

Webinaret bliver
optaget

”Arbejdsstillinger og redskaber”
- et webinar for frisører

Den 20. april 2023 kl. 8.00-8.30

Lotte Finsen
Joblife a/s

BFA | Transport
Service – Turisme
Jord til Bord

WEBINAR-RÆKKE

1. *Vaner og øvelser i hverdagen* (Den 22-3-2023)
2. **Arbejdsstillinger og redskaber** (Den 20-4-2023)
3. Den kemiske risikovurdering (Den 10-5-2023)
4. Valg af frisørprodukter (Den 8-6-2023)
5. Handsker og vådt arbejde (Den 22-8-2023)
6. Indretning og inventar (Den 12-9-2023)



Formål: Forbedre frisørers kemiske og ergonomiske arbejdsmiljø

Hvem står bag:

- Branchefællesskab For Arbejdsmiljø (BFA) – Udvalget for Service og Turisme.
- DFKF
- DOFK
- Joblife a/s (Gitte Lindhard og Lotte Finsen)

6 webinarer, som optages og kan ses på BFA Service og Turismes hjemmeside.

Arbejdsstillinger og redskaber

Hvad er problemet?

Hvorfor er det et problem?

Hvordan kan problemet afhjælpes?

Hvad gør jeg konkret?

Hvor får jeg mere information?



Hvad er problemet?

Arbejdsstillinger og bevægelser belaster

- Stående arbejde
- Ensidig belastning
 - Lange rækkeafstande
 - Løftede arme
 - Vrid i ryg og nakke
 - Synskrav
 - Præcisionskrav

RISIKOFAKTORER

- Varigheden
- Tempo
- Akavede arbejdsstillinger
- Manglende variation

Redskaber der bidrager til belastningen fx pga. form, vægt og funktionalitet

Hvorfor er det et problem?



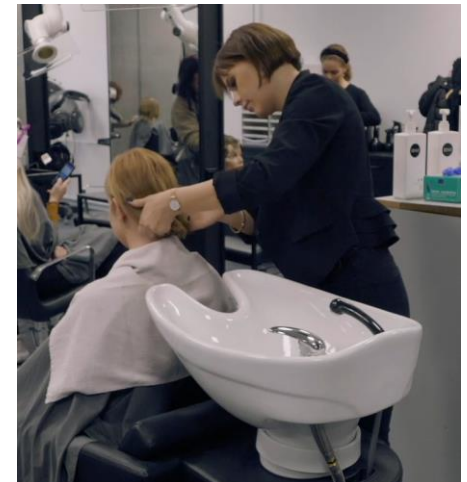
Næsten 40% oplever smerter flere gange om ugen



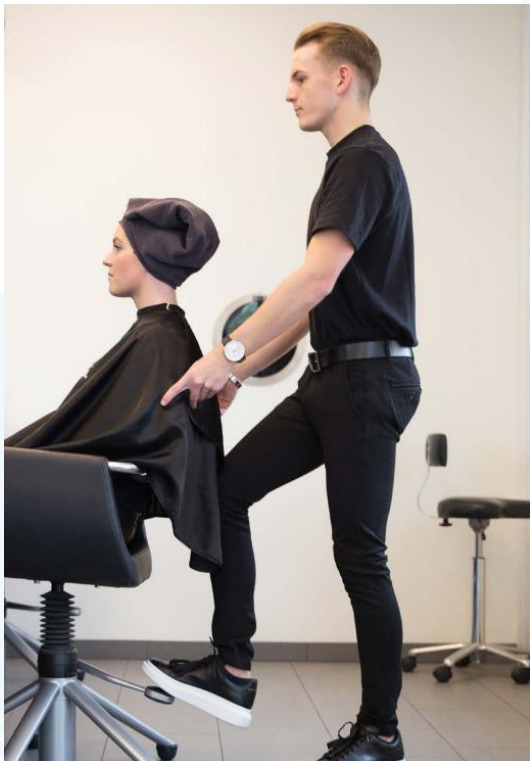
Frisører forlader faget på grund af smerter

Hvordan kan problemet afhjælpes?

1. Vaner og øvelser i hverdagen
2. Arbejdsstillinger og redskaber
3. Indretning og inventar



Hvad gør jeg konkret?



