



Agencija za  
strukovno obrazovanje  
i obrazovanje odraslih



Projekat je sfinansiran Evropskom unijom iz Europskog socijalnog fonda.

# **OBRAZOVNI MATERIJAL ZA STRUČNO USAVRŠAVANJE NASTAVNIKA STRUKOVNIH PREDMETA U FRIZERSKOJ STRUCI**

**Modul: Usavršavanje u području struke: nova dostignuća i  
pranje promjena**  
**Autor: Marijana Žvan**



## Opis modula

<b>MT6 (S2)</b>	
<b>Naziv modula</b>	Usavršavanje u području struke: nova dostignuća i praćenje promjena
<b>CILJ MODULA</b>	
Cilj modula je ojačati strukovne kompetencije nastavnika strukovnih predmeta.	
<b>OPIS/ SADRŽAJI MODULA</b>	
Modul je generički namijenjen za predstavljanje novih dostignuća i promjena u struci i srodnim područjima i aspektima (npr. zakonska regulativa i sl.) nastavnicima koji bi ih trebali implementirati u vlastitoj praksi i nastavi.	
Preporučeni sadržaj/struktura modula:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>izazovi i iskustva u vlastitoj strukovnoj/stručnoj praksi</b></li><li>• <b>nova znanja, tehnologije i dobre prakse u struci</b></li><li>• <b>primjeri svladavanja izazova u strukovnoj/stručnoj praksi (rješavanje problema) uz pomoć novih znanja, tehnologije i dobre prakse u struci</b></li><li>• <b>implementacija novih znanja, tehnologija i dobre prakse u vlastitu strukovnu/stručnu i nastavnu praksu</b></li><li>• <b>vrednovanje primjene novih znanja, tehnologija i dobre prakse u struci</b></li><li>• <b>prijenos novih znanja, tehnologija i dobre prakse na učenike i suradnike.</b></li></ul>	
<b>ISHODI UČENJA ZA MODUL</b>	
Nakon uspješno završenog modula polaznik će moći:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• objasniti inovacije/novine i unapređenja u struci</li><li>• <b>integrirati nova znanja, tehnologije i dobre prakse u vlastitu strukovnu/stručnu i nastavnu praksu i rješavanje problema</b></li><li>• <b>vrednovati korisnost i učinkovitost primjene novih znanja, tehnologija i dobre prakse u struci</b></li><li>• <b>osmisiliti prijenos novih znanja, tehnologija i dobre prakse na učenike i suradnike.</b></li></ul>	



## Zdravlje i sigurnost u frizerskoj struci

### UVOD

Zbog zastarjelih programa i tradicionalnog polaganja ispita zaštite na radu, mladi frizeri nisu u mogućnosti usvojiti opća načela i postupke za sprječavanje mogućih profesionalnih oboljenja i ozljeda.

Zaštita na radu je skup tehničkih, zdravstvenih, pravnih, psiholoških, pedagoških i drugih djelatnosti pomoći kojih se otkrivaju i otklanjaju rizici, odnosno rizične pojave kao što su opasnosti, štetnosti i napor, a koje mogu ugroziti život i zdravlje.

Svrha zaštite na radu je stvarati sigurne radne uvjete kako bi se spriječili zastoji u odvijanju tehnoloških/uslužnih i drugih radnih procesa s mogućim posljedicama za zdravlje i život frizera kao što su ozljede na radu, profesionalne bolesti i druge bolesti u svezi s radom.

Kako bi se što sigurnije provodila zaštita na radu, potrebno je poštivati i izvršavati obveze koje imaju poslodavac i osobe na radu.

Zadnja 2 desetljeća, kožne bolesti su najčešći zdravstveni problem frizera u čitavoj Europi. Kožne bolesti se smatraju najvažnijim rizikom u rastu, koji je povezan s izlaganjem fizikalnim, kemijskim i biološkim uzrocima.

Od 2010.-2012. u EU se provodio projekt s ciljem razvoja zdravstvenih standarda i mjera zaštite na radu za sprječavanje profesionalnih kožnih bolesti u frizerskoj struci.

Osim rješavanja problema kožnih iritansa i alergena kao uzroka kožnih bolesti, također se pojavljuje posebna potreba za djelovanjem u vezi provedbe mjera zaštite u frizerskoj struci. Frizerski djelatnici su izloženi znatno većem riziku obolijevanja od profesionalnih bolesti kože prilikom rukovanja tvarima koje oštećuju kožu.

Mala i srednja poduzeća imaju posebne poteškoće u provedbi složenih tehničkih propisa jer često posjeduju ograničeno znanje i nedostatak stručnjaka iz područja sigurnosti i zdravlja na radu. Stoga su potrebne jednostavne smjernice koje bi olakšale proces procjene rizika i kontrole.

Pojavljuje se hitna potreba za implementacijom novih znanja u strukovnu nastavnu praksu o: značaju pojedinih rizika i opasnosti u frizerskom salonu, uzrocima pojave kožnih promjena i ostalim mogućim zdravstvenim problemima u frizerskoj struci.

Frizerska poduzeća i obrti nemaju znanja potrebna za prepoznavanje kemijskih rizika, kao ni za odabir i provedbu preventivnih mjera kod radnika izloženih opasnim kemijskim tvarima.

*Prema Europskoj agenciji za sigurnost i zdravlje na radu, ukupni broj od oko 355.000 frizerskih tvrtki i 400.000 frizerskih salona u Europi zapošljava približno 940.000 frizera.*



Uzrok pojave kožnih promjena je kontakt kože s fizikalnim, biološkim ili kemijskim čimbenicima koje nalazimo na radnome mjestu, a zbog toga je važno odgovoriti na slijedeća pitanja:

1. Koji je značaj opasnosti i rizika u frizerskoj struci?
2. Koje su kožne promjene i uzroci i kako zaštитiti kožu?
3. Koji su ostali mogući zdravstveni problemi u frizerskoj struci

## **1. KOJI JE ZNAČAJ OPASNOSTI I RIZIKA U FRIZERSKOJ STRUCI**

Frizeri pripadaju skupini djelatnika čija je koža na radnome mjestu neprestano izložena štetnom djelovanju i mogućem razvoju profesionalnog oboljenja, stoga je potrebno odgovoriti na slijedeća pitanja:

Svaki frizerski vježbenik, kvalificirani radnik, menadžer, voditelj i vlasnik salona mora provoditi odgovornosti u odnosu na potencijalne opasnosti u salonu i kako se treba s njima nositi.

Procjena rizika je način na koji se može otkriti što je krivo i opasno u obavljanju radne aktivnosti. Ona pomaže u usvajanju i primjeni odgovarajućih korektivnih mjera.

Istovremeno se procjena rizika može koristiti da bi se pretpostavilo što bi se moglo desiti, što bi eventualno moglo poći po zlu i izazvati ozljedu. To omogućuje usvajanje preventivnih mjera kako se nedostatci ili oštećenja ne bi dogodili.

Odgovornost na radnom mjestu obuhvaća:

1. Procjenu i identifikaciju opasnosti i rizika
2. Tko što radi
3. Rad s frizerskim preparatima/kemikalijama

### **1.1. Procjena i identifikacija opasnosti i rizika**

U nekim slučajevima vježbenik može sam procijeniti opasnosti, ali u drugima će možda morati pitati za savjet kvalificiranijeg člana osoblja. Također će morati znati svoje odgovornosti prema zdravlju i sigurnosti koje su obavezne u frizerskom salonu. Ako ne zna koje su to odgovornosti, nemoguće je obraćati pozornost na njih!

Opasnost se može definirati kao nešto potencijalno što može prouzročiti štetu (nešto što može uzrokovati štetu).

Rizik je vjerojatnost opasnosti zbog koje se rizik događa, gotovo sve što može biti opasnost, ali to može ili ne mora postati opasnost.



