

Työsuojaletu hiusalalla



Sisällys

Lukijalle	3
Turvallinen terveellinen työ ja työympäristö	4
Työpaikan rakenteellinen terveellisyys ja turvallisuus.....	4
Kemikaalit ja kosmeettiset valmisteet.....	5
Biologiset työympäristötekijät	10
Fysikaaliset työympäristötekijät.....	12
Työkuormituksen hallinta	16
Ergonomia ja fyysinen kuormittuminen	16
Työajat ja hyvinvointi.....	22
Psykososiaalinen kuormittuminen	23
Häirintä ja epäasiallinen kohtelu	25
Yhdenvertaisuus, tasa-arvo ja työsyryntä	25
Yksintyöskentely	26
Työväkivallan uhka	26
Ammattitaudit ja työtapaturmat	28
Työterveyshuolto	29
Työsuojelun yhteistoiminta	30
Työsuojeluvaalit.....	30
Työturvallisuuslaki työsuojelun perustana	31
Työskentely yhteisellä työpaikalla	32
Työpaikalla nähtävillä pidettävät lait.....	32
Kestävää kehitystä hiusalalla	33
Lähteet ja lisätietoa	34
Liitteet:	
Turvallisuuden tarkistuslista parturi-kampaamoon	35

Lukijalle

Tämän oppaan tarkoituksena on edistää hiusalalla toimivien työntekijöiden terveyttä ja turvallisuutta. Alan työturvallisuusmääräysten, työympäristötekijöiden ja riskien hallinta ovat perusta turvalliselle, sujuvalle työle. Työturvallisuusosaaminen on osa ammattitaitoa ja työhyvinvointia. Parantamalla työympäristöä ja työoloja ehkäistään ja vähennetään työperäisiä sairauksia ja työtapaturmia sekä niiden aiheuttamia kustannuksia.

Työhyvinvoinnin määritelmä

Työhyvinvointi tarkoittaa turvallista, terveellistä ja tuottavaa työtä, jota ammattitaitoiset työntekijät ja työyhteisöt tekevät hyvin johdetussa organisaatiossa. Työntekijät ja työyhteisöt kokevat työnsä mielekkääksi ja palkitsevaksi, ja työ tukee heidän elämäntapaansa.

Hiusalalan työntekijät eli parturi-kampaajat tekevät työtä yrityksen palveluksessa tai itsenäisinä ammatinharjoittajina ja yrittäjinä. Alan toimijat ovat pääsääntöisesti pienyrityksiä.

Toimintaympäristöjä ovat alan yritykset, kylpylät, hoitolat, tavaratalot ja ostoskeskukset, palvelutalot ja sairaalat, teatterit, televisio- ja elokuvastudiot, risteilyalukset, alan tavarantoimittajat ja maahan-tuontiyritykset sekä asiakkaiden kodit. Myös hius- ja kauneudenhoitoalalle tyypilliset messutapahtumat ja asiakastilaisuudet toimivat usein työympäristöinä.

Parturi-kampaajat suunnittelevat ja toteuttavat asiakkaan hiuksiin, partaan, kynsiin, silmäripsiin ja kulmakarvoihin sekä joskus lävistykseen liittyviä palveluja asiakkaan tarpeiden ja toiveiden mukaan. Työssä käytetään erilaisia välineitä sekä kosmeettisia valmisteita. Näiden tuotteiden ja välineiden myynti on myös osa parturi-kampaajan työtä. Työhön sisältyy asiakkaiden opastamista hiusten hoidossa ja kosmetiikkatuotteiden käytössä.



Hiusalalan tyypillisimpiä terveys- ja turvallisuusriskejä ovat ihoärsytykset ja -tulehdukset, allerginen kosketusihottuma, ylä- ja alahengitysteiden oireilu ja sairaudet, kuten hengitysteiden limakalvojen ärsytysoireet, astma, allerginen nuha, nielu- ja kurkunpääntulehdus. Myös erilaiset tuki- ja liikuntaelinten vaivat ovat yleisiä.

Hiusalalan asiakaspalveluun liittyviä haasteita ovat myös asiakkaiden allergioiden huomioon ottaminen sekä ympäristötietoisuuden lisääntyminen. Uusien menetelmien ja kemikaalien tunteminen on tärkeää sekä työ- ja asiakasturvallisuuden että niiden ympäristövaikutusten kannalta.

Turvallinen terveellinen työ ja työympäristö

Työsuojelu on työnantajan ja työntekijöiden välistä yhteistoimintaa, jolla ylläpidetään ja edistetään työpaikan työympäristön ja työolojen turvallisuutta ja terveellisyyttä sekä työntekijöiden työkykyä.

Päävastuun työolojen turvallisuudesta ja terveellisyydestä kantaa työnantaja. Hänen velvollisuutenaan on huolehtia siitä, että työhön liittyvät vaarat ja haitat on tunnistettu ja niiden vaikutukset työntekijöiden terveyteen ja turvallisuuteen on arvioitu sekä tarvittavat parannustoimet tehty. Työnantajan vastuulla on myös työntekijöiden perehdytys ja opastus työturvallisuuteen ja työtehtäviin. Työturvallisuuden ja työterveyden huomioon ottamisella johtamisessa on merkittävä vaikutus henkilöstön työmotivaatioon ja työpaikkaan sitoutumiseen. Työympäristön vaaratekijöitä voidaan välttää hyvällä asiantuntevalla suunnittelulla.

Myös opiskelijalla on oikeus terveelliseen ja turvalliseen oppimisympäristöön oppilaitoksessa ja työssä-oppimispaikassa. Työnantaja vastaa työssäoppijan turvallisuudesta samalla tavalla kuin työntekijöiden työturvallisuudesta työpaikalla myös silloin, kun opiskelija ei ole työsuhteessa työnantajaan.

Palvelu- ja työtilaa koskevia vaatimuksia

Toimitilaa hankittaessa on varmistettava sen soveltuvuus parturi-kampaamotyöhön.

Toimitilaa koskevat monet viranomaismääräykset. Esimerkiksi rakennus- ja LVI-tekniset, hygieniat, turvallisuus- ja esteettömyysvaatimukset, asemakaava- ja kaupunkikuvalliset sekä muut vaatimukset saattavat estää toiminnan aloittamisen tai edellyttää muutostöitä, joiden toteuttamismahdollisuus on varmistettava ennakolta.

Toimitilan käyttötarkoituksen on oltava liikehuoneisto tai myymälä. Käyttötarkoitus on oltava merkittävä kiinteistön rakennuspiirustuksiin. Lattiapinta-alaa tulee olla kampaamoissa ja partureissa työpaikkaa kohden 5m². Sisäänkäyntiä varten tulee olla tuulikaappi tai lämmöneristävyydeltään sitä vastaava ovi- tai ilmaverho. Valaistuksen tulee olla riittävä (300-500 lux). Seinien, lattian ja kalusteiden tulee olla helposti puhdistettavia.

Työntekijöille tulee varata omat pukukaapit ja tarpeen mukaiset taukotilat. Työvälineiden ja käsien pesua varten tarvitaan vesipiste työpisteen välittömään läheisyyteen. WC:n yhteydessä tulee olla vesipiste, jota käytetään ainoastaan käsien pesuun WC-käynnin yhteydessä.

Ilmanvaihtosuunnittelussa tavoitetaan ilmanvaihto, jossa epäpuhtaudet poistetaan työpisteestä ja puhdas ilma tuodaan tilalle. Ilman tulo- ja poistumistiet on voitava osoittaa.

Parturi-kampaamo, jossa on yhteensä enintään kaksi asiakaspaikkaa, voidaan hyväksyä painovoimaisella ilmanvaihdolla.

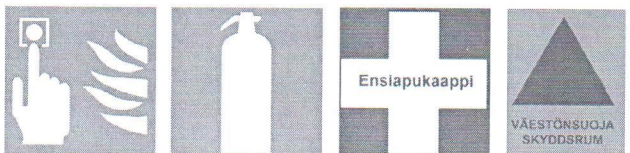


Puhtaille ja käytetyille linavaatteille sekä muulle materiaalille tulee varata riittävästi säilytystilaa. Tarvikkeiden säilytys- ja varastointitiloja tulee olla riittävästi, jotta tarvikkeita ei varastoida työskentelytiloissa, käytävillä tai poistumisteillä. Siivousvälineille ja puhdistusaineille tulee olla erillinen tila. Pyykinpesu on sallittu liikkeessä, mikäli pesu ja kuivaus tapahtuvat koneellisesti.

Työpaikan rakenteellinen terveellisyys ja turvallisuus

Työpaikan rakenteiden, materiaalien, kalusteiden ja varusteiden sekä lattioiden tulee olla turvalliset. Niiden tulee olla myös käsiteltävissä, kunnostettavissa ja puhdistettavissa turvallisesti. Kulkuteiden, käytävien, lattioiden ja portaiden on oltava turvallisia. Niiden tulee olla liukastumista estävää materiaalia. Kertyvä vesi, lumi, jää sekä roskat on voitava poistaa helposti.

Työpaikalla tulee olla asianmukaiset uloskäytävät ja pelastustiet, ja ne on aina pidettävä vapaina. Lisäksi tulee olla asianmukaiset turva- ja muut merkinnät. Jos työntekijälle aiheutuvia vaaroja ei voida välttää teknisillä ja rakenteellisilla toimenpiteillä tai työn organisoinnilla, työnantajan on järjestettävä työpaikalle asianmukaiset turvamerkkit. Turvamerkkien valinta perustuu työpaikan riskien arviointiin.



Työpaikalla on oltava tauko- ja lepotilat. Michille ja naisille tulee tarvittaessa olla erilliset pesu- ja pukuhuoneet, wc-tilat sekä oleskelu- ja lepotilat. Raskaana olevilla naisilla tulee olla mahdollisuus lepoon. Tarvittaessa levon tarpeen arvioi työterveyshuolto.

Kemikaalit ja kosmeettiset valmisteet

Kemiallisella tekijällä tarkoitetaan yksinään tai seoksessa olevaa alkuainetta tai yhdistettä, sellaisena kuin se esiintyy luonnontilassa tai jonkin työtehtävän yhteydessä tuotettuna, käytettynä tai vapautuneena taikka jätepäästönä riippumatta siitä, onko se tuotettu tarkoituksellisesti vai ei.

Kemikaali on kemiallinen aine tai kemiallisten aineiden seos.

Kosmeettisella valmisteella tarkoitetaan ainetta tai seosta, joka on tarkoitettu olemaan kosketuksissa ihmiskehon ulkoisten osien kanssa (iho, hiukset, ihokarvat, kynnet, huulet, ulkoiset sukupuolielimet) tai hampaiden ja suuontelon limakalvojen kanssa. Kosmeettisen valmisteiden tarkoituksena on yksinomaan tai pääasiassa näiden osien puhdistaminen, tuoksun muuttaminen, niiden ulkonäön muuttaminen, niiden suojaaminen tai pitäminen hyvässä kunnossa tai hajujen poistaminen.

Hiusalalla myytävät ja palveluissa käytettävät valmisteet lukeutuvat kosmetiikkalainsäädännön alaisuuteen. Kosmeettisten tuotteiden tulee olla sellaisia, etteivät ne

oikein käytettyinä vaikuta henkilön terveyteen haitallisesti. Hiusalalla käytetään kosmetiikan lisäksi erilaisia kemikaaleja. Tällaisia ovat esimerkiksi puhdistus- ja desinfiointiaineet, käsihuuhteet sekä ripsiliimat.

Kampaamokosmetiikka

Kampaamoissa hiusten käsittelyyn käytettävät tuotteet ovat lainsäädännön määritelmän mukaan kosmetiikkaa. Niitä säädellään EU:n kosmetiikka-asetuksella (1223/2009/EY). Siinä määrätään muun muassa: millaiset pakkaus- ja varoitusmerkinnät tuotteilta vaaditaan, tuotteiden turvallisuusarvioinneista, tuotteiden vastuurytyksistä sekä tuotteiden ilmoittamisesta Euroopan komission kosmetiikkarekisteriin (CPNP), josta tuotteiden tiedot ovat myrkytystietokeskusten ja valvovien viranomaisten saatavilla.

Lisäksi Suomessa on voimassa kansallinen laki kosmeettisista valmisteista (492/2013), joka määrää muun muassa pakkausmerkintöjen kielivaatimuksista sekä kosmetiikkavalmisteita valvovista viranomaisista.

Koska tuotteet ovat kosmetiikkaa eivätkä kemikaaleja, niistä ei tarvitse lainsäädännön perusteella laatia käyttöturvallisuustiedotteita. Sen sijaan kaikissa kosmetiikkatuotteissa tulee lain mukaan olla ainesosaluettelo, jossa ainesosat ilmoitetaan kansainvälisillä kosmetiikan ainesosien INCI-nimillä. Jos tuote on pakattu ulko- ja sisäpakkaukseen, ainesosaluettelo voi olla merkitty ainoastaan ulkopakkaukseen (esimerkiksi tuubin ympärillä oleva pahvipakkaus).

Ainesosaluettelon lisäksi kosmetiikalle annetaan pakkausmerkinnöissä turvallisen käytön kannalta tarpeelliset käyttöohjeet ja varoitukset.



Tuotteiden ryhmittely käyttötarkoituksen mukaan

Tuote ja käyttötarkoitus	Tyypillinen koostumus	Mahdolliset haittavaikutukset
Shampoot Käytetään hiusten puhdistamiseen.	Vettä, tensidejä, vaahtoon sekä viskositeettiin vaikuttavia aineita, säilöntäaineita, hajusteita ja muita aineita, kuten hoitavia tai hilsettä poistavia aineita.	Tuotteiden ainesosat kuten säilöntäaineet tai hajusteet voivat aiheuttaa allergisen kosketusihottuman. Toistuva käyttö voi aiheuttaa ärsytyskosketusihottuman. Nieltynä tuote voi aiheuttaa pahoinvointia sekä kirvelystä suussa ja nielussa. Roiskeet voivat aiheuttaa silmien kirvelystä.
Hoitoaineet ja naamiot Käytetään hiusten hoitamiseen esimerkiksi sähköisyyden poistamiseksi, hiusten tuuheuttamiseksi, mekaanisten vaurioiden korjaamiseksi ja kammattavuuden lisäämiseksi.	Vettä, öljyä, vahoja, silikoneja, tensidejä, etanolia, emulgoivia aineita, proteiinia, kelatoivia aineita, kiiltoaineita, pehmittäviä ja kosteuttavia aineita, viskositeetinsäätöaineita, polymeerejä, hartseja, hajusteita, UV-suodattimia, säilöntäaineita ja väriaineita.	Tuotteiden ainesosat kuten säilöntäaineet tai hajusteet voivat aiheuttaa allergisen kosketusihottuman. Toistuva käyttö voi aiheuttaa ärsytyskosketusihottuman. Roiskeet voivat aiheuttaa silmien kirvelystä. Nieltynä tuote voi aiheuttaa kirvelystä suussa ja nielussa.
Muotoilutuotteet (geelit, muotovaahdot, suihkeet, vahat ja vastaavat) Käytetään antamaan kampaukselle tukea ja pitoa.	Vettä, öljyä, kosteuttavia aineita, emulgointiaineita, tensidejä, hoitavia aineita, silikoneja, hiusten tuntua parantavia aineita, hartseja/polymeerejä, neutraloivia aineita, väriaineita, hajusteita ja säilöntäaineita.	Tuotteiden ainesosat kuten säilöntäaineet tai hajusteet voivat aiheuttaa allergisen kosketusihottuman. Toistuva käyttö voi aiheuttaa ärsytyskosketusihottuman. Roiskeet voivat aiheuttaa silmien kirvelystä. Väsymys, päänsärky, päihtymyksen kaltaiset oireet ovat mahdollisia (tuotteiden sisältäessä alkoholia). Nieltynä tuote voi aiheuttaa kirvelystä suussa ja nielussa.
Aerosolimaiset muotoilutuotteet (hiuskiinteet, mousset) Käytetään hiusten kiinnittämiseen.	Etanolia ja /tai isopropanolia, ponneaineita, liuottimia, kosteuttavia aineita, hartseja, polymeerejä, uv-suodattimia, pehmittimiä, säilöntäaineita, hajusteita ja vettä.	Toistuva ihokontakti voi lisätä ärsytyshottuman mahdollisuutta. Roiskeet voivat aiheuttaa silmien kirvelystä. Nieltynä tuote voi aiheuttaa kirvelystä suussa ja nielussa. Jos tuotetta on ilmassa toistuvasti ja/tai korkeina pitoisuuksina, se voi aiheuttaa päänsärkyä ja väsymystä.
Permanenttiaineet Käytetään hiusten rakenteen muokkaamiseen, kihartamiseen tai suoristuspermanenttien tekemiseen.	Vettä, pelkistävää ainetta, hiuksia kihartavia tai suoristavia aineita, emäksisiä aineita, silikoneja, viskositeetin säätöaineita, emulgoivia aineita, tensidejä, anionisia/kationisia polymeerejä, hoitavia aineita, hajusteita, väriaineita, opalisoivia aineita ja kelatoivia aineita.	Permanenttiaineiden tioglykolaatit voivat aiheuttaa allergisen kosketusihottuman. Toistuva käyttö voi aiheuttaa ärsytyskosketusihottuman. Silmien ja hengityselinten ärsytysoireet ovat mahdollisia. Pitkäaikainen ja toistuva ihokontakti voi olla terveydelle vaarallista.
Permanenttien kiinnitysaineet Käytetään kiharan kiinnittämiseen.	Vettä, emulgointiaineita, tensidejä, kosteuttavia aineita, vetyperoksidia, viskositeetinsäätöaineita, hoitavia aineita, vetyperoksidia stabiloivia aineita, hajusteita, väriaineita, opalisoivia aineita, säilöntäaineita, kelatoivia aineita sekä pH:n säätöaineita määrä, jolla pH säädetään väliille 2,5–3,5.	Ihoa ja silmiä ärsyttävää. Pitkäaikainen ja toistuva ihokontakti voi olla terveydelle vaarallista.