Arbejdsstillinger

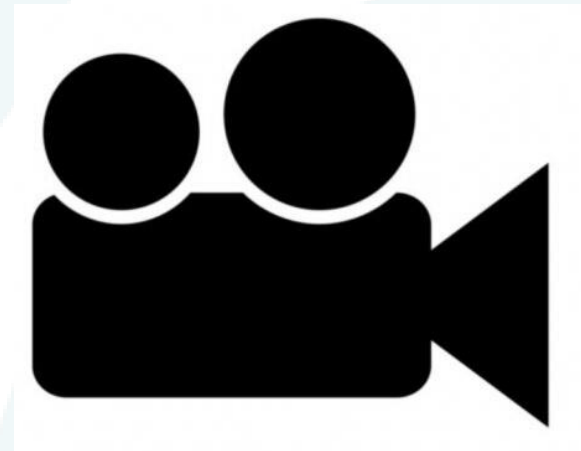


Redskaber

Hvad gør jeg konkret?

Arbejdsstillinger

- Hænder
- Albuer
- Skuldre
- Ryg
- *Ben og fødder*



Ben og fødder - Stå godt



Brug flade sko med stødabsorption og skift gerne sko i løbet af dagen



Fordel vægten ligeligt på begge ben med ca. 20 cm mellem fødderne



Stå ikke med overstrakte knæ



Stå med et lille lændesvaj og lige ret ryg



Variere mellem stående og siddende arbejde

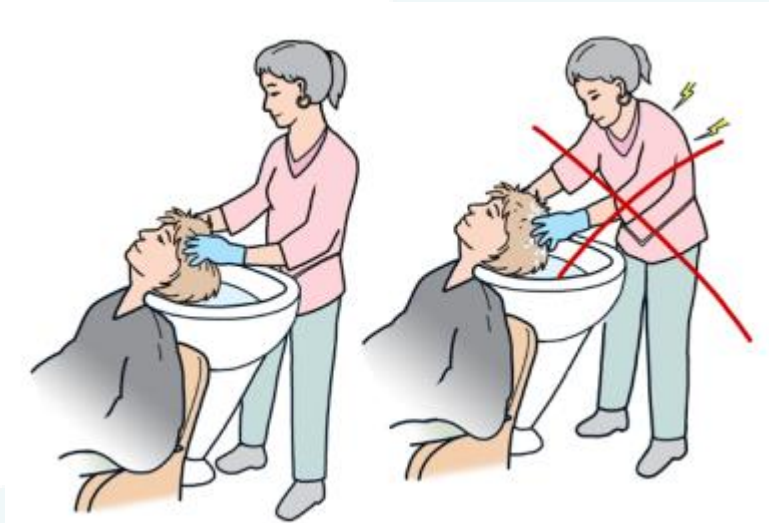


Hvad gør jeg konkret?

