



Nem kötelező erejű iránymutatások a fodrászati ágazat számára

2021. június

EURÓPAI BIZOTTSÁG

A Foglalkoztatás, a Szociális Ügyek és a Társadalmi Befogadás Főigazgatósága
A munkafeltételek és a szociális párbeszéd igazgatósága
Munkahelyi egészségvédelmi és biztonsági osztály
Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség
Európai Bizottság
B-1049 Brüsszel

E-mail-cím: EMPL-C2-UNIT@ec.europa.eu

Nem kötelező erejű iránymutatások a fodrászati ágazat számára

Kézirat lezárva: 2021 júniusában

Ez a dokumentum az Európai Bizottság megbízásából készült, azonban kizárólag a szerzők véleményét tükrözi, és az Európai Bizottság nem felelős az e kiadvány további felhasználásából fakadó következményekért. Az Európai Unióról további információt a <http://www.europa.eu> honlapon talál.

Luxembourg: Az Európai Unió Kiadóhivatala, 2022

© Európai Unió, 2022



Az európai bizottsági dokumentumok további felhasználására vonatkozó politika a bizottsági dokumentumok további felhasználásáról szóló, 2011. december 12-i 2011/833/EU bizottsági határozat alapján kerül végrehajtásra (HL L 330., 2011.12.14., 39. o.). Eltérő rendelkezés hiányában e dokumentum további felhasználása a „Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)” licencnek megfelelően engedélyezett (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>). Ez azt jelenti, hogy a további felhasználás a szerző megfelelő feltüntetésével és minden változtatás jelzésével megengedett.

A nem az Európai Unió tulajdonában lévő anyagok felhasználása vagy sokszorosítása tekintetében közvetlenül a szerzői jog tulajdonosához kell engedélyért fordulni.

HU PDF

ISBN 978-92-76-42364-5

doi:10.2767/244773

KE-01-21-346-HU-N

Tartalom

Bevezető megjegyzések	6
1. Kockázatértékelés általában	7
1.1. Jogi kötelezettségek: A 89/391/EGK keretirányelv	7
1.2. Kockázatok és következmények.....	7
1.3. Kockázatértékelés: a kockázatkezelést meghatározó eszköz	9
2. Munkahelyi biztonsági és egészségvédelmi sajátosságok a fodrászati ágazatban	12
2.1. Munkahely	12
2.2. Képzés és oktatás	13
2.3. Váz- és izomrendszeri megbetegedések.....	13
2.3.1. Munkahely-kialakítás és megfelelő felszerelés.....	14
2.4. Bőrbetegségek	15
2.4.1. Megelőző és védintézkedések	16
2.5. Légzőszervi problémák.....	17
2.6. Munkahelyi zaj miatti fülzúgás, halláskárosodás és fáradtság.....	18
Hasznos linkek listája	20

Bevezető megjegyzések

A fodrászati ágazatra vonatkozó, nem kötelező erejű iránymutatások elkészítése a fodrászati ágazaton belüli munkahelyi egészségvédelemről és biztonságról szóló európai keretmegállapodás önálló végrehajtását támogató, közösen elfogadott tevékenységek részét képezi.

A tervezetet a Foglalkoztatás, a Szociális Ügyek és a Társadalmi Befogadás Főigazgatósága készítette a szociális partnerekkel 2019. március 26-án, 2019. december 5-én, 2020. szeptember 15-én, 2020. december 2-án és 2021. március 29-én tartott üléseken folytatott megbeszélések következtetéseivel összhangban.

Ez a brosúratervezet a szociális partnerek által fontosnak ítélt valamennyi elemet tartalmazza. A tömörség és egyszerűség kedvéért azonban nem mindegyikükkel foglalkozunk részletesen.

Döntés született arról, hogy ennek a kiadványnak a nemzeti közigazgatási szerveket (beleértve a nemzeti munkaügyi felügyelőségeket is) kell megcéloznia, amelyeknek viszont a saját országuk egyes fodrászainak hatékony elérése érdekében megfelelően módosítaniuk kell azt¹.

A tartalom szorosan a szociális partnerek által rendelkezésre bocsátott referenciadokumentumokon alapul.

Kétségtelen, hogy a munkahelyi egészségvédelem és biztonság, és különösen a munkahelyi egészségvédelemre és biztonságra vonatkozó aranyszabály – a megelőzés általános elvei – minden eddiginél fontosabbá váltak. Ez az oka annak, hogy ez a dokumentum – az elfogadott tartalom mellett – a Covid19-világjárvány okozta munkahelyi kihívások kezelésére vonatkozó iránymutatásokról is tartalmaz néhány információt.

¹ Ezek az iránymutatások más uniós és nemzeti szintű szervezetek, intézmények, munkacsoportok és bizottságok számára is hasznosak lehetnek.

1. Kockázatértékelés általában

1.1. Jogi kötelezettségek: A 89/391/EGK keretirányelv

A munkavállalók munkahelyi biztonságának és egészségvédelmének javítását ösztönző intézkedések bevezetéséről szóló, 1989. június 12-i 89/391/EGK tanácsi irányelv² (keretirányelv) különböző kötelezettségeket ír elő a munkáltatók (köztük a fodrászati ágazatban dolgozó munkáltatók) számára. Az 5. cikk értelmében a munkáltató kötelezettsége a munkavállalók biztonságának és egészségvédelmének biztosítása minden, a munkával kapcsolatos szempontból. E tekintetben a 6. cikk előírja, hogy a munkáltató minden szükséges intézkedést megtesz a munkavállalók biztonságának és egészségének védelmében, beleértve a foglalkozási kockázatok megelőzését, a tájékoztatást és oktatást, valamint a szükséges szervezettséget és az eszközök biztosítását.

Minden munkahelyen, beleértve a fodrászati szalonokat is, nagyon fontos a megelőzés általános elveinek alkalmazása. Ezek az elvek olyan szabályokat foglalnak magukban, mint a kockázatok elkerülése, a kockázat forrásánál való kiküszöbölése és a nem elkerülhető kockázatok értékelése. Ezen elvekkel összhangban a munkáltató kockázatértékelést végez, amely figyelembe veszi a vállalkozás tevékenységeinek jellegét.

A munkahelyi egészségvédelem és biztonság terén egy másik nagyon fontos elv a helyettesítés elve, amely ebben az összefüggésben azt jelenti, hogy előnyben kell részesíteni azokat a kozmetikai termékeket³, amelyek a munkavállalók egészsége és biztonsága szempontjából a legmagasabb szintű védelmet nyújtják. Amennyiben a helyettesítés nem lehetséges, a munkáltatónak olyan kozmetikai termékeket kell használnia, amelyek a legalacsonyabb szintű expozícióval járnak (kétkamrás applikátorok, paszták, granulátumok stb.).

Hangsúlyozni kell azonban, hogy a fenti bekezdések a keretirányelvben és más vonatkozó irányelvekben meghatározott minimumkövetelményeket ismertetik, és a tagállamok ezeknél szigorúbb követelményeket is fenntarthatnak vagy alkalmazhatnak. Más szóval, a tagállamoknak lehetőségük van eldönteni, hogy mely konkrét megoldások felelnek meg leginkább a helyzetüknek, feltéve, hogy az uniós szintű minimumkövetelmények teljesülnek. Ezért az iránymutatások tagállami felhasználói számára azt tanácsoljuk, hogy először ellenőrizzék a keretirányelvet és más vonatkozó irányelveket végrehajtó nemzeti rendelkezéseket nemzeti jogrendszerükben.