Slika 2.1. Primjer opasnosti od odrezane kose na podu



Slika 2.2 Primjer opasnosti od vodikovog peroksida

### **Primjer 1**

*Hodanje po odrezanoj kosi je opasnost. Spoticanje preko kose prema klijentu može rezultirati padom i oštećenjem tijela. Ako je kosa počišćena, rizik je smanjen ili uklonjen (vidi i sl. 2.1.).*

*Dakle, opasnost je mokra kosa na podu, a rizik je hodanje po mokroj kosi!*

### **Primjer 2.**

*Frizerski proizvodi, kao što su vodikov peroksid (vidi sl. 2.2.), predstavljaju opasnost u salonu jer su otrovni i zapaljivi, a mogu predstavljati veliku opasnost. Međutim, ako se čuvaju u odgovarajućem skladišnom prostoru ili udaljene od frizera, rizik je mnogo manji.*

*Dakle, opasnost je nepravilno odložen vodikov peroksid, a rizik je ostaviti ga u svijetлом i zagrijanom prostoru.*

**Procjena rizika** je osnova za upravljanje sigurnošću i zdravlјem na radu.

Raznolikost radnih aktivnosti, osobitost svakog radnog mesta i svi vidovi rada ne mogu se u potpunosti obuhvatiti i tretirati zakonskim odrednicama ma kako ih široko tumačili.

Pristup koji se temelji na otkrivanju onoga što je već pošlo po zlu, ili što nije u skladu sa zakonskim odrednicama, ne može predvidjeti što se sve može dogoditi niti može spriječiti nastanak štetnog događaja.

Procjena rizika omogućuje prepoznavanje svih opasnosti koje mogu naškoditi radnicima i uzrokovati neželjene posljedice. Ona omogućuje procjenjivanje ozbiljnosti tih posljedica i pronalaženje najprikladnijih rješenja za zaštitu od njih. Prevencija je vodeće načelo procjene rizika.

*Možete li se sjetiti što je rizik? Ako ne, naučite napamet definiciju rizika!*

### **1.2. Tko što radi?**

Ovo područje obuhvaća zdravstvene i sigurnosne rizike i ističe kako smanjiti rizike s kojima se može doći u kontakt u salonu. Vježbenici moraju znati kako sigurno obavljati poslove slijedeći upute i zahtjeve radnog mesta.

Također moraju dobro razumjeti politiku zdravlja i sigurnosti unutar salona koji utječe na njihov radni dan. To uključuje i upute za korištenje proizvoda, materijala i opreme.

Vrlo je važno znati kome se obratiti s problemom u frizerskom salonu ili potencijalnim problemom po zdravlje i sigurnost. Svaki salon ima članove osoblja s različitim spoznajama i vještinama.

Netko će od osoblja biti osposobljen za pružanje prve pomoći, dok drugi mogu pomoći u nesvijesti. Svaki frizerski vježbenik mora znati koga nazvati ako klijent treba prvu pomoć, ili kako će ispuniti izvješće o nesreći na radu i gdje pronaći ormarić za pružanje prve pomoći te kome prijaviti nesreću.

U salonu se mogu pojaviti različite situacije (vidi ilustraciju 2.1.) koje će utjecati na sigurnost i zdravlje zaposlenika i klijenata.



Ilustracija 2.1. Primjer mogućih situacija u salonu

Zbog odgovornog ponašanja treba saznati kako postupiti kad je ugroženo zdravlje i sigurnost u salonu.

Svaki salon trebao bi imati skup pravila i procedura koje će svi zaposlenici slijediti. To bi trebala biti zajednička znanja o sigurnosti i zaštiti.

### Izvorna aktivnost

Ana je tek počela raditi. U razgovoru je rekla da će morati pohađati zdravstveni i sigurnosni trening u prvom tjednu svog posla kao vježbenik. Ona je upravo završila svoju obuku o zdravlju i sigurnosti. Vlasnik salona joj je ukazao na njene odgovornosti iz slijedećeg:

1. Postupak u slučaju požara i evakuacije - uključujući specifične akcije koje uključuju odgovornost za sigurnost svakog klijenta
2. Zdravlje i sigurnost na radu - ona mora brinuti o vlastitom zdravlju i sigurnosti koje može ugroziti njezin rad.

To uključuje:

- biti svjesna potencijalne nezgode i biti spremna u sprječavanju istih
- znati kako nazvati hitnu službu za pomoć
- razumjeti kako koristiti različite vrste aparata za gašenje požara
- znati gdje se nalaze ventili za vodu i plin te sklopka za struju
- imati osnovno znanje o pružanju prve pomoći
- koristiti osobna zaštitna sredstva na radu te postupati prema propisima kod korištenja frizerskih preparata
- poznavati postupak u slučaju nesreće, uključujući i popunjavanje knjige o nesreći na radu



- proći tečaj prve pomoći o osnovnim vještinama u slučaju nezgode te imati potvrdu
- pročitati priručnik s propisima kako pravilno podizati i nositi predmete u salonu
- znati gdje može sigurno pohraniti svoje osobne stvari – novac, grickalice ili ručak
- znati gdje je izlaz za postupak evakuacije
- gdje стоји ormarić prve pomoći
- znati čitati deklaracije na preparatima

Frizeri moraju dokazati svoju osobnu prezentaciju i ponašanje koje osigurava vlastito zdravlje, sigurnost klijenata i kolega.

Frizerski dio modne industrije, je slika koju treba prikazati i održavati. Osobni izgled uvijek treba kombinirati sa sigurnošću i profesionalizmom.

Osobna prezentacija je osobni nastup djelatnika na radnom mjestu koji obuhvaća izgled, ponašanje i poštivanje pravila tvrtke.

Svaki frizer mora paziti na osobnu prezentaciju i imidž salona.

Osobna prezentacija se očituje u: obuvanju zaštitne obuće, oblačenju zaštitne odjeće, uporabi rukavica, maske i naočala, nošenju prikladnog nakita i dugih rukava prilikom pranja kose, pravilnom stajanju, pridržavanju uputa za odlaganje otpadnog materijala i uvijek urednoj kosi.

Zaštitna obuća ne smije imati visoku petu, ne samo što su neugodne tijekom rada već su i opasne zbog mogućih povreda.

Radna obuća (vidi sl. 2.3.) mora biti udobna, komotna, čvrsto prianjati uz zglob i imati petu ispod 5 cm te anatomsko ležište za stopalo.

Naime, novi europski standardi dozvoljavaju obuću s ravnom petom.



Slika 2.3. Zaštitna obuća



Slika 2.4. Radna uniforma

Zaštitna odjeća treba biti ispravna i u skladu sa zaštitnom politikom salona. Općenito odjeća mora biti od pamučnih ili lanenih materijala, komotna ali ne prevelika, treba se lako održavati i čistiti.

Ako salon pruža uniformu(vidi sl. 2.4.) kao dio imidža, treba je nositi s ponosom!

Rukavice moraju pričanjati uz ruku, ali ne smiju biti tijesne i ne smiju sadržavati lateks. Treba ih uvijek koristiti kada se radi s kemijskim preparatima ili ako postoji mogućnost dolaska u kontakt s tjelesnim tekućinama.

Nošenjem rukavica izbjegavamo kontaktni dermatitis.

Maska za dišne puteve koristi se tijekom rada s bojama i izbjeljivačima, vodikovim peroksidom i losionima za trajno kovrčanje/ravnjanje kose.

Zaštitne naočale su potrebne kod manikiranja noktiju zbog prašine koja se stvara tijekom brušenja nokata.

Nakit ne smije biti viseci jer može biti opasan. Narukvice i ogrlice koje vise mogu smetati kod rada, uplesti se u kosu klijenta, zapinjati za odjeću i pokidati se.

Dugački rukav tijekom pranja kose omogućuje maksimalnu zaštitu kože od utjecaja preparata.

Pravilno stajanje zahtijeva ravnomjeran oslonac na obje noge, zabačena ramena, uvučen trbuh, isturena prsa i glavu okomito na ramenima. Važno je izbjegavati pognuti i pogrbljeno držanje tijela što će spriječiti deformaciju kralježnice. Ravnomjerna distribucija tjelesne težine spriječiti će nezgode i oštećenja tijela.

Frizeri često imaju ruke i ramena podignute za vrijeme šišanja, uvijanja kose te feniranja. To je nespretno i neprirodno držanje koje često dovodi frizera u pogrbljeni stav. Važno je naučiti pravilno stajati (vidi sl. 2.5.) uz dobro držanje tijela i ruku prilikom rada.

Praktikanti koji promatraju rad, uz pravilno stajanje, moraju imati i pristojan položaj ruku (vidi sl. 2.5.)

