



Nezáväzné usmernenia pre odvetvie kaderníckych služieb

EURÓPSKA KOMISIA

Generálne riaditeľstvo pre zamestnanosť, sociálne záležitosti a začlenenie
Riaditeľstvo pre pracovné podmienky a sociálny dialóg
Oddelenie pre zdravie a bezpečnosť na pracovisku
Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci
Európska komisia
B – 1049 Brusel

E-mail: EMPL-C2-UNIT@ec.europa.eu

Nezáväzné usmernenia pre odvetvie kaderníckych služieb

Rukopis dokončený v júni 2021.

Tento dokument bol vypracovaný pre Európsku komisiu. Sú v ňom však vyjadrené len názory autorov a Európska komisia nenesie zodpovednosť za akékoľvek následky vyplývajúce z opakovaného použitia tejto publikácie. Viac informácií o Európskej únii je k dispozícii na internete (<http://www.europa.eu>).

Luxemburg: Úrad pre vydávanie publikácií Európskej únie, 2022

© Európska únia, 2022



Politika Európskej komisie v oblasti opakovaného použitia dokumentov sa vykonáva na základe rozhodnutia Komisie 2011/833/EÚ z 12. decembra 2011 o opakovanom použití dokumentov Komisie (Ú. v. EÚ L 330, 14.12.2011, s. 39).

Pokiaľ nie je uvedené inak, opakované použitie tohto dokumentu je povolené na základe medzinárodnej licencie Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>). To znamená, že opakované použitie je povolené za predpokladu, že sa riadne uvedie zdroj a akékoľvek zmeny.

Na akékoľvek použitie alebo reprodukciu prvkov, ktoré nie sú vo vlastníctve Európskej únie, môže byť potrebné získať povolenie priamo od príslušných nositeľov práv.

SK PDF

ISBN 978-92-76-42374-4

doi: 10.2767/359639

KE-01-21-346-SK-N

Obsah

Úvodné poznámky	6
1. Hodnotenie rizík vo všeobecnosti	7
1.1. Zákonná povinnosť: rámcová smernica 89/391/EHS.....	7
1.2. Riziká a dôsledky.....	7
1.3. Hodnotenie rizík: nástroj na určenie riadenia rizika	9
2. Osobitné črty bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci v odvetví kaderníckych služieb	12
2.1. Pracovisko	12
2.2. Odborná príprava a vzdelávanie.....	13
2.3. Muskuloskeletálne poruchy	13
2.3.1. Návrh pracoviska a vhodné vybavenie.....	14
2.4. Ochorenia kože.....	15
2.4.1. Preventívne a ochranné opatrenia	15
2.5. Dýchacie ťažkosti	17
2.6. Ušný šelest, poškodenie sluchu a únava z dôvodu hluku na pracovisku	18
Zoznam užitočných odkazov	19

Úvodné poznámky

Vypracovanie nezáväzných usmernení pre odvetvie kaderníckych služieb je súčasťou súboru spoločne dohodnutých činností s cieľom podporiť samostatné vykonávanie európskej rámcovej dohody o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci v odvetví kaderníckych služieb.

Tento návrh vypracovalo Generálne riaditeľstvo pre zamestnanosť, sociálne záležitosti a začlenenie v súlade so závermi diskusií počas stretnutí so sociálnymi partnermi, ktoré sa konali 26. marca 2019, 5. decembra 2019, 15. septembra 2020, 2. decembra 2020 a 29. marca 2021.

V tomto návrhu brožúry sú uvedené všetky skutočnosti, ktoré sociálni partneri považovali za relevantné. Aby bol návrh stručný a jasný, nie všetkým z nich sa však venuje podrobne.

Rozhodlo sa, že táto publikácia by mala byť zacielená na vnútroštátne správy (vrátane vnútroštátnych inšpektorátov práce), ktoré by následne mali brožúru náležite prispôsobiť, aby účinným spôsobom oslovila jednotlivých kaderníkov v ich krajine (¹).

Obsah dôsledne vychádza z referenčných dokumentov, ktoré poskytli sociálni partneri.

Niet pochýb o tom, že bezpečnosť a ochrana zdravia pri práci a najmä zlaté pravidlo bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci, t. j. všeobecné princípy prevencie, sa stali dôležitejšími ako kedykoľvek predtým. Preto sa do tohto dokumentu okrem schváleného obsahu zahrnuli aj určité informácie o usmerneniach k riešeniu problémov na pracovisku počas pandémie ochorenia COVID-19.

(¹) Tieto usmernenia by mohli byť užitočné aj pre iné organizácie, inštitúcie, pracovné skupiny a výbory na úrovni Európskej únie a na vnútroštátnej úrovni.

1. Hodnotenie rizík vo všeobecnosti

1.1. Zákonná povinnosť: rámcová smernica 89/391/EHS

V smernici Rady 89/391/EHS z 12. júna 1989 o zavádzaní opatrení na podporu zlepšenia bezpečnosti a ochrany zdravia pracovníkov pri práci⁽²⁾ (rámcová smernica) sa zamestnávateľom (vrátane zamestnávateľov v odvetví kaderníckych služieb) ukladajú rozličné povinnosti. Podľa článku 5 je zamestnávateľ povinný zaistiť bezpečnosť a ochranu zdravia pracovníkov pri práci po všetkých stránkach. V tejto súvislosti sa v článku 6 stanovuje, že zamestnávateľ vykoná opatrenia potrebné na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia pracovníkov, vrátane prevencie ohrozenia pri práci a zabezpečovania informácií a školenia, ako aj zabezpečovania potrebnej organizácie a prostriedkov.

Na každom pracovisku vrátane kaderníckych salónov je veľmi dôležité uplatňovať všeobecné princípy prevencie. Tieto princípy zahŕňajú pravidlá ako vylúčenie rizík, odstránenie rizík pri zdroji a vyhodnocovanie rizík, ktoré nie je možné vylúčiť. Zamestnávateľ v súlade s týmito princípmi vykoná hodnotenie rizík, v ktorom sa zohľadní povaha činností podniku.

Ďalším princípom, ktorý je pri bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci veľmi dôležitý, je zásada nahrádzania, ktorá v tomto kontexte znamená uprednostňovanie tých kozmetických výrobkov⁽³⁾, ktoré ponúkajú najvyššiu úroveň ochrany zdravia a bezpečnosti pracovníkov. Ak nahradenie nie je možné, zamestnávateľ použije kozmetické výrobky, ktoré umožňujú najnižšiu úroveň expozície (aplikátory s dvojitou komorou, pasty, granuly atď.).