1.2. Kockázatok és következmények

A fodrászok a munkahelyükön **különböző típusú kockázatoknak** vannak kitéve, amelyek fájdalmat és betegséget okozhatnak, valamint balesetekhez vezethetnek.

A fodrászok többsége nő (gyakran szülőképes korú). A várandós munkavállalók

² HL L 183., 1989.6.29., 1. o.

³ A kozmetikai termékeket a kozmetikai termékekről szóló, 2009. november 30-i átdolgozott 1223/2009/EK európai parlamenti és tanácsi rendelet szabályozza (HL L 342., 2009.12.22., 59. o.). E rendelet rendelkezései értelmében a felelős személy (pl. gyártó, importőr vagy forgalmazó) minden forgalomba hozott kozmetikai termék esetében gondoskodik a biztonságosságról és az e rendeletben meghatározott vonatkozó kötelezettségek betartásáról. A fodrászati szalonban használt termékeknek meg kell felelniük a rendeletnek.

munkakörülményeinek összhangban kell lenniük az uniós jogszabályokkal, különösen a [92/85/EGK irányelv](#)⁴ rendelkezéseivel, továbbá a nemzeti jogszabályok és a kollektív szerződések előírásaival. Uniós szinten a munkáltatóknak figyelembe kell venniük a várandós, a gyermekágyas és a szoptató munkavállalókra vonatkozó különös munkahelyi egészségvédelmi és biztonsági követelményeket a munkavégzés tervezése és megszervezése során (4. cikk (1) bekezdésének 5. cikke). A munkáltatónak – a meglévő szigorúbb nemzeti rendelkezések tiszteletben tartása mellett – fel kell mérnie, hogy egy várandós nő képes-e adott munkakörülmények között elvégezni a feladatot. A fent említett irányelv I. melléklete a 4. cikk (1) bekezdésében említett értékelés céljából az anyagok, eljárások és munkakörülmények nem teljes listáját tartalmazza, míg a II. melléklet a 6. cikkben említett anyagokat és munkakörülményeket sorolja fel nem kimerítő jelleggel (olyan eseteket, amelyekben tilos az expozíció).

A foglalkozási kockázatoknak különböző okai lehetnek: a fodrászok viselkedése, az alkalmazott technikák, a munkaszervezés és a munkahely kialakítása. A fodrászok egészségére és biztonságára kockázatot jelentő munkamódszerek és környezeti tényezők közé tartoznak a következők:

- nedves kézzel végzett munka;
- kozmetikai termékek használata;
- pengék és éles eszközök használata;
- hosszú ideig tartó állás;
- hosszú ideig hajlított testtartásban történő munkavégzés;
- védőfelszerelés helytelen viselése vagy viselésének hiánya;
- termékek helytelen alkalmazása (pl. a koncentrált termékek, például samponok és színezőanyagok nem a jelzett módon történő hígítása);
- a testtartás és a feladatok nem megfelelő változatossága;
- elégtelen mozgástér;
- rosszul karbantartott berendezések használata;
- rossz megvilágítás;
- huzat vagy hőmérséklet-ingadozás;
- zaj;
- a termékek (pl. kozmetikumok, flakonok, szórófejes palackok, palackok, tartályok) nem megfelelő tárolása (nem száraz, hűvös vagy szobahőmérsékleten).

Ezek a kockázatok **súlyos egészségügyi állapotok** kialakulásához járulhatnak hozzá. Például az ismétlődő mozdulatokkal párosuló, hosszú ideig megerőltető testtartásokban végzett munka fájdalmat okozhat a kézben, a vállakban, a hátban, a lábakban (visszerek) és a lábfejekben, és munkával összefüggő **váz- és izomrendszeri megbetegedéseket** okozhatnak.

A vízzel és kozmetikai termékekkel való ismétlődő érintkezés a kézen ekcémát, allergiás reakciókat, valamint fejfájást és légzőszervi problémákat okozhat.

Légzőszervi problémákat a nem megfelelő szellőzőrendszer vagy annak hiánya is okozhat.

A munkahelyi zaj tartós hallásvesztést vagy fülzúgást is okozhat. A zajos berendezések (pl. hajszárítók), sőt akár még a háttérzene is zavarja a kommunikációt és növeli a fáradtságérzetet.

⁴ A Tanács módosított 92/85/EGK irányelve (1992. október 19.) a várandós, a gyermekágyas vagy szoptató munkavállalók munkahelyi biztonságának és egészségvédelmének javítását ösztönző intézkedések bevezetéséről (tizedik egyedi irányelv a 89/391/EGK irányelv 16. cikke (1) bekezdésének értelmében), 1. o.

A munkafeladatok szervezése, a munkahely kialakítása, valamint a hosszú és rendszertelen munkaidő a fodrászokat is érintheti – mint bármely más munkavállalót – abban az értelemben, hogy **munkahelyi stressztől** szenvedhetnek.

Általánosságban elmondható, hogy ezek a problémák hatással vannak mind a munkára, mind az életminőségre, és hosszú távon ezek az egészségügyi állapotok végül akár a szakma elhagyására is kényszeríthetnek egyes fodrászokat.

1.3. Kockázatértékelés: a kockázatkezelést meghatározó eszköz

A kockázatértékelés elvégzése jogi kötelezettség, emellett ez a kockázatkezelés legjobb módja. Összességében a kockázatértékelést az adott munkahelyhez és annak sajátosságaihoz kell igazítani. A munkáltatóknak elvileg a fodrászszalon felmérése során azonosítaniuk kell a meglévő és potenciális kockázatokat, majd fel kell sorolniuk ezeket, megelőző és védintézkedésekkel együtt. A munkáltatónak meg kell vitatnia az eredményeket a személyzettel, majd megfelelő megelőzési és védelmi tervet kell készítenie.

A kockázatértékelési kötelezettség teljesítése érdekében a munkáltatók megismerkedhetnek néhány európai és nemzeti szinten rendelkezésre álló online eszközzel. Például az Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség (EU-OSHA) által kifejlesztett online interaktív kockázatértékelési eszköz (OiRA) gyakorlati útmutatásokat és segédleteket kínál a fodrászati ágazat kockázatainak értékeléséhez. Az adatbázis a következő címen érhető el: <https://oiraproject.eu/fr/oir-a-tools/hairdressers>.

Vannak olyan nemzeti kockázatértékelési források és weboldalak is, amelyeket érdemes ellenőrizni.