Ruke mogu slobodno padati niz tijelo, biti na leđima ili naprijed, ali ne prekrižene na prsima.



Slika 2.5. Ispravno / Pogrešno

Odlaganje otpada – važno kako bi se spriječila unakrsna infekcija, stoga uvijek treba slijediti točne propise za odlaganje otpadnog materijala.

Uredna kosa – važan dio osobne prezentacije i imidža svakog salona. Kosa ne bi trebala smetati (vidi sl. 2.5.) prilikom bilo kojeg tretmana što će spriječiti mogućnost unakrsne infekcije.

Visoki standard čistoće će osigurati zdravlje ako se:

- ruke Peru između usluga različitih klijenata (vidi sl. 2.6.)
- nokti održavaju urednima (vidi sl. 2.7.)



Slika 2.6. Primjer pranja ruku između usluga



Slika 2.7. Primjer urednih noktiju

- ne radi u slučaju zaraženosti
  - ne širiti klice prehlade ili gripe.

Imidž salona zavisi od dobre prezentacije djelatnika, učenika i vlasnika (vidi sl. 2.8.).



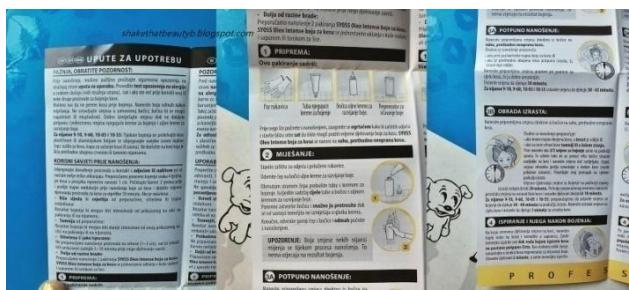
Slika 2.8. Primjer osobne prezentacija

## **Osobno ponašanje**

Ponašanje zaposlenika i vježbenika u frizerskom salonu, doprinosi izbjegavanju rizika, imidžu salona i zaštiti zdravlja klijenta i frizera.

Stoga je važno držati se određenih pravila:

- dobro ponašanje smanjuje sve rizike
  - u svakom trenutku slijediti upute proizvođača (vidi sl. 2.9.)
  - opremu treba ispravno koristiti (vidi sl. 2.10.)



Slika 2.9. Primjer uputa



Slika 2.10. Primjer pravilne uporabe aparata

- temeljitim čišćenjem opreme osigurava se sigurnost u salonu
- uvijek treba održavati opremu za slijedeće korištenje
- nikada se nikoga ne ugrožava niti u šali
- svakodnevno razumno ponašanje
- koristiti odgovarajuće postupke za dizanje tereta

#### **Savjet:**

Preuzmite odgovornost za sebe, aparate i probleme poput izljevanja koji se mogu dogoditi  
- ne očekujte da netko drugi počistiti za vama!

Uvijek pažljivo postupajte prema klijentima s najvećim poštovanjem.

#### **Savjet:**

Kad stigne zaliha robe obično se ostavi na recepciji za osoblje.

Provjerite da li je nalog ispravan, a zatim ga spremite.

Često se roba isporučuje u velikim i teškim kutijama, i zato posvetite veliku pažnju kada ih podižete s poda. To znači da savijete koljena i ispravite leđa.

### **1.3. Rad s frizerskim preparatima i kemikalijama**

Ponavljamajuće izlaganje kemijskim utjecajima tj. kemikalijama koje se koriste u frizerskim salonima mogu uzrokovati niz alergija i plućnih problema, od laka za kosu koji izaziva kašalj do osipa uzrokovanog određenim kemikalijama u bojama za kosu.



Proizvođači najčešće u aerosolne sprejeve za kosu dodaju: formaldehid i alkoholna sredstva za dezinfekciju, koji su ograničeni na dozvoljeni postotak u preparatima.

Kemikalije koje se koriste u proizvodima za njegu noktiju, mogu uzrokovati astmu, kontaktni dermatitis i alergiju očiju i nosa. Druge kemikalije koje se koriste u preparatima za nokte su acetat i toluen - također povezani s glavoboljama i respiratornim poremećajima.

Boje i izbjeljivači mogu izazvati dermatitis ili osip na koži. Izbjeljivač neprestano izjeda kožu, a prsti postaju izuzetno osjetljivi na dodir.

Preventivne mjere:

- nosite rukavice (bez lateksa) tijekom rada s kemijskim preparatima, čak i kod šamponiranja jer deterdžent može štetno djelovati
- nosite masku za dišne organe u radu s kemikalijama
- pravilna ventilacija zbog lakova za kosu i drugih plinova omogućiti će svježi zrak
- poznavanje svojih granica je važno zbog potrebnog odmora koji je neophodan za rad u frizerskom salonu.
- dezinficirajte svoj alat nakon svakog tretmana jer će vas to zaštiti od hepatitisa B i drugih krvlju prenosivih bolesti.
- boce s raspršivačem držite zatvorene jer će to smanjiti isparavanje i izloženost štetnim kemikalijama
- nakon uporabe uvijača na kosi, potrebno ih je očistiti i oprati kako bi spriječili unakrsnu infekciju
- nosite zaštitnu odjeću i naočale (kod rada s noktima) kako bi zaštitili kožu od akrilnog praha, a nošenje dugih rukava i rukavica i pranje ruku nakon svakog klijenta spriječiti će širenje infekcije.
- ne jesti, piti i pušiti na radnom mjestu zbog zapaljivih kemikalija.
- koristite profesionalne proizvode jer ovi proizvodi dolaze s uputama koje treba pročitati i poštivati.

## 1. VJEŽBA

### Koji je značaj opasnosti i rizika u frizerskoj struci?

#### Izvođenje kriterija vrjednovanja:

- aktivno sudjelovati u pripremi za samostalno izvođenje sukladno sa zdravstvenom radnom politikom
- identificirati opasnosti, ako se pojavi problem i ne može riješiti samostalno, treba pozvati nekog tko će ga riješiti
- koristiti udžbenik ili radne instrukcije
- prikupljati informacije o osnovnim saznanjima o rizicima i pravilima ponašanja te zaštiti tijekom rada
- pravilno, sigurno i samostalno djelovati tijekom radnih postupaka



## Ishodi učenja

### Učenici će:

- razlikovati opasnost i rizik tijekom provedbe zadataka
- biti u mogućnosti rabiti načine i primjenu nastavnih sadržaja
- usvojiti vještine uporabe nastavnih sadržaja
- detektirati opasnost i riješiti je
- limitirati vlastite sposobnosti i odnose prema opasnostima i rizicima
- vježbati siguran i samostalni nastup s klijentom
- analizirati postupke sigurne pripreme za samostalno izvođenje
- biti u mogućnosti sigurno i samouvjereno nastupiti
- temeljito poznavati sigurnosne postupke tijekom usluge
- moći osigurati sigurne i efektivne metode rada tijekom obavljanja usluge

**Vrijeme trajanja vježbe: 45 minuta**

### 1. AKTIVNOST

Odgovorite na slijedeća pitanja!

---

---

1. Što podrazumijevamo pod odgovornostima na radnom mjestu?

---

---

2. Objasnite na čemu se temelji opasnost, a na čemu rizik u frizerskom salonu!

---

---

3. Uz pomoć priloženih slika objasnite razliku između opasnosti i rizika!



---

---



4. Procjena rizika omogućuje prepoznavanje svih rizika koji mogu naškoditi radnicima i uzrokovati neželjene posljedice. Ona omogućuje procjenjivanje neozbiljnosti tih posljedica i pronalaženje najprikladnijih rješenja za zaštitu od njih.

TOČNO

NETOČNO

5. Koje su najčešće opasnosti s kojima se frizer susreće u frizerskom salonu?

---

---

6. Kako izbjegavamo opasnost od opreme?

---

---

7. Što mislite na koji način možete izbjegći opasnost od prolijevanja?

---

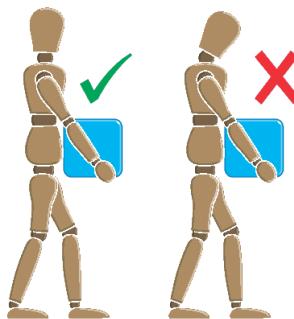
---

8. Što uključuje osiguranje učinkovite zaštite zdravlja i sigurnosti na radnom mjestu?

