



ARBETSMILJÖ  
VERKET

# Bra arbetsmiljö för frisörer



### **Du kan förebygga skador och problem**

Det är vanligt att frisörer tvingas byta yrke på grund av besvär av sitt arbete. De vanligaste orsakerna är problem med eksem och påfrestningar på nacke, axlar och handleder. Luftvägsproblem förekommer också. Här får du tips hur du kan undvika problemen.

### **Som frisör löper du fem gånger större risk än andra att få eksem**

Många frisörer får så stora besvär med handeksem att de måste byta yrke. Den som en gång fått eksem har svårt att bli fri från det om inte arbetssättet ändras både hemma och på jobbet.

Produkter som används för blondering, färgning och till permanent innehåller de farligaste ämnena.

Men också vatten, särskilt i kombination med tvål, schampo och tvättmedel, förstör hudens naturligt skyddande förmåga. Det gör huden mer känslig för irriterande och allergiframkallande ämnen och risken för eksem ökar.

Om du än så länge klarat dig från problem med eksem betyder det tyvärr inte att det alltid kommer att förbli så. Upprepad kontakt med hårvårdsprodukter av olika slag kan på sikt ge dig problem. Ta hand om dina händer. Använd handskar och handkräm.

### **Luften du andas**

Många ämnen i frisörprodukter har en irriterande inverkan på luftvägarna och

förstör dessutom de naturliga reningsmekanismer som finns där. Ibland kan ämnena orsaka astma. En väl fungerande och ändamålsenlig ventilation är därför viktig för dig som arbetar som frisör. Du som är salongsägare kan behöva se över ventilationen och göra förbättringar.

### **Långt hår, kort hår, långa kunder, korta kunder**

Synd att du som frisör inte har justerbar rygg! De flesta frisörer har pumpstolar, men alla använder sig inte av möjligheten att ändra höjden för att kunna arbeta bekvämt. Obekväma och påfrestande arbetsställningar är en av orsakerna till att många frisörer besväras av smärtor i muskler och leder. Arbetet som frisör frestar framför allt på fötter, ben, rygg, nacke, axlar och handleder. När värken blivit outhärdligt långdragen och svår går det inte längre att jobba.

Det går inte att säga exakt när vissa rörelser blir skadliga, men muskeltrötthet är en varningssignal. Lyssna på din kropp. Arbeta så bekvämt och så varierat som möjligt. Ta korta, täta pauser så att musklerna får en chans att slappna av en stund. En god belysning gör att du inte behöver spänna dig och slita på kroppen för att se bra.



## Produkter, hälsorisker och hur du kan skydda dig

Produkttyp	Hälsorisker	Så här skyddar du dig
<i>Exempel på ämnen som ingår</i> <b>Permanentvätska</b>		
Tioglykolat Ammoniak	Stor risk för allergiskt kontakteksem. Irriterar luftvägar och hud. Kan skada ögonen.	Skyddshandskar ska användas, helst av engångstyp. Ögonspolning vid stänk i ögonen.
<b>Fixering till permanentvätska</b>		
Väteperoxid	Irriterar luftvägar och hud. Kan skada ögonen	Skyddshandskar ska användas, helst av engångstyp. Ögonspolning vid stänk i ögonen.
<b>Blonderingsmedel</b>		
Persulfater Ammoniakgas bildas vid tillblandning	Allergiskt kontakteksem. Astma. Irriterar luftvägar och hud. Kan skada ögonen.	Skyddshandskar ska användas, helst av engångstyp. Ögonspolning vid stänk i ögonen.
<b>Hårfärgningsmedel</b>		
(oxidationsfärger) Fenylendiaminer Toluendiaminer Väteperoxid	Stor risk för allergiskt kontakteksem. Irriterar luftvägar och hud. Kan skada ögonen.	Skyddshandskar ska användas och vara av engångstyp. Ögonspolning vid stänk i ögonen.
<b>Schampo</b>		
Tensider (avfettande ämnen) Parfymer Konserveringsmedel	Icke-allergiskt kontakteksem på grund av uttorkning av huden. Allergiskt kontakteksem.	Skyddshandskar rekommenderas.

### **Tänk på det här**

**Byt ut:** Försök byta till produkter med innehåll som är mindre skadligt för din hälsa.

**Ventilation:** God allmänventilation behövs i lokaler där kemikalier hanteras.

Vid blandningsplatsen kan en komplettering med punktugsug vara lämplig, gärna i form av dragskåp. Punktugsug över kundstolen kan förbättra luften ytterligare, särskilt för den som får besvär av ångorna. Punktugsuget måste finnas **mycket** nära det ställe luftföroreningarna uppstår.

**Händerna:** Använd handskar under hela arbetsmomentet, tvätta händerna lagom mycket och använd handkräm ofta.



## **Huden, håret, nickel, händerna och handskar**

### *Huden och håret*

Eftersom hudens yttre lager har samma uppbyggnad som håret påverkas också huden av de kemikalier som är verksamma på håret. Permanentvätska bryter delvis ned hårets struktur, en process som också sker i huden. På samma sätt som håret kan bli torrt och risigt av för mycket permanent blir huden torr och sprucken.