Kockázatértékelési erőforrásokkal rendelkező országok

- **Belgium.** Infografika:
 - <http://www.coiffure.org/nl/sectorinfo/preventie-welzijn>
- **Németország.** Fodrászati kockázatértékelési alkalmazás:
 - <https://www.bgw-online.de>

Saját interaktív kockázatértékelési eszközzel rendelkező országok

- **Hollandia:**
 - <https://healthyhairdresser.nl/>
 - <https://healthyhairdresser.nl/rie>
- **Írország.** BeSMART:
 - <http://www.besmart.ie>
 - <http://www.besmart.ie/supported-business-types>
- **Spanyolország.** *Peluquerías y centros de estética:*

- <https://www.prevencion10.es/>
- **Franciaország.** A fodrászok számára készült interaktív kockázatértékelő eszközt 2021 januárjában tették online elérhetővé, egészségbiztosítási szervezetekkel partnerségben. Az eszközt egy olyan tájékoztató kiadvány megjelentetése kísérte, amely bemutatja az ágazathoz kapcsolódó főbb foglalkozási kockázatokat, valamint a munkahelyi balesetek és foglalkozási megbetegedések legfontosabb statisztikáit.
 - Eszköz: <https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=outil75>
 - Tájékoztató brosúra: [https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED %206397](https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED%206397)

Az Európai Unión kívül

- **Norvégia.** *Risikohjelpen*, amelyet a Norvég Munkaügyi Felügyelő Hatóság kezel: <https://risikohjelpen.arbeidstilsynet.no/>.
- **Svájc.** *Protection de la santé et sécurité dans la branche de la coiffure. Manuel de la solution pour la branche* – kézikönyv, amelyet minden fodrászati szalonban rendelkezésre kell bocsátani.
- **Egyesült Királyság:** <http://www.hse.gov.uk/toolbox/> és <https://www.hse.gov.uk/simple-health-safety/risk/steps-needed-to-manage-risk.htm>.

A kockázatértékelés elvégzése és/vagy aktualizálása során figyelembe vett információforrások különbözőek lehetnek, és különösen magukban foglalhatják a munkáltatók saját megfigyeléseit, a fodrászok észrevételeit és javaslatait, a „majdnem bekövetkezett balesetekből” (olyan események, amelyek sérüléshez, betegséghez vagy kárhoz vezethettek volna, de szerencsére ezek nem következtek be) levont tanulságokat, valamint a baleseti naplót.

A kockázatértékelés azonosítja a kockázatokat, és megfelelő megelőző és védintézkedéseket határoz meg e kockázatok kiküszöbölése vagy csökkentése érdekében.

A fodrászat esetében az azonosított kockázatok típusai és a kezelésükre irányuló intézkedések a következőket foglalják magukban:

- biológiai kockázatok – helyes higiéniai gyakorlatok alkalmazása, például a padlók és a mosdók rendszeres fertőtlenítése;
- fizikai kockázatok – a zaj csökkentése és megfelelő világítás biztosítása;
- kémiai kockázatok (a bőr és a légutak reakcióinak és szenzibilizáló hatásának elkerülése érdekében tett intézkedések);
- elektromos kockázatok – csak tanúsított berendezés használata;
- csúszások, botlások és esések – a munkahely és az összes berendezés megfelelő karbantartásának biztosítása;
- égési sérülések és vágások – csak tanúsított felszerelés használata;
- munkahelyi stressz – a feladatok egyértelmű meghatározása stb.

Bármikor felmerülhetnek új kockázatok, amelyek néha azonnali választ igényelnek. Például a jelenlegi Covid19-világjárvány miatt a munkáltatóknak a kockázatértékelés során több biológiai kórokozóval kapcsolatos tényezőt kell figyelembe venniük, és sokkal több szabályt kell betartaniuk, amelyek célja a személyzet biztonságának megőrzése és a

Nem kötelező erejű iránymutatások a fodrászati ágazat számára

koronavírus terjedésének megakadályozása⁵. A munkáltatók gyakorlati támogatása érdekében az EU-OSHA közzétette a Covid19 munkahelyi kezelésére vonatkozó iránymutatását⁶. Ez az útmutató abban segíti a munkáltatókat, hogy e példátlan egészségügyi válság idején kezelni tudják a munkahelyi egészségvédelmi és biztonsági szempontokat⁷. Emellett felsorolja az egyes ágazatokra és foglalkozásokra vonatkozóan rendelkezésre álló nemzeti iránymutatásokat is. Az EU-OSHA ezenkívül egy külön online kockázatértékelési eszközt is rendelkezésre bocsátott a Covid19 munkahelyi kockázatértékelésének támogatására.

Érdemes megjegyezni, hogy a kockázatértékelés és a meghozandó megelőző vagy védőintézkedések dokumentálása jogi követelmény. A kockázatértékelés dokumentálásakor ajánlatos a következőket feltüntetni:

- az értékelést végző személy(ek) neve és beosztása;
- a megállapított kockázatok;
- a munkavállalók mely csoportja – ha van ilyen – van kitéve adott kockázatoknak;
- az ennek eredményeként hozott szükséges intézkedések;
- az intézkedésekért felelős személy(ek) neve és beosztása;
- a nyomon követés időkerete.

Ajánlatos, hogy minden munkavállaló, beleértve a fodrászokat is, ismerje a munkahelyére vonatkozó kötelező megelőzési tervet, és kapjon utasítást arra, hogy hogyan járjon el napi szinten saját és kollégái egészségének és biztonságának biztosítása érdekében. A fodrászat esetében ez magában foglalja a kozmetikai termékek biztonságos kezelését és a balesetek megelőzését.

⁵ A közegészségügyi hatóságok is előírják.

⁶ Lásd a 3. szakaszt.

⁷ Lásd még: <https://coiffure.eu/social-dialogue/official-documents/covid-19-protection-health-hairdressers>

2. Munkahelyi biztonsági és egészségvédelmi sajátosságok a fodrászati ágazatban

Az ágazatban a munkakörnyezet egészséggel és biztonsággal kapcsolatos szempontjainak előmozdítása érdekében ajánlott olyan feladatrotációs munkarendet kialakítani, amelyben a lehető legnagyobb mértékben elkerülhetők az ismétlődő mozgások vagy a hosszabb ideig tartó megerőltető munka. Ugyancsak fontos, hogy új felszerelések és eszközök vásárlásakor, valamint a fodrászüzletek berendezésének felújítása vagy új berendezések beszerzése alkalmával figyelembe vegyék az ergonómia terén elért technikai fejlődést⁸. A fodrászszalonban bekövetkező balesetek megelőzése és a biztonságos munkakörnyezet biztosítása érdekében ajánlott a kozmetikai termékeket megfelelő körülmények között tárolni (hűvöstől szobahőmérsékletig), a palackokat az eredeti csomagolásban lezárva tárolni, a tűzveszélyes termékeket pedig a gyúlékony anyagoktól távol tartani⁹. Ezenkívül ajánlott kollektív és egyedi védintézkedéseket hozni¹⁰.

2.1. Munkahely

Az először használatba vett munkahelyekre és a már használatba vett munkahelyekre vonatkozó biztonsági és egészségvédelmi minimumkövetelményeket a munkahelyi biztonsági és egészségvédelmi minimumkövetelményekről szóló, 1989. november 30-i [89/654/EGK irányelv](#) (első egyedi irányelv a [89/391/EGK irányelv](#) 16. cikkének (1) bekezdése értelmében) I. és II. melléklete határozza meg¹¹.

Mindkét melléklet kötelezettségeket ír elő az olyan alapvető paraméterek tekintetében, mint a munkahelyeknek helyt adó épületek villamos berendezéseinek stabilitása és szilárdsága; menekülési útvonalak és vészkijáratok; tűzérzékelő berendezések; és tűzoltó berendezések; valamint a zárt munkahelyek szellőzése a megfelelő szobahőmérséklet fenntartása érdekében¹², természetes és mesterséges világítás; padlók, mennyezetek és tetők; ablakok, ajtók és kapuk; a helyiség méretei; Valamint a helyiségek légtere – mozgásszabadság a munkaállomásokon, a pihenőhelyiségekben és a szanitereknél¹³.