Treba však zdôrazniť, že uvedené odseky opisujú minimálne požiadavky stanovené v rámcovej smernici a iných príslušných smerniciach a členské štáty majú právo tieto požiadavky zachovať alebo ich sprísniť. Inými slovami, členské štáty majú priestor na to, aby rozhodli, ktoré konkrétne riešenia najlepšie vyhovujú ich situácii pod podmienkou, že sú splnené minimálne požiadavky na úrovni Európskej únie. Používateľom týchto usmernení v členských štátoch sa preto odporúča najskôr sa oboznámiť s vnútroštátnymi ustanoveniami, ktorými sa rámcová smernica a iné príslušné smernice vykonávajú v ich vnútroštátnych právnych systémoch.

1.2. Riziká a dôsledky

Kaderníci sú na pracovisku vystavení **rôznym druhom rizík**, ktoré môžu spôsobiť bolesť a chorobu, ako aj viesť k úrazom.

Väčšina zamestnancov v odvetví kaderníckych služieb sú ženy (často v plodnom veku). Pracovné podmienky tehotných pracovníčok musia byť v súlade s právnymi predpismi EÚ, najmä so **smernicou 92/85/EHS**⁽⁴⁾, s vnútroštátnymi právnymi predpismi

⁽²⁾ Ú. v. ES L 183, 29.6.1989, s. 1.

⁽³⁾ Kozmetické výrobky sú upravené nariadením Európskeho parlamentu a Rady (ES) č. 1223/2009 z 30. novembra 2009 o kozmetických výrobkoch, v znení zmien (Ú. v. EÚ L 342, 22.12.2009, s. 59). Podľa ustanovení tohto nariadenia pre každý kozmetický výrobok uvedený na trh zaistí zodpovedná osoba (napr. výrobca, dovozca alebo distribútor) bezpečnosť a dodržiavanie príslušných povinností stanovených v tomto nariadení. Výrobky používané v kaderníckom salóne musia byť v súlade s týmto nariadením.

⁽⁴⁾ Smernica Rady 92/85/EHS z 19. októbra 1992 o zavedení opatrení na podporu zlepšenia bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci tehotných pracovníčok a pracovníčok krátko po pôrode alebo dojčiacich pracovníčok (desiata

a kolektívnymi zmluvami. Na úrovni EÚ by zamestnávateľa pri plánovaní a organizácii pracovných činností (článok 4 ods. 1 a článok 5) mali zohľadniť osobitné požiadavky na bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci týkajúce sa tehotných pracovníčok, pracovníčok krátko po pôrode a dojčiacich pracovníčok. Zamestnávateľ pri rešpektovaní všetkých existujúcich prísnejších vnútroštátnych ustanovení posúdi, či tehotná žena môže vykonávať úlohu v daných pracovných podmienkach. Príloha I k uvedenej smernici obsahuje nevyčerpávajúci zoznam látok a vplyvov, procesov a pracovných podmienok na účely hodnotenia uvedeného v článku 4 ods. 1, zatiaľ čo v prílohe II sa uvádza nevyčerpávajúci zoznam látok a vplyvov a pracovných podmienok uvedených v článku 6 (prípady, v ktorých platí zákaz vystavenia riziku).

Pracovné riziká môžu mať rôzne príčiny: správanie kaderníkov, použité techniky, organizácia práce a návrh pracoviska. Pracovné postupy a environmentálne faktory, ktoré by mohli predstavovať riziko pre ochranu zdravia a bezpečnosť kaderníkov, zahŕňajú:

- prácu s mokrými rukami,
- používanie kozmetických výrobkov,
- používanie čepelí a ostrých predmetov,
- dlhodobé státie,
- dlhodobú prácu v ohnutej polohe,
- nenosenie osobných ochranných prostriedkov alebo ich nesprávne nosenie,
- nesprávnu aplikáciu výrobkov (napr. neriedenie koncentrovaných výrobkov, ako sú šampóny a prípravky na farbenie vlasov, podľa pokynov),
- nedostatočnú zmenu polohy a úloh,
- nedostatočný priestor na pohyb,
- používanie zle udržiavaného vybavenia,
- zlé osvetlenie,
- sucho alebo výkyvy teploty,
- hluk,
- nevhodné skladovanie (nie v suchu, chlade alebo pri izbovej teplote) výrobkov (napr. kozmetiky, fľaš, rozprašovačov, bánk a nádob).

Tieto riziká môžu prispieť k **vážnym zdravotným stavom**. Napríklad dlhodobé zotrvanie v namáhavých pracovných polohách v spojení s opakujúcimi sa pohybmi môže spôsobiť bolesť v rukách, pleciach, chrbte, nohách (kŕčové žily) a chodidlách a viesť k **muskuloskeletálnym poruchám** súvisiacim so zamestnaním.

Opakovaný kontakt s vodou a kozmetickými výrobkami môže spôsobiť ekzém na rukách, alergické reakcie, bolesti hlavy a dýchacie ťažkosti.

Dýchacie ťažkosti môžu byť spôsobené aj nevhodným alebo nedostatočným vetracím systémom.

Hluk na pracovisku môže viesť aj k trvalej poruche sluchu alebo ušnému šelestu. Hlučné zariadenia (napr. sušiče vlasov) a dokonca aj hudba v pozadí narúšajú komunikáciu a zvyšujú pocit únavy.

Kaderníkov (podobne ako akýchkoľvek iných pracovníkov) môže ovplyvniť aj organizácia pracovných úloh, organizácia pracoviska a dlhý a nepravidelný pracovný čas v tom zmysle, že môžu takisto trpieť **pracovným stresom**.

Takéto ťažkosti vo všeobecnosti ovplyvňujú kvalitu práce a života a v dlhodobom meradle by takéto zdravotné problémy mohli napokon prinútiť niektorých kaderníkov odísť z tejto profesie.

1.3. Hodnotenie rizík: nástroj na určenie riadenia rizika

Vykonávanie hodnotenia rizík je zákonná povinnosť a najlepší spôsob, ako riadiť riziká. Z celkového hľadiska musí byť hodnotenie rizík prispôbené danému pracovisku a jeho osobitným črtám. Zamestnávateľa by v zásade mali hodnotiť kadernícky salón s cieľom identifikovať existujúce a potenciálne riziká a uviesť ich spolu s preventívnymi a ochrannými opatreniami. Zamestnávateľ by sa mal takisto o zisteniach porozprávať so zamestnancami a následne vypracovať príslušný plán prevencie a ochrany.

S cieľom splniť povinnosť týkajúcu sa hodnotenia rizík sa zamestnávateľa možno budú chcieť oboznámiť s niektorými online nástrojmi, ktoré sú dostupné na európskej a vnútroštátnej úrovni. Napríklad nástroj interaktívneho hodnotenia rizík online (OiRA), ktorý vyvinula Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci (EU-OSHA), ponúka praktické pokyny a pomôcky na hodnotenie rizík v odvetví kaderníckych služieb. Nástroj je dostupný na adrese <https://oiraproject.eu/fr/oira-tools/hairdressers>.

Stojí za to oboznámiť sa aj s vnútroštátnymi zdrojmi a webovými sídlami, ktoré sú venované hodnoteniu rizík.