Tuote ja käyttötarkoitus	Tyypillinen koostumus	Mahdolliset haittavaikutukset
<p>Hapettuvat hiusvärit (kestoväri, kevytväri) Käytetään hiusten värjäämiseen.</p>	<p>Vettä, tensidejä, emulgointiaineita, saippuaa, liuottimia, viskositeetinsäätöaineita, hiusväriaineita, etanolia ja/tai isopropanolia, emäksisiä aineita, kationisia polymeerejä, hoitavia aineita, pelkistäviä aineita, hajusteita ja kelatoivia aineita.</p>	<p>Hiusväriaineet (parafenyleeniamiini ja sen johdannaiset kuten tolueenidiamiini) voivat aiheuttaa allergisen kosketusihottuman. Toistuva käyttö voi aiheuttaa ärsytyskosketusihottuman. Silmien ja hengitysteiden ärsytysoireet nuha ja astma ovat mahdollisia. Pitkäaikainen ja toistuva ihokontakti voi olla terveydelle vaarallista. Sisäisesti nautittuna tuote voi olla terveydelle vaarallinen.</p>
<p>Hapettuvien hiusvärien ja vaalennusaineiden hapetteet (kehite) Käytetään hapettuvissa hiusväreissä käynnistämään kemiallinen reaktio, jossa hiusväri muodostuu.</p>	<p>Vettä, vetyperoksidia, tensidejä / emulgoivia aineita, kosteutta- via aineita, hajusteita, kelatoivia aineita, vetyperoksidia stabiloivia aineita ja pH:n säätöaineita määrä, jolla pH säädetään välille 2–3.</p>	<p>Voi ärsyttää ihoa ja silmiä. Pitkäaikainen ja toistuva ihokontakti voi olla terveydelle vaarallista.</p>
<p>Suoravärit ja sävytteet Käytetään hiusten värjäämiseen, eivät tarvitse hapetetta toimiakseen. Suoravärejä on monenlaisia: sellaisia, jotka lähtevät pois muutamassa pesussa (esim. hiusmaskara, värillinen hiuslakka, sävyttävät shampoot) tai sellaisia, jotka ovat hiuksissa pysyviä, kunnes hius lähtee pois (esim. jotkin kirikkaat/shokki-efektisuoravärit). Pysyvyys riippuu hiusten kunnosta ja edeltävistä käsittelyistä.</p>	<p>Olomuoto riippuu tuotetyypistä ja voi vaihdella paljon neste- mäisestä voiteeseen. Esimerkki koostumuksesta: Vettä, etanolia ja/tai isopropanolia, öljyä, emulgointiaineita, silikoneja, tensidejä, hiusväriaineita, liuottimia, tensidejä, kasviuutetta/ proteiinijohdannaisia, hartseja, viskositeetinsäätöaineita, hajusteita, säilöntäaineita ja pH:n säätöaineita joilla pH säädetään välille 2– 10.</p>	<p>Tuotteiden ainesosat kuten hiusväriaineet, säilöntäaineet tai hajusteet voivat aiheuttaa allergisen kosketusihottuman. Silmien ja hengitysteiden ärsytysoireet mahdollisia.</p>
<p>Kasvivärit Käytetään hiusten sävyttämiseen tai oman värin syventämiseen. Eivät tarvitse hapetetta toimiakseen, vaan jauheet liotetaan tavallisesti nesteeseen ennen värjäämistä. Kasviväreillä aikaansaatu väri haalistuu pesuissa ja kestää hiuksissa joitain viikkoja.</p>	<p>Kasvipohjaisia väriaineita esim. hennaa, kamomillaa, indigoa ja vettä.</p>	<p>Esimerkiksi henna (Lawsonia inermis) voi aiheuttaa välitöntä allergiaa kuten hengitystieoireita (allergista nuhaa tai astmaa) sekä kosketusnokkosihottumaa.</p>
<p>Vaalennusaineet Käytetään hiusten vaalentamiseen. Ovat joko jauhe- tai voidemaisia. Jauhe sekoitetaan hapetteeseen ennen käyttöä.</p>	<p>Ammonium-/natrium-/kaliumpersulfaattia, täyteaineita, emäksisiä aineita, emulgointiaineita, öljyä, viskositeetinsäätöaineita, väriaineita ja kelatoivia aineita.</p>	<p>Vaalennusaineet voivat aiheuttaa sekä välitöntä että viivästynyttä ihokosketusallergiaa, joista voi olla seurauksena allergisia hengitystieoireita (allergista nuhaa, astmaa) tai allerginen kosketusihottuma. Toistuva käyttö voi aiheuttaa ärsytyskosketusihottuman. Silmien ja hengitysteiden ärsytysoireet ovat mahdollisia. Pitkäaikainen ja toistuva ihokontakti voi olla terveydelle vaarallista.</p>

Kampaamokosmetiikan turvallinen käyttö

Kampaamoissa käytettäviä hiuskosmetiikkatuotteita on käsiteltävä kunkin tuotteen valmistajan ohjeiden mukaisesti. On tärkeää perehtyä huolella tuotekohtaisiin käyttöohjeisiin ja mahdollisiin varoituksiin, koska **ohjeet vaihtelevat valmistajittain**. Vaadittavat ohjeet löytyvät kunkin tuotteen pakkauksesta, **eikä yleispäteviä kaikkia tuotteita koskevia ohjeita ole**.

Monet kampaamoissa käytettävät tekniset tuotteet, esimerkiksi permanenttiaineet ja hiusväriaineet, ovat voimakkaita kemikaaleja, joiden kohdalla on erityisen tärkeää noudattaa annettuja ohjeita.

Suojaa itsesi ja asiakkaasi, perusohjeita kampaamotuotteiden käyttöön

- Noudata aina tuotteen valmistajan antamia ohjeita.
- Osaa hiusväreistä ei ole tarkoitettu alle 16-vuotiaille. Tarkista tuotteen sopivuus pakkauksesta.
- Älä jätä tuotteita lasten ulottuville.
- Käytä kertakäyttöisiä suojakäsineitä käsitellessäsi kampaamotuotteita. Vaihda suojakäsineet jokaiseen työvaiheeseen. Varmista, että käsineet on valmistettu materiaalista, joka soveltuu suojaksi käytettävälle aineelle.
- Pidä huolta käsistesi käyttämällä käsivoiteita.
- Käytä kullekin tuotteelle suunniteltuja välineitä.
- Mikäli asiakkaan hiuspohja on erityisen herkkä, ärtynyt tai vahingoittunut, voimakkaita käsittelyjä ei tule tehdä.
- Kysy asiakkaan aiemmista allergioista. Jos hän on aiemmin saanut hiusväreistä allergisen reaktion tai iho-oireita, hiuksia ei tule värjätä.
- Hiusvärejä ei saa käyttää silmäripsien ja kulmakarvojen värjäämiseen.
- Värjätessä tai vaalennusaineita käytettäessä käytä aina saman valmistajan hapetetta ja väriainetta. Älä käytä voimakkaampaa hapetetta kuin käyttöohjeissa on mainittu. Käytä väriaine heti, kun se on sekoitettu hapetteeseen.
- Vältä tuotteen joutumista omiin tai asiakkaan silmiin. Jos tuotetta joutuu silmiin, huuhtelee runsaalla vedellä. Mahdolliset piilolinssit tulee poistaa ennen silmien huuhtelemista.
- Tarkista aika ajoin esim. värjäyksen tai permanentin teon aikana hiuspohjan kunto. Jos ilmenee ongelmia, esimerkiksi ärsytystä, lopeta värjäys heti ja huuhto tuote pois hiuksista.
- Älä ylitä tai alita tuotteiden vaikutusaikaa.
- Huuhtelee tuotteet - shampoot, hiusvärit, permanenttiaineet jne. - aina huolella pois.

Muuta huomioitavaa

- Kampaamossa tulee olla erillinen työpiste esimerkiksi värien sekoittamiseen ja välineiden puhdistamiseen. Suojakäsineitä on oltava helposti saatavilla.
- Ruokailuvälineitä ja työvälineitä kuten hiusvärikuppeja ei saa pestä samoilla pesuvälineillä.
- Asiakastiloissa, joissa käsitellään kemikaaleja tai kosmeettisia valmisteita ei ole suositeltavaa nauttia aterioita.
- Koska mustiin hennatatuointeihin liittyy suuri riski saada parafenyleenidiamiiniallergia, kampaajan on viisasta pidättäytyä ottamasta mustia hennatatuointeja omalle iholleen. Parafenyleenidiamiinille allergisen kampaajan voi olla vaikeaa jatkaa ammatissaan, koska hiusten kesto värjäys on suosittua. Älä myöskään värjää PPD:tä tai sen johdannaisia sisältävällä hiusvärillä sellaisen asiakkaan hiuksia, jolla on joskus ollut musta hennatatuointi.
- Mikäli työssä huomataan tuotteiden aiheuttamia haittavaikutuksia, niistä on ilmoitettava tuotteesta vastaavalle yritykselle (yhteystiedot pakkauksissa). Myös asiakkaan kokemat haittavaikutukset on ilmoitettava. Kampaaja voi ottaa yhteyttä myös tuotteen kotimaiseen jakelijaan, joka voi auttaa haittavaikutusilmoituksen teossa. **Ilmoittaminen haittavaikutuksista on tärkeää**, jotta tuotteen vastuuhenkilö (valmistava yritys tai tuotteen EU-alueelle tuonut yritys) voi tarvittaessa päivittää tuotteen turvallisuusarvion.

Suojautuminen

Parturi-kampaajan työssä allergisoitumisriskiä ja käsien ihon räsitusta voidaan minimoida suojaamalla kädet suojakäsinein aina, kun käsitellään tuotteita tai pestään asiakkaan hiuksia. Suojakäsineitä hankittaessa on varmistettava, että ne soveltuvat aiottuun käyttötarkoitukseen ja että niitä käytetään ohjeiden mukaisesti.

Kampaamotyöhön soveltuvia käsineitä ovat esimerkiksi nitrilikumisier kertakäyttöiset suojakäsineet, jotka soveltuvat hiusvärien käsittelyyn. Muissa työtehtävissä voi käyttää nitrilikumisier, pvc-muovisier tai luonnonkumisier kertakäyttöisier suojakäsineitä. Hiusten pesussa käsineiden tulee olla riittävän pitkät ja ranteista hyvin istuvat, jottei pesuvesi pääse valumaan käsineen sisään. Käsineiden tulee olla käyttäjälleen sopivan kokoiset. Tilojen siivouksessa ja välineiden pesussa voidaan käyttää talouskäsineityypisier ei-kertakäyttöisier suojakäsineitä.

Asiakastyössä käytettävät suojakäsineet ovat kertakäyttöisier. Suojakäsineiden likaantuessa tai työvaiheen kestäessä pitkään, ne pitäisi vaihtaa uusiin. Suojakäsineitä ei saa käyttää muutenkin ja käyttää suodattam

Suojakäsineiden suojaustehoa voidaan parantaa pukemalla kahdet suojakäsineet päällekkäin esimerkiksi hiusten värjäyksen yhteydessä. Suojakäsineiden käyttö vähentää, mutta ei kuitenkaan poista käsien pesun ja desinfiointin tarvetta.

Pölyäviä valmisteita sekoittaessa käytetään hengityssuojainta tai sekoitetaan tuote paikassa, jossa ilma poistuu työtilasta. Hyvä ratkaisu kohdepoistoon on kiinteä tai liikuteltava imuhuuva. Lisäksi suositellaan suojaesiliinaa. Jos tuotetta pääsee suojaamattomalle iholle tai limakalvoille, se tulee huuhdella pois huolellisesti. Silmiin joutunut tuote on huuhdeltava välittömästi ja hakeuduttava lääkäriin.

Suojakäsineessä tulee olla joko märkätyöhön soveltuvan tai kemikaalisuojakäsineen piktogrammi sekä merkintä materiaalista, josta ne on tehty.

Näistä merkeistä voi tunnistaa kemikaalisuojakäsineiksi hyväksytyt (Standardin EN 374-1 vaatimusten mukaiset) käsineet:



Tiivis käsine



Kemikaalisuojakäsine

Suojakäsineiden käyttö, huolto ja säilytys

- Noudata valmistajan antamia käyttöohjeita.
- Vähennä suojakäsineiden käytön mahdollisesti aiheuttamia haittoja: käytä käsivoidetta käsienspesun jälkeen ja työpäivän päätteeksi. Tauota työ, käytä suojakäsineitä aina vain puhtaisiin ja kuiviin käsiin. Käytä neuloksesta valmistettuja aluskäsineitä tiiviiden käsineiden alla.
- Käytä suojakäsineitä aina, kun haitallinen kemikaalikosketus on mahdollista.
- Riisu suojakäsineet siten, ettet likaa itseäsi tai ympäristöäsi.
- Vaihda suojakäsineet säännöllisesti uusiin jokaisen työvaiheen jälkeen ja aina niiden likaannuttua.
- Mekaaninen rasitus, kemikaalit, UV-säteily, korkea ja alhainen lämpötila voivat haurastuttaa suojakäsine-materiaalia. Useat käsinemateriaalit haurastuvat myös ajan kuluessa, minkä vuoksi suojakäsineitä ei ole hyvä varastoida tarpeettoman pitkään. Säilytä käsineet pimeässä ja normaalissa huonelämpötilassa.
- Muista, että ohuet suojakäsine-materiaalit läpäisevät kemikaaleja nopeammin kuin paksut. (Kemikaalien käyttöturvallisuustiedotteissa suositellaan yleensä yli 0,3 mm paksuja suojakäsineitä.)
- Älä käytä suojakäsineitä uudelleen.

Rakennekynsien teko ja ripsien pidennys

Hiusalalan työntekijöiden työnkuvaan saattaa sisältyä rakennekynsien tekoa ja ripsien pidennystä.

Rakennekynsien teolla tarkoitetaan kynsien koristelua ja/tai pidennystä, joihin käytetään yleensä akrylaatteja ja metakrylaatteja sisältäviä geelejä tai jauhemaisia tuotteita. Työvaiheisiin kuuluvat kynnen hionta (koneella tai käsin) ja viilaus, akryylimateriaalin lisäys useina eri kerroksina, kerrosten kovetus, erilaisten koristeiden laittaminen tai koristeiden maalaus ja viimeistely sekä välineiden desinfiointi.

Malliratkaisuja rakennekynsien tekoon

Työterveyslaitoksen verkkosivuilla olevaan malliratkaisuun on kerätty keskeisimmät rakennekynsityössä esiintyvät vaaratekijät sekä ratkaisuja vähentämään haittojen esiintymistä.

https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2016/11/Malliratkaisuja_rakennekynsien_tekoon.pdf

Ripsienpidennys tarkoittaa sitä, että asiakkaan omien luonnollisten ripsien tyveen liimataan synteettisestä kuidusta valmistettuja ripsiä. Työssä käytetään yleensä syanoakrylaattia sisältävää liimaa. Ripsienpidennyksen tekeminen kestää yleensä 1-2 tuntia. Työn aikana asiakas makaa selällään silmät kiinni ja ripsienpidennyksen tekijä työskentelee lähietäisyydellä. Synteettisestä ripsistä pidetään kiinni pinseteillä ja sen pää kastetaan ensin ripsiliimaan ja sitten kiinnitetään asiakkaan oman ripsen tyveen. Käytettävät liimamäärät ovat pieniä, tavallisesti 2-5 tippaa yhdessä pidennystyössä. Asiakkaalla ripsipidennykset kestävät 2-8 viikkoa. Varsinaisen ripsienpidennyksen lisäksi joskus voidaan myös ehostuksen yhteydessä liimata muutamia yksittäisiä ripsiä.