Általánosságban elmondható, hogy a munkavállalók munkahelyi egészségének és biztonságának garantálása érdekében a munkahelynek jól szervezettnek és ergonomikusnak kell lennie. Ha a munkahely nem felel meg ezeknek a kritériumoknak, nagy a valószínűsége annak, hogy a munkavállalók egészségügyi problémákkal szembesülnek.

Fontos, hogy a fodrászoknak a többi munkavállalóhoz hasonlóan rendszeresen meg kell küzdeniük a munkahelyi stresszrel¹⁴, amelynek okai lehetnek a nagy munkaterhelés, a rendszertelen munkaidő, az elegendő szünet megtartásának hiánya, a túlzott munkahelyi követelmények vagy az elvégzendő feladatok tisztázatlansága. Érdemes megjegyezni, hogy a tartósan stressztől szenvedő munkavállalóknál a mentális egészségügyi

⁸ A fodrászati ágazatban a munkahelyi egészség és biztonság védelméről szóló európai keretmegállapodás 5. szakaszának 2. pontja és 5. szakaszának 3. pontja (ergonómikus munkahelyek).

⁹ A fodrászati ágazatban a munkahelyi egészség és biztonság védelméről szóló európai keretmegállapodás 6. szakasza (balesetmegelőzés és munkahelyi biztonság).

¹⁰ A fodrászati ágazatban a munkahelyi egészség és biztonság védelméről szóló európai keretmegállapodás 8. szakasza (kollektív védintézkedések) és 9. szakasza (egyes védintézkedések).

¹¹ HL L 393., 1989.12.30., 1. o., módosítva.

¹² A hideg például növeli az alkar izomerőigényét, és megterheli az inakat, ami a felszerelés helytelen kezeléséhez vezet.

¹³ Fontos kiemelni, hogy a fent említett irányelv csak minimumkövetelményeket határoz meg, és a tagállamok szigorúbb követelményeket is bevezethetnek ezen a területen.

¹⁴ A stresszel kapcsolatos kérdésekkel kapcsolatban lásd: <https://osha.europa.eu/hu/themes/psychosocial-risks-and-stress>

problémákon túl komoly fizikai egészségügyi panaszok, például mozgásszervi problémák is kialakulhatnak.

2.2. Képzés és oktatás

Fontos megjegyezni, hogy a fodrászoknak szakmai pályafutásuk során – a vonatkozó nemzeti szabályoknak megfelelően – különböző szakmai témájú, például ergonómiai technikákról szóló (ismétlő) tanfolyamokon és munkahelyi egészségvédelemmel és biztonsággal kapcsolatos képzéseken kell részt venniük. A cél az, hogy kezelni tudják a változó munkakörnyezetet, és képesek legyenek felmérni az egyes technikák/testtartások/berendezések alkalmazásával vagy bizonyos szokásokkal kapcsolatos kockázatokat.

A tanfolyam tartalmát a valós környezet gyakorlati szempontjaira összpontosítva kell bemutatni annak biztosítása érdekében, hogy a fodrászok rendszeresen és sikeresen átültessék a tanultakat a gyakorlatba. Ezt a tartalmat vizuális oktatás révén, például videoplatformokon, alkalmazásokon, a közösségi médián és okostelefonon keresztül is el lehet juttatni a fodrászokhoz.

2.3. Váz- és izomrendszeri megbetegedések

A váz- és izomrendszeri megbetegedések leggyakoribb **tünetei** a fájdalom, a viszketés, a kéztőalagút-szindróma, az irritáció, a hő, a görcsök, a merevség, a gyengeség és a mozgás közbeni érintésérzés elvesztése. Az érintett területek lehetnek a vállak, könyökök, csuklók/kezek (felső végtagok), térdek (alsó végtagok), a nyak és a hát.

A váz- és izomrendszeri megbetegedések hirtelen is megjelenhetnek, de általában fokozatosan alakulnak ki. Jellemzően a fájdalom és a fáradtság először a munkanap végén jelentkezik, de pihenőidő után megszűnik. Később a fájdalom a pihenés után is fennállhat. Emellett a fájdalom alvászavart okozhat, amely befolyásolja a munkateljesítményt. Ezt követően a tünetek rövid munkahelyi hiányzásokhoz vezethetnek. Végül előfordulhat, hogy a fájdalom nem szűnik meg: a fáradt izmok nem működnek hatékonyan, és klinikai tünetek jelentkeznek. Ezek a problémák lassan alakulnak ki, és gyakran nehéz megállapítani a kiváltó okokat. A tünetek súlyosbodásának és visszafordíthatatlanná válásának elkerülése érdekében javasolt, hogy a fodrászok azonnal tájékoztassák kezelőorvosukat ezekről a tünetekről, amint megjelennek.

A váz- és izomrendszeri megbetegedések **okai** a megerőltető testtartások, a statikus terhelés és az ismétlődő mozgások végzése.

A fodrászok általában megerőltető testtartást vesznek fel, például hosszú ideig ugyanabban a testhelyzetben dolgoznak, vagy nem megfelelő cipőben, hosszú ideig állnak. A munka jellege miatt olyan ismétlődő mozgásokat is végeznek, mint például a kar ismétlődő váll fölé emelése, a felkar emelése, oldalra vagy előrehajlás, a nyak előrehajlítása és túlzott nyújtása, valamint a csukló hajlítása vagy csavarása. Az ugyanazon mozdulatok ismételt és hosszú időn át történő végrehajtása növeli a mozgásszervi megbetegedések kockázatát.

Statikus terhelésről akkor beszélünk, amikor egy testrészt tartósan (több mint 4 másodpercig) nagyjából ugyanabban a helyzetben tartunk, és ezalatt az izmok folyamatosan terhelésnek vannak kitéve. Ez a vállakat és a karokat, valamint a hátat érintő problémákhoz vezethet. A munkavégzés közben használt statikus testtartások közé

tartozhat a hosszú ideig tartó ülés, állás vagy törzshajlítás. A statikus terhelés gyakori az olyan munkakörökben, amelyek a karok, könyökök, csuklók és ujjak gyakori mozgásával járnak, miközben a nyak és a váll területe mozdulatlan marad.

A megfelelő **megelőző és védintézkedések** közé tartozik a megfelelő munkahelyi gyakorlatok alkalmazása: a fodrászoknak el kell kerülniük a hosszú ideig tartó kényelmetlen testtartást azáltal, hogy váltogatják a feladatokat (feladatrotáció), váltogatják az álló és ülő munkát, fodrászszámolyt használnak, munka közben körbejárják a vendéget, megfelelő távolságot tartanak tőle (nem túl közel, nem túl távol, nem túl magasan, nem túl alacsonyan), együttműködésre kérik a vendéget (pl. üljön feljebb vagy hajoljon kissé előre), egészséges testtartást vesznek fel, és a tükörben ellenőrzik, hogy helyes-e a testtartásuk. Az egyéb intézkedések közé tartozik a fodrászszékeknek és/vagy -számolyoknak a vendég magasságának megfelelő beállítása, a fejmosó magasságának beállítása, a helyes vágási technikák („tenyértől tenyérig”) alkalmazása, valamint jól karbantartott ollók és könnyű hajszárítók használata.