Krajiny so zdrojmi na hodnotenie rizík

- **Belgicko.** Infografika:
 - <http://www.coiffure.org/nl/sectorinfo/preventie-welzijn>
- **Nemecko.** Aplikácia pre kaderníkov na hodnotenie rizík:
 - <https://www.bgw-online.de>

Krajiny s prístupom založeným na vlastnom interaktívnom nástroji na hodnotenie rizík

- **Holandsko:**
 - <https://healthyhairdresser.nl/>
 - <https://healthyhairdresser.nl/rie>
- **Írsko.** BeSMART:
 - <http://www.besmart.ie>
 - <http://www.besmart.ie/supported-business-types>
- **Španielsko.** *Peluquerías y centros de estética:*
 - <https://www.prevencion10.es/>
- **Francúzsko.** Interaktívny nástroj pre kaderníkov na hodnotenie rizík bol sprístupnený online v januári 2021 v spolupráci so zdravotnými poisťovňami. Spolu s ním bola zverejnená aj informačná brožúra, v ktorej sú predstavené hlavné riziká pri práci v tomto odvetví, ako aj kľúčové štatistiky z hľadiska nehôd na pracovisku a chorôb z povolania.
 - Nástroj: <https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=outil75>

- Informačná brožúra: <https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED %206397>

Mimo Európskej únie

- **Nórsko.** Nástroj *Risikohjelpen* spravovaný nórsnym úradom inšpekcie práce: <https://risikohjelpen.arbeidstilsynet.no/>.
- **Švajčiarsko.** *Protection de la santé et sécurité dans la branche de la coiffure. Manuel de la solution pour la branche* – manuál, ktorý musí byť dostupný v každom kaderníckom salóne.
- **Spojené kráľovstvo.** <http://www.hse.gov.uk/toolbox/> a <https://www.hse.gov.uk/simple-health-safety/risk/steps-needed-to-manage-risk.htm>.

Informačné zdroje, ktoré treba zväžiť pri vykonávaní a/alebo aktualizovaní hodnotenia rizík, môžu byť rôzne a najmä môžu zahŕňať vlastné postrehy zamestnávateľa, pripomienky a návrhy od kaderníkov, poznatky získané z udalostí odvrátených v poslednej chvíli (udalosti, ktoré mohli viesť k zraneniu, chorobe alebo škode, ale našťastie k nim nevedli) a vedenie záznamov o úrazoch.

V hodnotení rizík sa identifikujú riziká a stanovia primerané preventívne a ochranné opatrenia na odstránenie alebo zmiernenie týchto rizík.

Druhy identifikovaných rizík a opatrenia na ich riešenie v prípade kaderníckych služieb zahŕňajú:

- biologické riziká – vykonávať správnu hygienickú prax, napr. pravidelnú dezinfekciu podláh a toaliet,
- fyzické riziká – znížiť hluk a zabezpečiť primerané osvetlenie,
- chemické riziká (s cieľom predísť reakciám a kožnej a respiračnej senzibilizácii),
- elektrické riziká – používať iba certifikované vybavenie,
- pošmyknutia, zakopnutia a pády – zaistiť, aby pracovisko a všetko vybavenie bolo dobre udržiavané,
- popáleniny a porezania – používať iba certifikované vybavenie,
- pracovný stres – jasne definovať úlohy atď.

Nové riziká sa môžu objaviť kedykoľvek a niekedy si vyžadujú okamžitú reakciu. V dôsledku súčasnej pandémie ochorenia COVID-19 musia napríklad zamestnávateľa v hodnotení rizík zohľadniť viacero faktorov týkajúcich sa biologických agensov a dodržiavať oveľa viac pravidiel v záujme bezpečnosti ich zamestnancov a predchádzania šíreniu koronavírusu⁽⁵⁾. S cieľom podporiť zamestnávateľov v praxi agentúra EU-OSHA zverejnila príslušné usmernenie k riešeniu pandémie ochorenia COVID-19 na pracovisku⁽⁶⁾. Toto usmernenie pomáha zamestnávateľom riešiť aspekty ochrany zdravia a bezpečnosti pri práci počas tejto bezprecedentnej zdravotnej krízy⁽⁷⁾. Uvádzajú sa v ňom aj dostupné vnútroštátne usmernenia pre konkrétne odvetvia a zamestnania. Agentúra EU-OSHA okrem toho sprístupnila osobitný online nástroj na hodnotenie rizík s cieľom podporiť hodnotenie rizík súvisiacich s ochorením COVID-19 na pracovisku.

Treba uviesť, že existuje právna požiadavka zaznamenávať hodnotenie rizík a preventívne a ochranné opatrenia, ktoré sa majú prijať. Do zaznamenávania hodnotenia rizík sa odporúča zahrnúť:

⁽⁵⁾ Uložené aj úradmi verejného zdravotníctva.

⁽⁶⁾ Pozri oddiel 3.

⁽⁷⁾ Pozri aj <https://coiffure.eu/social-dialogue/official-documents/covid-19-protection-health-hairdressers>.

Nezáväzné usmernenia pre odvetvie kaderníckych služieb

- meno a funkciu osoby (osôb), ktorá(-é) vykonáva(-jú) hodnotenie,
- zistené riziká,
- ktorá skupina pracovníkov je vystavená osobitnému riziku (ak mu je niektorá skupina vystavená),
- akékoľvek potrebné opatrenia prijaté v dôsledku rizika,
- meno a funkciu osoby (osôb), ktorá(-é) zodpovedá (zodpovedajú) za opatrenia,
- nasledovný časový rámec.

Dôrazne sa odporúča, aby sa všetci pracovníci vrátane kaderníkov oboznámili s povinným plánom prevencie na svojom pracovisku a aby boli uzrozumení, ako každý deň konať s cieľom zaistiť ochranu zdravia a bezpečnosť, pokiaľ ide o nich samotných a ich kolegov. V prípade kaderníckych služieb to zahŕňa bezpečnú manipuláciu s kozmetickými výrobkami a predchádzanie úrazom.

2. Osobitné črty bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci v odvetví kaderníckych služieb

S cieľom presadzovať aspekty pracovného prostredia týkajúce sa ochrany zdravia a bezpečnosti v tomto odvetví sa odporúča, aby sa v možnej miere zaviedlo striedanie úloh a zabránilo sa tak opakujúcim sa pohybom alebo dlhodobou namáhavou prácou. Pri nákupe nového zariadenia a nástrojov a pri prvom aj opätovnom zariadení priestorov treba vziať na vedomie aj technický pokrok v oblasti ergonómie⁽⁸⁾. S cieľom predchádzať úrazom v kaderníckom salóne a zaistiť bezpečné pracovné prostredie sa odporúča, aby sa kozmetické prípravky skladovali vo vhodných podmienkach (od chladnej až po izbovú teplotu), aby boli fľaše uložené uzavreté v pôvodnom balení a výrobky, ktoré predstavujú nebezpečenstvo požiaru, boli uchovávané v patričnej vzdialenosti od horľavých materiálov⁽⁹⁾. Okrem toho sa odporúča prijať kolektívne a individuálne ochranné opatrenia⁽¹⁰⁾.