Huden har ytterst ett tunt fettlager som håller den smidig och vattenavstötande. Fettlaget försvinner dock ganska snart om huden hålls våt. Vatten och andra ämnen tränger då lättare in i huden. Som en följd blir huden irriterad och ett icke-allergisk kontakteksem kan uppstå.

Vått hår tar åt sig hårvårdsmedel och kemiska behandlingar bättre än torrt hår. Det är likadant med huden. Det innebär att allergiframkallande ämnen lättare tas upp av våt hud. På så sätt kan uppkomsten av ett allergiskt kontakteksem påskyndas.

### *Nickel*

Nickelallergi är den vanligaste typen av allergiskt kontakteksem. Ofta har allergin uppkommit genom att man har tagit håll i öronen och sedan använder örhängen med nickel i. Har man en gång drabbats framkallas symtomen lätt av små mängder av ämnet.

För dig som frisör är det särskilt viktigt att välja redskap och smycken som inte avger nickel. Bland annat kan troligen permanentvätska laka ur nickel från dem. Kontrollera om metallföremål som saxar,

metallclips och "virknålar" avger nickel. Nickeltest är enkelt att utföra själv och testet finns att köpa på apoteket.

### *Händerna och handskar*

Man ska använda handskar under hela tiden som man arbetar med blonderingsmedel, hårfärger, permanentvätska och fixeringsvätska. Också vid hårtvätt är det en bra idé att använda handskar.

När man jobbar med kemikalier ska man använda handskar, helst engångshandskar av plast. Att använda handskar går ofta bra om man bara väljer rätt handskes. Engångshandskar ska man inte återanvända för då kan istället risken öka för att huden ska komma i kontakt med kemikalierna. Det finns lämpliga handskar för de flesta arbetsmoment. Använder man handskar av flegångstyp, till exempel vid schamponering, måste handskarna vara rena och torra inuti.

Håll huden i god kondition genom att använda handkräm flitigt. Det minskar risken för eksem. När du tvättat händerna, torka dem väl. Använd helst handdukar av mjukt papper eller tyg, varmluft torkar ut huden för mycket.

Kemikalier kan fastna under ringar, klockor och armband. Lägg dem åt sidan medan du arbetar.

## **Luftvägarna, muskler, leder, ögonen och arbetsmetodik**

### *Luftvägarna*

Luften i frisersalongerna kan innehålla många typer av föroreningar som tillsam-

mans skapar en miljö som kan ge upphov till besvär och sjukdomar.

När du permanentar och färgar håret på dina kunder kan ammoniakgas utvecklas. Det är irriterande för luftvägarna. Blonde-rings- och hårfärgningsmedel innehåller ämnen som kan framkalla astma och allergi. Hårspray ger stora mängder mycket små partiklar som kan hålla sig svävande hela dagen. De utgör en hälsorisk genom att de lätt kommer ned i lungorna.

### *Muskler och leder*

Ju mer du kan variera dina arbetsuppgifter och rörelser i arbetet desto mindre risk löper du att överanstränga muskler och leder. Mycket kan bli bättre om arbetet anpassas så att samma kroppsdelar inte ansträngs stora delar av dagen. Kroppens muskler behöver variation.

Ståstödstolar ger en bra avlastning för rygg, höfter och ben. Hårda golv ökar belastningen på muskler och leder. Skorna behöver ha sviktande sulor, sitta stadigt på foten och vara bekväma.

Många små pauser är viktiga för att lösa upp spänningen i muskulaturen. Musklerna får en chans att återhämta sig.

### *Ögonen och kroppen*

Också ljusförhållandet är viktigt. Du kanske spänner dig i onödan om du måste anstränga dig för att se bra eller undvika att bli bländad. Felaktigt utformad belysning gör att man kan bli trött i ögonen, få huvudvärk eller spänningar i nacke och rygg. Olika arbetsuppgifter ställer olika krav på belysningen. Ju äldre man blir desto mer

ljus behöver man och desto mer känslig för bländning blir man.

### *Arbetsmetodik*

Det finns en hel del i ditt sätt att arbeta som gör att du kan undvika besvär från kroppens leder och muskler.

- Växla mellan olika typer av arbetsuppgifter.
- Använd kundstolens möjligheter att sänka och höja så att du får en bra arbetsställning.
- Be kunden att böja och vrida huvudet så att du kommer åt på ett bra sätt utan att behöva sträcka på dig.
- Försök så mycket som möjligt att arbeta med armarna nära intill kroppen.
- Använd ståstödstolen för att avlasta ben och rygg.
- Använd förkläde vid schamponering. Då kan du arbeta nära kunden utan att behöva bli våt.
- Sträck ut (stretcha) musklerna i axlar och nacke efter klippning.
- Motionera regelbundet två-tre gånger i veckan för att få styrka, kondition och avslappning.