Malliratkaisu, ripsien pidennys

Työterveyslaitoksen verkkosivuilla olevaan malliratkaisuun on kerätty keskeisimmät ripsienpidennystyössä esiintyvät vaaratekijät sekä ratkaisuja vähentämään haittojen esiintymistä.

https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2016/11/Malliratkaisu_ripsien_pidennys.pdf

Kemiallisille tekijöille altistuminen

Hiusalalla käytettäviä muita kuin kosmeettisiin tuotteisiin lukeutuvia kemikaaleja ovat esimerkiksi pintojen ja tekstiilien pesu- ja puhdistusaineet sekä desinfiointiaineet ja käsihuuhteet.

Työnantajalla on velvollisuus varmistaa, että vaaralliset kemikaalit on merkitty asianmukaisesti ja työpaikalla on kemikaalien käyttöturvallisuustiedotteet.

Tavarantoimittaja toimittaa käyttöturvallisuustiedotteen tilauksen yhteydessä maksutta. Työnantajan on laadittava luettelo työpaikalla käytettävistä kemikaaleista ja pidettävä se ajan tasalla. Luettelo ja käyttöturvallisuustiedotteet on säilytettävä työntekijöiden nähtävillä.

Käyttöturvallisuustiedotteen tarkoituksena on välittää käyttäjälleen ne tiedot, jotka ovat tarpeellisia kemikaalien turvallisen käsittelyn varmistamiseksi. Käyttäjille ovat erityisen tärkeitä tiedot, jotka koskevat kemikaalien käsittelyä, altistumisen ehkäisyä, henkilökohtaisia suojaimia, ensiapuohjeita ja ohjeita tulipalon varalta.

Kosmetiikasta tulee työperäisen riskin arviointia varten olla käytettävissä vastaavat tiedot kuin kemikaaleista. Käytännössä nämä tiedot löytyvät kunkin kosmetiikkatuotteen pakkausmerkinnöistä, jotka sisältävät muun muassa käyttötarkoituksen, koostumuksen sekä turvallisen käytön kannalta tarpeelliset ohjeet ja varoitukset. Kosmeettisista tuotteista ei tarvitse lainsäädännön perusteella laatia käyttöturvallisuustiedotteita. Kuitenkin tuotteen myyjän tai välittäjän on toimitettava käyttäjälle vastaavat tiedot kuin käyttöturvallisuustiedotteessa.

Työnantajan on selvitettävä työntekijöiden kemiallisille tekijöille eli kemikaaleille ja kosmeettisille aineille altistumisen luonne ja määrä niin, että työnantaja voi tehdä riskinarvioinnin, mikäli aineista on haittaa työntekijöiden terveydelle. Riskinarvioinnissa on huomioitava seuraavat asiat: vaarojen selvittäminen ja arviointi, työntekijöiden altistumisen arviointi, riskien ja vaarojen poistamis- ja vähentämiskeinojen määrittäminen, toimenpiteiden toteutus sekä toimenpiteiden vaikuttavuuden seuraaminen. Riskinarvioinnissa on huomioitava myös poikkeustilanteet, esimerkiksi aineiden, joita ei ole tarkoitettu käytettäväksi yhdessä, sekoittuminen. Kemiallisten tekijöiden riskiarviointi on tehtävä kirjallisesti ja se on pidettävä ajan tasalla.

Suojainten valinnassa tulee noudattaa tuotekohtaisia, valmistajan antamia ohjeita. Näiden ohjeiden laiminlyönti, tai esimerkiksi eri materiaalista, kuin valmistaja suosittelee, käytettävien suojainten käyttö tulee perustella riskinarvioinnissa ja myös varmistaa, että valituilla suojaimilla saavutetaan riittävä vaikutus. Käytettäessä useita tuotteita yhtä aikaa tai peräkkäin, on huomioitava, että sama suojain ei välttämättä sovi kaikille tuotteille.

Perehdyttäminen

Työntekijää on riittävästi perehdytettävä kemikaalien ja kosmeettisten valmisteiden käsittelyyn sekä suojaumaan altistumiselta työprosesseissa syntyville kemikaaleille. Lisäksi työntekijät on opetettava toimimaan vaaratilanteissa sekä käyttämään ja huoltamaan tarvittavia suojaimia. Kemikaalien varastointi, säilytys ja jätteiden käsittely tulee hoitaa asianmukaisesti. Kemikaalit ja kosmetiikkatuotteet tulee säilyttää alkuperäisessä pak-

ussa, joista ilmenee vaikuttavat aineet ja suojautumisen tarve. Tunnistamattomia kemiallisia aineita tai kosmetiikkaa ei tule käyttää.

Kemikaaleja valittaessa tavoitteena on mahdollisimman vaaraton ja käyttötarkoitukseensa sopiva tuote. Myös kemikaalien käytössä syntyvän jätteen, kuten pakkausjätteen ja likaantuneiden työvälineiden, määrä ja käsittely tulee ottaa huomioon.

Kemikaalien päällymerkinnät koostuvat kuvasymboleista ja lausekkeista. Kemikaalin päällymerkinnöistä tulee käydä ilmi kemikaalin kaupan nimi, kemikaalin markkinoille tai käyttöön luovuttamisesta vastaavan toiminnanharjoittajan yhteystiedot, valmisteen sisältämät vaaralliset aineet luokitusperustepäätöksen mukaisesti, varoitusmerkit, vaaraa osoittavat H-lausekkeet ja turvallisuustoimia osoittavat P-lausekkeet. Työpaikalla on huolehdittava siitä, että siirrettäessä kemikaalia toimituspakkauksista käyttöastioihin vastaavat merkinnät liitetään uuteen astiaan.

Kosmetiikkatuotteiden pakkauksissa pitää puolestaan olla vastuuhenkilön nimi ja osoite, alkuperämaa (jos tuote on valmistettu EU:n ulkopuolella), sisällön määrä, säilyvyys, turvallisen käytön kannalta tarpeelliset käyttöohjeet ja varoitukset, eränumero, tuotteen käyttötarkoitus (jos se ei käy ilmi sen esittelystä) sekä ainesosaluettelo.

Kemikaalien varoitusmerkit:

<http://www.tyosuojelu.fi/tyoolot/kemialliset-tekijat/tunnistaminen>

Biologiset työympäristötekijät

Biologisten tekijöiden aiheuttamia terveyshaittoja ovat tartuntataudit ja niiden aiheuttamat epidemiat, allergiset sairaudet sekä myrkytykset.

Suojautuminen ja vaarojen vähentäminen

- henkilökohtainen suojautuminen
- hygienia
- suunnitelmat sellaisten onnettomuuksien varalta, joihin liittyy biologisia tekijöitä
- turvallinen jätteiden kerääminen, varastointi ja hävittäminen.

Käsien puhdistaminen ja hoito

Vallitsevan käsityksen mukaan tartunnat leviävät tavallisimmin kosketuksen kautta eli käsien välityksellä. Käsihygieniaa ovat ne toimenpiteet, joilla pyritään vähentämään mikrobin siirtymistä henkilökunnan käsiin välityksellä asiakkaasta toiseen tai henkilökuntaan, henkilökunnasta asiakkaaseen ja ympäristöstä asiakkaaseen tai henkilökuntaan.



Käsien pesu:

- käytetään hajusteetonta ja tunnettuja ihokosketusallergeeneja sisältämätöntä käsiinpesuainetta, pH n.5,5
- kädet kuivataan taputtelemalla pehmeään kertakäyttöpyyhkeeseen
- käsivoidetta käytetään mielellään aina käsien pesun jälkeen, ellei tarkoituksena ole pukea välittömästi pesun jälkeen tiiviitä suojakäsineitä. Käsivoiteen tulee olla hajusteeton ja tunnettuja ihokosketusallergeeneja sisältämätön.

Sormusten, kellojen ja muiden käsikorujen käyttö kampaajatyönaikana ei ole suositeltavaa, koska niiden alle kertyy helposti likaa, kemikaaleja ja kosteutta ja ne vaikeuttavat käsien ihon pitämistä puhtaana. Myös pitkien kynsien ja rakennekynsien alle kertyy helposti likaa ja kemikaaleja. Kynnet kannattaa siksi pitää lyhyinä.

Terävien esineiden turvallinen käyttö edellyttää, että

- tapaturmia ehkäistään ennalta
- lisätään tietoisuutta biologisista vaaratekijöistä
- työpaikalla on menettelytavat tapaturman varalta
- työntekijät on perehdytetty ja koulutettu turvalliseen työvälineiden käyttöön
- työympäristö on turvallinen
- tapaturmista ja vaaratilanteista tehdään viipymättä ilmoitukset työnantajalle
- tapaturmat tilastoidaan ja tilastoja käsitellään työsuojelun yhteistoiminnassa
- ensiapu on saatavilla
- käytetyille partaterille on oltava erillinen keräysastia.

Päätäi

(Pediculus humanus var capitis) on tuskin silmällä nähtävä, 2-3 mm pituinen, läpikuultava siiveton hyönteinen, joka asustaa tukassa, enimmäkseen korvien takana ja niskassa, mutta myös muualla hiuksissa. Tain munia, saivareita, näkee toisinaan kulmakarvoissa ja silmäripsissä.

Toimi näin, jos havaitset asiakkaalla täitä

- jos et vielä ole aloittanut hiustenkasittelyä, keskeytä työ ja neuvo asiakasta hankkimaan apteekista täishampoota
- muutoin huolehdi siitä, että työvälineet desinfioidaan, ympäristö siivotaan ja käytetty pyyhe pestään vähintään 60 asteen lämpötilassa.

Aseptinen toiminta ja työympäristön hygienia

Hiusalan työssä on varmistuttava ennen työskentelyn aloittamista siitä, että työvälineet ovat puhtaat. Myös työntekijän tuoli, asiakkaan tuoli, lamput, tasot ja laitteet tulee pyyhkiä desinfiiovalla aineella päivittäin. Työvälineet on puhdistettava jokaisen asiakkaan jälkeen.

Työvälineet tulee pestä harjalla ja pesuaineella sekä vedellä mikrobien ja irtolian poistamiseksi. Desinfiointi hävittää haitalliset mikrobit, mutta yleensä ei mikrobien itiöitä. Steriloinnilla saadaan tuhotuksi kaikki mikrobit ja niiden itiöt.

Iholla, hiuksissa ja limakalvoilla on paljon mikrobeja. Työskentelyn aikana on vältettävä omien hiuksien, suun ja nenän koskettelua sekä puhumista, yskimistä ja niistämistä, jos työskentelee lähellä asiakasta.

Tuotteiden puhtaudesta huolehditaan pitämällä pakkauksen suu ja korkki tai kansi puhtaana ja sulkemalla pakkaus huolellisesti käytön jälkeen. Tuote on oiva kasvualusta mikrobeille, joten lastaa tai spaattelia on hyvä käyttää tarvittaessa tuotteen annosteluun. Tuotteita ei saa sekoittaa toisiinsa, ellei ohjeessa niin lue, eikä siirtää purkista toiseen kontaminaation takia. Tuotteen säilyvyysaika on tarkistettava. Tuotepakkausta avatessa siihen on hyvä kirjoittaa avauspäivämäärä varastointiajan seurannan vuoksi.

Asiakkaan ihon rikkoutuessa vahingossa työn aikana haava on heti desinfioitava. Palvelussa käytettävien tekstiilien pesuun suositellaan vähintään 60 celsiusastetta ja niiden säilytykseen on varattava riittävästi tilaa. Välittömään ihokosketukseen joutuvat tekstiilit kuten pyyhkeet tulee vaihtaa puhtaisiin jokaisen asiakkaan jälkeen.

Fysikaaliset työympäristötekijät

Sisäilma

Sisäilma: ilma jota hengitämme sisätiloissa

Sisäilmasto: huoneilma + ilman suhteellinen kosteus, lämpötila, ilman liikenopeus (veto)

Sisäympäristö: sisäilma, sisäilmasto ja huonetilat, rakenteet ja tilan käyttäjien toiminnot

Hyvän sisäilman tunnusmerkkeinä ovat oikea huone-
lämpötila, sopiva ilman kosteus, puhtaus ja raikkaus.
Sisäilman laatuun vaikuttavat monet eri tekijät, tärkeim-
pinä kunnossa oleva rakennus sekä toimivat ilman-
vaihto- ja lämmityslaitteet.

Huonon sisäilman aiheuttamat terveyshaitat ilmene-
vät erilaisina oireina ja sairauksina. Näitä ovat esimer-
kiksi hengitysteiden, silmien ja ihon ärsytys, päänsärky,
väsymys, kuumeilu ja hengitystieinfektiot sekä pitkäai-
kaissairaudet, kuten astma. Terveyshaittojen lisäksi huo-
no sisäilma aiheuttaa epäviihtyvyyttä.

Työpaikan sisäilman laatuun vaikuttavat ongelmat
liittyvät rakenteiden kosteus- ja homevaurioihin, eri-
laisiin epäpuhtauslähteisiin, puutteellisesti toimivaan
ilmanvaihtoon tai epätydyttäviin lämpöoloihin.

Yleisimmät sisäilmahaitat ovat

- tunkkaisuus ja epämiellyttävät hajut
- ilman epäpuhtaudet, kuten pölyt, allergeenit, mik-
robit ja kaasumaiset aineet
- veto ja puutteellinen ilmastointi
- liian korkea tai alhainen lämpötila
- ilman kuivuus tai liiallinen kosteus.

Mikrobivauriot

Vesijohtojen tai viemäreiden vuodot ja veden roiskumi-
nen sekä huono siivous lisäävät homeen kasvua. Hoi-
tamattomat ilmastointi- ja ilmankostutuslaitteet voivat
edistää homeen lisääntymistä.

Kosteusvauriota on syytä epäillä, jos maalit hilseile-
vät tai kupruilevat rakennuksen sisä- tai ulkopuolella
tai pintojen värit muuttuvat, esimerkiksi parketti tum-
muu. Näkyvä homekasvu tai homeen eli maakellarin
haju ovat selviä merkkejä kosteusvauriosta. Kosteus-
vaurion korjausta varten on ensin selvitettävä vaurion
aiheuttaja ja laajuus.

Pitkäaikainen altistuminen homeelle voi lisätä keuh-
kojen toimintojen pysyvän heikentymisen vaaran, joten
homeen torjunta työtiloissa on perusteltua.

Sisäilmaongelmien selvittäminen

Sisäilma-asioissa ennakoivat toimet kuten aihealuee-
seen perehtyminen, kouluttautuminen, työpaikalla
varautuminen, työnantajan ja kiinteistöhuollon kanssa
tapahtuva yhteistyö jo ennen ensimmäistäkään sisäil-
maongelmatapausta ovat ensiarvoisen tärkeitä. Sisäil-
maongelmien ilmaantuessa on varmistettava asian
vireille tulon ja ohjeistuksen mukainen menettely. Si-
säilmatyöryhmätyöskentely on hyvä käytäntö sisäilma-
asioiden seurantaan työpaikoilla.

Sisäilmaongelmien selvittämisessä on ensimmäi-
seksi tarkastettava rakennuksen ja sen laitteiden kun-
to ja toiminta. Tarkastettavia asioita ovat rakenteiden
kosteustekninen kunto sekä sisä- että ulkopuolelta,
ilmanvaihto- ja lämmityslaitteiden toiminta ja kunto,
poistoilma- ja korvausilmavirtojen riittävyys, lämpöolot,
haju-, pöly- ja muut epäpuhtauslähteet.

Oireilevien työntekijöiden tulee käydä työterveys-
huollossa, jolloin siellä voidaan ryhtyä toimenpiteisiin
ongelman kartoittamiseksi.

Muita tutkimuksia ja mittauksia kannattaa tehdä
vasta, kun on varmistettu, että rakenteet ovat kunnossa,
laitteet toimivat ja niitä käytetään ohjeiden mukaisesti.
Kosteus- ja homevaurioiden korjaustoimien määrittä-
minen vaatii aina rakennusteknistä asiantuntemusta ja
kokemusta korjausrakentamisesta.

Vastuu rakennusten kunnossapidosta ja korjaamisesta
sekä vaurioiden syiden selvittämisestä on rakennuk-
sen omistajalla. Työpaikkojen rakennusten kuntoa ja
sisäilmaa koskevissa ongelmissa voi ottaa yhteyttä esi-
mieheen, työsuojeluorganisaatioon tai työterveyshuol-
toon. Työterveyshuollon tehtävänä on tutkia ja hoitaa
oireilevaa potilasta sekä arvioida työpaikan terveydel-
liset riskit. Työterveyshuolto tekee myös ehdotuksia
ratkaisuksi.