2.1. Pracovisko

Minimálne požiadavky na bezpečnosť a ochranu zdravia na pracoviskách využívaných po prvýkrát a na pracoviskách, ktoré sa už využívajú, sú stanovené v prílohe I a II k [smernici 89/654/EHS](#) z 30. novembra 1989 o minimálnych požiadavkách na bezpečnosť a ochranu zdravia na pracovisku (prvá samostatná smernica v zmysle článku 16 ods. 1 smernice 89/391/EHS)⁽¹¹⁾.

V oboch prílohách sa ukladajú povinnosti týkajúce sa základných parametrov, ako sú stabilita a pevnosť elektrických inštalácií v budovách, v ktorých sú umiestnené pracoviská; únikové cesty a núdzové východy; zariadenie na hlásenie požiaru a protipožiarne zariadenia; ako aj vetranie uzavretých pracovísk s cieľom udržať primeranú izbovú teplotu⁽¹²⁾, prirodzené a umelé osvetlenie; podlahy, stropy a strechy; okná, dvere a brány; rozmery miestností a voľný priestor v miestnostiach – voľnosť pohybu na pracovnom stanovišti, v oddychových priestoroch a v blízkosti sanitárneho vybavenia⁽¹³⁾.

Aby sa zaručila bezpečnosť a ochrana zdravia pracovníkov pri práci, musí byť pracovné prostredie vo všeobecnosti dobre organizované a ergonomické. Ak pracovné prostredie tieto kritériá nespĺňa, existuje veľká pravdepodobnosť, že pracovníci budú mať zdravotné problémy.

Je dôležité uviesť, že kaderníci rovnako ako ostatní pracovníci musia každodenne zvládať pracovný stres⁽¹⁴⁾. Jeho príčinami môže byť nadmerná pracovná záťaž, skutočnosť, že majú nepravidelný pracovný čas a nemôžu mať dostatočne dlhé prestávky, náročné pracovné požiadavky alebo nejasnosť úloh, ktoré sa majú vykonať. Treba poznamenať, že okrem problémov v oblasti duševného zdravia sa u pracovníkov, ktorí dlhodobo trpia stresom, môžu rozvinúť vážne ťažkosti v oblasti fyzického zdravia, ako sú

⁽⁸⁾ Doložka 5 ods. 2 a doložka 5 ods. 3 (Ergonomické pracoviská) európskej rámcovej dohody o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci v odvetví kaderníckych služieb.

⁽⁹⁾ Doložka 6 (Predchádzanie úrazom a bezpečnosť pri práci) európskej rámcovej dohody o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci v odvetví kaderníckych služieb.

⁽¹⁰⁾ Doložka 8 (Kolektívne ochranné opatrenia) a doložka 9 (Individuálne ochranné opatrenia) európskej rámcovej dohody o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci v odvetví kaderníckych služieb.

⁽¹¹⁾ Ú. v. ES L 393, 30.12.1989, s. 1, v znení zmien.

⁽¹²⁾ Napríklad studený vzduch zvyšuje svalovú silu potrebnú v predlaktiach a zaťažuje šľachy, čo vedie k nesprávnej manipulácii so zariadeniami.

⁽¹³⁾ Je dôležité poukázať na to, že v uvedenej smernici sa stanovujú len minimálne požiadavky a členské štáty môžu v tejto oblasti zaviesť prísnejšie požiadavky.

⁽¹⁴⁾ Viac informácií o problémoch súvisiacich so stresom nájdete na adrese <https://osha.europa.eu/sk/themes/psychosocial-risks-and-stress>.

muskuloskeletálne poruchy.

2.2. Odborná príprava a vzdelávanie

Je dôležité uvedomovať si, že kaderníci musia počas svojej profesijnej kariéry v súlade s príslušnými vnútroštátnymi predpismi absolvovať (opakovacie) kurzy venované rôznym odborným témam, ako sú ergonomické techniky, a školenia zamerané na bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci. Cieľom je, aby boli schopní prispôbiť sa meniacemu sa pracovnému prostrediu a vyhodnotiť riziká súvisiace s používaním určitých techník/polôh/zariadení alebo s osvojením si určitých návykov.

Obsah kurzov by sa mal prezentovať s dôrazom na praktické aspekty reálneho prostredia s cieľom zaistiť, aby kaderníci pravidelne a úspešne zavádzali nadobudnuté poznatky do praxe. Tento obsah by sa mohol sprostredkovať aj prostredníctvom vizuálnych inštrukcií, napr. prostredníctvom platforiem na zdieľanie videí, aplikácií, sociálnych médií a smartfónov.

2.3. Muskuloskeletálne poruchy

Najčastejšími **symptómami** muskuloskeletálnych porúch sú bolesť, svrbenie, syndróm karpálneho tunela, podráždenie, horúčava, kŕče, stuhnutosť, slabosť a strata hmatového zmyslu pri pohybe. Postihnutými oblasťami môžu byť plecia, lakte, zápästia/ruky (horné končatiny), kolená (dolné končatiny), krk a chrbát.

Muskuloskeletálne poruchy môžu vzniknúť náhle, ale zvyčajne sa vyvíjajú postupne. Bolesť a únava sa zvyčajne začínajú pociťovať na konci pracovného dňa, ale po odpočinku ustúpia. Neskôr môže bolesť pretrvávajúť aj po odpočinku. Okrem toho môže bolesť viesť k poruchám spánku, ktoré ovplyvňujú výkonnosť v práci. Symptómy následne môžu spôsobiť krátku neprítomnosť v práci. Bolesť v konečnom dôsledku nemusí zmiznúť; unavené svaly prestávajú efektívne pracovať a objavujú sa klinické príznaky. Tieto problémy sa vyvíjajú pomaly a často je ťažké určiť ich príčinu. S cieľom predísť zhoršovaniu týchto príznakov a ich nevratnosti sa kaderníkom odporúča povedať o týchto príznakoch svojmu lekárovi hneď pri ich vzniku.

Príčinami muskuloskeletálnych porúch sú polohy spôsobujúce napätie, statické napätie a vykonávanie opakujúcich sa pohybov.

Kaderníci sa bežne nachádzajú v polohách spôsobujúcich napätie, ako sú dlhodobá práca v rovnakej polohe alebo dlhodobé státie na nohách v nepohodlnej obuvi. Vzhľadom na povahu svojej práce musia takisto vykonávať opakujúce sa pohyby, akými sú opakované dvíhanie rúk nad plecia, dvíhanie ramien, nakláňanie sa nabok alebo predkláňanie sa, skláňanie krku a prílišné naťahovanie sa a ohýbanie alebo krútenie zápästia. Vykonávaním tých istých pohybov opakovane a dlhodobo sa zvyšuje riziko vzniku muskuloskeletálnych porúch.