### **Planering av frisersalongen**

Planera noga placeringen av kundstolarna. Det ska finnas tillräckligt utrymme för två frisörer att arbeta samtidigt mellan stolarna. Avståndet till väggen måste vara så stort att det går att arbeta i bra arbetsställningar. Själva kundstolen ska kunna regleras så att frisören inte ska behöva sträcka och böja sig i onödan.

Schamponeringarna ska vara konstruerade så att frisören kan arbeta bekvämt utan att vrida sig eller stå på tå.

Salongens arbetsredskap ska vara lätta att använda. Fönfläktar ska vara så lätta som möjligt med vikten rätt balanserad. Fönfläktsupphängning och balansblock kan ge bra avlastning.

Det är viktigt att arbetsuppgifterna kan varieras. Det ska vara lätt att använda ståstöd Stol. Om det är lätt att städa utsätts inte kroppen i onödan för belastning. Lösa mattor hör till det som kan orsaka onödiga lyft och snubbelrisk.

### **Ventilation**

Ventilationen behöver anpassas till hur och var arbetet utförs i lokalen, till exempel var preparaten blandas till och var kunden sitter när frisören applicerar dem. Allmänventilationen är viktig, speciellt om kemikalier hanteras i salongen.

Det bästa sättet att skydda sig mot att andas in hälsofarliga kemikalier är att komplettera allmänventilationen med ett punktutslug. Det placeras så nära den plats där föroreningarna uppstår som möjligt. Det är också klokt att ha ett dragskåp för blandning av kemikalier.

En väl fungerande ventilation är inte så

dyr som många föreställer sig. Kostnaden för investeringen ska sättas i relation till den minskade risken för astma och andra luftvägssjukdomar och den minskade sjukfrånvaron.

### **Ljus och belysning**

Dagsljuset ger grunden för all belysning. Det är viktigt att arbetslokaler planeras så att dagsljuset utnyttjas så mycket som möjligt under den ljusa delen av året och dygnet.

Hårvård är oftast ett precisionsarbete, där det ställs mycket höga krav på goda synförhållanden. Belysningen ska planeras så att man inte störs av reflexbländning eller felaktigt infallande ljus under arbetet. Ljusnivån ska kunna varieras efter behov och särskilt viktigt för frisören är det att ljuskällan återger färger på ett riktigt sätt.

### **Ensamföretagare**

Arbetsmiljölagen gäller också dig när du hanterar tekniska anordningar som till exempel hårklippningsmaskiner och pumpstolar eller ämnen som kan påverka din hälsa negativt. Hårvårdsprodukter, som du använder på salongen, innehåller ofta sådana ämnen.

Vissa föreskrifter från Arbetsmiljöverket gäller alltså även för dig. Till exempel att du ska använda handskar när du arbetar med hårfärgning. I flera av våra andra föreskrifter kan du hitta goda råd, som kan vara till hjälp i din verksamhet. Vilka som är mest aktuella kan du se på nästa sida.

## **Som salongsägare eller arbetsgivare har du skyldigheter**

Självklart är du arbetsgivare om du har anställda, men också om du äger en salong och hyr ut stolar har du skyldigheter som sträcker sig utöver ensamföretagarens. I vissa fall kan de vara samma som arbetsgivarens.

Det är arbetsgivaren som ansvarar för arbetsmiljön i salongerna. Det innebär till exempel skyldighet att se till att skyddshandskar finns tillgängliga och att de anställda fått information om den arbetsteknik som behövs för att undvika belastningsskador.

Arbetsgivaren måste ta reda på vilka brister som finns i arbetsmiljön och arbeta på att få bort bristerna. Kan man inte vidta förbättringar omedelbart ska åtgärderna läggas in i en årlig handlingsplan. Läs mer i AFS 2001:1 Systematiskt arbetsmiljöarbete.

Arbetsgivaren ska också ha rutiner för hur man hanterar behovet av arbetsanpassning och rehabilitering. Du som är arbetsgivare måste ha de föreskrifter som rör din verksamhet. Dina anställda ska lätt också kunna hitta dem.

### **De mest aktuella reglerna för branschen**

AFS 1985:18 Frisörarbete

AFS 1993:2 Våld och hot i arbetsmiljön

AFS 1999:7 Första hjälpen och krisstöd

AFS 2001:1 Systematiskt

arbetsmiljöarbete AFS 2001:3

Användning av personlig

skyddsutrustning

AFS2011:19 Kemiska arbetsmiljörisker

AFS 2012:2 Belastningsergonomi AFS

2015:4 Organisatorisk och social  
arbetsmiljö

AFS 2018:1 Hygieniska gränsvärden

AFS 2020:1 Arbetsplatsens utformning

AFS 2020:5 Arbetsanpassning





**ARBETSMILJÖ  
VERKET**

**Fler exemplar av denna  
trycksak beställs från:**

Arbetsmiljöverket  
112 79 Stockholm  
Telefon: 08 - 730 90 00  
Fax: 08 - 735 85 55  
E-post: [arbetsmiljoverket@av.se](mailto:arbetsmiljoverket@av.se)  
**[www.av.se](http://www.av.se)**

**Best. nr:** ADI 456

Vår vision: Alla vill och kan skapa en bra arbetsmiljö