---

---

9. Objasnите ilustraciju!



---

---

10. Koja je najbolja radna temperatura u frizerskom salonu?

a) 15 i 25° C

b) 15,5 i 20° C

c) 14,5 i 28° C



11. Svaki vježbenik ne treba pročitati deklaracije i upute na proizvodima koji se koriste u salonu te se pridržavati: savjeta na uputama, nikad ne zloupotrijebiti naputak proizvođača, pohađati redovite treninge osoblja za uporabu proizvoda - nikad ne znate kada će ga trebati!

TOČNO

NETOČNO

12. Objasnите slike u nekoliko riječi!



13. Kada se Peru ruke?

---

---

14. Kako sprječavamo širenje neugodnog mirisa?

---

---

---

15. Objasnite slike u nekoliko riječi!





---

---

---

16. Osobna prezentacija je osobni nastup djelatnika na radnom mjestu koji obuhvaća izgled, ponašanje i poštivanje pravila tvrtke.

TOČNO

NETOČNO

17. Što je uzrok kožnih promjena na koži?

---

---

### SAŽETAK

Zaštita na radu je skup tehničkih, zdravstvenih, pravnih, psiholoških, pedagoških i drugih djelatnosti s pomoću kojih se otkrivaju i otklanjaju rizici, odnosno rizične pojave kao što su opasnosti, štetnosti i naporci, a koje mogu ugroziti život i zdravlje.

Svrha zaštite na radu je stvarati sigurne radne uvjete kako bi se spriječili zastoji u odvijanju tehnoloških/uslužnih i drugih radnih procesa s mogućim posljedicama za zdravlje i život radnika kao što su ozljede na radu, profesionalne bolesti i druge bolesti u svezi s radom.

Zadnjih dva desetljeća, kožne bolesti su najčešći zdravstveni problem frizera u čitavoj Europi. Kožne bolesti se smatraju najvažnijim rizikom u rastu, koji je povezan sa izlaganjem fizikalnim, kemijskim i biološkim uzrocima.

Uzrok pojave kožnih promjena je kontakt kože s fizikalnim, biološkim ili kemijskim čimbenicima koje nalazimo na radnome mjestu.

Svaki frizerski vježbenik, kvalificirani radnik, menadžer, voditelj i vlasnik salona mora provoditi odgovornosti u odnosu na potencijalne opasnosti u salonu i kako se treba s njima nositi.

Procjena rizika je način na koji se može otkriti što je krivo i opasno u obavljanju radne aktivnosti. Ona pomaže u usvajanju i primjeni odgovarajućih korektivnih mjera.

Odgovornost na radnom mjestu obuhvaća: procjenu i identifikaciju opasnosti i rizika, tko što radi i rad s frizerskim preparatima/kemikalijama.

Opasnost se može definirati kao nešto potencijalno što može prouzročiti štetu (nešto što može uzrokovati štetu).

Rizik je vjerojatnost opasnosti zbog koje se rizik događa, gotovo sve što može biti opasnost, ali to može ili ne mora postati opasnost.

Vježbenici moraju znati kako sigurno obavljati poslove slijedeći upute i zahtjeve radnog mjestra.

Također moraju dobro razumjeti politiku zdravlja i sigurnosti unutar salona koji utječu na njihov radni dan. To uključuje i upute za korištenje proizvoda, materijala i opreme.



Vrlo je važno znati kome se obratiti s problemom u frizerskom salonu ili potencijalnim problemom po zdravlje i sigurnost. Svaki salon ima članove osoblja s različitim znanjima i vještinama.

Osobna prezentacija je osobni nastup djelatnika na radnom mjestu koji obuhvaća izgled, ponašanje i poštivanje pravila tvrtke.

Osobna prezentacija se očituje u: obuvanju zaštitne obuće, oblačenju zaštitne odjeće, uporabi rukavica, nošenju prikladnog nakita, pravilnom stajaju, pridržavanju uputa za odlaganje otpadnog materijala i uvjek urednom kosom.

Visoki standard čistoće će osigurati zdravlje ako se: ruke Peru između usluga različitih klijenata, nokti održavaju urednima, ne radi u slučaju zaraženosti i ne šire klice prehlade ili gripe.

Važno je držati se određenih pravila, kao što su: dobro ponašanje koje smanjuje sve rizike, u svakom trenutku slijediti upute proizvođača, ispravno korištenje opreme, temeljito čišćenje opreme, održavanje opreme za sljedeće korištenje. Nikada i nikoga ne ugrožavati ni u šali te se treba svakodnevno razumno ponašati i koristiti se odgovarajućim postupcima za dizanje tereta.

Preventivne mjere su: nošenje rukavica (bez lateksa) tijekom rada, nošenje maske za dišne organe, pravilna ventilacija, poznavanje svojih granica, dezinfekcija alata nakon svakog tretmana, zatvaranje boca s raspršivačem, čišćenje uvijača nakon uporabe, nošenje zaštitne odjeće i naočala (kod rada s noktima), nošenje dugih rukava i rukavica i pranje ruku nakon svakog klijenta, ne jesti, piti i pušiti na radnom mjestu, korištenje profesionalnih proizvoda.

## 2. KOJE SU KOŽNE PROMJENE I NJIHOVI UZROCI TE KAKO ZAŠTITITI KOŽU

Koža je najveći ljudski organ s nizom funkcija među kojima su pohrana energije, održavanje tjelesne temperature te zaštita tijela od infekcija i prekomjernog gubitka tekućine. Na kožu otpada 18% naše tjelesne težine, a sastoji se od sloja živaca, žljezda i stanica.

Promjene na koži mogu se zamijetiti golim okom (vidi sl. 3.1.), mikroskopom ili analizom dijelova kože (biopsijom) te drugim metodama poput pregleda posebnim svjetlima, testovima i sl.

Promjene na koži ponekad ukazuju samo na bolesti kože kao organa, no postoje slučajevi kada promjene na koži ukazuju na probleme s nekim drugim dijelom tijela. Stoga, dermatolozi često kod promjena na koži upućuju na pregledе drugim specijalistima koji otkrivaju žarišta problema i bolesti.

Zbog razumijevanja i odgovornosti prema zdravlju frizera i klijenta te o higijeni frizera tijekom rada potrebno je odgovoriti na slijedeća pitanja:

1. *Koje su najčešće profesionalne bolesti kože?*
2. *Koji su rizici vezani uz opasne tvari u frizerskoj struci?*
3. *Kako zaštititi kožu u frizerskom zanimanju?*

### 2.1. Koje su najčešće profesionalne bolesti kože?

Kod frizerskog zanimanja najčešće se javljaju bolesti kože koje su deklarirane kao „profesionalne bolesti“, a najčešće su:



- svrbež
- infekcije kože
- dermatitis

## Svrbež

Svrbež je neugodan osjećaj koji izaziva češanje na iritiranom mjestu. Dugotrajni osjećaj svrbeža, odnosno češanje – može izazvati crvenilo, porezotine i dublje rane na koži.

Uzroci svrbeža mogu biti neka stanja kože ili bolesti koje zahvaćaju cijelo tijelo. Često osjećaj svrbeža izazivaju paraziti, ugrizi kukaca, urtikarija te različite vrste dermatitisa. Također, uzrok svrbeža mogu biti neke kemikalije, alergije ili suha koža.

Svrbež zahtijeva otkrivanje uzroka te liječenje prema uzroku bolesti. Ako se radi o nadraženosti kože, liječnik će propisati kremu, losion ili lijekove po potrebi.

## Infekcije kože

Infekcije mogu biti različitog porijekla, pa su tako prema uzroku nastanka poznate bakterijske, gljivične, parazitske i virusne infekcije. Infekcije kože se mogu spriječiti održavanjem higijene, a kad nastanu, najčešće se liječe kremama i mastima.



Slika 3.1.Primjer infekcije



## Dermatitis

Najčešće bolesti kože, kao što su alergijski i iritativni kontaktni dermatitis te kontaktna urtikarija, prikazane su u Tablici 3.1.

