminderen. Hierdoor kunnen de bovenarmen laag en de polsen in een min of meer neutrale houding blijven.

PI BY RP METHODE (Frankrijk):

- Interactieve trainingsmethode ontwikkeld door Raphaël Perrier, 2010; applicatie beschikbaar vanaf september 2017). De bedoeling is om – op basis van een 3D simulatie - een beter inzicht te krijgen waarom men handelingen uitvoert, om hierdoor het aantal handelingenknipbewegingen te kunnen verminderen. Door de nieuwe werktechniek voert men maar 30-40 knipbewegingen per kapsel meer uit, in tegenstelling tot de 150 knipbewegingen bij een traditionele snit. De handleiding laat toe om virtueel te trainen. Ook de eigen snit kan geconverteerd worden in een 3D afbeelding. De handleiding is beschikbaar via een QR code en de video's kunnen op verschillende mobiele toestellen gebruikt worden.

#### c) *Gebruik de juiste uitrusting. Gebruik het ergonomisch materiaal correct. Onderhoud het materiaal goed.*

- Wees niet ongeduldig en zorg telkens voor de juiste instelling/hoogte van de kappersstoel, wastafel (ellebooghoogte), kappersfiets...
- Gebruik een rolwagen om je materiaal dicht en op een goede hoogte bij je te hebben. Zet de rolwagen wel aan je goede kant. Ben je rechtshandig, zet de rolwagen dan ook rechts.
- Maak gebruik van de kappersfiets
  - Gebruik een ponyzadel (géén rond zadel)of een fietszadel (als je klein ben)
  - Gebruik de kappersfiets om rond de klant te draaien zonder je romp te buigen
  - Ga er niet onderuitgezakt op zitten

# We zetten er de knip in!

ERGONOMISCHE TIPS VOOR DE WERKGEVERS



- Je kan de kappersfiets niet voor alle werkzaamheden gebruiken. Voel zelf aan wanneer het gebruik niet kan.
- Moet je te veel rekken, ga dan weer staan.
- Pas je haardroger aan aan het type haar
- Zorg ervoor dat je schaar goed geslepen en onderhouden is, zodat je minder kracht moet gebruiken
- Draag zorg voor de uitrusting zodat je lang goed onderhouden materiaal kan gebruiken
- Draag gesloten schoenen, bij voorkeur met veters en een hak van max. 3 cm om pijnlijke en gezwollen voeten te vermijden. Indien je een afwijking denkt te hebben aan je voeten, raadpleeg een orthopedist.

*d) Vraag medewerking aan de klant*

*e) Doe voldoende oefeningen (zie verder)*

*f) Meld gezondheidsklachten beter en sneller*

- Besef dat het belangrijk is om zelf ook op je gezondheid te letten en om je eigen lichaam te analyseren.
- Rapporteer zeker je probleem aan de dokter. (vaak wacht men te lang om te rapporteren of men rapporteert niet)

## 4. Zorg voor gebalanceerd werk

*a) Zorg voor een grotere variatie in het soort werk*

Vergroot de afwisseling in taken. .

*b) Wissel af tussen staande en zittende werkposities*

Voorzie een betere variatie tussen staan en zitten.

*c) Neem voldoende pauzes*

*d) Vermijd werkverslaving*

*e) Zorg voor een goed evenwicht tussen werk en vrije tijd*

## 5. Zorg voor een gezonde levensstijl

Het is een heel bekend gegeven dat kappers niet de gezondste levensstijl hebben.

*a) Vermijd ongezonde producten en gewoontes om MSA te voorkomen*

- Vermijd ongezonde gewoontes zoals roken, drugs en excessief drankgebruik enz. want ze verlagen de weerstand van het lichaam.

*b) Doe bewegingsoefeningen, sport...*

Een goede conditie verlaagt het risico op MSA aan de rug en voorkomt stress

- Start met haalbare oefeningen, die iedereen kan uitvoeren onder normale omstandigheden
- Tracht deze oefeningen regelmatig te uit te voeren

*c) Beoefen ontspanningstechnieken tegen stress (belasten en opspannen van het lichaam)*

Het kappersvak is ook een psychologisch veeleisend beroep met veel stress omwille van de tijdsdruk en omdat kappers hun klanten altijd tevreden willen stellen. Klanten merken het als kappers gestresseerd zijn en nemen die stress vaak over van de kapper. Om dat te vermijden:

- doe ademhalingsoefeningen
- doe Yoga

...



#### d) Zorg voor een evenwichtige voeding

Een evenwichtige voeding heeft een impact op potentiële MSA.