Ilmanvaihto

Ilmastoinnilla ymmärretään ilman kiertoa, jäähdytystä,
kostutusta, lämmitystä, puhdistusta tai kuivausta. Il-
mastoinnin tehtävänä on ylläpitää sisätiloissa ihmiselle
terveellistä ilmastoa huolimatta ulkoisen sään ja sisäti-
loissa tapahtuvan toiminnan vaihteluista.

Ilmanvaihdon tulee olla riittävän tehokas ja se on
järjestettävä tarkoituksenmukaisesti. Rakennuksen
ilmanvaihto voidaan toteuttaa joko painovoimaisesti tai
koneellisesti. Riittävä ilmanvaihto kaikkiin huonetiloi-
hin saadaan nykyisissä tiiviissä rakennuksissa varmin-
min koneellisella tulo- ja poistoilmanvaihdolla, johon
on liitetty lämmön talteenotto ja tuloilman suodatus.

Huonon ilmanvaihdon vuoksi työntekijän vireyssi-
la laskee, ja epäpuhtauksien pitoisuus ilmassa saattaa
nousta haitalliselle tasolle. Huonosti suunniteltu ilman-
vaihtolaitteisto ja -kanavisto voivat levittää ilman epä-
puhtauksia rakennuksessa. Ilmanvaihtolaitteisto saattaa
myös aiheuttaa paloturvallisuusriskin, varsinkin jos

sitä ei puhdisteta säännöllisin väliajoin. Ilmanvaihtojärjestelmän venttiilit on puhdistettava ja suodattimet vaihdettava pari kertaa vuodessa. Kanavistot on puhdistettava vähintään kymmenen vuoden välein.

Kun työpaikalla käytetään koneellista ilmanvaihtoa, se on pidettävä toimintakunnossa, ja laitteisto on puhdistettava työntekijälle välitöntä terveyshaittaa aiheuttavasta liasta ja muista epäpuhtauksista.

Parturi-kampaamossa muun muassa koneet ja kosmetiikka tuottavat lämpöä, hajuja tai molempia. Nämä haitat poistetaan tavanomaisin keinoin, hyvällä koneellisella ilmanvaihdolla tai tuulettamalla tilat ikkunan tai oven kautta. Huoneistoa tuulettaessa otetaan huomioon asiakkaat ja henkilökuntaan kuuluvat. Lyhytjaksoinen tuuletus, jossa on läpiveto, on tehokas.

Parturi-kampaamoissa kohdepoistoimurit parantavat ilmanlaatua ja viihtyvyyttä. Asianmukaisilla kohdeimureilla voi estää käsittelyissä muodostuvien haittaavien pölyjen, tuoksujen ja kaasujen pääsyn huoneilmaan. Kohdeimurin voi asentaa asiakaspaikalle ja työtilaan, jossa sekoitetaan värit ja muutoin käsitellään kemiallisten käsittelyiden vaatimia kosmeettisia tuotteita sekä pesupaikalle.

Lattia kannattaa lakaista ennen tuuletusta ja asiakkaan hiusten föönausta, jolloin epäpuhtaudet, hilse ja hiuksenpöly eivät pääse leijumaan ilmapirran voimasta hengitysilmaan, työväliseisiin ja pinnoille.

Tupakansavu

Työntekijällä on oikeus savuttomaan työympäristöön. Liiketilassa tupakointi on kielletty. Tupakansavulle altistuminen lisää vaaraa sairastua syöpätauteihin sekä sydän- ja verenkiertoelimistön ja hengityselinten sairauksiin. Tupakkalain tarkoituksena on, ettei kukaan

altistu tupakansavulle vastoin tahtoaan. Tupakointi on kielletty työpaikan yhteisissä ja asiakkaille tarkoitetuissa tiloissa. Sisätiloissa saa polttaa, jos sitä varten on varattu erillinen tupakointitila, josta tupakan savu ei pääse kulkeutumaan muualle työpaikalla.

Pöly

Työympäristön siisteys ja järjestys ovat viihtyvyyden ja myös pölyaltistumiseen vaikuttavia tekijöitä. Avohyllyt, paperipinot, erilaiset koneet ja laitteet keräävät pölyä ja puutteellinen siivous lisää altisteiden määrää. Pölyinen ilma voi aiheuttaa lievää epäviihtyvyyttä sekä lyhyt- ja pitkäaikaisia terveyshaittoja. Pöly voi aiheuttaa myös palo- ja räjähdysvaaran, jolloin työväliseiden ja -koneiden valintaan tulee kiinnittää erityistä huomiota. Erilaisten pölyjen vaarallisuuteen vaikuttavat niiden kemialliset ja fysikaaliset ominaisuudet, hiukkasten koko ja muoto sekä altistumisaika.

Tavallisimmille työilman epäpuhtauksille, kuten orgaaniset ja epäorgaaniset pölyt tai kemialliset yhdisteet, on työhygieenisen ja työlääketehteen tietämyksen perusteella määritetty niin sanotut HTP-arvot eli haitalliseksi tunnetut pitoisuudet.

Säännöllinen siivous ja pölyä keräävien tekijöiden minimoiminen vähentävät altistumista ja pitävät sisäilman raikkaana.

Siisteys ja järjestys

Työpaikalla on huolehdittava turvallisuuden ja terveellisuuden edellyttämästä järjestyksestä ja siisteydestä kaikissa työpaikan tiloissa, kuten työpisteissä ja henkilöstötiloissa. Huono järjestys ja siisteys lisäävät vaaratilanteita ja tapaturmariskiä. Siivous on suoritettava siten, ettei siitä aiheudu haittaa tai vaaraa työntekijöille.



Lämpöolot

Lämpöolot koostuvat ilman lämpötilan, kosteuden ja virtausnopeuden sekä ympäröivien pintojen lämpötilojen yhteisvaikutuksesta. Ihmisen elimistö toimii parhaiten silloin, kun se luovuttaa lämpöä yhtä paljon kuin tuottaa. Lämpötasapainoon vaikuttavat yksilölliset ominaisuudet, liikkuminen ja työ sekä lämmönhukka, joka määräytyy vaatetuksen sekä ympäristön lämpötilan, tuulen ja kosteuden mukaan. Lainsäädännössä ei ole asetettu raja-arvoja työhuoneen ilman lämpötilalle. Työpaikan tavoiteltavat lämpötila-alueita ovat normaalioloissa:

- Kevyt istumatyö 21–23 astetta
- Kevyt työ 19–23 astetta
- Keskiraskas työ 17–21 astetta

Pään ja nilkan korkeudelta mitattujen lämpötilojen ero saisi olla korkeintaan kolme astetta ja lattian lämpötilan tulisi olla lämmityskaudella 19–26 astetta. Hellekausina on huolehdittava työn tauotuksesta ja mahdollistettava nesteen nauttiminen ja riittävä palautuminen lämmön aiheuttamasta rasituksesta.

Lämpöhaittojen torjunta

Lämpöhaittoja torjutaan ennakolta teknisillä ratkaisuilla ja suojavaatetuksella.

Teknisen torjunnan keinoja ovat

- työpisteiden paikallinen jäädyttäminen esimerkiksi siirrettävällä ilmanviilennyslaitteella
- tuuletus
- kosteuden poistaminen eristämällä kosteuslähteet

Jos lämmön tekniset torjuntakeinot eivät riitä, työtä tulee keventää tauotuksin tai työjärjestelyin. Raskaiden työvaiheiden tauotukseen on kiinnitettävä erityistä huomiota. Lyhyet, usein toistuvat tauot normaalissa huoneenlämmössä ovat tehokkaampia kuin harvat, pitkät tauot. Miellyttävimpänä työilman suhteellisenä kosteutena pidetään 30–70 prosenttia.

Rakennusten homeongelmat aiheutuvat rakenteiden kostumisesta. Myös rakennusaikainen kosteus on saatanut jäädä rakenteiden sisään. Kosteus voi tunkeutua rakenteeseen vesikaton, ulkoseinien ja ikkunoiden vuodoista, perustuksista tai alapohjasta. Puutteellinen ilmanvaihto, kylmät sisäpinnat ja rakenteiden kylmäsilat voivat aiheuttaa sisäilman kosteuden tiivistymistä pinnoille.

Veto

Veto johtuu huoneilmaa viileämpänä virtaavasta ilmastasta. Vedon tuntemus kasvaa, kun ilman lämpötila laskee alle 20 °C. Ilmastoiduissa tiloissa veto on ehkä yleisin valitusten aihe. Ilmastointilaitteiden aiheuttaman vedon

syinä voi olla, että sisään puhallettava ilma osuu huone-tilassa työskenteleviin liian suurella nopeudella tai että ilman poistuminen on suurempi kuin sisään puhallettavan ilman määrä.

Vedon tunnetta aiheuttaa myös esimerkiksi lattiarajan ja katon välisistä suurista lämpötilaeroista sekä seinien ja ikkunoiden kylmistä pinnoista. Vedon tunne syntyy sitä helpommin mitä kylmempiä pinnat ovat.

Melu

Hiusalan työssä melua aiheuttavat työlaitteet tai ympäristön liikenne esimerkiksi kauppakeskuksessa. Melu on voimakasta, häiritsevää ja epämiellyttävää ääntä. Äänen kokeminen meluksi on yksilöllistä. Melu vaikuttaa korvan lisäksi moniin fysiologisiin toimintoihin, kuten sydämen lyöntitiheyteen, verenpaineeseen ja hengitystiheyteen. Melu voi olla myös yleisesti häiritsevää ja vaikuttaa keskittymiskykyyn ja uneen.

Tasainen 85 dB:n ja sitä voimakkaampi melu aiheuttaa kuulovaurioita. Kuulovaurio syntyy vähitellen. Melu määritellään impulssimeluksi, jos se sisältää alle sekunnin kestäviä meluhuippuja, jotka ovat yli 15 desibeliä taustamelua voimakkaampia. Impulssimelun kuulovaurioriski on suurempi kuin tasaisen melun.

Yli 40 dB:n oleva ympäristön melu aiheuttaa jo puheäänien voimistamisstarvetta. Työtilan seinäpintojen liiallinen kovuus, pöly sekä kemialliset ja fysikaaliset ärsykkeet altistavat äänentuottoelimestön ylikuormitukselle. Meluisa ja huonosti akustoitettu työympäristö heikentää myös tarkkaa kuulemistä.

Vinkkejä meluntorjuntaan

- tila- ja sisustusratkaisut
- ääniympäristön ergonominen suunnittelu
- akustiset levyt kattoon ja seiniin
- sermit, tekstiilit
- kulkureittien ja taukotilojen äänieristys ja sijainti
- vähemmän ääntä tuottavien laitteiden hankinta ja käyttö (kovaääninen fooni ei ole välttämättä tehokain)
- radion, puhelimen ja äänellisten viestimien käytön rajoittaminen.

Valaistus

Työpaikalla tulee olla työn edellyttämä ja työntekijöiden tarpeiden mukainen sopiva ja riittävän tehokas valaistus. Mahdollisuuksien mukaan osan valosta tulisi olla luonnonvaloa. Yksilölliset ominaisuudet ja ikä vaikuttavat siihen, että samassa työssä työntekijöillä on erilaisia valaistusvoimakkuuteen, häikäisyn estoon ja valon väriin liittyviä tarpeita.

Hyvän valaistuksen perusvaatimuksia

- riittävä valaistusvoimakkuus, valaistussuositus on 300–500 lx
- tehokas häikäisysojous
- oikeat pintakirkkaus- eli luminanssisuhteet
- valon oikea suuntaus ja sopivat valon väriominaisuudet.

Valaisin tulee sijoittaa siten, että valo siitä suuntautuu kohteeseen, jossa valoa tarvitaan. Hyvää valaistusta koskevat suositukset perustuvat siihen, että työpaikoilla tulee olla niin hyvä valaistus, ettei puutteellisen valaistuksen takia synny tapaturmariskiä tai työvirheitä. Heikko, epätasainen tai häikäisevä valaistus etenkin kulkuteillä, portaissa, risteysalueilla ja sisäänajo-ovien ympäristössä lisää tapaturmariskiä.

Valaisimien vanhenemisen ja likaantumisen myötä valaistusvoimakkuudet heikkenevät käytössä. Tämän vuoksi valaistus on suunniteltava siten, että valaistusvoimakkuus on suositusarvoa suurempi. On myös muistettava valaisimien säännöllinen huolto.

Koneet, laitteet ja työvälineet

Hiusalan tyypillisimmät laitteet ja työvälineet ovat asiakastyössä tarvittavia välineitä esimerkiksi hiustenleikkauskoneita, föönejä, kihartimia ja suoristusrautoja. Lisäksi työvälineinä hallinnollisissa tehtävissä sekä tietojen kirjaamisessa käytetään kassakoneita, tietokoneita ja mobiililaitteita.

Työssä saadaan käyttää vain sellaisia koneita, työvälineitä ja muita laitteita, jotka ovat niitä koskevien säännösten mukaisia sekä kyseiseen työhön ja työolosuhteisiin sopivia, ehjiä ja tarkoituksenmukaisia sekä CE-merkittyjä. Ne eivät saa aiheuttaa haittaa tai vaaraa niillä työskenteleville työpaikan työntekijöille tai muille työpaikalla oleville henkilöille ja niitä on käytettävä käyttö- ja muiden ohjeiden mukaisesti.

Ainoastaan Turvallisuus- ja kemikaaliviraston (TUKES) sähköurakoitsijarekisteriin rekisteröidyt sähköalan ammattilaiset saavat suunnitella sähkölaitteita, korjata ja huoltaa niitä.

Sähköturvallisuus

Sähkölaitteista, niiden turvallisuudesta ja sähkötyön turvallisuudesta säädettyjä määräyksiä on noudatettava työpaikalla. Pääsääntöisesti sähkötoita saavat tehdä vain sähköalan ammattilaiset. Myös vain vähäistä vaaraa tai häiriötä aiheuttavissa töissä (ns. maallikkosähkötyöt) väärin käytetty tai virheellisesti korjattu sähkölaite voi aiheuttaa hengen- tai palovaaran, joten annettuja ohjeita on noudatettava ja tarvittaessa pyydettävä apua sähköalan ammattilaiselta.

Tilapäiset sähkölaitteet ja -kaapelit tulee sijoittaa siten, etteivät ne häiritse liikkumista tai työskentelyä, eivätkä ne ole alttiina vahingoittumiselle työpaikalla tai liikennevälineiden kulkuteillä tai aiheuta vaaraa työtalassa liikkuville. Varsinkin kulkuteiden ylimenevät johdot on suojattava tehokkaasti.

Rikkoutuneiden ja viallisten sähkölaitteiden ja -kaapelien käyttö on ehdottomasti kielletty. Jatkojohtoja saa käyttää vain tilapäistarkoituksiin.

Hius- ja kauneudenhoitoalalla sähkölaitteet ovat turvallisia, kun ne ovat CE-merkittyjä, ehjiä, huollettuja ja noudatetaan käyttöohjetta. Vanhojen laitteiden kuntoa ja esimerkiksi sähköjohtojen hapertumista tai liitoksien pysyvyyttä on seurattava. Laite on tarkistettava, jos se putoaa tai sille sattuu jokin muu onnettomuus.

Sähkölaitteisiin liittyvät vaaratilanteet syntyvät useimmiten huolimattomuudesta, mikä voi johtaa sähköpaloon, palovammoihin, kammiovärinä ja jopa kuolemaan. Sähköturvallisuuden perusteiden tuntemus on tärkeää alalla työskenteleville. Vesi ja sähkö yhdessä ovat hengenvaarallinen yhdistelmä, tästä syystä parturi-kampaamot kuuluvat ns. vaarallisiin käyttöolosuhteisiin.

Työasu ja -jalkineet

Hiusalalla työasu on osa ammattilaisen henkilökohtaista hygieniää ja sitä käytetään vain työssä. Hyvä työasu on valmistettu kankaasta, joka ei kerää hiuksia eikä sähköisty ja on miellyttävä iholle. Työasu on myös suojavaate. Se ei saa kiristää, ja sen puhdistamisen on oltava helppoa.

Työjalkineet ovat sopivan kokoiset, tukevat ja umpikärkiset, matalakorkoiset ja kitkاپohjaiset. Työjalkineet on tarkoitettu käytettäväksi vain työpaikalla. Työasuiksi suositellaan puuvillavaatteita, jotka voi pestä 60 celsiusasteessa.