Statické napätie vzniká, keď sa časť tela nachádza v prevažne rovnakej pozícii dlhší čas (viac ako 4 sekundy), počas ktorého sú svaly nepretržite pod napätím. To môže viesť k problémom, ktoré zasahujú plecia, ruky a aj chrbát. Statické pracovné polohy môžu zahŕňať dlhodobé sedenie, státie alebo skláňanie sa. Statické napätie je bežné v prácach, ktoré zahŕňajú časté pohyby rúk, laktov, zápästí a prstov, zatiaľ čo oblasť krku a pliec zostáva statická.

Primerané **preventívne a ochranné opatrenia** zahŕňajú prijatie primeraných pracovných postupov: kaderníci by sa mali vyhýbať zotrúvaniu v neprirodzených polohách dlhší čas tak, že budú meniť úlohy (striedanie úloh), striedať prácu v sede a v stoji, využívať kadernícky stolík, chodiť pri práci okolo zákazníkov, udržiavať si primeranú vzdialenosť (nie príliš blízko, nie príliš ďaleko, nie príliš vysoko, nie príliš nízko), žiadať zákazníkov o spoluprácu (napr. v sede sa vzpriamiť alebo mierne zosunúť nižšie), mať zdravé držanie tela a overovať si v zrkadle, že ich držanie tela je správne. Ďalšie opatrenia zahŕňajú prispôsobenie kaderníckych kresiel a/alebo stolíkov výške zákazníka, prispôsobenie výšky kaderníckeho umývacieho boxu, používanie dobrých techník strihania (do dlane) a používanie nožníc udržiavaných v dobrom stave a ľahkých sušičov vlasov.

Viac informácií o tom, ako môžu kaderníci predchádzať muskuloskeletálnym poruchám, nájdete v ďalších zdrojoch ⁽¹⁵⁾.

2.3.1. Návrh pracoviska a vhodné vybavenie

Muskuloskeletálne poruchy môžu spôsobovať aj iné faktory.

Medzi **príčiny** patrí zlý návrh pracoviska, napríklad nedostatočne široké chodby; prekážky; nedostatočný priestor na pohyb s cieľom vykonávať úlohy; nesprávna výška kaderníckych kresiel, kresiel pre zákazníkov, umývadiel, stoličiek na kolieskach a vozíkov, šmykľavé podlahy a nedostatočné a/alebo veľmi jasné svetlo.

Práca v nesprávnej výške môže vytvárať napätie svalstva na úrovni chrbtu, pliec a krku kaderníka. K tomu môže dôjsť, ak umývadlá alebo kadernícke kreslá nie sú v ideálnej výške. Ak je napríklad vzdialenosť medzi oporou krku a zadnou časťou umývadla príliš veľká, kaderníci sa musia natiahnuť, aby na zákazníka dočiahli. To môže spôsobiť bolesti chrbta, pliec a rúk.

Preventívne a ochranné opatrenia môžeme zaradiť do viacerých oblastí.

Dobre navrhnuté pracovné prostredie sa vyznačuje týmito prvkami:

- funkčná blízkosť rozličných oblastí a zón (umožňujúca plynulé pohybovanie sa medzi rôznymi zónami),
- vhodný a dobre organizovaný priestor poskytujúci voľnosť pohybu na pracovných stanovištiach),
- dobré osvetlenie (dostatočné, ale nie príliš jasné),
- vhodné podlahy (stabilné, rovné, pevné, nešmykľavé a bez prekážok),
- dobré vetranie,
- stabilná a primeraná teplota,
- oddychový priestor a ľahko dostupný priestor na uskladnenie výrobkov.

Dôležitý je aj dobrý nábytok a ten zahŕňa:

- nastaviteľné kadernícke kreslá (v ktorých sedia zákazníci),
- samostatné umývadlá s nastaviteľnou výškou, ktoré možno dať do diagonálnej polohy,
- ergonomické kreslo/kadernícky umývací box (s takou vzdialenosťou medzi oporou krku a zadnou časťou kaderníckeho umývacieho boxu, aby sa kaderníci nemuseli až tak naťahovať k zákazníkom),
- stoličky na kolieskach s nastaviteľnou výškou a otáčavým sedadlom s miernym

⁽¹⁵⁾ Zdroje: Verhamme, M., 'A close shave', *Transnational ESF Project – Final report – phase 1*, Coiffure, Ghent, 2014 (<https://www.videncenterforfrisorer.dk/wp-content/uploads/dokumenter/rapporter/A%20close%20shave.%20January%20March%202014%20TRANSNATIONAL%20ESF%20PROJECT.pdf>) a Coiffure, *Fiches Take Care of Yourself! – Skin prevention and ergonomics for hairdressers*, Coiffure, Ghent (https://www.febelhair.org/sites/default/files/ubk-fiches-zorg_voor_jezelf-en-lr.pdf).

sklonom dopredu, aby sa kopírovalo prirodzené zakrivenie chrbtice, a vozíky na kolieskach s nastaviteľnou výškou.

Dobré vybavenie zahŕňa:

- ergonomické nožnice s opierkou na prst špeciálne prispôsobené pre pravákov alebo ľavákov,
- ľahké a bezdrôtové strojčky na strihanie vlasov s oválnou rukoväťou,
- ľahké kefy na vlasy s dostatočne dlhou a nešmykľavou rúčkou a ergonomické sušiče vlasov (ľahké a čo najtichšie, špeciálne prispôsobené pre pravákov alebo ľavákov) s valcovitou alebo oválnou rúčkou, ktorá vibruje čo najmenej.

Nedostatočná údržba vybavenia alebo neprimerané nahrádzanie poškodeného materiálu zvyšuje riziko muskuloskeletálneho úrazu vyplývajúceho z napätých polôh, úsilia, opakovaní pohybov atď.

2.4. Ochorenia kože

Najčastejšími **symptómami** kontaktného ekzému (dráždivého alebo alergického) sú suchá pokožka, červené škvrny, svrbenie, olupovanie pokožky, pokožka s prasklinkami/pluzgiere, bolesť a popraskaná pokožka.

Ekzém je zápalová reakcie kože, ktorá má rôzne príčiny. Ekzém nie je nákazlivý (a nespôsobujú ho baktérie, huby ani vírusy) a nemôže sa preniesť z jednej osoby na druhú. Poškodená pokožka je však náchylná na infekciu.

Existujú dva druhy kontaktného ekzému (dermatitídy): dráždivý a alergický.

Príčiny kontaktného ekzému sú mokré prostredie a kozmetika, najmä umývanie vlasov bez rukavíc, čo vedie k tomu, že pokožka prichádza do priameho kontaktu s kozmetickými výrobkami (šampón, farby na vlasy, prípravky na ošetrovanie vlasov atď.), a pravidelné používanie nožničiek a strojčekov.