- Zorg dat je 's morgens zeker ontbijt en sla geen maaltijden over om over voldoende energie te beschikken en voldoende alert te zijn tijdens het werk (cfr. piek van ongelukken in de late voormiddag, wordt geassocieerd met een gebrek aan voeding en voldoende slaap)
- Zorg voor een evenwichtige combinatie van eiwitten, koolhydraten en vetten. Eet veel groenten, fruit, ...
- Eet meerdere keren per dag, maar eet kleinere porties
- Hanteer de 80%-regel: eet tot je 80 % voldaan bent, omdat de hersenen tijd nodig hebben om het gevoel te registreren.
- Eet in kalmte en rust, met niet teveel afleiding
- Schenk ook aandacht aan een aantrekkelijke presentatie van het voedsel

#### e) Drink voldoende water (hydratie)

- Drink uitsluitend water en geen frisdranken
- Drink regelmatig om een brede waaier van ziektes en aandoeningen te voorkomen.

#### f) Zorg voor voldoende nachtrust

Hoe beter uitgerust je bent, hoe beter je met stress kan omgaan. Voldoende nachtrust is niet alleen belangrijk voor de algemene gezondheid, maar ook om ongevallen te voorkomen.

#### g) Zorg ook in je privéleven voor een goede houding en een gezonde levensstijl

## 6. Zorg voor een aangename werkomgeving en een positieve werksfeer

## 7. Wees goed voorbereid bij de (her) inrichting van het kapsalon

Het is wellicht het meest praktisch om meer ergonomisch te gaan werken wanneer je nieuw materiaal gaat aankopen of wanneer je kapsalon wenst te vernieuwen of toegankelijker te maken voor personen met een beperking.

- Informeer je vooraf goed met betrekking tot preventie en welzijn: consulteer o.a. de OIRA tool en verschillende leveranciers,...
- Zorg ervoor dat alle pertinente 'informatie' met betrekking tot de organisatie, de kwaliteit, de functionaliteit, techniek en financiën op voorhand aanwezig is
- Bepaal op voorhand zeker ook al je 'noden' met betrekking tot uitrusting, ruimte, aantal stoelen, pauzes en opslagplaatsen.

## 8. Zorg voor een verantwoorde 'architectuur van het kapsalons'<sup>1)</sup>

Zorg niet alleen voor de esthetische aspecten, maar evenzeer voor de ergonomische aspecten en het welzijn van de kappers.

- Maak een simulatie van ontwerp met 2 kapperswerkstations naast elkaar en ga na hoeveel ruimte er overlapt
- Zorg voor een juiste complementariteit tussen de beschikbare ruimte en de noden (*neiging om teveel stoelen te installeren, maar in de praktijk is het zelden mogelijk om zo'n groot aantal mensen tegelijk te bedienen.*)
- Denk na over de functionele nabijheid van de verschillende gebieden en zones. Zorg voor een vloeiende circulatie van verkeer tussen de verschillende zones
- Hou zeker de lichaamsgrootte van de kapper in gedachten. Bijkomende problemen met MSA's ontstaan vooral bij kleine of zeer lange kappers.
- Houd rekening met verschillende soorten van klanten en werknemers. Baseer je niet op het gemiddelde type van een persoon
- Zorg voor een directe of indirecte zichtbaarheid (goede verlichting en spiegels) van klanten en collega's

1) De Belgische kapperssector heeft een vloerplan van een kapsalon gecreëerd dat de richtlijnen voor publieke gebouwen volgt, met een focus op het ontwerp van de verschillende vereiste plaatsen in het kapsalon.



- Gebruik de juiste materialen en kleuren en materialen bij het ontwerp van het interieur (atmosfeer, harmonie) (*glazen muren en spiegels verhogen het gevoel van ruimte*)
- Zorg voor voldoende kappersfietsen om ook zittend te kunnen werken
- Zorg voor voldoende rolwagens bij de werkstations en achter de wastafel om de materialen van dichtbij te kunnen gebruiken
- Gebruik een gemakkelijk toegankelijke opslagruimte voor producten. Plaats uw materiaal nooit in de gang maar berg materiaal altijd veilig op. Gebruik rekken in plaatsen van kasten.
- Zorg voor werkoppervlakken in het laboratorium die aangepast zijn aan de hoogte van de werknemers. Voorzie twee oppervlakken op een verschillende hoogtes (een voor grotere en een voor kleinere werknemers)
- Zorg doorgaans voor orde en netheid op de werkvloer
- Gebruik een stabiele en antislip vloer, zonder obstakels
- Zorg voor de afvoering van vervuilde lucht en voorziet een ventilatiesysteem
- Zorg voor de juiste temperatuur : niet te warm, niet te koud, vermijd temperatuurschommelingen
- Zorg voor een goede verlichting: slechte verlichting met beschaduwde gebieden kan ook leiden tot een slechte houding en ongevallen
- Zorg voor een afgescheiden personeelsruimte waar werknemers kunnen ontspannen en mogelijk stretchen
- Zorg ervoor dat de trappen in goede conditie zijn, met een antislip oppervlak, met voldoende goed verlichte balustrades op de juiste hoogte en een stevig verankering.