Tablica 3.1. Klinički aspekti najčešćih profesionalnih bolesti kože

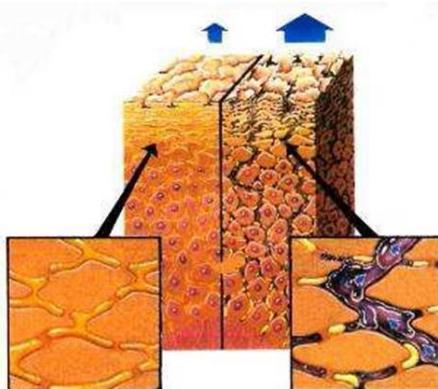
BOLEST	ALERGIJSKI KONTAKTNI DERMATITIS	IRITATIVNI KONTAKTNI DERMATITIS	KONTAKTNA URTIKARIJA
<b>Definicija</b>	Upalna dermatozna koja nastaje kao posljedica kasne reakcije preosjetljivosti na kontaktni alergen kod prethodno senzibilizirane osobe na dijelu kože koji je bio u direktnom kontaktu s uzročnim čimbenikom.	Nespecifična lokalna upalna reakcija karakterizirana eritemom, edemom ili nekrozom nastala nakon jednog ili ponavljajnog kontakta s uzročnim čimbenikom, na dijelu kože koji je bio u direktnom kontaktu s uzročnim čimbenikom.	Urtikarija (koprivnjača) je bolest kože kod koje na koži nakon kontakta s uzročnim čimbenikom izbijaju urtice, koje se mogu proširiti i na udaljenije dijelove kože ili cijelo tijelo. Premda mehanizmi nastanka mogu biti i drugi, najčešće nastaje kao posljedica rane alergijske reakcije preosjetljivosti na kontaktni alergen kod prethodno senzibilizirane osobe.
<b>Klinička slika</b>	Crvenilo, svrbež, žarenje, oteklina, pojавa mjeđura, suhoće, krasta, i zadebljanja kože.		Javljuju se izdignute, crvenkaste ili bijedne promjene različite veličine i oblika, tzv. urtice. Izbijanje urtika obično je popraćeno jako izraženim svrbežom.
<b>Simptomi</b>	Najčešće se javljaju 24 do 72 sata nakon izloženosti, ali se isto tako mogu razviti od 5 sati do sedam dana nakon izloženosti.	Javljuju se tijekom izloženosti ili najkasnije unutar 48 sati nakon izloženosti.	Javljuju se neposredno ili unutar petnaest minuta nakon kontakta s uzročnim čimbenikom.
<b>Način izloženosti</b>	Direktnim kontaktom, aerogenim širenjem (aerosoli, pare, dimovi, prašine), kombinacijom direktnog kontakta ili aerogenog širenja uz izloženost UV zračenju.		
<b>Lokalizacija</b>	Najčešće šake i podlaktice, ali je moguće i na ostalim otkrivenim dijelovima tijela kada je riječ o aerogenom širenju.		

## 2.2.Koji su rizici vezani uz opasne tvari u frizerskoj struci?

Značaj profesionalnih bolesti kože uzrokovanih učestalim kontaktom s vodom često se podcjenjuje u frizerskom zanimanju.

Dugotrajan kontakt s vodom ili vlagom dovodi do bubrenja keratinocita.

Keratinociti mogu vezati mnogo vode pomoću prirodnih hidratizirajućih čimbenika. Nakon kontakta s vodom (rada u mokrom), bubrenje dovodi do dehidracije kože. Preuzeta voda isparava i stanice se smanjuju. Samim time, međustanični prostori (vidi ilustraciju 3.1.) se povećavaju i vode do daljnog gubitka vode. Dodatno, potencijalni iritansi i alergeni (vidi tablicu 3.1.) sada mogu lakše proći kroz rožnati sloj u dublje slojeve i izazvati upalu ili senzibilizaciju.



Ilustracija 3.1. Prikaz međustaničnih prostora kože koji se povećavaju

Koža je posebno propusna odmah nakon skidanja nepropusnih zaštitnih rukavica (ako je u rukavicama došlo do znojenja) ili nakon pranja ruku (npr. nakon pranja kose bez zaštite i/ili provođenja čišćenja ili dezinfekcije).

Učestali kontakt s vodom jedan je od najvažnijih čimbenika rizika koji utječe na nastanak dermatitisa šaka. Dokazano je da radnici koji „rade u mokrom“ (poput frizera) mnogo češće imaju kontaktni dermatitis nego osobe čija zanimanja ne uključuju kontakt s vodom.

***U Njemačkoj, "rad u mokrom" je jasno definirana tema.***

Vodonepropusne zaštitne rukavice sprečavaju isparavanje znoja prema van i tako koža sve više bubri što se vrijeme nošenja rukavica povećava, a to umanjuje njihov učinak barijere.

Budući da je koža na ovaj način već prethodno oštećena, iritansima, potencijalnim alergenima ili zaraznim agensima lakše je kroz nju prodrijeti. U slijedećoj tablici (vidi 3.2.), izdvojeni su alergeni i iritansi obzirom na radne aktivnosti u frizerskoj struci.



Tablica 3.2. Alergeni i iritansi

AKTIVNOST	PROIZVODI	TVARI	ZAŠTITA
<b>Pranje kose</b>	šampon	tenzidi	zaštitne jednokratne rukavice bez lateksa
<b>Njega kose</b>	regenerator	konzervansi (npr. metildibromoglutaronitril MDBGN <sup>1)</sup>	
<b>Oblikovanje kose</b>	lak za kosu, gel za kosu, vosak za kosu	parfemi (npr. cinamal, eugenol [fenilpropen], hidroksi-izoheksil 3-cikloheksan karboksaldehid [lyral, MPCC]) voda fenoli selenijev disulfid formaldehid <sup>3</sup> parabeni diklorometan(u laku za kosu)	zaštitne jednokratne rukavice bez lateksa
<b>Bojenje kose</b>	oksidacijske boje	p-fenilediamin(PPD) toluen-2,5-diamine(PTD), o-,m-, toluilendiamine <sup>4,5</sup> m- tolulylendiamin <sup>6</sup> o-aminofenol <sup>7</sup> p-,m-aminofenol <sup>4</sup> 2- metil-5-hidroksietilaminofenol <sup>4</sup> 1-naftol rezorcinol	zaštitne jednokratne rukavice bez lateksa
	oksidacijska sredstva, izbjeljivači	vodikov peroksid hidrokinon kalijev persulfat natrijev persulfat	zaštitne jednokratne rukavice bez lateksa, maska
	sredstva za bojenje u svijetle nijanse	amonijev persulfat	zaštitne jednokratne rukavice bez lateksa, maska
<b>Trajno kovrčanje kose</b>	Losioni / razvijači	npr. amonijev tioglikat,gliceril monotioglikat(GMTG/GMT) <sup>8</sup> , cistamin hidroklorid	zaštitne jednokratne rukavice bez lateksa, maska
<b>Trajno ravnanje kose</b>	„brazilsko ravnanje“	formaldehid <sup>3</sup> i/ili metilen glikol (=reverzibilni produkt formaldehida u vodi) natrijev hidroksid kalijev hidroksid litijev hidroksid	izbjegavanje mogu se prenositi zrakom, kancerogeni su



<b>Čišćenje</b>	sredstva za čišćenje i dezinfekciju	npr. formaldehid <sup>3</sup> , glutaral, parfemi, tenzidi, konzervansi	višekratne zaštitne rukavice
<b>Kontakt s radnim alatkama</b>	škare	nikl	materijali bez nikla
<b>Zaštita kože</b>	zaštitne rukavice	lateks, merkaptobenzotiazoli, tiurami, ditokarbonati, ftalati <sup>10</sup> , formaldehid <sup>3,11</sup>	rukavice bez lateksa, ftalata i rukavice bez katalizatora
	sredstva za zaštitu kože	konzervansi, baze losiona, parfemi	hipoalergeni proizvodi bez boja, mirisa i konzervansa
<b>Šišanje kose</b>	kosa	-	zaštitni pokrov za ruke, zaštitna obuća

### Legenda

<sup>1</sup> Više nije dozvoljeno u kozmetičkim proizvodima (Mišljenje SCCP o metildibromo glutaronitrilu, 2005.)