Zápal ruky je zvyčajne dôsledkom podráždenej pokožky spôsobenej krátkym kontaktom so silnými kozmetickými prípravkami, ako je odfarbovač vlasov alebo farby na vlasy; (najmä) opakovaným kontaktom s dráždivými látkami a častou prácou s tekutými výrobkami alebo mierne silnými kozmetickými výrobkami, ako sú šampón a mydlo.

Opakovaný kontakt s vodou je jednou z najväčších príčin ekzému. Kaderníci sú vystavení väčšiemu riziku vzniku kožných problémov, ak sú ich ruky v kontakte s vodou viac ako dve hodiny denne, ak sú ich ruky mokré viackrát za deň alebo ak aplikujú zákazníkom šampón viac ako desaťkrát za deň.

2.4.1. Preventívne a ochranné opatrenia

2.4.1.1. Primeraná ochrana pokožky

Základnou metódou ochrany pokožky je používanie kozmetických výrobkov, ktoré poskytujú najvyššiu úroveň ochrany zdravia a bezpečnosti pracovníkov, alebo ak nahradenie nie je možné, používanie výrobkov, ktoré predstavujú najnižšiu mieru expozície, a striedanie úloh. Odporúča sa, aby v prípade, že je to možné, existovala rovnováha medzi prácou s tekutinami a bez nich s cieľom predísť dlhodobému opakovanému kontaktu s vodou a látkami, ktoré sú dráždivé pre pokožku. V zásade sa odporúča, aby kaderníci používali jemný druh mydla a krému na ruky (bez farbív

a parfumov), vybavenie bez niklu ⁽¹⁶⁾ a nepudrované rukavice ⁽¹⁷⁾ (vhodný druh jednorazových alebo opätovne použiteľných rukavíc), aby si pri práci dali z rúk a prstov dole šperky a aby pred farbením vlasov najskôr vlasy ostrihali.

Okrem striedania práce s tekutinami a bez nich v kaderníckom salóne môžu kaderníci chrániť svoje ruky aj v súkromnom živote tým, že budú nosiť rukavice, keď pôjdu v zime von, budú používať ochranné rukavice pri vykonávaní práce s tekutinami doma a budú si okamžite a hygienickým spôsobom ošetrovať rany.

Pleťové krémy. Odporúča sa používať neutrálne, hydratačné/zvlhčujúce pleťové krémy. Krémy by nemali obsahovať žiadne farbivá ani parfumsy, pretože tie môžu spôsobovať alergie. Každý pracovník by mal mať vlastný krém alebo musí byť krém zabezpečený v dávkovači, aby sa predišlo krížovej kontaminácii medzi jednotlivými pracovníkmi.

Rukavice (jednorazové alebo opätovne použiteľné – prispôbené danej úlohe). Chráni len vhodný typ rukavíc. Pre niektoré kadernícke činnosti je vhodné používať jednorazové rukavice, ktoré sú veľmi tenké a väčšinou pohodlnejšie, zatiaľ čo iné kadernícke činnosti sa lepšie vykonávajú v opätovne použiteľných rukaviciach, ktoré sú hrubšie. Všetky rukavice by mali byť bezlatexové.

Jednorazové rukavice. Keďže nosenie rukavíc je najdôležitejším opatrením na minimalizáciu kožných problémov, jednorazové rukavice by sa mali nosiť vždy pri miešaní, aplikovaní a zmývaní farby na vlasy a oplachovaní farby; pri miešaní, aplikovaní a zmývaní látok na odfarbovanie vlasov; pri príprave, aplikovaní, neutralizácii a zmývaní prípravkov na trvalú onduláciu a počas iných druhov umývania a oplachovania vlasov.

Neodporúča sa vykonávať prácu s rukami ponorenými vo vode viac ako 30 minút počas jednej hodiny. Ak umývanie alebo oplachovanie zaberie viac ako polovicu pracovného dňa, je veľmi pravdepodobné, že pokožka sa vysuší. Z tohto dôvodu sa odporúča, aby kaderníci pri vykonávaní týchto úloh nosili jednorazové rukavice (bezlatexové) s dlhými manžetami zakrývajúcimi zápästie a nižšiu časť predlaktia (ideálne dlhé približne 30 cm od manžety po konček prsta), aby do nich nemohla natiect' žiadna kvapalina. Tieto rukavice by nemali byť pudrované a mali by byť na celom povrchu hladké.

Kaderníci môžu prípadne nosiť pod nepriepustnými rukavicami tenké bavlnené rukavice na absorbovanie potu.

Opätovne použiteľné rukavice. S cieľom predísť tvorbe ekzémov by kaderníci mali používať aj hrubšie opätovne použiteľné rukavice na čistenie a dezinfekciu vybavenia, umývadiel, podláh atď.

Každý má mať svoje rukavice, ktoré sa nikdy nesmú požiť. Rukavice by sa mali stiahnuť správnym spôsobom. Vnútro opätovne použiteľných rukavíc by malo byť pred ich opätovným natiatnutím suché.

Ako používať rukavice:

- Kúpte správny tvar a veľkosť (malé/stredné/veľké).
- Ubezpečte sa, že ruky sú pred natiatnutím rukavíc čisté a suché.
- Dajte si dole šperky.
- Po stiahnutí rukavíc si nakrémujte ruky.
- Nikdy opätovne nepoužívajte jednorazové rukavice.
- Pri vykonávaní práce s vodou prevráťte manžetu kaderníckej rukavice.

⁽¹⁶⁾ Zdroje: Verhamme, M., 'A close shave', *Ergonomics for Start-up Hairdressers – Transnational ESF project*, 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*, Coiffure, Ghent (https://www.febelhair.org/sites/default/files/ubk-fiches-zorg_voor_jezelf-en-lr.pdf) a Verhamme, M., 'A close shave', *Transnational ESF Project – Final report – phase 1*, Coiffure, Ghent, 2014 (https://www.febelhair.org/sites/default/files/esf-project-eng_def-hr-zonder_afloop-printer.pdf).

⁽¹⁷⁾ Pozri usmernenia k nariadeniu o OOP – príručka k uplatňovaniu nariadenia (EÚ) 2016/425 o osobných ochranných prostriedkoch (<https://ec.europa.eu/docsroom/documents/29201>) a smernicu Rady 89/656/EHS z 30. novembra 1989 o minimálnych zdravotných a bezpečnostných požiadavkách na používanie osobných ochranných prostriedkov pracovníkmi na pracovisku.

2.4.1.2. Návrh pracoviska

Malo by existovať samostatné miesto na miešanie výrobkov, ktoré je vo väčšine prípadov oddelené od kadernického salóna.