Máshol további információk is találhatóak arról, hogyan akadályozhatják meg a fodrászok a váz- és izomrendszeri megbetegedéseket¹⁵.

2.3.1. Munkahely-kialakítás és megfelelő felszerelés

A váz- és izomrendszeri megbetegedéseket más tényezők is okozhatják.

Ezen **okok** közé tartozik a rosszul kialakított munkahely, például a nem elég széles közlekedők; a botlásveszély; elégtelen mozgástér a feladatok elvégzéséhez; a fodrászszékek és -számolyok, a mosdókagylók, görgős székek és eszközkocsik helytelen magassága; csúszós padlózatok; És az elégtelen és/vagy nagyon erős fény.

A helytelen magasságban végzett munka megterhelheti a fodrászok hátát, vállát és nyakizmait. Ez akkor fordulhat elő, ha a fejmosók vagy a fodrászszékek magassága nem ideális. Ha például a nyaktartó és a mosdókagyló háta közötti távolság túl nagy, a fodrászoknak előre kell hajolniuk ahhoz, hogy elérjék a vendéget. Ez hát-, váll- és karproblémákat okozhat.

A **megelőző és védintézkedések** több területre is kiterjednek.

A jól kialakított munkakörnyezet jellemzői a következők:

- a különböző területek és zónák funkcionális közelsége (lehetővé téve a forgalom zökkenőmentes áramlását a különböző zónák között);
- megfelelő és jól szervezett tér, amely szabad mozgást biztosít a munkaállomásokon;
- jó megvilágítás (elegendő, de nem túl erős fény);
- megfelelő padlóburkolat (stabil, egyenletes, szilárd és csúszásmentes, akadályok nélkül);
- jó szellőzés;
- egyenletes és megfelelő hőmérséklet;
- pihenőszoba és könnyen hozzáférhető tárolóhely a termékek számára.

A jó bútorok szintén fontosak, és a következőket foglalják magukban:

¹⁵ Források: Verhamme, M., „A close shave”, *Transnational ESF Project – Final report – phase 1* („Egy hajszálon múlik”, *Transznacionális ESZA-projekt – végleges jelentés – 1. szakasz*), Coiffure, Ghent, 2014 (<https://www.videncenterforfrisorer.dk/wp-content/uploads/dokumenter/rapporter/A%20close%20shave.%20January%20March%202014%20TRANSNATIONAL%20ESF%20PROJECT.pdf>); valamint Coiffure, *Fiches Take Care of Yourself! – Skin prevention and ergonomics for hairdressers (Vigyázz magadra! Bőrprevenció és ergonómia fodrászok számára)*, Coiffure, Ghent (https://www.febelhair.org/sites/default/files/ubk-fiches-zorg_voor_jezelf-en-lr.pdf).

Nem kötelező erejű iránymutatások a fodrászati ágazat számára

- állítható fodrászszékek (amelybe a vendégek ülnek);
- állítható magasságú és szabadon álló mosdókagylók, amelyek átlósan is elhelyezhetők;
- ergonomikus szék/fejmosó berendezés (a nyaktámasz és a fejmosó hátsó fala között akkora a távolság, hogy a fodrászoknak kevésbé kelljen nyújtózkodniuk a vendégek felé);
- állítható magasságú, forgó ülőkés görgős székek, amelyek finoman előre dőlnek, hogy a gerinc természetes görbülete megmaradjon, és görgőkkel ellátott, állítható magasságú eszközkocsik.

A jó eszközök közé tartoznak a következők:

- ergonomikus olló ujjtámasszal, amely kifejezetten a jobb- vagy balkezes felhasználók számára készült;
- könnyű és vezeték nélküli hajvágógép ovális markolattal;
- könnyű hajkefék kellően hosszú és csúszásmentes nyéllel, valamint ergonomikus hajszárítók (amelyek könnyűek és a lehető legcsendesebbek, és kifejezetten a jobb- vagy balkezes felhasználók számára lettek kialakítva), hengeres vagy ovális nyéllel, amelyek a lehető legkevésbé rezegnek.

A berendezések karbantartásának hiánya vagy a sérült anyagok nem megfelelő cseréje növeli a megerőltető testhelyzetekből, erőfeszítésekből, mozgásismétlésekből stb. eredő mozgásszervi sérülések kockázatát.

2.4. Bőrbetegségek

Az (irritatív és allergiás) kontakt ekcéma leggyakoribb **tünetei** a száraz bőr, a vörös foltok, a viszketés, a hámló bőr, a felhasadt bőr/hólyagok, a fájdalom és a repedezett bőr.

Az ekcéma a bőr gyulladós reakciója, amelynek különböző okai vannak. Az ekcéma nem fertőző (és nem baktériumok, gombák vagy vírusok okozzák), és nem terjed egyik emberről a másikra. A sérült bőr azonban fertőzésre hajlamos.

Kétféle kontakt ekcéma (dermatitis) létezik: irritatív és allergiás.

A kontakt ekcéma **okai** a nedves környezet és a kozmetikumok – különösen a kesztyű nélküli hajmosás, aminek következtében a bőr közvetlenül érintkezik a kozmetikai termékekkel (sampon, hajfestékek, hajápolók stb.) –, valamint az ollók és borotvák rendszeres használata.

A kéz gyulladása általában bőrirritáció eredménye, amelyet az erős kozmetikai termékekkel, például szőkítőkkel vagy hajfestékekkel való rövid távú érintkezés okoz; (főként) ismételt érintkezés az irritáló anyagokkal; és gyakori munkavégzés nedves termékekkel vagy enyhe kozmetikai termékekkel, például samponnal és szappannal.

Az ekcéma egyik legfontosabb oka a vízzel való érintkezés ismétlődése. A fodrászoknál nagyobb a bőrproblémák kockázata, ha kezük naponta több mint 2 órán át van víznek kitéve, ha kezük naponta többször nedves, vagy ha naponta több mint 10 alkalommal samponozzák vendégeik haját.

2.4.1. Megelőző és védintézkedések

2.4.1.1. Megfelelő bőrvédelem

A bőrvédelem alapvető módszere a munkavállalók egészségének és biztonságának legmagasabb szintű védelmét biztosító kozmetikai termékek használata, vagy – ha a helyettesítés nem lehetséges – a legalacsonyabb szintű expozícióval járó termékek használata és a feladatok váltakozása. Ajánlott – lehetőség szerint – egyensúlyt teremteni a nedves és száraz munka között, hogy elkerülhető legyen a vízzel és a bőrirritáló anyagokkal való ismételt, hosszú ideig tartó érintkezés. A fodrászoknak elvileg ajánlott kímélő (színező- és illatanyagoktól mentes) szappant és kézkrémet, nikkelmentes felszerelést¹⁶ és púdermentes kesztyűt¹⁷ (megfelelő típusú eldobható vagy többször használatos kesztyűt) használniuk, munka közben levenniük az ékszereket a kezükről és az ujjajkról, valamint a hajfestés előtt elvégezni a hajvágást.

A fodrászszalonban végzett nedves és száraz munkák váltogatásán felül a fodrászok a munkahelyükön kívül is védhetik a kezüket azáltal, hogy télen meleg kesztyűt viselnek, otthon is védőkesztyűt használnak, amikor nedves munkát végeznek, valamint azonnal és higiénikusan kezelik a sebeiket.