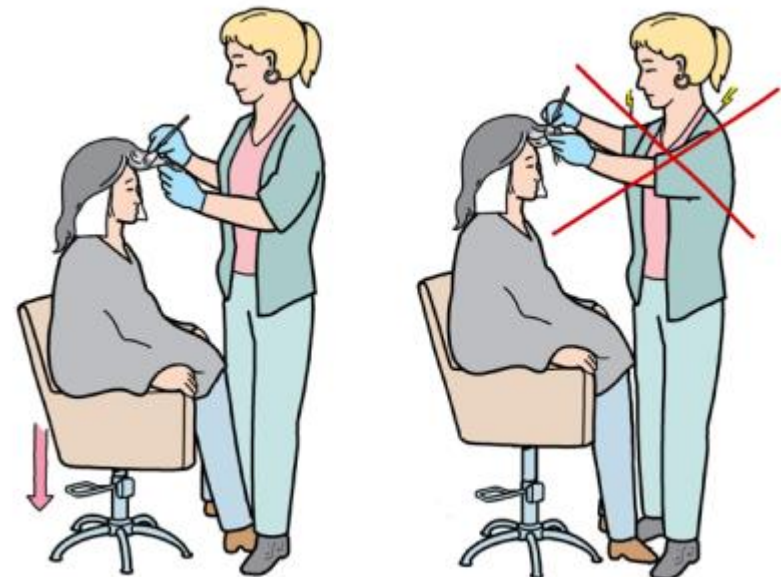
Opsummering

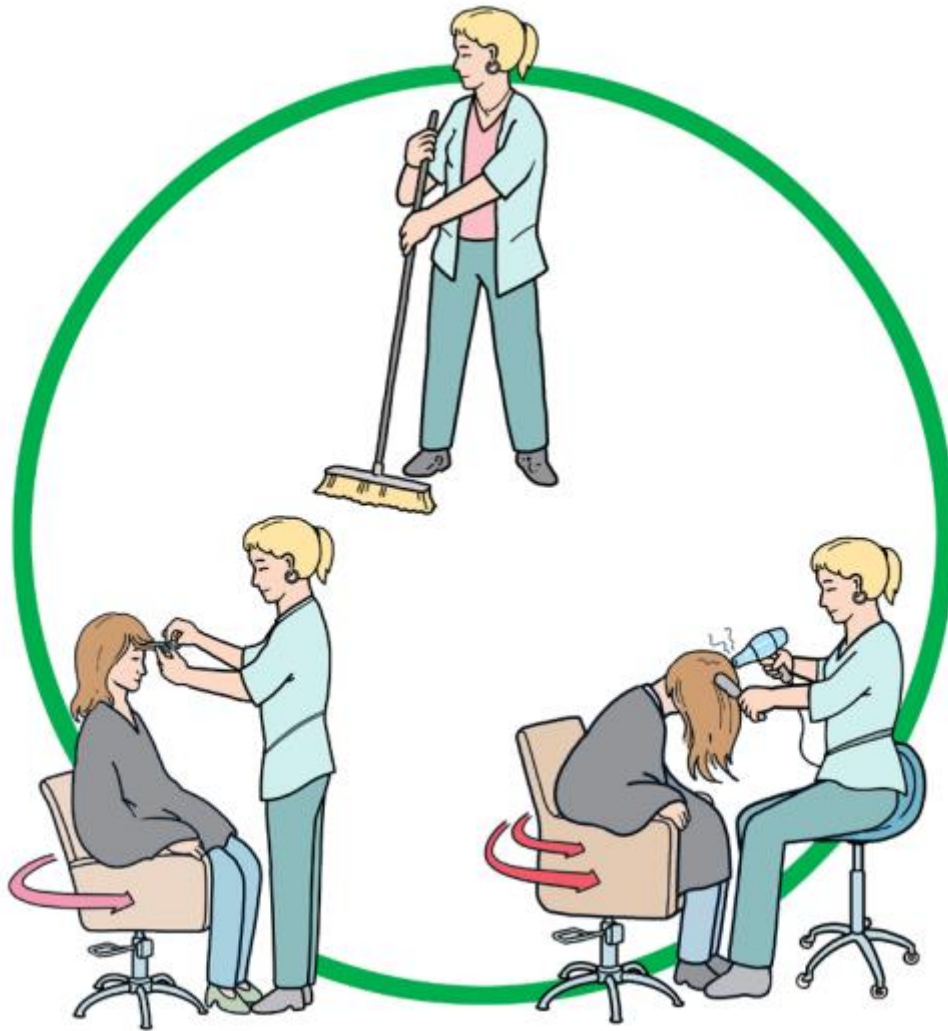


God arbejdsstilling - Undgå vrid og foroverbøjninger



God arbejdsstilling – Arme ind til kroppen





Variation!

Redskaber



Kundestol

Lang højderegulering, let drej og lille fod



Frisørstol

Lang højderegulering og let rygindstilling



Redskabsbord

Gode pladsforhold, hjul og højderegulering



Saks, kam og børste

Vælg ergonomisk saks og redskaber med tykt greb



Føn og jern


Skal ligge godt i hånden og være let




Armstøtte




Hvor får jeg mere information?




BFA | Transport
Service – Turisme
Jord til Bord




FILM | 2022
Tal om smerter
Undgå at smerter bliver en fast del af jobbet. Om smertetilvænnning og forebyggelse af MSB.
[Læs mere](#)



FILM | 2021
Ergonomi i frisørsaloner
Skån kroppen med tre enkle råd mod nedslidning fra frisør Marianne Jensen.
[Læs mere](#)



FILM | 2020
Med kroppen som redskab
Kort oplysningsfilm om risikoen ved tungt arbejde og betydningen af træning for forebyggelse af MSB.
[Læs mere](#)



FILM | 2019
Pas på din krop som frisør
4 nye film om forebyggelse af muskel- og skeletbesvær i frisørsalonen
[Læs mere](#)



BRANCHEVEJLEDNING
Ergonomi og frisører
Forebyggelse af ergonomiske belastninger i frisørfaget

BFA | Transport
Service – Turisme
Jord til Bord
Brancheforening for Arbejdsmiljø

Spørgsmål eller kommentar



Tak for opmærksomheden 😊

Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte:

Lotte Finsen lofi@joblife.dk Mobil: 30 10 96 83

(Gitte Lindhard gli@joblife.dk Mobil: 30 10 96 94)

**JOB
LIFE**