Työkuormituksen hallinta

Ergonomia ja fyysinen kuormittuminen

Pysyäksesi terveenä ja voidaksesi hyvin, ihminen tarvitsee kuormitusta, mutta voimavaroihinsa nähden sopivasti. Kuormittumisen hallinnassa oleellista on palautuminen. Kun raskaammat ja kevyemmät työvaiheet vaihtelevat, tapahtuu palautumista. Mikäli palautumista ei tapahdu työn puitteissa riittävästi, tarvitaan taukoja.

Hiusalalla työskentelevillä esiintyy usein tuki- ja liikuntaelinten oireilua, rasitusvammoja ja näihin liittyviä sairastumisia. Rasittuminen ja sairastuminen liittyvät yleensä tilanteeseen, jossa työ on suoritettu väärässä asennossa, jolloin fyysinen kuormittavuus on liiallista. Parturi-kampaajien työssä staattinen lihastyö esimerkiksi föönatessa ja hiuksia rullatessa voi aiheuttaa jännitystiloihin. Työskennellessä tulisi hyödyntää monipuolisesti asiakastuolin säätöjä. Tekijän tuolin oikea käyttö vähentää jalkojen rasitusta, selän ja hartiaseudun jännitystä ja parantaa ryhtiä. Työtuolin tulee olla säädettävä ja liikuttava.

Työnantajan on huolehdittava, että

- työntekijällä on riittävästi tilaa työn tekemiseen ja mahdollisuus vaihdella työasentoa
- työtä kevennetään tarvittaessa apuvälinein
- terveydelle haitalliset käsin tehtävät nostot ja siirrot tehdään mahdollisimman turvallisiksi
- toistorasituksen työntekijälle aiheuttama haitta on mahdollisimman vähäinen ja
- näyttöpäätetyötä tekevän työntekijän työ on mahdollisimman turvallista.

Pohdittavaksi: Miksi niska kipeytyy ja yläraajat puuttuvat? Miksi lapojen välissä pistää ja hengitys tuntuu hankalalle? Miksi alaselkään sattuu ja jalat turpoavat? Autaako hartioiden jännittäminen työn onnistumisessa?

Hiusalalan eri työvaiheissa jatkuva seisominen, selkärangan kumarakierteinen asento, yläraajojen ko- hoasennot, nopeat yhtäjaksoiset pienet työliikkeet ja kaularangan eteen taipunut asento ovat haitallista fyysistä kuormitusta aiheuttavia tekijöitä.

Eri työvaiheet sisältävät myös toistuvia, pitkään jatkuvia staattisia asentoja, joissa nivelet ovat yksipuolisesti kuormittuneina. Kuormittumiseen vaikuttavat myös muodin ja palveluammattin haasteet, työn tarkkuusvaatimukset, valaistus, työvälineiden käyttötottumukset ja niiden kunto sekä taukojen puute.

Dynaamisessa lihastyössä lihas vuoroin supistuu ja rentoutuu aikaansaaden näkyvää liikettä. Lihas jaksaa työskennellä väsymättä pitkään, koska aineenvaihdunta ja verenkierto toimivat lihaspumppauksen ansiosta vaivatta.



Staattisessa lihastyössä lihas toimii yhtäjaksoisesti supistuneena eikä näkyvää liikettä juurikaan tapahdu. Pumpausominaisuuden puuttuessa lihaksen aineenvaihdunta ja energiantuotanto vaikeutuvat, samalla lihaksen voimantuotto ja tarkkuutta vaativan työn laatu heikkenevät.

Staattisen lihastyön osuutta on mahdollista vähentää:

- muuttamalla työasentoja, välttäen nivelten ääriasentoja
- tauottamalla työtä sopivasti
- ottamalla huomioon korkeussäädöt sekä valon ja näkemisen riittävyys.

Kuormittumiseen vaikuttavat työn ohella myös yksilölliset tekijät, kuten: tiedot, taidot, kokemus, terveys ja motivaatio. Myös vapaa-ajan kuormitustekijöillä ja elämäntavoilla on merkitystä.

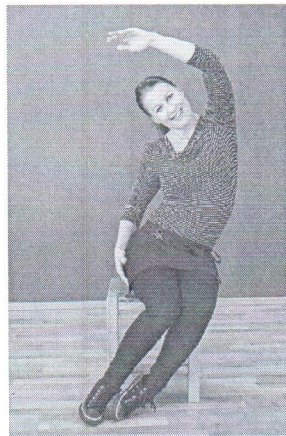
Lihaskunto ja työn tauotus

Lihaskunto koostuu voimasta, venyvyydestä ja rentoudesta. Työkuormitusta sietää paremmin, jos lihaskunnostaan pitää säännöllisesti huolta. Palautumista tarvitaan paitsi työpäivän jälkeen myös työpäivän aikana. Tauotus on tehokas keino ehkäistä työn haittoja. Sopivasti suunniteltu ja riittävän usein toistuva tauotus ennaltaehkäisee kuormituksen synnyttämää väsymystä ja pitää työtehoa yllä pitempään.

Taukoliikkeitä vastapainoksi työlle

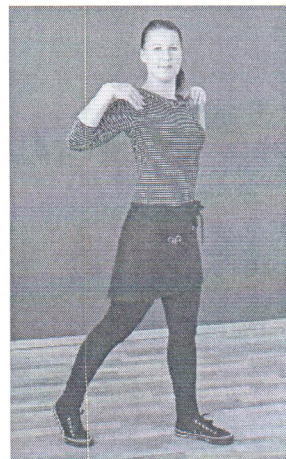
Kyljen venytys istuen

Istu ryhdikkäänä, vie molemmat jalat oikealle, nosta vasen käsi ylös ja taivuta vartaloa oikealle rauhallisesti hengittäen. Jos käsi väsy, voit laskea sen vastakkaiselle olkapäälle ja jatkaa rauhallista kyljen venytystä. Tee sama toiseen suuntaan.



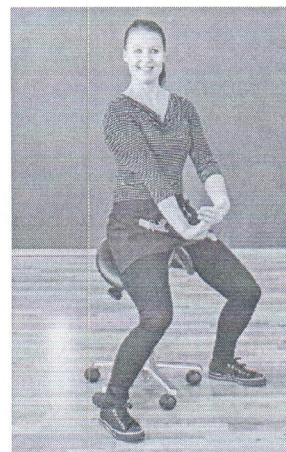
Hartioiden pyörittys

Kävellessä esimerkiksi siirryttäessä pesupaikalta asiakastuoliin pyöritä hartioita laajarataisesti joko pumppaavan nopeasti tai rauhallisesti viipyillen.

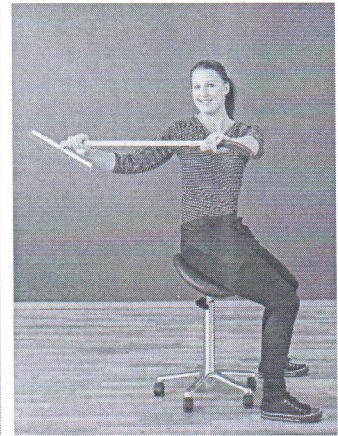
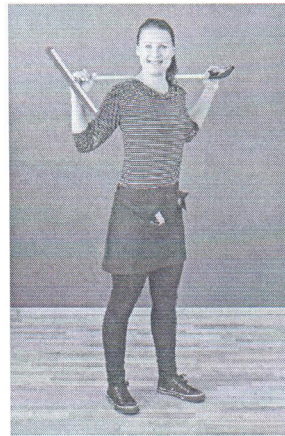


Verenkierron tehostamiseksi nilkkojen ja sormien pumppaus istuen

Pumppaa nilkkoja istuen koukkuun – suoraksi, samalla pumpaten sormia nyrkkiin-auki. Venytä välillä rannelihaksiasi kuvan osoittamalla tavalla. Pesupaikalla voit tehdä varpaille nousua.



Taukojen aikana elpymisen tehostumiseksi kannattaa tehdä työn vastaliikkeinä pumppaavia ja rentouttavia liikkeitä. Tauko voi välillä olla vain minuutin kestävä, mutta silti muutama hartioiden pyöräytys tuona aikana tuo jo tarvittavaa vaihtelua. Oma keho on parturi-kampaajan tärkein työväline. Taukojen aikainen liikunta virittää kehon huippusuoritukseen aivan kuin viulisti viulunsa tai konserttipianisti sorminivelensä.

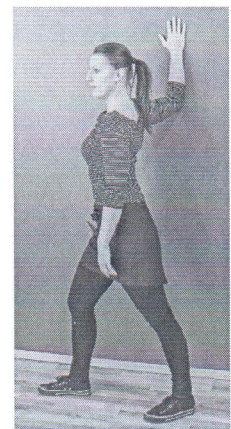


Rintarangan avaus ja liikkuvuusharjoitus keppiliikkeenä

Leveä ote kepeistä, nosta sisäänhengityksellä keppi ja käsivarret ojentuneena pään jatkeeksi ja laske uloshengityksellä alas. Tuo keppi eteen kädet ojentuneena, kierrä ylävartaloa puolelta toiselle.

Rintalihas- ja käsivarren lihasten venytysliikkeet taukotilassa

Seiso seinän vieressä, vie käsi vaakatasossa kyynärpäätä koukussa seinää vasten ja kierrä vartaloa pois päin seinästä rauhallisesti hengitellen. Tee sama toisella kädellä.



Hengitysrentous

esimerkiksi mielekäs minuutti -harjoitus

Ota rento asento esimerkiksi istuen tai seinään nojaten. Anna ajatustesi virrata – tulla ja mennä saman tien. Ravista itsesi hetkeksi juuri tähän hetkeen, aikaan ja paikkaan. Keskity hengityksen tunteeseen. Laske hengitystäsi tavuttain sisäänhengitys YK- uloshengitys- SI, jatka laske-

Hyvä työasento

Ergonomian soveltamisella hiusalalan työhön pyritään vähentämään parturi-kampaajien tuki- ja liikuntaelimitön tarpeetonta rasittumista ja siten estämään lihasten ja nivelten rasituskivut ja kudosuutokset. Taukoliik-keiden ohella työkuormitusta voi hallita parhaiten säilyttämällä hyvän ryhdin ja kehon luonnollisen asennon kaikissa työvaiheissa.

Tämä tarkoittaa sitä, että työskennellään

- selkäranka pystyasennossa
- pää selkärangan jatkeena, ei eteen taipuneena niskalihasten varassa
- hartiat ja olkavarret alhaalla, kyynärvarret vaakatasossa
- ranteet keskiasennossa

Parturi - kampaaja voi tehdä suurimman osan työs- tään kehoa liikaa kuormittamatta, kun työn aikana siirtyy ja vaihtaa työskentelypaikkaa tarkoituksenmu- kaisesti, säätää työskentelykorkeutta sopivaksi, kääntää ja taivuttaa asiakkaan päätä oman työskentelyn ja työn tuloksen kannalta parempaan asentoon sekä käyttää työvälineitä ergonomisesti oikealla otteella.

Esimerkiksi pesupaikalla työskenneltäessä selän kuormitusta helpotetaan nojaamalla allasta vasten. Hiusten föönauksen aikana vaihtelevilla otteilla keven- netään painavan föönin kannattelua. Hiusten leikkausta kevennetään ergonomisilla otteilla ja vartalon oikealla sijainnilla. Permanentin rullauksen staattisuutta voi ke- ventää otteilla ja tekniikoilla.

On hyvä muistaa, että kehon erilaiset liikkeet ja asennot ovat normaaleja ja luonnollisia. Tietyistä työasunnoista ja liikkeistä tulee kuitenkin haitallisia silloin, kun ne toistuvat ajallisesti ja määrällisesti usein kuten esimerkiksi yläraajojen kohoasennot hiusten leikkauksissa. Yläraajan noustessa sivulle, myös vartalo taipuu sivulle. Tämän takia juuri olkavarren asentoon kannattaa kiinnittää huomiota. Hyvä työn lopputulos ei vaadi hartioitten tai käsivarsien kannattelua sivuilla.

Seisominen on selkärangalle luonnollisempi asento kuin istuminen. Selkärangan hyvinvointia edistää kun

- seisotaan pienessä haara-asennossa kyynärvarrenmit- tan päässä työkohteesta
- paino on tasaisesti molemmilla jaloilla
- vartalon paino ei siirry liikaa kantapäille
- jalkaterät ja napa ovat työkohteeseen päin.

Seisominen niin sanotussa käyntiasennossa, jossa toinen jalka on edessä polvi koukistettuna, on toimiva ratkaisu esimerkiksi hiuksia föönattaessa ja työsken-



neltäessä pesupaikalla. Hyvät työjalkineet, pehmeä lattiamateriaali ja liikkuminen tarkoituksenmukaisesti työvaiheen edetessä keventävät seisomatyötä.

Työtuolin käyttö tuo sopivaa vaihtelua seisomiseen. Tuolilla istutaan

- niin korkealla, että reisien ja vartalon kulma on noin 130 astetta
- jalkapohjat tukevasti lattiassa
- paino jaloilla, ei pelkästään istuinkyhmyillä
- vartalo jonkin verran eteen kallistuneena.

Tarvittaessa taivutetaan vartaloa eteenpäin lonkista, ei pelkkää päätä kaularangasta.

Istuen työskentely sopii parhaiten hiusten vaaka- osioiden leikkaukseen. Silloinkin tuolilla on liikuttava tarkoituksenmukaisesti, jotta yläraajat pysyvät alhaalla ja saksia käyttävä ranne suorassa. On myös tärkeää, että asiakastuolissa on riittävästi säätövaraa ja että sähköpistokkeet sijaitsevat lähellä työskentelytasoa.



Työskentely pesupaikalla

Hiusten pesun ohella pesupaikalla hoidetaan ja hierotaan hiuspohjaa, levitetään kiinnitysaineita, huuhdellaan väri- ja permanenttiaineita sekä puretaan rullia. Suurin osa työvaiheista tehdään altaan takaa. Työasento on etukumara, koska työkohde on altaan takia kaukana. Etukumara työskentely saattaa aiheuttaa tai lisätä alaselän- ja lapojen seudun oireita.

Hyvä työasento löytyy parhaiten kun

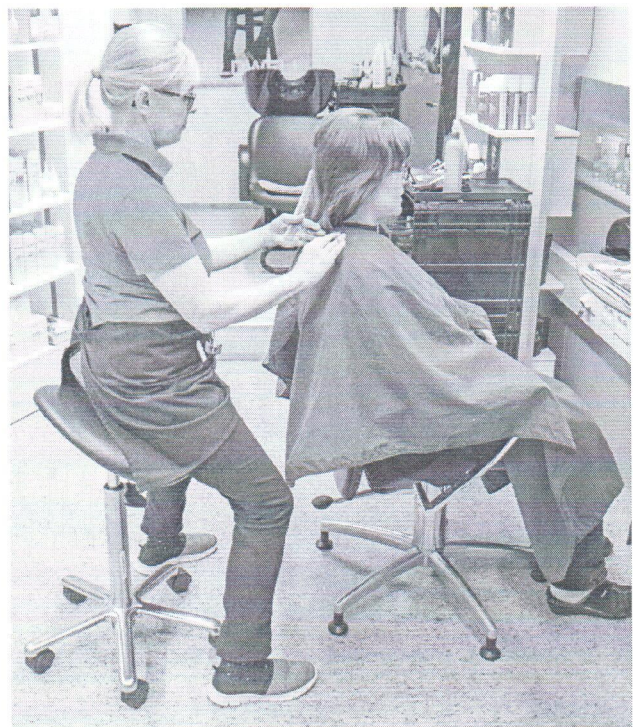
- nojataan allasta vasten jalat riittävän takana
- tai nojataan niin, että toinen jalka on takana ja toinen polvi koukussa edessä
- kyynärpäät pysyvät lähellä kylkiä eikä pää työnny eteen
- pesupaikan ympärillä on tilaa liikkua eri työvaiheiden mukaan.

Kasteltaessa hiuksia olkavarret pysyvät alhaalla ja ranheet keskiasennossa, kun

- suihkukahvasta pidetään kiinni mahdollisimman alhaalta
- suihkukahva vaihdetaan tarpeen mukaan toiseen käteen
- asiakkaan korvien kastumiselta suojaava käsi pidetään kuppimaisessa asennossa kämmen ylöspäin.

Altaan takana seistessä pesuliikheet suuntautuvat ohimoilta kohti niskaa. Päälaen ja takaraivon hiukset pestään altaan sivulla seisten, jolloin toinen käsi tukee päätä hiusrajan kohdalla otsasta ja toinen käsi pesee otsasta takaraivoon ulottuvan alueen.

Pesualtaan tulee olla tukeva, jotta siihen voi nojata. Työkohteeseen ulottuu paremmin, kun allas ei ole liian pitkä. Pesutuolin ja altaan riittävät säätövarat takaavat asiakkaalle ja ennen kaikkea työntekijälle hyvän asennon. Suihkukahvan tulee olla sellainen, ettei vedentuloa tarvitse säädellä kahvapainikkeella, koska se rajoittaa käden vaihtoa ja kahvaotetta sekä lisää huomattavasti puristustarvetta.