Bőrápoló krémek. Semleges, hidratáló/nedvesítő bőrápoló krémek használata ajánlott. A krémek ne tartalmazzanak színező- vagy illatanyagokat, mivel ezek allergiát okozhatnak. Minden munkavállalónak saját kézkrémmel kell rendelkeznie, vagy a krémet adagolóban kell elhelyezni a különböző munkavállalók közötti keresztzennyeződés elkerülése érdekében.

Kesztyűk (eldobható vagy többször használatos, a feladathoz igazodva). Csak a megfelelő típusú kesztyű nyújt védelmet. Egyes fodrászati tevékenységeknél célszerű eldobható kesztyűt használni, amelyek nagyon vékonyak és általában kényelmesebbek, míg más fodrászati tevékenységek jobban végezhetők többször használatos, vastagabb kesztyűben. Minden kesztyűnek latexmentesnek kell lennie.

Eldobható gumikesztyűk. Mivel a kesztyű viselése a legfontosabb intézkedés a bőrproblémák minimalizálása érdekében, mindig eldobható kesztyűt kell viselni a hajfestékek és -színezők keverésekor, felvitelekor és leöblítésekor; a hajszőkítők kikeverése, felvitele és leöblítése során; a daueroldatok elkészítésekor, alkalmazásakor, semlegesítésekor és kiöblítésekor; valamint a haj egyéb mosása és öblítése során.

Nem tanácsos úgy dolgozni, hogy óránként 30 percnél hosszabb ideig érje víz a kezét, és ha a munkanap több mint fele mosással vagy öblítéssel telik, a bőr nagy valószínűséggel kiszárad. Ezért ajánlott, hogy a fodrászok e feladatok végzésekor eldobható (latex nélküli) kesztyűt viseljenek, amelynek hosszú mandzsettája takarja a csuklót és az alkar alsó részét (ideális esetben a mandzsettától az ujjhegyekig kb. 30 cm hosszú), hogy ne folyhasson bele folyadék. Ezeknek a kesztyűknek púdermentesnek és sima felületűnek kell lenniük.

A fodrászok a vízálló kesztyű alatt vékony pamutkesztyűt is viselhetnek, amely felszívja az izzadságot.

¹⁶ Források: Verhamme, M., „A close shave”, *Ergonomics for Start-up Hairdressers – Transnational ESF project*, („Egy hajszalon múlik”, *Ergonómia induló fodrászok számára – Transznacionális ESZA-projekt*) Coiffure, Ghent, 2015 (<https://www.febelhair.org/sites/default/files/ergonomie-2015-en-lr.pdf>); Coiffure, *Fiches Take Care of Yourself! – Skin prevention and ergonomics for hairdressers (Vigyázz magadra! Bőrprevenció és ergonómia fodrászok számára)*, Coiffure, Ghent (https://www.febelhair.org/sites/default/files/ubk-fiches-zorg_voor_jezelf-en-lr.pdf); valamint Verhamme, M., „A close shave”, *Transnational ESF Project – Final report – phase 1* („Egy hajszalon múlik”, *Transznacionális ESZA-projekt – végleges jelentés – 1. szakasz*), Coiffure, Ghent, 2014 (https://www.febelhair.org/sites/default/files/esf-project-eng_def-hr-zonder_afloop-printer.pdf).

¹⁷ Lásd az egyéni védőeszközökről szóló rendelet alkalmazására vonatkozó iránymutatásokat – Útmutató az egyéni védőeszközökről szóló (EU) 2016/425 rendelet alkalmazásához (<https://ec.europa.eu/docsroom/documents/29201>) és a munkavállalók által a munkahelyen használt egyéni védőeszközök egészségvédelmi és biztonsági minimumkövetelményeiről szóló, 1989. november 30-i 89/656/EGK tanácsi irányelvet.

Többször használatos kesztyűk. Az ekcéma megelőzése érdekében a fodrászoknak érdemes vastagabb, többször használatos kesztyűt használniuk a berendezések, a mosdókagylók, padlók stb. tisztításához és fertőtlenítéséhez.

A kesztyűk személyes holmik, és soha nem szabad megosztani őket. A kesztyűket helyesen kell levenni. A többször használatos kesztyűk belsejének ki kell száradnia az újbóli használat előtt.

Kesztyűhasználati tippek:

- Vásároljon megfelelő alakú és méretű (kis/közepes/nagy) kesztyűt.
- Mielőtt felveszi, győződjön meg arról, hogy a keze tiszta és száraz.
- Vegye le az ékszereit.
- A kesztyűk levétele után krémezze be a kezét.
- Soha ne használja újra az eldobható kesztyűket.
- Nedves munkavégzéskor fordítsa át a fodrászkesztyű mandzsettáját.

2.4.1.2. A munkahely kialakítása

Külön keverőállomást kell kialakítani, amely többnyire el van zárva a fodrászszalontól.

2.4.1.3. Allergén mentes berendezések

Egyesek allergiások a nikkelle, és allergiás reakciót tapasztalnak, ha nikkelt tartalmazó tárgyak, például ékszerek vagy berendezések érintkeznek a bőrükkel. Előfordulhat, hogy egy fodrász már a szakma megkezdése előtt allergiás a nikkelle, de később is kialakulhat ilyen allergiája (az egy anyagra allergiás egyének hajlamosak arra, hogy később más anyagokra is allergiájuk alakuljon ki). A fodrászszalonokban a nikkelt megtalálható a rozsdamentes acélból készült eszközökben, például ollókban és hajtűkben, ami az allergiás fodrászokat az irritáció vagy az allergiás reakciók kockázatának teszi ki.

Javasolt, hogy a fodrászok távolítsák el az ékszereket a kezükről és az ujjajokról, és a munkanap folyamán ne viseljék azokat. Az ékszerek viselése ugyanis akadályozza őket a helyes kézmosásban és -szárításban, amelyre pedig gyakran szükség van a nedves munkavégzés során. Ezenkívül a nedvesség és a kozmetikumok az ékszerek alatt összegyűlhetnek, és bőrproblémákat okozhatnak.

A bőrbetegségekről máshol további információk is rendelkezésre állnak^{18, 19}.

2.5. Légzőszervi problémák

A fodrászok légzőszervi problémákat tapasztalhatnak a kozmetikai termékekben, például a festékekben, szőkitőkben, hajkiegyenesítő termékekben, hajlakkokban, parfümökben és illatanyagokban található anyagoknak való kitettség következtében. Az ilyen expozíció allergiás reakciót okozhat a légutakban, ami olyan tünetekhez vezethet, mint a köhögés, a sípoló légzés és a légszomj, a tüsszögés, a nehézlégzés és az asztma.

¹⁸ Források: Verhamme, M., „A close shave”, *Transnational ESF Project – Final report – phase 1* („Egy hajszálon múlik”, *Transznacionális ESZA-projekt – végleges jelentés – 1. szakasz*), Coiffure, Ghent, 2014 (<https://www.videncenterforfrisorer.dk/wp-content/uploads/dokumenter/rapporter/A%20close%20shave.%20January%20March%202014%20TRANSNATIONAL%20ESF%20PROJECT.pdf>); valamint Coiffure, *Fiches Take Care of Yourself! – Skin prevention and ergonomics for hairdressers* (*Vigyázz magadra! Bőrprevenció és ergonómia fodrászok számára*), Coiffure, Ghent.

