



# We zetten er de knip in!

**ERGONOMISCHE TIPS VOOR DE WERKNEMER**

EU Project ErgoHair VS/2017/0077

ergoHair



Dit project werd  
ontwikkeld met steun van  
de EU Commissie.

## DE WERKNEMERS

### 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
  - 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.

# We zetten er de knip in!

ERGONOMISCHE TIPS VOOR DE WERKNEMER

- 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

...

# We zetten er de knip in!

ERGONOMISCHE TIPS VOOR DE WERKNEMER

## *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 % volaan 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**

### *a) Zorg zelf ook voor een aangename werkomgeving*

- Indien mogelijk, zorg voor een normale kamertemperatuur
- Let erop dat ook je collega's voldoende plaats hebben om vlot te bewegen
- Zorg ervoor dat je de materialen op de juiste manier gebruikt en – indien aanwezig – dat je ook de juiste uitrustingen gebruikt

### *b) Zorg zelf ook mee voor een positieve werk atmosfeer*

- Overtuig je collega's om een positieve attitude aan te nemen ten opzichte van een goede lichaamshouding en een gezonde levensstijl en om aandacht te besteden aan ergonomie
- Zorg voor een goede communicatie met al je collega's
- Zorg ervoor dat je je collega's voldoende ondersteunt in het uitvoeren van het werk

### *c) Aanvaard het goede voorbeeld van de werkgever*

- Werkgevers moeten het goede voorbeeld geven, maar de werknemers moeten dit ook willen aanvaarden en hierin willen meegaan.

## **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.