### 9. Gebruik ergonomische uitrusting en werkmateriaal, die voldoen aan de ergonomische richtlijnen

Zorg ervoor dat je beschikt over de juiste en aangepaste uitrusting:

- Gebruik een **goede en verstelbare kappersstoel** (waarin de klant plaatsneemt)  
Zorg dat het pompmechanisme aan de goede kant zit, zodat je er ook gemakkelijk met je voet bij kunt.  
Stel regelmatig de goede hoogte in tijdens je werk.
- Gebruik een **goede wastafel**
  - De optimale werkhoogte bij het werken aan de wastafel ligt rond ellebooghoogte doordat men bij het wassen enige kracht moet uitoefenen.
  - Een ergonomisch goede stoel/wastafelcombinatie is ook belangrijk.
- Gebruik een **goede kappersfiets**  
De meeste wastafels zijn niet in hoogte verstelbaar waardoor de kapper zichzelf op een goede werkhoogte moet weten te houden.  
De grote kapper maakt bij het wassen best gebruik van een kappersfiets. De kleine kapper kan ook staand werken. Ook bij het uitvoeren van vaktechnische handelingen (bv. knippen, verven, permanenten, blonderen) gebruik je een kappersfiets.
  - Gebruik een ponyzadel (géén rond zadel) of een fietszadel (als je klein ben)
  - Gebruik de kappersfiets om rond de klant te draaien zonder je romp te buigen
  - Ga er niet onderuitgezakt op zitten
  - Je kan de kappersfiets niet voor alle werkzaamheden gebruiken. Voel zelf aan wanneer het gebruik niet kan.
  - Moet je te veel rekken, ga dan weer staan.
- Gebruik **goede rolwagens**
  - Gebruik een rolwagen om je gereedschap, producten - met uitzondering van deze die gebruikt worden aan de mengpost - en (wegwerp)handschoenen dicht en op een goede hoogte bij je te hebben.
  - Zet de rolwagen wel aan je goede kant. Dus ben je rechts, zet de rolwagen dan ook rechts.
- Gebruik een **goede haardroger**  
Een kapper moet vaak haar drogen. Het haardrogen duurt vaak lang en is erg belastend voor armen, polsen en handen.
  - Pas het materiaal aan aan het type haar



- Gebruik een **goede schaar**  
Een aangepaste schaar vermijdt dat de druk op bepaalde plaatsen van sommige vingers te groot wordt.
  - Je bepaalt best welke schaar je gebruikt in functie van de grootte en de vorm van de hand en de toegepaste kniptechniek.
  - Gebruik een scherpe schaar zodat je minder kracht moet gebruiken.
- Draag **goede schoenen**
  - Indien je een afwijking denkt te hebben aan je voeten, raadpleeg een orthopedist.
- Biedt een brede variatie aan uitrusting aan om :
  - uitrusting die de meerderheid verkiest, kan immers voor sommigen een slechte keuze zijn
  - mensen te motiveren om een ergonomische werkstijl aan te nemen
  - het comfort van zowel de kapper als de klanten te garanderen.
  - een optimale werkhoogte te kunnen verzekeren
- Besef dat uitrusting die klachten vermindert of wegneemt, geen 100% kan voorkomen dat er alsnog musculoskeletale klachten optreden (primaire vs. secundaire preventie).

### 10. Besteed aandacht aan een goede organisatie van de taken en het werk

#### a) Denk op voorhand goed na over de organisatie van het werk:

- Zorg voor een verscheidenheid aan 'taken' die uitgevoerd moeten worden, rekening houdend met het aantal aanwezige kappersstations/wastafels/specialisaties
- Zorg voor een goede afwisseling van 'positie en houding' (zittend en staand werk)
- Zorg voor een haalbaar werkritme: indien mogelijk sta individuele aanpassingen en keuzes toe
- Zorg voor voldoende pauzes
- Zorg voor een normale kamertemperatuur
- Vermijd werkverslaving en zorg voor een goede balans tussen werk en privé
- Denk goed na over de methodes voor het verwelkomen van klanten, het aanbieden van extra diensten (verkoop van producten, andere diensten...)
- ...