¹⁹ Forrás: „SafeHair 1 and 2: Skin protection in hairdressing work” (SafeHair 1 és 2: Bőrvédelem a fodrászati munka során), https://www.safehair.eu/fileadmin/user_upload/documents/Documents/Grundlagendokument/Occupational_Skin_Diseases_in_hairdressing_EN.pdf

Érdemes megjegyezni, hogy a légzőszervi betegségek csak akkor alakulnak ki, ha valaki hosszú időn keresztül újra és újra ki van téve az ilyen anyagok alacsony szintjének. A tünetek a szóban forgó anyag használata után jelentkezhetnek, és a (megfelelő) szellőztetés hiánya tovább súlyosbítja őket. Idővel, ha az egyén egyszer már érzékenyebbé vált egy adott anyagra, az adott anyag nagyon kis mennyiségével való egyszeri érintkezés is kiválthatja a tüneteket, mégpedig sokkal alacsonyabb szinten, mint ami eredetileg a túlérzékeny állapotot okozta. Az érintett egyén egészségi állapota gyakran javul, ha nem dolgozik.

A **megelőző és védintézkedések** közé tartozik a kockázatértékelés, a helyettesítési elv alkalmazása és a jó szellőztetőrendszer.

Az 1. szakaszban javasoltaknak megfelelően a munkáltatóknak fel kell mérniük a kockázatokat annak meghatározása érdekében, hogy az elvégzett feladatok során milyen légzőszervi problémákat okozó anyagokat használnak vagy milyen anyagok keletkeznek, és el kell dönteniük, hogy ki és milyen módon károsodhat. Ebből következően olyan termékeket kell használniuk, amelyek a legmagasabb szinten védik a munkavállalók egészségét és biztonságát, vagy olyan termékeket, amelyek a helyettesítés elvének megfelelően a legalacsonyabb szintű expozícióval járnak. A munkáltatóknak át kell gondolniuk az expozíció megelőzésére szolgáló módszereket, ha a helyettesítés nem lehetséges, és minimalizálniuk kell az expozíció koncentrációját, idejét és gyakoriságát, valamint a veszélynek kitett munkavállalók számát. A kockázatértékelésnek ezért tartalmaznia kell olyan módszereket, amelyekkel a kibocsátást a forrásnál lehet kezelni a munkafolyamatok módosításával (az aeroszolok és gőzök keletkezésének elkerülése, megfelelő szellőztető rendszer kiépítése a kibocsátások ellenőrzésére, valamint egyéb munkahelyi intézkedések, például az anyagok keverésére szolgáló elkülönített területek kialakítása).

Határozottan ajánlott, hogy a fodrászok párologásmentes szőkítőszeret és pumpás (gáz nélküli) spray-eket használjanak, és a koncentrált termékeket (pl. samponok, festékek) megfelelő módon hígítsák.

Célszerű az expozíciót és az egészségügyi problémákat rendszeresen nyomon követni és újraértékelni. A munkával összefüggésbe hozható légzőszervi tünetek esetén orvosi ellenőrzéseket kell bevezetni. Célszerű a megállapításokat rögzíteni, és konzultálni a munkavállalókkal és/vagy képviselőikkel, különösen a munkahelyeken előforduló kockázatok, expozíciók és légzőszervi problémák felmérése, egyes anyagok helyettesítése, az egyéni védőeszközök kiválasztása, valamint az ellenőrzés – beleértve az egészségügyi ellenőrzést is – eredményei kapcsán. Érdemes megjegyezni, hogy egyes munkavállalók esetében a latexnek való kitettség nemcsak bőrpírt, kiütést, viszketést, orr-, szem- vagy orrmelléküreg-tüneteket okozhat, hanem latexallergiát²⁰ vagy asztmát is.

A bőrbetegségekről máshol további információk is rendelkezésre állnak²¹.

2.6. Munkahelyi zaj miatti fülzúgás, halláskárosodás és fáradtság

A munkahelyi magas zajszintnek²² való hosszú ideig tartó kitettség *tinnitust*, azaz

²⁰ Emellett a vendég esetében is fennáll az I. típusú allergia (sokk) kockázata.

²¹ Forrás: EU-OSHA, „Légzőszervi érzékenyítők”, 39. tájékoztató: <https://osha.europa.eu/hu/publications/factsheet-39-respiratory-sensitisers/view>

²² A jogi rendelkezéseket lásd: az Európai Parlament és a Tanács módosított 2003/10/EK irányelve (2003. február 6.) a munkavállalók fizikai tényezők (zaj) hatásának való expozíciójára vonatkozó egészségügyi és biztonsági

Nem kötelező erejű iránymutatások a fodrászati ágazat számára

fülzúgást (csengés, sípolás, bűgás vagy zúgás a fülben) vagy halláskárosodást okozhat, ami fájdalmas állapot, és alvászavarokhoz vezethet. A halláskárosodás maradandó lehet. Halláskárosodást okozhat egy hirtelen, nagyon hangos hang is.

A munkahelyi magas zajszint, amely a fodrászszalonok esetében zajos berendezésekből (pl. hajszárítók) és a háttérzenéből ered, a figyelmeztetések meghallását is megnehezítheti. Emellett az emberek kevésbé vannak tisztában azzal, hogy mi történik a környezetükben, ami biztonsági kockázatokhoz vezethet, és sérülésveszélyt okozhat. A zaj a kommunikációt is feszültebbé teszi, ami növeli a fáradtságérzetet.

A háttérzaj hangerejének csökkentése – például a zene lehalkítása – megkönnyíti mind a beszédet, mind mások hallgatását, így a beszélgetések jobban nyomon követhetők.

Fel kell tenni a kérdést: „Van-e zajprobléma, és tudok-e normális beszélgetést folytatni a 2 méter távolságban lévő munkatársaimmal?”. Ha a berendezések zajkibocsátása nem csökkenthető, akkor ideális esetben csendesebb berendezésekre vagy más, csendesebb eljárásra kell váltani, és korlátozni kell azt az időt, amelyet a dolgozók zajos térben töltenek.

Hasznos linkek listája

A szociális partnerek által készített brosrák

Verhamme, M., „A close shave”, *Ergonomics for Start-up Hairdressers – Transnational ESF project*, („Egy hajszálon múlik”, *Ergonómia induló fodrások számára – Transznacionális ESZA-projekt*), Coiffure, Ghent, 2015: <https://www.febelhair.org/sites/default/files/ergonomie-2015-en-lr.pdf>.

Verhamme, M., „A close shave”, *Preventing Skin Complaints for Start-up Hairdressers – Transnational ESF project* („Egy hajszálon múlik”, *Bőrpanaszok megelőzése kezdő fodrások számára – Transznacionális ESZA-projekt*), Coiffure, Ghent, 2015: <https://www.febelhair.org/sites/default/files/huidpreventie-2015-en-lr.pdf>.

Coiffure, *Fiches Take Care of Yourself! – Skin prevention and ergonomics for hairdressers (Vigyázz magadra! Bőrprevenció és ergonómia fodrások számára)*, Coiffure, Ghent, https://www.febelhair.org/sites/default/files/ubk-fiches-zorg_voor_jezelf-en-lr.pdf.

Verhamme, M., „A close shave”, *Transnational ESF Project – Final report – phase 1* („Egy hajszálon múlik”, *Transznacionális ESZA-projekt – végleges jelentés – 1. szakasz*), Coiffure, Ghent, 2014, https://www.febelhair.org/sites/default/files/esf-project-eng_def-hr-zonder_aflowop-printer.pdf.