Hiusten leikkauksen ergonomiamia

Hiusten leikkaus sisältää useita nopeita peräkkäin toistuvia liikkeitä. Käsissä ovat sakset, kampa ja hiusosio. Työn vaatima tarkkuus vie herkästi huomion työasennon tarkkailusta. Hiusten leikkaus on hallitseva työvaihe päivän sisällöstä, joten ergonomian ja hyvän työasennon merkitys korostuu.

Hyvä ryhti ja työskentely ranteet suorina, olkavarret lähellä vartaloa on mahdollista, kun hiuksia leikatessa

- työskennellään kynärvarren mitan päässä työkohteesta
- työntekijä liikkuu hiusten leikkuun aikana tarkoituksenmukaisesti
- kampa pitäviä otteita käytetään monipuolisesti, esimerkiksi kamman kynäote
- hiusosiota kannattelevan käden sormet taivutetaan rystysistä eli sormien tyvinivelistä 90 asteen kulmaan
- mittapituuden löytyessä osiota pitävä käsi lasketaan alas
- osiota kannatteleva käsi lepää asiakkaan päätä vasten
- pystyosio käännetään ja leikataan vaakatasossa
- asiakkaan päätä käännetään oman työasennon helpottamiseksi.

Kamman kynäote on sama, kuin kynällä kirjoitettaessa tai piikkikamman piikillä osioita tehdessä. Kynäotteessa kammasta pidetään kuitenkin kiinni sen vastakkaisesta päästä. Kampa pyörytetään sormilla niin, että piikkien suunta on tarpeen mukaan oikeassa kulmassa työhön nähden.

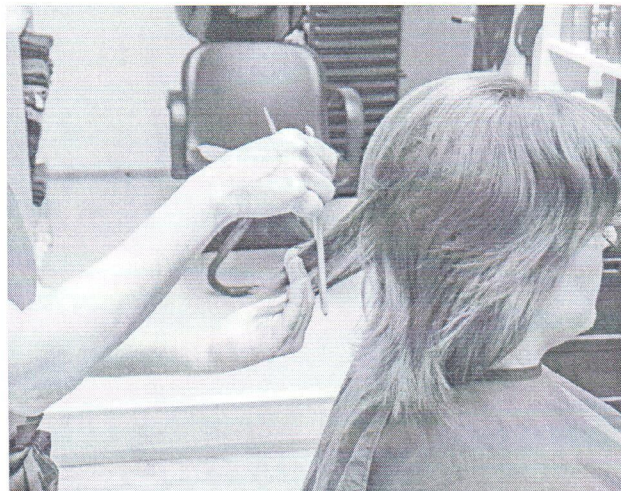


Vaakaosioissa kampa on kädessä noin 90 asteen kulmassa suhteessa ranteeseen.

Pystyosioita kammattaessa kulmaa muutetaan noin 45 asteeseen. Kampa siirtyy osiota pitävään käteen leikkauksen ajaksi ja sieltä takaisin suoraan kynäotteeseen. Kynäotteen ansiosta olkavarsi ei turhaan kohoa ja ranteen voi pitää suorana koko leikkaustyövaiheen ajan. Kynäotteen käyttäminen edellyttää, että saksien peukalolenkki irrotetaan osion kampaussivussa.

Ohjeita saksien valintaan ja käyttöön

Saksien laadun, toimivuuden ja käteen sopivuuden ei tarvitse olla ristiriidassa keskenään. Malleja on lukuisia eivätkä kalleimmat saksit ole aina välttämättä se toimivin ratkaisu.



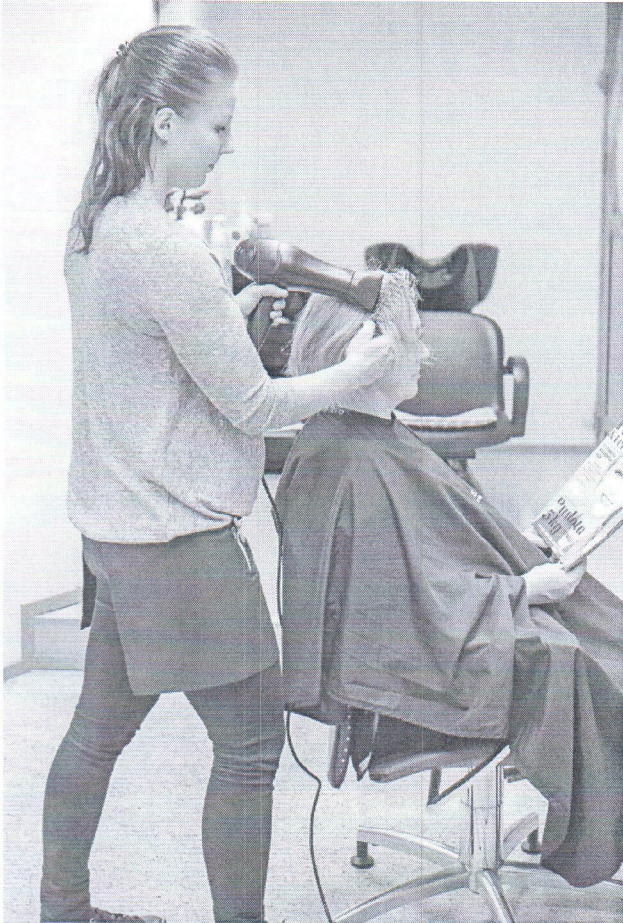
Tärkeää

- Saksien lenkit ovat kooltaan sopivat ja niitä pidetään mahdollisimman lähellä peukalon ja nimettömän sormen kärkiniveä.
- Peukalolenkki irrotetaan osion kampaussivussa.
- Jos peukalolenkki on liian iso ja syvällä peukalon hangassa, on sitä kammattaessa hankala irrottaa, eikä rannetta voi pitää leikatessa suorassa ja olkavarsi kohoa.
- Sakset, joissa lenkkien varret ovat eripituiset, estävät peukalon kääntymisen kohti nimetöntä ja ranne on helpompi pitää suorassa.
- Peukalolenkki poimitaan takaisin samalla kun kampa siirtyy osiota pitelevään käteen.

Leikattaessa hiuksia vaakaosioilla työntekijä sijoittuu ositukseen nähden kohtisuoraan niin, että yläraaja voi olla rentona ja ranne suorana. Otsahiuksia leikattaessa voi siirtyä asiakkaan eteen ja kääntää asiakkaan päätä sivulle. Istuen työskentely sopii hiusten vaakaosioiden leikkaukseen niiltä osin, kuin se on mahdollista tehdä olkavarret lähellä kylkiä.

Työtuolia käytetään, kun työkohte on niin alhaalla, ettei työskentely suorana onnistu. Ensinnä säädetään oma istumakorkeus sopivaksi ja vasta sen jälkeen asiakastuolin korkeus. Työtuolilla on siirryttävä aina siihen kohtaan, jossa saksia käytävä ranne ja olkavarsi ovat leikatessa hyvässä asennossa.

Leikattaessa pystyosion olkavarsi kohoa herkästi ja vartaloon tulee samalla sivutaivutus. Mikäli hiusosio on riittävän pitkä, se voidaan mittapituuden löytyessä kääntää vaakatasoon. Näin leikkaaminen onnistuu vartalo suorana ja käsivarret alhaalla. Pystyosioiden leikkaaminen on kehon kannalta aina parempi tehdä seisten.



Hiusten föönaaminen

Föönattaessa ehkä tärkein työn kuormitusta helpottava seikka on oikea sijoittautuminen työkohteeseen niin, että kehon perusasento säilyy. Työskentelykorkeutta säädellään tarkoituksenmukaisesti. Työn suunnittelu ja osittaminen vähentävät edestakaista korkeudensäätöä. Fööniä ja harjaa vaihdetaan tarpeen mukaan kädestä toiseen. Föönattaessa ilmavirta suunnataan hiusten suomensolurakenteen mukaisesti tyvestä latvaan. Fööniä kannatellaan kahdella erilaisella otteella riippuen siitä mihin suuntaan hiusten halutaan muotoutuvan.

Pistooliote tarkoittaa nimensä mukaisesti sitä, että ote on föönin kahvasta ja ilma suuntautuu kohtisuoraan pois päin työntekijästä eli työntekijä sijoittuu aina ilma-aukon taakse. Ranne pysyy aina suorana. Tässä asennossa käsi jaksaa kannatella föönin painoa parhaiten. Fööniä pidetään asiakkaan puoleisessa kädessä, olkavarsi lähellä kylkeä. Pistoolioteella työskennellään käyntiasennossa ulompi jalka edessä polvesta joustuen. Näin työskennellessä päästään lähemmäs työkohdetta eikä vartaloon tule kiertoa.

Hankaotteessa fööniä kannatellaan tasapainoisessa asennossa peukalon hangassa niin, että sormet ovat rentona. Kyynärvarsi ja sormet ovat suunnattuna ylöspäin. Föönattaessa hankaotteella seisotaan pienessä haara-asennossa, fööni on vartalon edessä. Ilma suuntautuu alaspäin. Otetta käytetään silloin, kun hiuksia föönataan suoraan alaspäin.

Föönattaessa tarvitaan työpisteen ympärillä tilaa. Etenkin sivu- ja otsahiuksia käsiteltäessä on tilanteita, jolloin työntekijän tulisi päästä asiakkaan eteen. Kääntämällä asiakkaan päätä tai asiakastuolia on mahdollista saada itselleen lisätilaa toimia.

Föönin suuttimen ansiosta saadaan ilmavirta kohdennettua juuri sinne mihin on tarve ja työskentely nopeutuu. Föönin suuttimen tulee olla helposti pyöryttävissä seuraten harjan ja pään muotoa. Puhaltimen jatkuva, nopeatempoinen ja edestakainen heiluttaminen ei sen sijaan nopeuta työn valmistumista, vaan päinvastoin hajauttaa ilman ulostuloa ja hidastaa sitä. Se on samalla mekaaninen lisäkuormitus keholle.

Fööniharjan varren tulee olla omaan kätehen sopiva ja kulloiseenkin työvaiheeseen valitaan harjasosien materiaaleilta sopivin harja. Työtä helpottavia otteita voi vaihdella ja kokeilla luovasti.

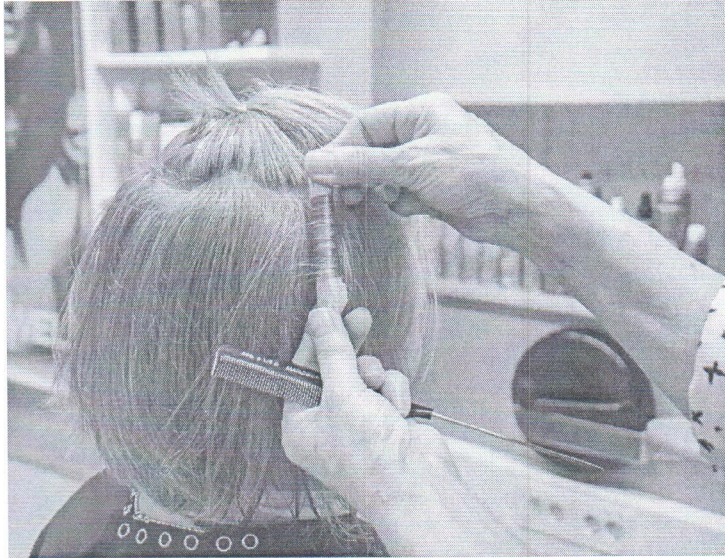
Hiusten rullauksen ergonomiia

Hiuksien rullauksessa staattista kuormittavuutta aiheuttaa hiusosion kannattelu ja samalla osion jännitteen ylläpito. Lisäksi etenkin permanentin rullaus on aikaa vievä työvaihe. Kehon perusasento on mahdollista säilyttää oikeilla otteilla, oikealla sijoittumisella, kääntämällä ja taivuttamalla asiakkaan päätä ja säätämällä asiakastuolin korkeutta. Asiakastuolia hankittaessa, kannattaa kiinnittää huomiota sen korkeussäätömahdollisuuksiin. Säätöalueen on hyvä olla vähintään 30cm.

Pääsääntönä on, että hiuksia rullattaessa seisotaan aina keho kohtisuoraan ositukseen ja rullaussuuntaan nähden.

Rullattaessa

- pääläen hiuksia taaksepäin, seisotaan asiakkaan takana
- hiuksia eteenpäin, seisotaan asiakkaan edessä
- pystyosioita, seisotaan osion kohdalla ja osio vedetään ulos hiuspohjasta työntekijään päin
- istuminen helpottaa takaraivon ja pään sivuosan hiuksia
- lyhyitä sivuhiuksia pystyosioin, kannattaa asiakkaan päätä kallistaa sivulle, jolloin rullattava osio on lähes vaakatasossa
- vastaavasti pystyosioin takaraivon hiuksia, asiakkaan pää lasketaan etukenoon ja työntekijä seisoo asiakkaan sivulla, jolloin rullattava osio on työntekijään nähden lähes vaakatasossa



- piikkikampaa käytetään jakauksia ja osioita tehtäessä kynäotteessa, samoin kuin tavallista kampaa hiusten leikkauksessa
- kallistetaan asiakastuolin selkänöjää ja käytetään niskatukea, jolloin saadaan asiakkaan pää asentoon, joka helpottaa pitkien hiusten pääläen rullausta.

Perinteinen tyyli vaakaosioita rullatessa on pitää kiinni permanenttirullan päistä niin, että yläraajat nousevat sivuille irti kyljistä. Työvaihe kevenee huomattavasti, mikäli sormien otetta rullasta muutetaan niin, että yläraajat pysyvät alhaalla. Vastaavasti rullattaessa hiuksia pystyosioin kynärpää pysyy alhaalla ja vartalo suorana, muuttamalla rullan yläpäättä pitävän käden sormien otetta.

Pitkien hiusten permanentin rullaukseen on mahdollista soveltaa ja kokeilla työtä keventäviä tekniikoita. Esimerkiksi spiraali- tai kaksoisrullauksen ansiosta käsi- en koholla pitoa voidaan vähentää. Spiraalirullauksessa hiusosiota ei tarvitse nostaa kohtisuoraan hiuspohjasta ylöspäin. Kaksoisrullaustekniikassa rullaus aloitetaan osion puolivälistä niin, että latva jää rullan ulkopuolelle ja se rullataan vastakkaiseen suuntaan toiselle rullalle.

Asiakaspalvelutyöpiste, näyttöpäätetyö

Hiusalan töihin kuuluu myös asiakaspalvelua ja hallinnollisia tehtäviä kuten esimerkiksi ajanvarausta, asiakastietojen kirjaamista, kassatoimintoja ja tuotetilauksia. Työtehtävät vaikuttavat työpisteen suunnitteluun. Seisomatyöpisteeseen suositellaan korkeaa tuolia, jotta työasentoa voi vaihdella.

Palvelupisteessä olevan työtason tulee olla riittävä ja tarvittaessa korkeus säädettävissä. Tarvitaan riittävästi kaappeja ja lokeroita työvälineille. Usein tarvittavat työvälineet ja tavarat sijoitetaan lähelle pöytätasoa tai

-tasolle. Siisteydestä tulee huolehtia.

Työpisteen järjestelyt ja hyvä, helposti säädettävä työtaso ja työtuoli ovat tärkeitä näyttöpäätetyössä. Työasentojen vaihtelu on aina hyödyllistä. On hyvä työskennellä sekä seisten että istuen, mikäli työtaso on säädettävissä sopivaksi. Kuormittumista vähentää kaikissa tilanteissa tukeutuminen.

Kynärvarsien on hyvä saada tukea. Näkemisen kannalta on tärkeää, että valaistus on riittävä ja se ei aiheuta häikäisyä. Työtuoli tulee aina säätää itselle sopivaksi. Tärkeimmät säädettävät asiat ovat istuinkorkeus, tuolin syvyyden säätö sekä selkänöjan korkeus ja kallistus.

Kiinnostu ergonomiasta, opi uutta ja opettele tekemään toisin!

Hiusalalla on paljon erilaisia tyyliuuntia ja tapoja tehdä työtä. Välillä suuntaukset häviävät kuten vaatemuodissakin ja nousevat taas mahdollisesti uudelleen pinnalle. Parran muotoilu, pystytukan leikkaus, lyhyiden hiusten ajo koneella, veitsellä vuoleminen, pointtaus, hiusten värjäykset, raidat hupulla, kammalla, foliolla, kampaukset ja nutturat, neuvominen ja ohjaus – hiusalalla tehdään hyvin monipuolista ja vaihtelevaa työtä! Välineiden ja tekstiilien huolto, tilojen siivoaminen sekä tuotteiden tilaaminen, toimisto- ja paperityöt ovat myös osa parturi-kampaajan työn arkea.