#### b) Verhoog de werkflexibiliteit door bv. voldoende aandacht te besteden aan het maken van afspraken en na te denken over de openingsuren:

- Werken op afspraak: helpt om de werklast te verbeteren en om te anticiperen op de activiteiten
- Niet werken op afspraak: respecteer dan de tijd die vereist is voor het gezond en correct uitvoeren van het werk
- Sluiten van het kapsalon sluiten tijdens de lunchtijd: bevordert een gezonde en kwalitatieve lunch
- Niet sluiten van het kapsalon tijdens de lunchtijd: Opzetten van een rotatiesysteem tijdens de lunch pauzes (aantal klanten die aankomen kan toenemen)

#### c) Besteed voldoende aandacht aan opleiding en training mbt goede werktechnieken voor uw medewerkers.

### 11. Zorg voor een goede coaching van leerling-kappers in het kapsalon

Jonge of toekomstige kappers worden in onderwijsinstellingen, maar ook op de werkvloer opgeleid. Vaak beschikken deze jonge kappers nog niet over voldoende beroeps- en praktijkervaring.

- Benadruk dat het belangrijk is dat ze goed op hun gezondheid letten
- Geef goede tips en wees een goede mentor, want een goede assistentie is essentieel voor hun gezondheid en succes
- Blijft als leidinggevende van het kapsalon zelf ook nog ergonomie trainingen volgen

## 12. Samenwerking met en betrekking van het team (goede coaching van uw medewerkers)

Hoe fitter en alerter de werknemers zijn, hoe groter de kans dat ze een groter gevoel van engagement zullen tonen. Een ontspannen lichaam bevordert de creativiteit van de medewerkers en stelt hen in staat om zonder stress te werken

- Zorg voor goede communicatie tussen alle werknemers zodat de werknemers de goede houding aannemen in hun dagelijkse activiteiten
- Zorg voor een goede team spirit en zorg voor een engagement van het team
- Pas de materiaalkeuze ook aan aan uw personeel
- Sensibiliseer de medewerkers om te leren hun eigen lichaam te analyseren
- Zorg dat de werknemers ook elkaar coachen en elkaar aanspreken als er iemand de verkeerde houding aanneemt (bv. door hun naam te noemen)
- Voorzie eenvoudige bewegingsschema's met oefeningen om de spieren en gewrichten soepel te houden (kan opgehangen worden aan de muren van de ontspanningsruimte van het kapsalon)
- Zorg voor een regelmatige evaluatie. Discussieer eenvoudig en speels en besteedt bijzonder aandacht aan problemen waar de werknemers last van hebben
- Neem het ernstig als iemand zegt pijn te hebben
- Waar mogelijk, speel in op modetrends, bv. voor het gebruik van ergonomisch verantwoorde schoenen (maak gebruik van modieuze schoenen met inlegzolen)
- Wees een voorbeeld voor uw medewerkers. Luister naar hen, moedig geen negatieve aspecten aan, maar anticipeer en bevestig positieve aspecten
- Blijf ondersteuning aanbieden, bijvoorbeeld bij het aanschaffen van nieuw materiaal (zoals scharen). Geef werknemers de vrijheid van keuze, maar biedt ook de nodige ondersteuning bij wijze van advies (suggereer bijvoorbeeld dat de scharen niet te groot mogen zijn)
- Houd een brainstorm sessie over veiligheid en gezondheid met uw medewerkers in het geval van make-over project (herontwerp van het kapsalon)
- Bouw een soort van 'community', die mensen motiveert om ook een gezonde levensstijl te onderhouden.

## RELATIE MET DE KLANT

De houding van de klanten kan ook een rol spelen m.b.t. de ergonomie voor kappers. Communiceer met de klanten over veiligheid en ergonomie in het kapsalon, zodat de klanten bewust worden dat ze in de handen van een goede kapper zijn. Streef naar een samenwerking met de klant m.b.t. alles wat te maken heeft met de *zitpositie van de klant en de zit- of sta-positie van de kapper*.

Streef naar een win-win situatie voor iedereen en vraag de klant om hun houding te willen aanpassen zodat de kapper minder oncomfortabele houdingen moeten aannemen.