<sup>2</sup> Bruneteau i sur. 2004.

<sup>3</sup> Od 2004., službeno se smatra kancerogenim od strane Međunarodne agencije za istraživanje raka (IARC), dijela Svjetske zdravstvene organizacije (WHO). Prema EU Cosmetics Directive 76/768/EWG i EU Cosmetic Regulation (EG) No 1223/2009, količina formaldehida je ograničena; u funkciji konzervansa do maks. 0,2% (Prilog V), a u funkciji proizvoda za učvršćivanje noktiju do 5% (Prilog III).

<sup>4</sup> Proizvodi s ovim sastojkom od 1.11.2011. moraju biti označeni "ovaj proizvod nije namijenjen za uporabu osobama mlađim od 16 godina starosti".

<sup>5</sup> prema EU Cosmetics Directive 76/768/EWG i EU Cosmetic Regulation (EG) No 1223/2009 dopušta se uz ograničenja, osim m-fenilenediamin, koji je zabranjen

<sup>6</sup> prema EU Cosmetics Directive 76/768/EWG i EU Cosmetic Regulation (EG) No 1223/2009, m-fenilenediamin i njegove soli su zabranjeni

<sup>7</sup> Zabranjeno odredbama EU Cosmetics Directive 76/768/EWG i EU Cosmetic Regulation (EG) No 1223/2009

<sup>8</sup> Godine 1995. proizvođač kozmetike za kosu i (njemački) frizerski cehovi odlučili su prestati koristiti GMT za „trajne“ (Berger et al. 2005.:13)

<sup>9</sup> Zabranjeno odredbama EU Cosmetics Directive 76/768/EWG, budući da razina formaldehida nadmašuje granicu od 0,2% (Kratz i sur. 2010)

<sup>10</sup> Geier i sur. 2003.

<sup>11</sup> Pontén 2006.



Frizeri su u okvirima svog zanimanja preko kože u kontaktu sa širokim nizom iritansa i alergena.

Aktivne tvari u sredstvima za pranje kao što su sintetički deterdženti, sapuni i šamponi uzrokuju ispiranje prirodnih ulja u koži, te uzrokuju oštećenja stanične membrane.

Zbog tih utjecaja, zaštitna funkcija je oslabljena, što često predstavlja početak ozbiljne kožne bolesti. Pogođene osobe često ni ne primijete bolest ili je ne shvate ozbiljno.

Suha i gruba koža često je rani znak smanjene obrambene sposobnosti kože. Tako oštećena kožna barijera omogućuje lak prodror iritansa i alergena.

### **SAŽETAK**

Dugotrajan kontakt s vodom ili vlagom dovodi do bubrenja keratinocita.

Tenzidi koji su sastavni dio šampona iritiraju kožu na rukama. Zaštitu vršimo redovnom uporabom jednokratnih rukavica.

Preparati za oblikovanje kose sadrže parfeme, vodu, fenole, formaldehid i druge tvari koje mogu izazvati reakciju kože.

Količina formaldehida je ograničena - u funkciji konzervansa do maksimalno 0,2%.

Tvari koje se nalaze u izbjeljivačima i drugim oksidacijskim sredstvima su: vodikov peroksid, hidrokinon, kalijev persulfat, natrijev persulfat.

Škare su izrađene od različitih metala, a jedan od njih je i nikal koji može biti alergen.

Aktivne tvari kao što su sintetički deterdženti, sapuni i šamponi uzrokuju ispiranje prirodnih ulja u koži, te uzrokuju oštećenja stanične membrane. Zbog tih utjecaja, zaštitna funkcija je oslabljena, što često predstavlja početak ozbiljne kožne bolesti.

### **2.3. Kako zaštитiti kožu u frizerskom zanimanju?**

Poslovi koji uključuju rad u vodi trebali bi se svesti na minimum ili pravilno rasporediti na više zaposlenika kako bi se smanjio broj individualnih izlaganja vlazi. Tijek rada trebao bi osigurati izmjenu aktivnosti koje uključuju rad u mokrom i „suhim“ rad (TRGS 401, Drezdenska deklaracija).

Zaštita kože podrazumijeva upotrebu modela od tri razine koji sačinjavaju:

1. Zaštitu kože tijekom rada
2. Čišćenje kože
3. Njegu kože nakon rada

Ove metode pokazale su se veoma uspješnima, posebice kada se kombiniraju (Winkler i sur., 2009, Küttig i sur., 2010).

### 2.3.1. Zaštita kože tijekom rada

Metode za zaštitu kože uključuju zaštitne rukavice i proizvode za zaštitu kože.

Proizvodi za zaštitu kože trebali bi biti prilagođeni zahtjevima radnih aktivnosti frizera. U prvom redu trebali bi štititi od prevelike izloženosti vlazi i vodi te smanjiti znojenje tijekom upotrebe vodonepropusnih rukavica.

Napomena!

Rasprave o efektu zaštite u literaturi veoma su oprečne. Bock i suradnici (2001) dokazali su efekt korištenja antiperspiranta baziranog na aluminij klorohidratu koji je bio nanesen ispod nepropusnih zaštitnih rukavica. Fartasch i suradnici (2010) nisu primijetili takav efekt tijekom kratkoročne okluzije.

Valjalo bi ponovno napomenuti kako česta upotreba sredstava za zaštitu kože, u kontekstu tri stupnja zaštite, može preventivno djelovati protiv razvoja profesionalnih kožnih bolesti.

Zaštitne rukavice u frizerskom salonu moraju zadovoljiti Evropsku normu 374 (EN) „Zaštitne rukavice za kemikalije i mikroorganizme“.

Za sve tipične frizerske aktivnosti kao što su bojenje kose i ostalo dopuštene su jednokratne gumene rukavice načinjene od nitrilne gume ili polivinil klorida ("vinila") koje su uskladjene s normom.

One se trebaju baciti nakon jednokratne upotrebe. Općenito, nitrilna guma omogućuje veći stupanj zaštite u usporedbi s polivinil kloridom, pa su jednokratne rukavice od nitrilne gume mnogo poželjnije sredstvo za zaštitu (Bundesverband Hautschutz e.V. 2009).

Ukoliko bi se često upotrebljavale, rukavice bi izgubile zaštitnu funkciju budući da bi se materijal istrošio i stanjio.

Za čišćenje i dezinfekcijske poslove preporuča se korištenje višekratnih rukavica veće debljine ( $> 0.3$  mm). Zbog poznate moguće senzibilizacije na sastojke gume (poput merkaptobenzotiazola, ditiokarbamata ili tiurama), koji mogu biti prisutni u zaštitnim rukavicama napravljenim od prirodne ili sintetičke gume. Dostupne su rukavice koje ne sadrže navedene tvari (Diepegen i sur., 2008, Zuther i sur., 2007.).

Isto se odnosi i na jednokratne vinilske rukavice koje mogu sadržavati omekšivače tj. plastifikatore (ftalate).

Uporaba zaštitnih vodonepropusnih rukavica često dovodi do zadržavanja vlage ili vrućine. Kako bi se navedeno smanjilo, rukavice se mogu češće mijenjati, ispod njih se mogu nositi pamučne rukavice koje se mijenjaju kad se ovlaže (Ramsing/Agner 1996) ili se može koristiti zaštitna krema koja smanjuje znojenje kože (Bock i sur., 2001).

U frizerskom zanimanju upotreba rukavica tijekom šišanja nije dobro prihvaćena budući da se to često povezuje sa smanjenjem preciznosti radne motorike. Upotreba rukavica u kombinaciji s pamučnim rukavicama za sprečavanje okluzivnog učinka još je manje prihvaćena i korištena.

Donje pamučne rukavice s odstranjenim vrhovima predstavljaju alternativu.

### 2.3.2. Čišćenje kože

Prilikom čišćenja kože treba slijediti slijedeće pravilo: "Što je moguće manje, često koliko je potrebno". To znači da ruke ne treba čistiti sa sredstvima za čišćenje kože ako nisu prljave, promijenile boju ili ako nisu kontaminirane bakterijama, kao što je to slučaj nakon nošenja rukavica.