2.4.1.3. Vybavenie nespôsobujúce alergiu

Niektorí ľudia sú alergickí na nikel. Keď ich pokožka príde do kontaktu s kovovými predmetmi, ako sú šperky, alebo so zariadeniami obsahujúcimi nikel, spustí sa u nich alergická reakcia. Kaderníci môžu byť alergickí na nikel už pred tým, ako začnú vykonávať túto profesiu, alebo sa stať alergickými na tento kov neskôr (osoby alergické na jednu látku často neskôr trpia aj alergiami na iné látky). V kaderníckych salónoch možno nikel nájsť v nástrojoch z nehrdzavejúcej ocele, ako sú nožnice a sponky do vlasov, čím sú kaderníci s alergiou vystavení riziku podráždenia alebo alergickej reakcie.

Odporúča sa, aby kaderníci mali počas celého pracovného dňa zložené šperky z rúk a prstov. Dôvod je ten, že nosenie šperkov im bráni správne si umývať a sušiť ruky, čo je pri vykonávaní práce s tekutinami často potrebné. Okrem toho sa pod šperkmi môžu zachytávať vlhkosť a kozmetické výrobky a môže to spôsobovať kožné problémy.

Viac informácií o ochoreniach kože nájdete v ďalších zdrojoch ⁽¹⁸⁾ ⁽¹⁹⁾.

2.5. Dýchacie ťažkosti

Kaderníci môžu pociťovať dýchacie ťažkosti v dôsledku expozície látkam prítomným v kozmetických výrobkoch, ako sú farby, odfarbovače, výrobky na vyrovnávanie vlasov, laky na vlasy, parfumy a voňavky. Takáto expozícia môže spôsobiť alergickú reakciu v dýchacích cestách, čo vedie k symptómom zahŕňajúcim kašľanie, pískanie a dýchavičnosť, kýchanie, upchatý nos a astmu.

Treba uviesť, že respiračné ochorenie vznikne len po opakovanej dlhodobej expozícii nízkym úrovňam takýchto látok. Symptómy sa môžu objaviť po použití danej látky a zhoršia sa z dôvodu nedostatočného (správneho) vetrania. Postupne, keď sa osoba stane citlivou na konkrétnu látku, jediný kontakt aj s malým množstvom danej látky môže vyvolať symptómy na oveľa nižších úrovňach, ako sú tie, ktoré pôvodne spôsobili precitlivý stav. Zdravie dotknutej osoby sa často zlepšuje, keď z práce odíde.

Preventívne a ochranné opatrenia zahŕňajú hodnotenie rizík, uplatňovanie zásady nahrádzania a dobrý vetrací systém.

Ako sa uvádza v oddiele 1, zamestnávateľia by mali vyhodnotiť riziká, aby identifikovali, ktoré látky schopné spôsobiť dýchacie ťažkosti sa používajú alebo vznikajú pri vykonávaní daných úloh, a rozhodnúť, kto môže utrpieť ujmu a akým spôsobom. Následne by mali používať výrobky, ktoré ponúkajú najvyššiu úroveň ochrany zdravia a bezpečnosti pracovníkov, alebo výrobky, ktoré predstavujú najnižšiu úroveň expozície v súlade so zásadou nahrádzania. Zamestnávateľia musia myslieť na metódy, ako predchádzať

⁽¹⁸⁾ Zdroje: Verhamme, M., 'A close shave', *Transnational ESF Project – Final report – phase 1*, Coiffure, Ghent, 2014 (<https://www.videncenterforfrisorer.dk/wp-content/uploads/dokumenter/rapporter/A%20close%20shave.%20January%20March%202014%20TRANSNATIONAL%20ESF%20PROJECT.pdf>) a Coiffure, *Fiches Take Care of Yourself! – Skin prevention and ergonomics for hairdressers*, Coiffure, Ghent.

⁽¹⁹⁾ Zdroj: *SafeHair 1 and 2: Skin protection in hairdressing work* dostupné na <https://www.safehair.eu/safehair/homepage> vrátane lekárskeho referenčného dokumentu: https://www.safehair.eu/fileadmin/user_upload/documents/Documents/Grundlagendokument/Occupational_Skin_Diseases_in_hairdressing_EN.pdf.

expozícii, ak nahrádzanie nie je možné, a minimalizovať koncentráciu, čas a frekvenciu expozície a počet vystavených pracovníkov. Hodnotenie rizík by preto malo zahŕňať metódy riadenia emisií pri zdroji úpravou pracovných procesov (predchádzanie vzniku aerosólov a výparov, namontovanie dobrého vetracieho systému na odvádzanie emisií a iné úpravy pracoviska, ako je napríklad návrh samostatných priestorov na miešanie látok).

Dôrazne sa odporúča, aby kaderníci používali neodparujúce sa látky na odfarbovanie vlasov a tlakové dávkovače (bez plynu) a správne riedili koncentrované výrobky (napr. šampóny a farby).

Odporúča sa, aby sa expozícia a zdravotné problémy monitorovali a opätovne hodnotili na pravidelnej báze. V prípade respiračných symptómov, ktoré by mohli byť spojené s prácou, by sa mali zaviesť lekárske kontroly. Odporúča sa, aby sa zistenia zaznamenávali a aby sa najmä pri hodnotení rizík, expozície a dýchacích ťažkostí na pracovisku, pri nahrádzaní určitých látok, pri výbere osobných ochranných prostriedkov a pri výsledkoch monitorovania vrátane monitorovania zdravia zohľadňoval aj názor pracovníkov a/alebo ich zástupcov. Treba uviesť, že u niektorých pracovníkov môže expozícia latexu viesť nielen ku kožnej vyrážke, k žihľavke, svrbeniu a nosným, očným alebo dutinovým symptómom, ale aj k alergii na latex ⁽²⁰⁾ alebo k astme.

Viac informácií o ochoreniach kože nájdete v ďalších zdrojoch ⁽²¹⁾.

2.6. Ušný šelest, poškodenie sluchu a únava z dôvodu hluku na pracovisku

Expozícia dlhodobo vysokej úrovni hluku na pracovisku²² môže spôsobiť ušný šelest (zvonenie, pískanie, bzučanie alebo šum v ušiach) alebo poruchu sluchu. Ide o bolestivé ochorenie, ktoré môže viesť k poruchám spánku. Porucha sluchu môže byť trvalá. Poškodenie sluchu môže spôsobiť aj nečakaný, veľmi hlasný zvuk.

Vysoká úroveň hluku v práci, ktorá v prípade kaderníckych salónov pochádza z hlučných zariadení (napr. sušičov vlasov) a hudby v pozadí, môže takisto spôsobiť, že bude ťažšie počuť varovania. Ľudia si navyše menej všímajú, čo sa deje okolo nich, a to môže viesť k bezpečnostným rizikám a riziku zranenia. Hluk môže sťažiť aj komunikáciu, čo zvyšuje pocit únavy.

Zníženie hlasitosti hluku v pozadí (napr. zoslabením hudby) uľahčuje rozprávanie a takisto počutie toho, čo ostatní hovoria, a na konverzáciu sa dá lepšie sústrediť.