Työ kevenee, kun edellä läpikäydyt yleisimmät työvaiheet osataan tehdä ergonomisesti oikein. Ergonomiaa voi soveltaa itsenäisesti mihin tahansa työhön tai työvaiheeseen. Tärkeää on muistaa pyrkiä säilyttämään kehon luonnollinen asento. Kokeillen ja harjoitellen nämäkin opit ovat aikoinaan syntyneet. Mikäli jonkun harvemmin esiintyvän työvaiheen suorittaminen ei ergonomisesti onnistuisikaan, se ei lisää oleellisesti kokonaiskuormituksen määrää.

Työajat ja hyvinvointi

Työajat vaikuttavat paitsi terveyteen ja turvallisuuteen, myös työn ja muun elämän yhteensovittamiseen, palautumiseen, työssä suoriutumiseen, työkykyyn, työmotivaatioon ja työn tuottavuuteen.

Hiusalalla työajat ovat usein iltapainotteisia ja työ on kausiluonteista. Tämä voi aiheuttaa ongelmia työn ja yksityiselämän yhteensovittamisessa. Työajoista yhdessä sovittaessa on tärkeää ottaa huomioon sekä työn tuottavuuteen liittyvät tarpeet, että työntekijöiden yksilölliset tarpeet.

Hiusalalla noudatettava säännöllinen työaika on enintään 8 tuntia vuorokaudessa ja 37,5 tuntia viikossa. Viikkotyöaika voi vaihdella työehtosopimuksen mu-

kaista tasoittumisjärjestelmää käytettäessä.

Työturvallisuuslaki edellyttää työnantajalta työaikoihin liittyvien vaarojen tunnistamista ja riskien arviointia.

Keskeisiä arvioitavia tekijöitä ovat

- työajan kesto (tuntia/päivä, tuntia/viikko, kokonaisyöaika, ylityöt)
- työntekijän mahdollisuus itse säätää työpäivän pituutta
- peräkkäisten työvuorojen toistuvuus
- työn suorittamisajankohta
- työaikojen ennakoitavuus
- mahdollisuus riittävään palautumiseen työpäivän aikana ja niiden välillä
- työhön sidonnaisuuden aiheuttama kokonaiskuormitus.

Työaikojen kuormituksen arvioinnin tarkoitus on selvittää, ovatko työyhteisön tai yksilön työajat kunnossa terveyden ja toimintakyvyn suhteen. Pääasialliset arvioinnin perustana olevat tietolähteet ovat työaika-
kirjanpito ja/tai kohderyhmälle suoritettu työaikakysely. Kun työaika-
kirjanpidosta ei selviä todellinen tehty työaika, on hyvä tehdä kohderyhmälle työaikakysely. Kun työaika-
kirjanpito on kattava, työaikakysely voidaan täyttää sen perusteella.

Työaika-
kirjanpito, sekä säännöllisestä työajasta ja lisäylytyöstä paikallisesti tehdyt kirjalliset sopimukset on vaadittaessa näytettävä työsuojelutarkastuksen toimittajalle sekä työntekijöiden luottamushenkilölle tai työsuojeluvaltuutetulle. Työsuojeluviranomaisille on heidän pyynnöstään toimitettava jäljennöksiä työaika-
kirjanpidosta, työaika- ja lisäylytyötä koskevista paikallisista sopimuksista sekä työajan tasoittumisjärjestelmästä ja työvuoroluetteloista.

Psykososiaalinen kuormittuminen

Psykososiaalisilla kuormitustekijöillä tarkoitetaan työn sisältöön, työn järjestelyihin ja työyhteisön sosiaaliseen toimivuuteen liittyviä tekijöitä, jotka voivat aiheuttaa työntekijälle haitallista kuormitusta. Haastavat asiakastilanteet, aikapaine sekä väkivallan uhka ovat esimerkkejä hiusalan psykososiaalisista kuormitustekijöistä.

Parturi-kampaajat toimivat usein melko pitkäkestoisissa vuorovaikutustilanteissa asiakkaiden kanssa. Työpäivän aikataulu voi muuttua kiireiseksi työntekijästä riippumattomista syistä. Työnkuvaan liittyy myös ajanvarauksen, asiakasohjauksen ja myyntityön vuorottelu sekä asiakaspalautteiden ja reklamaatioiden käsittely.

Työn psykososiaaliset kuormitustekijät

Esimerkiksi:

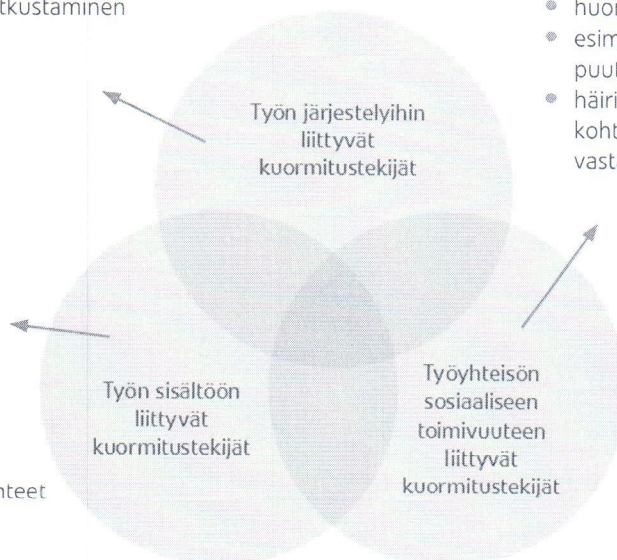
- liiallinen tai liian vähäinen työn määrä
- kohtuuton aikapaine työssä
- vuorotyö, yötyö tai työhön sidonnaisuus
- runsas työhön liittyvä matkustaminen
- puutteet työväliseissä tai työskentelyolosuhteissa
- epäselvät tehtäväkuvat, tavoitteet tai vastuut sekä epäselvä työnjako

Esimerkiksi:

- yksitoikkoinen työ
- jatkuva valppaana olo
- liiallinen tietomäärä
- jatkuvat keskeytykset
- kohtuuton vastuu
- vaikeat vuorovaikutustilanteet asiakastyössä

Esimerkiksi:

- yksintyöskentely
- toimimaton yhteistyö tai vuorovaikutus
- huono tiedonkulku
- esimiehen tai työtovereiden puutteellinen tuki
- häiritä ja muu epäasiallinen kohtelu, tasapuolisen kohtelun vastainen tai syrjivä kohtelu





Psykososiaalisten kuormitustekijöiden tunnistaminen ja arviointi

On tärkeää, että esimies seuraa työntekijöiden kuormittumista sekä työaika ja ryhtyy toimenpiteisiin ongelmien ratkaisemiseksi ja työkyvyn tukemiseksi, kun jotain huolestuttavaa ilmenee. Yhteisissä palavereissa ja kehityskeskusteluissa olisi hyvä käydä läpi myös kuormitustilanteita. Lakisääteisistä menetelmistä vaarojen selvittäminen ja arviointi sekä työterveyshuollon työpaikkaselvitys ovat keskeisiä välineitä työn psykososiaalisten kuormitustekijöiden hallinnassa.

Tavoitteena on tunnistaa ne kuormitustekijät, joilla voi olla kielteisiä vaikutuksia työntekijöiden terveydelle ja turvallisuudelle. Erilaisista asiakirjoista, kuten työterveyshuollon työpaikkaselvityksistä, työaikakirjanpidosta tai kehityskeskusteluiden yhteenvedoista ja henkilöstökyselyjen tuloksista, voidaan kerätä tietoja työn kuormitustekijöistä. On tärkeää, että työntekijät osallistuvat kuormitustekijöiden tunnistamiseen, koska he ovat oman työnsä asiantuntijoita. Kuormitustekijöiden tunnistamisen ja arvioinnin jälkeen, on tärkeää, että tuloksia käsitellään ja kehitystoimenpiteitä mietitään yhdessä.

Työaikojen suunnittelu ja seuranta ovat tärkeä osa kuormittumisen hallintaa. Haitallisen kuormituksen arvioinnissa tarvitaan työterveyshuollon asiantuntemusta, koska arviointi edellyttää riittäviä tietoja työn kuormitustekijöiden vaikutuksista terveyteen. Se, miten työntekijät kuormittuvat, voi vaihdella suuresti yksilötasolla. Työntekijällä on työterveyshuoltolain mukaan myös oikeus perustellusta syystä pyytää työterveyshuollosta arvio kuormittumisestaan.

Kuormittumisen hallinta ja hyvinvointi työssä

Kuormittumisen hallinnassa oleellista on palautuminen työpäivän aikana. Esimiehen tuki, johtamisen oikeudenmukaisuus ja mahdollisuus vaikuttaa omaan työhön ovat esimerkkejä voimavaratekijöistä, jotka edistävät palautumista. Haitallisia tekijöitä ovat jatkuva kiire ja työn liiallinen tai yksipuolinen kuormittavuus. Palautuminen hidastuu keski-ikässä. Uni ja sen laatu sekä terveelliset elintavat ovat myös oleellisia palautumisen kannalta.

Työn ja kiireen hallinta, työn mielekkyyden ja vaikutusmahdollisuuksien lisääminen sekä hyvän ja turvallisen työilmapiirin vahvistaminen ovat keskeisiä toimenpiteitä psykososiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Työnantajan tulee oma-aloitteisesti välttää tai vähentää työn kuormitustekijöiden aiheuttamaa vaaraa tai haittaa työntekijöiden terveydelle. Työnantajalla on myös velvollisuus ryhtyä toimenpiteisiin saatuaan tiedon työntekijän kuormittuvan terveyttään vaarantavalla tavalla työssään.

Hiusalalan työntekijät voivat toiminnallaan edistää työhyvinvointia ja vähentää työn kuormittavuutta esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- huolehtimalla riittävästä päivittäisistä ja viikoittaisista lepoajoista ja työn tauotuksesta
- syömällä terveellisesti ja juomalla riittävästi vettä
- suunnittelemalla työtä
- kehittämällä ajanvarausjärjestelmää (nettiajanvaraus)
- sopimalla puhelimeen vastaamisesta ja asiakkaiden vastaanottotehtävistä
- jakamalla yrityksen ylläpitotehtäviä, kuten siivousrutiinit
- auttamalla ja tekemällä yhteistyötä vaativissa työsuorituksissa
- huolehtimalla sujuvasta tiedonkulusta työntekijöiden välillä esimerkiksi pitämällä yllä asiakastietorekisteriä
- keskustelemalla yhteisistä työhön liittyvistä asioista
- neuvottelemalla työvuorojen ja loma-aikojen järjestelyistä
- tuomalla esiin hyviä käytänteitä ja aloitteita
- hyödyntämällä työsuojeluhenkilöstön tai työterveyshuollon asiantuntemusta.

Häirintä ja epäasiallinen kohtelu

Häirintä ja epäasiallinen kohtelu ovat työturvallisuuslain vastaista toimintaa ja käyttäytymistä työssä. Häirinnällä tarkoitetaan yleisen hyvän tavan vastaista, työhön sopimatonta ja työn tekemistä häiritsevää käyttäytymistä. Se voi ilmetä loukkaavana käytöksenä ja kohteluna sanoin ja teoin, esimerkiksi tiedon panttauksena, kiusaamisena ja ikävänä juoruiluna.

Myös asiakkaiden taholta tulevaa loukkaavaa tai uhkaavaa toimintaa tai käyttäytymistä voidaan pitää häirintänä. Häirintä voi olla luonteeltaan myös seksuaalista.

Kun henkilön käyttäytyminen poikkeaa työpaikan yleisestä hyvästä käytännöstä ja normaaleista hyvistä tavoista, mutta ei kohdistu tiettyihin henkilöihin, puhutaan epäasiallisesta käyttäytymisestä. Epäasiallisella kohtelulla tarkoitetaan esimerkiksi henkilön työsuorituksen jatkuvaa ja perusteetonta arvostelua, mustamaalaamista tai esimerkiksi muusta työyhteisöstä eristämistä.

Seksuaalinen häirintä

Seksuaalinen häirintä on sanallista, sanatonta tai fyysistä, luonteeltaan seksuaalista ei-toivottua käytöstä, jolla tarkoituksellisesti tai tosiasiallisesti loukataan henkilön henkistä tai fyysistä koskemattomuutta erityisesti luomalla uhkaava, vihamielinen, halventava, nöyryyttävä tai ahdistava ilmapiiri.

Seksuaalinen häirintä voi ilmetä mm. sukupuolisesti vihjailevina eleinä tai ilmeinä, fyysisenä kosketteluna, härskeinä puheina, kaksimielisinä vitseinä sekä vartaloa, pukeutumista tai yksityiselämää koskevinä huomautuksina tai kysymyksinä, sukupuoliyhteyttä tai muuta sukupuolista kanssakäymistä koskevinä ehdotuksina tai vaatimuksina ja jopa raiskauksena tai sen yrityksenä. Seksuaalista häirintää ovat myös sukupuoleen kohdistuva nimittely, yleistys tai väheksyntä.

Toistuessaan tai jatkuessaan häirintä ja epäasiallinen kohtelu voivat uhata sen kohteena olevan henkilön terveyttä. Seksuaalisen häirinnän tilanteissa terveys voi olla uhattuna jo yhden vakavan tapahtuman perusteella.

Jos koet tai havaitset epäasiallista käyttäytymistä tai häirintää

- kerro häiritäjäsi, että koet hänen käytöksensä epäasialliseksi
- pyydä mukaasi tarvittaessa työsuojeluvaltuutettu tai luottamusmies tai toinen työntekijä
- jos tilanne ei korjaannu ilmoita asiasta lähimmälle esimiehellesi.

Haastava asiakas

Tilanne, jossa asiakas on tyytymätön, loukkaantunut ja kiukkuinen, on yleensä henkisesti koetteleva. Se on tilanne, jota ei voida aina välttää, mutta se voidaan hoitaa asiallisesti. Sattuneista tilanteista voidaan ottaa oppia.

Asiakastapaamisen turvallisuus on aina arvioitava tilanteen mukaan. Vuorovaikutusta voivat hankaloittaa ja väkivallan uhkaa lisätä asiakkaan persoonallisuushäiriö, mielenterveysongelmat tai päihtymystila. Ennestään tutun asiakkaan kanssa tilanne voi kärjistyä, vaikka hänen kanssaan kohtaamiset olisivat aiemmin sujuneet hyvin. Kiihtyneen ja aggressiivisen asiakkaan kohtaamisessa on tärkeää, että työntekijä yrittää olla provosoitumatta ja pysyy itse rauhallisena.

Työturvallisuuden perustaksi työyhteisössä sovitaan menettelytavat: kuinka asiakastilanteeseen valmistaudutaan, miten toimitaan haastavan tai uhkaavan tilanteen aikana ja miten jälkikäteen. Epäasiallista käytöstä ei pidä hyväksyä (esim. seksuaalinen ahdistelu tai alatyylinen puhe). Työpaikalla on selkeästi määriteltävä rajat, mitä siellä ei siedetä.

Jokaisella työntekijällä on oikeus pyytää häiritsevästi käyttäytyvää tai asiattomasti tiloissa oleskelevaa poistumaan tiloista. Mikäli henkilö ei suostu poistumaan vapaaehtoisesti, hänet saa voimakeinoin poistaa ainoastaan järjestyksenvalvoja, vartioimisliikkeen vartija tai poliisi.

Yhdenvertaisuus, tasa-arvo ja työsyRJintä

Työnantajan on edistettävä yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa ja kohdeltava työntekijöitä tasapuolisesti kaikessa toiminnassaan. Velvollisuus yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistämiseen koskee kaikenkokoisia työnantajia. Vähintään 30 henkilön työpaikalla työnantajan tulee laatia suunnitelma tarvittavista toimenpiteistä yhdenvertaisuuden ja sukupuolten tasa-arvon edistämiseksi.

TyösyRJintään voi syRJlistyä vain työnantaja tai työnantajan edustaja. SyRJintä on kielletty työhön otettaessa, työsuhteen aikana ja työsuhteen päättämistilanteissa. Työnantaja voi myös syRJlistyä syRJintään jo ennen työhönottoa valintakriteerien asettamisessa tai työpaikka-ilmoittelussa. Myös työsuhte-etuudet, työsuhteisiin liittyvät velvollisuudet, ja koulutus ovat esimerkkejä tilanteista, joissa noudatettavien menettelytapojen tulee olla aidosti syRJimättömiä.