Prilikom korištenja proizvoda za čišćenje kože u frizerskom salonu, treba uzeti u obzir:

- pH vrijednost bi trebala biti neutralna za kožu (cca. pH 5,5; važna za održavanje zaštitnog kiselinskog sloja kože) (Schmid/Korting 1995)
- proizvod bi trebao biti bez boje, mirisa i konzervansa (potencijalni alergeni)
- proizvod bi trebao sadržavati blage tenzide
- proizvod bi trebao biti bez otapala (Klotz i sur. 2002., Stolz 2005.)
- proizvod bi trebao biti slobodan od abrazivnih sredstava (Löffler i sur. 2000.).

Za čišćenje kože treba se koristiti mlaka voda. Nakon ispiranja, ruke treba što nježnije i mekše posušiti tapkanjem koristeći jednokratne papirnate ručnike. Ni u kojem slučaju ne smiju se koristiti ručnici koji su prethodno bili u bliskom kontaktu s klijentima jer ti ručnici mogu sadržavati ostatke boja ili šampona.

Te tvari mogu lakše prodrijeti kroz kožu koja je omekšana pranjem u vodi, i na rukama može dovesti do iritacije ili čak senzibilizacije. Snažno trljanje može oguliti površinske slojeve kože i još više oštetiti ili uništiti kožnu barijeru.

### 2.3.3. Njega kože

Nakon posla, treba koristiti odgovarajuće proizvode za njegu i regeneraciju kože. Kada je to potrebno, losion za njegu kože može se obilno primijeniti na rukama i prekriti pamučnim rukavicama preko noći u svrhu zacjeljivanja.

Frizerima se za njegu ruku preporučuju sve hidratantne kreme, kao i kreme na bazi parafina. Osiguravanje takvih krema zaposlenicima u frizerskim salonima izvrsna je preventiva od kožnih problema, a izvrsno bi bilo kada bi svaki zaposlenik imao svoju kremu. Kod rukavica naglasak je na njihovoj jednokratnoj uporabi. Najbolje su rukavice bez lateksa i pudera, a njihova veličina mora biti odgovarajuća kako bi dobro pristajale ruci. Nažalost, u praksi velik broj frizera još uvijek ne koristi rukavice, čak ni prilikom pranja i ispiranja kose kod bojenja. Česta su opravdanja takvih frizera tvrdnje kako klijenti ne vole tretmane rukavicama, kako rukavice čupaju kosu te kako je prilikom njihova nošenja teško odrediti idealnu temperaturu vode. No, to je u većini slučajeva tek pokazatelj kako se koriste krive vrste rukavica koje ne odgovaraju potrebama rada u frizerskom salonu i pružanju tretmana.

#### SAŽETAK

Zaštita kože podrazumijeva upotrebu modela od tri razine koji sačinjavaju: zaštitu kože tijekom rada, čišćenje kože i njegu kože nakon rada.

Metode za zaštitu kože uključuju i zaštitne rukavice i proizvode za zaštitu kože.

Zaštitne rukavice u frizerskom salonu moraju zadovoljiti Europsku normu 374 (EN), „Zaštitne rukavice za kemikalije i mikroorganizme“.



Za sve tipične frizerske aktivnosti kao što su bojenje kose i ostalo dopuštene su jednokratne gumene rukavice načinjene od nitrilne gume ili polivinil klorida koje su usklađene s normom. One se trebaju baciti nakon jednokratne upotrebe.

Za čišćenje i dezinfekcijske poslove preporuča se korištenje višekratnih rukavica veće debljine ( $> 0.3$  mm).

Prilikom čišćenja kože treba slijediti sljedeće pravilo: "Što je moguće manje, često koliko je potrebno". To znači da ruke ne treba čistiti sa sredstvima za čišćenje kože ako nisu prljave, promijenile boju ili ako nisu kontaminirane bakterijama, kao što je to slučaj nakon nošenja rukavica.

Prilikom korištenja proizvoda za čišćenje kože u frizerskom salonu, treba uzeti u obzir: pH vrijednost bi trebala biti neutralna za kožu, proizvod bi trebao biti bez boje, mirisa i konzervansa, a trebao bi sadržavati blage tenzide i biti bez otapala te bi trebao biti slobodan od abrazivnih sredstava.

Ni u kojem slučaju ne smiju se koristiti ručnici koji su prethodno bili u bliskom kontaktu s klijentima jer ti ručnici mogu sadržavati ostatke boja ili šampona.

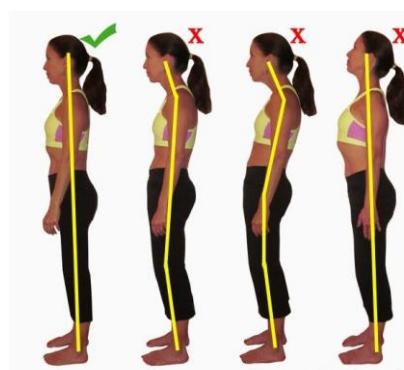
Te tvari mogu lakše prodrijeti kroz kožu koja je omešana pranjem u vodi i na rukama mogu dovesti do iritacije ili čak senzibilizacije. Snažno trljanje može oguliti površinske slojeve kože i još više oštetiti ili uništiti kožnu barijeru.

Frizerima se za njegu ruku preporučuju sve hidratantne kreme, kao i kreme na bazi parafina.

### 3. KOJI SU OSTALI MOGUĆI ZDRAVSTVENI PROBLEMI U FRIZERSKOJ STRUCI

Frizeri imaju puno više problema s vratom i ramenima, podlakticama i zapešćem od prosječnih ljudi. Stojeci duže vrijeme i držeći ruke u zraku dok rade zamršene, ponavljajuće pokrete osjećaju bol. U stvari, više od polovice frizera, gotovo 2/3, imaju bolove u vratu i ramenima.

**Pravilno držanje tijela** (vidi ilustraciju 3.1.) pomaže u održavanju zdravstvenog stanja i lakšeg rada.



Ilustracija 3.1. Pravilno držanje tijela pri radu

### 2. VJEŽBA za učenike:

Svoje tijelo postavite u ispravan položaj - oslonac na obje noge, uvucite stomak, podignite glavu okomito na zabačena ramena.

Pokušajte zadržati taj položaj tijela i krećite se 5 minuta.

Budući frizeri moraju znati što učiniti u slučajevima:

- bolova u vratu i ramenima
- bolova u nogama

Bol u vratu i ramenima uzrokovana je s napetošću mišića. Zglobovi vrata postaju kruti i upaljeni što može dovesti do iritacije živaca. Neki živci koji dolaze iz vrata, a spuštaju se u ruke, kontroliraju mišiće zglobova i ruku.

Mišići na ramenima i rukama nisu dizajnirani za rad na duže vrijeme. Umjesto toga, oni su puno efikasniji u kratkim periodima intenzivne aktivnosti nakon čega slijedi prekid. Kod napetosti ručnih mišića, smanjuje se protok krvi što može dovesti do oštećenja tkiva.

#### **10. savjeta za sprječavanje bolova u vratu, ramenima i rukama:**

1. *Na posao krenite ranije. Ako dođete u žurbi, zapuhani od žurbe, vaši mišići će biti napeti prije nego što ćete početi s radom.*
2. *Učinite nekoliko jednostavnih pokreta prije početka rada.*
3. *Nakon aktivnosti uzmite nekoliko minuta vremena i spustite ruke niz tijelo te ih labavo protresite da opustite mišiće.*
4. *Između klijenata napravite par vježbi za istezanje i masažu vrata, ramena i mišića podlaktice.*
5. *Kada možete sjedite na visokoj stolici što olakšava pritisak na donji dio leđa i noge.*
6. *Izbjegavajte podizanje ruku (koliko je to moguće), spuštajte stolicu klijenta ili stanite uspravno.*
7. *Ručne zglove držite ravno, jer ako su pod čudnim kutovima dolazi do zatezanja mišića podlaktice.*
8. *Dišite duboko. Time se poboljšava dotok kisika u mišićima, te pomaže opuštanju. Ako ste napeti, a disanje plitko vaši mišići će se grčiti.*
9. *Ne pušite. Ljudi koji puše osjećaju jaču bol u svojim mišićima i zglobovima. Ako pijete, nemojte mnogo jer neke kemikalije u alkoholnim pićima povećavaju upalu.*
10. *Na kraju radnog dana radite jednostavne vježbe istezanja.*

Bolove u nogama osjeća svatko tko стоји cijeli dan. Oni se naročito pojavljuju u salonima gdje se nalaze betonski podovi. Frizeri su u pokretu osam do deset sati dnevno, jer je to njihovo radno vrijeme.