Je nevyhnutné položiť si otázku: „Je hluk problémom a môžem viesť normálnu konverzáciu so svojimi kolegami, ktorí sú dva metre odo mňa?“ Ak nie je možné znížiť hluk zariadení, potom by sa ideálne mali nahradiť tichšími zariadeniami alebo iným tichším procesom a mal by sa obmedziť čas, ktorí pracovníci trávajú v hlučnom prostredí.

⁽²⁰⁾ Zákazník je vystavený aj riziku alergie typu I (šok).

⁽²¹⁾ Zdroj: EU-OSHA, *Respiratory sensitisers, Facts 39*: <https://osha.europa.eu/en/publications/factsheet-39-respiratory-sensitisers/view>.

⁽²²⁾ Pokiaľ ide o právne ustanovenia, pozri smernicu Európskeho parlamentu a Rady 2003/10/ES zo 6. februára 2003 o minimálnych zdravotných a bezpečnostných požiadavkách, pokiaľ ide o vystavenie pracovníkov rizikám vyplývajúcim z fyzikálnych faktorov (hluk) (sedemnásť samostatná smernica v zmysle článku 16 ods. 1 smernice 89/391/EHS), v znení zmien (Ú. v. EÚ L 42, 15.2.2003, s. 38).

Zoznam užitočných odkazov

Brožúry vypracované sociálnymi partnermi

Verhamme, M., 'A close shave', *Ergonomics for Start-up Hairdressers – Transnational ESF project*, 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*, 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*, 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*, Coiffure, Ghent, 2014: https://www.febelhair.org/sites/default/files/esf-project-eng_def-hr-zonder_afloop-printer.pdf.

SafeHair, *SafeHair 1 and 2* (ochrana pokožky v kaderníckej práci, projekt sociálnych partnerov): <https://www.safehair.eu/safehair/homepage/>.

ErgoHair, *Cut to the Chase! – Ergonomic tips for the employer*, Projekt EÚ 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*, Projekt EÚ ErgoHair VS/2017/0077: <https://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-EMPLOYEEES-2019-ENG.pdf>.

ErgoHair, *Cut to the Chase! – Ergonomic tips for education and training*, Projekt EÚ ErgoHair VS/2017/0077: <https://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-EDUCATION-2019-ENG.pdf>.

Štúdie vypracované sociálnymi partnermi

ErgoHair, *Musculoskeletal Health of Hairdressers – Protection of occupational health and safety at workplace*, 2019 (lekársky referenčný dokument): <https://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-MEDICAL-REFERENCE-DOCUMENT-2019-ENG.pdf>.

Sonsmann, F., Braumann, A., Wilke, A., Malte John, S. a Wulfhorst, B., *Occupational Skin Diseases in the Hairdressing Trade*, University of Osnabrück (lekársky referenčný dokument): https://www.safehair.eu/fileadmin/user_upload/documents/Documents/Grundlagendokument/Occupational_Skin_Diseases_in_hairdressing_EN.pdf.

Skoufi, G. I., Nena, E., Kostikas, K., Lialios, G. A., Constantinidis, T. C., Daniil, Z. a Gourgoulialis, K., „Work-related respiratory symptoms and airway disease in hairdressers“, *International Journal of Occupational and Environmental Medicine*, roč. 4, 2013, s. 53 – 60.

Dulon, M., Peters, C., Wendeler, D. a Nienhaus, A., „Trends in occupational airway diseases in German hairdressers: Frequency and causes“, *American Journal of Industrial Medicine*, roč. 54, 2011, s. 486 – 493.

Príklady z členských štátov

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

'A close shave' (video v holandčine s anglickými titulkami): <https://www.youtube.com/watch?v=Fhi4cXg7gqM>.

Healthy Hairdresser: <https://healthyhairdresser.nl/>.

Publikácie agentúry EU-OSHA

OSHWiki:

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

Psychosocial risks and stress at work: <https://osha.europa.eu/sk/themes/psychosocial-risks-and-stress>.

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

Musculoskeletal Health of Hairdressers:

<https://osha.europa.eu/en/publications/musculoskeletal-health-hairdressers/view>.

Occupational Health and Safety in the Hairdressing Sector (správa o zdravotných rizikách v odvetví kaderníckych služieb): <https://osha.europa.eu/en/publications/occupational-health-and-safety-hairdressing-sector/view>.

OiRA

How to carry out a risk assessment: <https://oiraproject.eu/en/how-carry-out-risk-assessment>.

OiRA tools (odvetvie kaderníckych služieb): https://oiraproject.eu/en/oiratools?text=&field_sector_category%5B1192%5D=1192&sort=date.

Problémy súvisiace s ochorením COVID-19

COVID-19: Spät' na pracovisko – prispôsobenie pracovísk a ochrana pracovníkov: https://oshwiki.eu/wiki/COVID-19:_Back_to_the_workplace_-_Adapting_workplaces_and_protecting_workers.

OiRA tool – COVID-19 revision: <https://oiraproject.eu/oiratools/eu/covid-19/covid-19-revision>.

COVID-19 – Protection of the Health of Hairdressers: <https://coiffure.eu/social-dialogue/official-documents/covid-19-protection-health-hairdressers>.

OBRÁŤTE SA NA EÚ

Osobne

Na celom území Európskej únie existujú stovky informačných centier Europe Direct. Adresu najbližšieho centra nájdete na webovej adrese:

https://europa.eu/european-union/contact_sk

Telefonicky alebo e-mailom

Europe Direct je služba, ktorá zodpovedá vaše otázky o Európskej únii. Kontaktovať ju možno:

- prostredníctvom bezplatného telefónneho čísla: 00 800 6 7 8 9 10 11 (niektorí operátori si môžu za tieto volania účtovať poplatky),
- na klasickom telefónnom čísle: +32 22999696 alebo
- e-mailom prostredníctvom webovej stránky: https://europa.eu/european-union/contact_sk

VYHL'ADÁVANIE INFORMÁCIÍ O EÚ

Online

Informácie o Európskej únii sú dostupné vo všetkých úradných jazykoch Európskej únie na webovej stránke Europa: https://europa.eu/european-union/index_sk

Publikácie EÚ

Publikácie EÚ, bezplatné alebo platené, si môžete stiahnuť alebo objednať z kníhkupectva na webovej stránke: <https://op.europa.eu/sk/publications>. Viaceré kópie bezplatných publikácií je možné získať na základe kontaktovania služby Europe Direct alebo vášho miestneho informačného centra (pozri https://europa.eu/european-union/contact_sk).

Právo EÚ a súvisiace dokumenty

Prístup k právnym informáciám EÚ vrátane všetkých právnych predpisov EÚ od roku 1952 vo všetkých úradných jazykoch nájdete na webovom sídle EUR-Lex: <http://eur-lex.europa.eu>

Otvorené dáta z EÚ

Portál otvorených dát Európskej únie (<http://data.europa.eu/euodp/sk>) poskytuje prístup k dátovým súborom z EÚ. Údaje možno stiahnuť a opätovne použiť bezplatne na komerčné aj nekomerčné účely.



Publications Office
of the European Union