SafeHair, „SafeHair 1 and 2” (SafeHair 1 és 2) (bőrvédelem a fodrászati munkában, szociális partnerek projektje), <https://www.safehair.eu/safehair/homepage/>.

ErgoHair, *Cut to the Chase! – Ergonomic tips for the employer (Vágjunk bele! – Ergonómiai tanácsok a munkáltató számára)*, EU Project ErgoHair VS/2017/0077, <https://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-EMPLOYERS-2019-ENG.pdf>.

ErgoHair, *Cut to the Chase! – Ergonomic tips for the employee (Vágjunk bele! – Ergonómiai tanácsok a munkavállaló számára)*, EU Project ErgoHair VS/2017/0077, <https://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-EMPLOYEES-2019-ENG.pdf>.

ErgoHair, *Cut to the Chase! – Ergonomic tips for education and training (Vágjunk bele! – Ergonómiai tanácsok az oktatás és képzés számára)*, EU Project ErgoHair VS/2017/0077, <https://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-EDUCATION-2019-ENG.pdf>.

A szociális partnerek tanulmányai

ErgoHair, *Musculoskeletal Health of Hairdressers – Protection of occupational health and safety at workplace (A fodrások váz- és izomrendszeri egészsége – A munkahelyi egészségvédelem és biztonság biztosítása a munkahelyen)*, 2019 (orvosi referenciadokumentum), <https://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-MEDICAL-REFERENCE-DOCUMENT-2019-ENG.pdf>.

Sonsmann, F., Braumann, A., Wilke, A., Malte John, S. and Wulfhorst, B., *Occupational Skin Diseases in the Hairdressing Trade (Foglalkozási bőrbetegségek a fodrász szakmában)*, University of Osnabrück (orvosi referenciadokumentum), https://www.safehair.eu/fileadmin/user_upload/documents/Documents/Grundlegendokument/Occupational_Skin_Diseases_in_hairdressing_EN.pdf.

Skoufi, G. I., Nena, E., Kostikas, K., Lialios, G. A., Constantinidis, T. C., Daniil, Z. and Gourgoulis, K., „Work-related respiratory symptoms and airway disease in hairdressers” (Munkával kapcsolatos légúti tünetek és légúti megbetegedések

fodrászoknál), *International Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 4. kötet, 2013, 53–60. o.

Dulon, M., Peters, C., Wendeler, D. és Nienhaus, A., „Trends in occupational airway diseases in German hairdressers: Frequency and causes” (A német fodrászok foglalkozási légúti megbetegedéseinek tendenciái: gyakoriság és okok), *American Journal of Industrial Medicine*, 54. kötet, 2011, 486–493. o.

Tagállami példák

ErgoHair: *Good Practice Examples* (Példák bevált gyakorlatokra), <https://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-GOOD-PRACTICE-EXAMPLES-2019-ENG.pdf>.

„A close shave” (Egy hajszálon múlik) (videó hollandul, angol feliratokkal), <https://www.youtube.com/watch?v=Fhi4cXg7gqM>.

„Healthy Hairdresser” (Egészséges fodrász), <https://healthyhairdresser.nl/>.

Az EU-OSHA kiadványai

OSHwiki:

[https://oshwiki.eu/wiki/Occupational_Safety_and_Health_Administration_\(OSHA\)](https://oshwiki.eu/wiki/Occupational_Safety_and_Health_Administration_(OSHA))

„Pszichoszociális kockázatok és a munkahelyi stressz”: <https://osha.europa.eu/hu/themes/psychosocial-risks-and-stress>.

E-facts 34 – Kockázatértékelés fodrászok számára: <https://osha.europa.eu/en/publications/e-fact-34-risk-assessment-hairdressers>.

A fodrászok váz- és izomrendszeri egészsége: <https://osha.europa.eu/hu/publications/musculoskeletal-health-hairdressers/view>.

Occupational Health and Safety in the Hairdressing Sector (report on health risk in hairdressing) (Munkahelyi egészségvédelem és biztonság a fodrászati ágazatban [jelentés a fodrászat egészségügyi kockázatairól]): <https://osha.europa.eu/en/publications/occupational-health-and-safety-hairdressing-sector/view>.

OiRA

„Hogyan végezzünk kockázatértékelést?": <https://oiraproject.eu/hu/how-carry-out-risk-assessment>.

„OiRA-eszközök” (fodrászati ágazat): https://oiraproject.eu/hu/oira-tools?text=&field_sector_category%5B1192%5D=1192&sort=date.

A Covid19-hez kapcsolódó kérdések

„COVID-19: Back to the workplace – Adapting workplaces and protecting workers” (Visszatérés a munkahelyre – A munkahelyek átalakítása és a munkavállalók védelme), https://oshwiki.eu/wiki/COVID-19:_Back_to_the_workplace_-_Adapting_workplaces_and_protecting_workers.

OiRA eszköz – Covid19-felülvizsgálat, <https://oiraproject.eu/oira-tools/eu/covid-19/covid-19-revision>.

Covid19 – A fodrászok egészségének védelme, <https://coiffure.eu/social-dialogue/official->

Nem kötelező erejű iránymutatások a fodrászati ágazat számára

[documents/covid-19-protection-health-hairdressers.](#)

KAPCSOLATBA SZERETNE LÉPNI AZ EU-VAL?

Személyesen

Több száz Europe Direct Tájékoztató Központ található szerte az Európai Unióban. Keresse meg az Önhöz legközelebb eső központ címét:
https://europa.eu/european-union/contact_hu

Telefonon vagy e-mailben

A Europe Direct szolgálat feladata, hogy megválaszolja a polgárok Európai Unióval kapcsolatos kérdéseit. A szolgálattal felveheti a kapcsolatot:

- ingyenesen hívható telefonszámon: 00 800 6 7 8 9 10 11 (egy-egy szolgáltatók díjat számolhatnak fel ezekért a hívásokért),
- a következő telefonszámon: +32 22999696, vagy
- e-mailben a következő címen: https://europa.eu/european-union/contact_hu

INFORMÁCIÓKAT KERES AZ EU-RÓL?

Online

Az Európai Unióra vonatkozó információk az EU összes hivatalos nyelvén elérhetők az Europa honlapon: https://europa.eu/european-union/index_hu

Unió kiadványok

Az EU kiadványait ingyen vagy díjfizetés ellenében letöltheti vagy megrendelheti a következő címen: <https://op.europa.eu/hu/publications>. Az ingyenes kiadványokból több példány rendelhető a Europe Direct központtól vagy hazájának helyi információs központjától (lásd: https://europa.eu/european-union/contact_hu).

Unió jog és kapcsolódó dokumentumok

Az EU jogi információit – beleértve az 1952 óta elfogadott valamennyi uniós jogszabályt – az összes hivatalos nyelven megtalálja az EUR-Lex-en: <https://eur-lex.europa.eu/homepage.html?locale=hu>

Az EU-tól származó nyílt adatok

A nyílt hozzáférésű adatok európai uniós portálja (<http://data.europa.eu/euodp/hu/home>) az EU-tól származó adatokhoz biztosít hozzáférést. Az adatok kereskedelmi és nem kereskedelmi célból egyaránt díjmentesen letölthetők és felhasználhatók.



Publications Office
of the European Union