Slika 3.2.Primjer nepravilnog i pravilnog položaja tijela pri radu



Slika 3.3. Primjer neprirodnog stajanja

### **Savjeti koji pomažu ublažiti bolove na slijedeći način:**

1. *Svoju tjelesnu težinu rasporedite na obje noge (vidi sl. 3.2.). Kod dugotrajnog stajanja stječe se loša navika neprirodnog položaja tijela (vidi sl. 3.2.) pri radu. Ako se težina ne distribuirala na obje noge, ona je usmjerenata na jednu ili drugu stranu (vidi sl. 3.3.).*
2. *Ruke koje su previsoko iznad srca uzrokuju jači rad srca koje teže pumpa krv te dolazi do problema s vratom i ramenima.*
3. *Vježbajte i brinite o prehrani. Kod suvišne težine, trpe noge, vrat i ramena. Frizeri ne bi trebali biti previše teški.*
4. *Koristite gumenu prostirku u svom radnom prostoru. Pokrivanje poda oko stolice klijenta pomaže nogama i štite leđa.*
5. *Investirajte u dobar par radnih cipela. Nacionalno kozmetičko udruženje, preporučuje da zaposlenici trebaju nositi ravne cipele, a ne s petom od 5 cm. U idealnom slučaju, cipele bi trebale imati upijajuće jastučiće, otporne potplate i vezice koje daju veću stabilnost. Frizeri koji već imaju bolove u stopalima mogu si pomoći korištenjem uložaka ili nekim ortopedskim pomagalom.*
6. *Koristite redovite masaže. Masaža može pomoći ublažiti bolove u leđima, a fizioterapeuti mogu odrediti specifične probleme i dati vam savjete o tome kako ih izbjegći. Ako bol ne prestaje, posjetite liječnika.*

### **Preventivne mjere**

Mnogi frizeri također pate od ponavljajućih ozljeda istezanja zbog repeticije pokreta kod šišanja kose i drugih poslova. Te ozljede su uzrokovane ponavljajućim istim pokretima stotine pa čak i tisuće puta dnevno.

Frizeri koji troše mnogo vremena na ekstenzije i pletenice, pate od bolnih i ukočenih prstiju.

Ako se osjeća bol u prstima i rukama, zujanje u uhu ili grč na duže vrijeme, stručnjaci ukazuju na slijedeće mjere opreza:

- prilikom rada na poslu kao što je ovaj, uzeti pauze, što je češće moguće. Ispruži ruke i ramena nekoliko puta.
- odmah posjetiti liječnika, ako osjetite obamrst ili bockanje u prstima, kroničnu bol ili osjećaj težine u rukama ili nogama.
- investirajte u ergonomski ispravan alat jer kvalitetne škare koje se mogu palcem rotirati za 360 stupnjeva dok se reže kosa daju više mobilnosti ručnom zglobo i laktu

**Napomena : Sve slike, tablice i primjeri su autorski i služe za vlastitu nastavu.**



## **LITERATURA:**

1. Virginia Smith (2007), Clean: "Povijest osobne higijene i čistoće", Oxford University Press, ISBN978-0199297795 .
2. Službeni list EU-e: UREDBA KOMISIJE (EU) br. 1197/2013. od 25. studenoga 2013. o izmjeni Priloga III. Uredbi (EZ) br. 1223/2009 Europskog parlamenta i Vijeća o kozmetičkim proizvodima (Tekst značajan za EGP)
3. Marks, James G; Miller, Jeffery (2006). "Načela dermatologije (4. izd.), Elsevier Inc, str. 11. [ISBN 1-4160-3185-5](#)
4. Profesionalne bolesti kože u frizerskom zanimanju-Medicinski referentni dokumen na: [https://www.imi.hr/wp-content/uploads/2016/08/SafeHair\\_dokument-5.pdf](https://www.imi.hr/wp-content/uploads/2016/08/SafeHair_dokument-5.pdf)
5. ChemViews Magazin, "Znanost o šamponu", Chemistry Views 2013.(PDF)
6. Draelos ZD, Cosmetic Dermatology - Products and Procedures. Wiley Blackwell. 2010. ; ISBN: 978-1-118-65558-0
7. Cemical Hazards .Guide for Risk Assessment in Small and Medium Enterprises.Verlag Technik Information, Bochum 2009 , ISBN-13: 978-1566705066
8. Kemijske opasnosti. Smjernica za procjenu rizika u malim i srednjim poduzećima, Verlag Technik & Information, Bochum 2009., ISBN 978-3-941441-46-0
9. Council Directive 89/391/EEC of 12 June 1989 on the introduction of measures to encourage improvements in the safety and health of workers at work Direktiva Vijeća EU 89/391/EEC od 12. lipnja 1989. godine o uvođenju mjera za poticanje unapređenja u sigurnosti i zaštiti zdravlja radnika na radu.
10. E-Facts No 32: Common errors in the risk assessment process. European Agency for Safety and Health at Work, Bilbao 2008. E-činjenice br. 32: Uobičajene pogreške u postupku procjene rizika. Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu, Bilbao 2008.
11. Factsheet 80Risk assessment-roles and responsibilities. European Agency for Safety and Health at Work, Bilbao 2008.  
Podaci 80. Procjena rizika - uloge i odgovornosti. Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu, Bilbao 2008.
12. International Journal of Hygiene and Environmental Health, ISSN: 1438-4639, Elsevier  
Međunarodni časopis za higijenu i zdravlje okoliša, ISSN: 1438-4639, Elsevier
13. Manual Handling of Loads:Lifting, Holding, Carrying, Pulling, Pushing. Guide for Risk Assessment in Small and Medium Enterprises 6. Verlag Technik &Information, Bochum 2009 ., ISBN 978-3-941441-64-4  
Ručno rukovanje teretima: Podizanje, držanje, prenošenje, povlačenje, guranje. Vodič za procjenu rizika u malim i srednjim poduzećima 6.Verlag Technik &Information, Bochum 2009., ISBN 978-3-941441-64-4



## **POVEZNICE**

1. „Problemi kod frizera“ na [www.sundialclinics.co.uk](http://www.sundialclinics.co.uk) ; posjećeno 25.09.2016; objavljeno 13.srpna 2013.
2. „Sigurnost i zdravlje na radu“ na: [www.hwi.osha.europa.eu](http://www.hwi.osha.europa.eu) ; posjećeno 28.07.2014.
3. Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu “Praktična smjernica za procjenu rizika na radu“ na: [www.hzzsr.hr](http://www.hzzsr.hr) ; posjećeno 28.07.2016.
4. „Higijena u frizerskom salonu“ na: <http://hairstyle-news.hr> : objavljeno 26.10.2014.
5. Strachan DP. Family size, infection and atopy: the first decade of the "Hygiene hypothesis" Strachan DP. „ Količina obiteljskih infekcija i atopija: prvo desetljeće "Higijenske hipoteze" na: [www.wash.away](http://www.wash.away) ; posjećeno; 23. 03. 2016.
6. SLIC assessment guideline on Manual Handling of Loads. 2007-2008 - „Vodič za procjenu rizika pri ručnom rukovanju teretom“ SLIC.2007-2008.  
<http://osha.europa.eu/en/topics/msds/slic> ; posjećeno 25.03.2016.
7. Kampanja za sigurnu kozmetiku: „Miris“ na: [www.safecosmetic.org](http://www.safecosmetic.org) objavljeno 25.4.2012.
8. Hrvatska enciklopedija-„Benzofenon“ na: <http://www.enciklopedija.hr> ; posjećeno 25.01.2017.
9. Klinički aspekti najčešćih profesionalnih bolesti kože-Cijeli dokument dostupan na:  
[https://www.imi.hr/wp-content/uploads/2016/08/SafeHair\\_dokument-5.pdf](https://www.imi.hr/wp-content/uploads/2016/08/SafeHair_dokument-5.pdf)