SyRJintä on ihmisten eriarvoista kohtelua jollakin laeissa kielletyllä syRJintäperusteella. Yhdenvertaisuuslaissa kiellettyjä syRJintäperusteita ovat ikä, alkuperä, kansalaisuus, kieli, uskonto, vakaumus, mielipide, poliittinen toiminta, ammattiyhdistystoiminta, perhesuhteet, terveydentila, vammaisuus, seksuaalinen suuntautuminen tai muu henkilöön liittyvä syy. Tasa-arvolaisa on kielletty sukupuoleen, sukupuoli-identiteettiin ja sukupuolen ilmaisuun perustuva syRJintä.

Toimintaohje mahdollisessa työsyRJintätapauksessa

- vaadi tapaukseen liittyvät perustelut
- ellet saa perusteluja tai perustelut eivät ole mielestäsi oikeat, ota yhteyttä työsuojeluviranomaisiin tai omaan ammattiliittoosi.

Yksintyöskentely

Hiusalalla yksintyöskentely on verraten yleistä. Yksintyöskentelyssä työntekijä työskentelee fyysisesti tai sosiaalisesti eristettynä ilman välitöntä kontaktia muihin työntekijöihin. Fyysisestä yksintyöskentelystä on kyse silloin, kun työntekijä ei voi saada yhteyttä työpaikan muihin työntekijöihin. Sosiaalisesta yksintyöskentelystä taas puhutaan silloin, kun työntekijä jää ilman työyhteisönsä tukea.

Yksintyöskentelyä on myös tilanne, jossa työntekijä työskentelee ammatillisesti tai erityisolosuhteiden vuoksi eristettynä, vaikka on muutoin tekemisissä muiden työntekijöiden kanssa. Tämä voi olla esimerkiksi työskentelyä toisen työnantajan tiloissa ilman muita ammattihenkilöitä, jotka voivat avustaa vaaratilanteessa.

Yksintyöskentelyyn voi liittyä ilmeinen haitta tai vaara esimerkiksi siksi, että työssä käytetään vaarallisia koneita tai vaarallista työmenetelmää sellaisissa olosuhteissa, joissa vakavan tapaturman todennäköisyys on normaalia suurempi. Yksintyöskentelyn takia mahdollisuus avun saantiin on rajoitettu.

Yksintyöskentelyyn voi liittyä vaara myös väkivallan uhkana. Silloin, kun yksintyöskentelyyn liittyy ilmeinen väkivallan uhka, on huomioitava työturvalisuuslain 27 §, jossa edellytetään työnantajalta toimenpiteitä, jotta väkivallan uhka ja väkivaltatilanteet ehkäistään ennakoita.

Yksintyöskentely on lisäksi työn kuormitustekijä, joka voi aiheuttaa haitallista psykososiaalista työkuormitusta työntekijöille. Lyhytaikainenkin yksintyöskentely tai työntekijän sosiaalinen tai fyysinen eristäminen työyhteisössä voivat aiheuttaa haitallista työkuormitusta, etenkin jos tilanteeseen liittyy myös muita kuormitustekijöitä.

Työnantajan on ryhdyttävä erityisiin toimenpiteisiin silloin, kun työntekijän turvallisuudelle tai terveydelle voi aiheutua tavanomaista suurempi haitta tai vaara, joka johtuu siitä, että työntekijä tekee työtään yksin. Työnantajan tulee vaarojen arvioinnin avulla selvittää, tehdäänkö työpaikalla työtä, jossa työntekijä työskentelee yksin ja liittyykö siihen ilmeinen haitta tai vaara.

Arvioinnissa kannattaa käyttää hyväksi työpaikan työsuojeluhenkilöstön ja tarvittaessa ulkopuolisten, kuten työterveyshuollon, asiantuntemusta. Arvioinnin pohjalta työnantajan on tehtävä ne toimenpiteet, jotka ovat tarpeellisia yksintyöskentelystä aiheutuvan vaaran vähentämiseksi.



Työväkivallan uhka

Työpaikkaväkivallalla tarkoitetaan asiakkaiden tai muiden ihmisten taholta esiintyvää uhkaavaa tai väkivaltaista käyttäytymistä. Työpaikkaväkivallaksi luetaan myös uhkaava tai loukkaava käyttäytyminen, joka tapahtuu työpaikan ulkopuolella, mutta on sidoksissa työntekijän työhön tai ammattiasemaan. Näihin kuuluu esimerkiksi telehäirintä ja kotirauhan häirintä.

Lisääntynyt riski väkivallan kohteeksi joutumiseen on yksintyöskentelevillä tai työpaikalla, jossa on hyvin pieni henkilöstömäärä. Pienissä parturi-kampaamoissa työskennellään usein yksin. Riskit voivat kohdistua myös liikkeisiin, jotka ovat avoinna aikaisin aamulla tai myöhään illalla.

Myös liikkeen sijaintia pidetään yhtenä väkivallan kohteeksi joutumisen riskiä kasvattavana tekijänä. Jos liike sijaitsee esimerkiksi ostoskeskuksessa, jossa ihmisvirrat ovat suuria tai liikkeen välittömässä läheisyydessä sijaitsee ravintola tai alkoholimyymälä, väkivallan uhkaa voi olla enemmän. Lisäksi väkivallan kohteeksi joutumisen riski on suurempi liikkeissä, joissa käsitellään käteistä rahaa. Näpistys, varkaus tai ryöstö voi johtaa myös väkivaltatilanteeseen.

Fyysinen kontakti saattaa syntyä joskus täysin arvaamatta. Yleensä silloin on kyse päihdyttävien aineiden vaikutuksen alaisesta henkilöstä. Kaikki päihtyneet eivät ole aggressiivisia, riski on kuitenkin suurempi ja varautuminen häiriöihin tarpeellista.

Muita väkivallan uhkaan vaikuttavia tekijöitä voivat olla näkemyserot ja erimielisyydet, pitkä odotusaika, puutteellinen tiedonsaanti, ankeat tilat, ja esimerkiksi

asiakkaan kohtaama traumaattinen kokemus. Erilaiset sairaudet voivat osaltaan vaikuttaa tilanteiden kehittymiseen. Päähtymys ja päihdevieroitusstilassa oleva henkilö saattaa olla arvaamaton.

Väkivaltariskien ennakoiva hallinta on otettava alan työpaikoilla osaksi turvallisuusjohtamista. Hyvästä ennakoivasta riskienhallinnasta on monenlaista hyötyä. Sillä parannetaan henkilöstön kokemaa turvallisuutta, hyvinvointia ja viihtyvyyttä sekä samalla työnteon sujuvuutta. Väkivallan ehkäisyä korostetaan myös työturvallisuuslaissa.

Työväkivaltariskien hallinta

- Organisatoriset toimenpiteet
 - turvallisuusvastuuhenkilön nimeäminen, tiedoksi kaikille
 - riittävät henkilöstöresurssit, riittävän hyvä työilmapiiri vaikeidenkin asioiden käsittelyyn
- Väkivaltavaarojen ja -riskien arviointi
 - millaisia väkivalta- ja uhkatilanteita on aiemmin esiintynyt, kuinka usein, miten varauduttu
- Perusturvallisuuden varmistus, työympäristön tekniset ratkaisut sekä turva- ja valvontalaitteet
 - hälytyslaitteet
 - kestävät materiaalit, rakenteet, suojaavat kalusteet
 - hätäpoistumisen mahdollisuus
 - hyvä näkyvyys ja valaistus
 - kulun ohjaus ja tarvittaessa rajoittaminen
 - lukitus estää asiattomien pääsyn tiettyihin tiloihin
 - kulunvalvonta, TV- ja videovalvonta, vartiointi
- Uhka- ja vaaratilanteisiin sopivat toimintatavat, toimintaohjeet
- Kaikki työntekijät koulutetaan toimintatapoihin ja tilanteita harjoitellaan säännöllisin väliajoin
- Tuen ja jälkihoidon järjestäminen
- Väkivalta- ja uhkatilanteiden jatkuva raportointijärjestelmä.

Keskeinen osa työväkivaltariskien hallintajärjestelmää ovat omalla työpaikalla laaditut ja noudatettavat työpaikkaväkivallan ehkäisy- ja toimintaohjeet. Ohjeissa kuvataan, kuinka toimitaan väkivalta- ja uhkatilanteiden ehkäisyssä ja mahdollisesti akuuteissa uhka- ja väkivaltatilanteissa sekä väkivaltatilanteen jälkeisissä vaiheissa. Ohjeita tulee kerrata säännöllisesti, ja toimintamalleja tulee harjoitella käytännössä.

Työväkivaltavaarojen tunnistamiseen ja riskien arviointiin on kehitetty menetelmiä. Yksi tällainen on TVR-Arvi-menetelmä.

Ammattitaudit ja työtapaturmat

Ammattitaudilla tarkoitetaan sairautta, joka on todennäköisesti ja pääasiallisesti aiheutunut työntekijälle altistumisesta fysikaaliselle, kemialliselle tai biologiselle tekijälle työssä tai koulutuksessa.

Tapaturmalla tarkoitetaan ulkoisesta tekijästä johtuvaa äkillistä ja odottamatonta tapahtumaa, joka aiheuttaa työntekijälle vamman tai sairauden.

Työtapaturmalla tarkoitetaan tapaturmaa, joka on sattunut työntekijälle työssä, työntekopaikan alueella tai työntekopaikan alueen ulkopuolella. Työssä sattuneena pidetään tapaturmaa, joka on sattunut työntekijälle työnteon yhteydessä. Työntekoon rinnastetaan lakiin tai työehtosopimukseen perustuva luottamusmiehen, työsuojeluvaltuutetun tai muun henkilöstön edustajan tehtävän hoitaminen sekä työstä johtuva työnantajan asian hoitaminen. Työntekoon rinnastetaan myös työtehtävästä johtuva matkustaminen.

Hiusalalla ammattitaudit liittyvät altistumiseen erilaisille kemikaaleille ja kosmeettisille valmisteille. Kampaajan työhön sisältyy suuri työperäisen käsi-ihottuman riski. Kampaajilla tavallisia ammattitauteja ovat työperäinen allerginen kosketusihottuma ja työperäinen ärsytyskosketusihottuma. Työperäiset hengitysteiden oireet ovat myös melko tavallisia.

Sairauden toteaminen ammattitaudiksi edellyttää selaista lääketieteellistä tutkimusta, jossa on käytettävissä riittävä tieto työntekijän työolosuhteista sekä työssä olevasta altistuksesta. Mahdollisen ammattitaudin selvittäminen kuuluu työterveyshuollolle. Jos kampaajalla ilmenee käsi-ihottumaa tai hengitysteiden oireita työssä, hänen on suositeltavaa hakeutua työterveys- tai yleislääkärin vastaanotolle. Tämä voi harkintansa mukaan lähettää työntekijän asianmukaisiin tutkimuksiin.

Hiusalan tyypillisimmät tapaturmat liittyvät liikkumiseen aiheuttaen vammoja alaraajoihin (polvet, nilkat) ja yläraajoihin (olkapää ja ranne), tapaturma on usein liukastuminen tai kompastuminen niin työssä kuin työmatkalla.

Työnantajan on vakuutettava työntekijänsä tapaturman ja ammattitaudin varalta. Yrittäjälle kuten ns. vuokratuoliryrittäjänä toimivalle, tämän vakuutuksen ottaminen on vapaaehtoista. Itsensä vakuuttaminen tapaturman ja ammattitaudin varalta on kuitenkin suositeltavaa. Tapaturma- ja ammattitautivakuutuksesta korvataan esimerkiksi ammattitautiepäilyn tutkimuskuluja ja todetun ammattitaudin hoitoa.

Työnantajan on pidettävä tapaturmaluettelo korvaus- ja vakuutusasioiden selvittämistä varten. Työnantaja tekee vakuutusyhtiönsä tapaturmailmoituksen kaikista sellaista tapaturmista, joista työntekijöiden voidaan olettaa saavan korvausta.

Vakuutuksen perusteella korvataan työntekijöille sattuneet vahingot ja ansionmenetys, jotka johtuvat

- tapaturmista työssä ja työstä johtuvissa oloissa
- työmatkatapaturmista
- ammattitaudeista.

Vaikeaan ruumiinvammaan tai kuolemaan johtaneet tapaturmat työnantajan on ilmoitettava myös työsuojeluviranomaisille ja poliisille. Työsuojeluviranomaiset tekevät tapaturmapaikalla tapaturmatutkinnan ja poliisi poliisitutkinnan.

Tavoitteena nolla työtapaturmaa

Yhtä vakavaa tapaturmaa kohden sattuuta satoja häiriöitä tai vaaratilanteita. Havahtumalla läheltä piti -tapahtumiin ja tekemällä oikeat toimet voidaan tapaturmia estää.

Työturvallisuuden varmistaminen vaatii erilaisia ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä

- teknisessä turvallisuudessa: hälyttimet, kulunvalvonta, kännykät
- työympäristön turvallisuudessa: huolletut ja kalibroidut koneet ja laitteet, järjestyksessä oleva, siisti työhön soveltuva työympäristö
- työtavoissa: ergonominen työtap
- perehdyttämisessä: uudet koneet, laitteet, työmenetelmät
- turvallisuuskulttuurin kehittämisessä: turvallisuuskierrokset, toimintaohjeet

Tunnistettu vaara tulee poistaa välittömästi. Jos vaaraa ei voida kokonaan poistaa, sitä on vähennettävä ensisijaisesti teknisin keinoin ja tarvittaessa estämällä työntekijän pääsy vaaran alueelle.

Työterveyshuolto

Työterveyshuoltolaissa 1383/2001 säädetään työnantajan velvollisuudesta järjestää työterveyshuolto sekä työterveyshuollon sisällöstä ja toteuttamisesta. Lain tarkoituksena on, että työnantaja ja työntekijät yhteistyössä työterveyshuollon ammattilaisten kanssa edistävät työhön liittyvien sairauksien ja tapaturmien ehkäisyä, työympäristön terveellisyyttä sekä työntekijöiden työkykyä ja työyhteisön toimintaa.

Työnantajan on järjestettävä työterveyshuolto työs-
tä johtuvien terveysvaarojen ehkäisemiseksi sekä työntekijöiden turvallisuuden, työkyvyn ja terveyden suojelemiseksi ja edistämiseksi. Ennalta ehkäisevä työterveyshuolto koskee kaikkia työsuhteen luonteesta riippumatta.

Työnantaja voi järjestää työterveyshuoltopalvelut kansanterveyslaissa (66/1972) tarkoitettulta terveyskeskuksesta, järjestämällä tarvitsemansa palvelut itse tai yhdessä toisten työnantajien kanssa tai hankkimalla tarvitsemansa palvelut muulta työterveyshuoltopalvelujen tuottamiseen oikeutetulta toimintayksiköltä kuten lääkäriasemalta tai henkilöltä.

Työterveyshuolto selvittää työpaikan terveysvaarat, tekee terveystarkastuksia sekä tiedottaa henkilöstölle ja työnantajalle työn aiheuttamista terveysriskeistä sekä tekee toimenpide-ehdotuksia työn terveellisyyden ja turvallisuuden parantamiseksi.

Lakisääteiseen työterveyshuoltoon sisältyvät:

- työpaikan terveysvaarojen selvittäminen työpaikkaselvityksen avulla
- työpaikan terveysriskeihin perustuvat terveystarkastukset
- toimenpide-ehdotukset työolojen parantamisesta ja työkyvyn edistämisestä
- neuvonta, ohjaus ja tietojen antaminen koskien työolojen kehittämistä ja työntekijöiden terveyttä
- työkykyä ylläpitävään toimintaan osallistuminen
- työpaikan ensiapuvalmiuden ohjaus
- työkyvyn heiketessä työntekijän terveyden seuranta, työssä selviytymisen edistäminen, kuntoutusneuvonta ja kuntoutukseen ohjaaminen.

Lakisääteinen työterveyshuolto ei sisällä työntekijöiden sairaanhoitoa. Työnantaja voi kuitenkin lisäksi järjestää työntekijöille yleislääkäritasoisista sairaanhoitoa ja muun terveydenhuollon palveluja. Työnantaja ja palveluntuottaja määrittelevät sisällön työterveyshuoltosopimuksessa.

Yleensä sairaanhoitoon kuuluu

- työterveyslääkärin ja työterveyshoitajan antama hoito
- tarvittavat laboratorio- ja kuvantamistutkimukset
- työterveyshuollon asiantuntijoiden ja erikoislääkäreiden konsultaatiot työkyvyn tai hoitomahdollisuuksien selvittämiseksi, siten että hoitovastuu säilyy työterveyslääkärillä.

Työkyvyn hallinta

Työkykyä edistäviä ja tukevia toimintakäytäntöjä kutsutaan työkyvyn hallinnaksi. Työpaikan tulee huolehtia myös työkyvyn seurannasta ja varhaisen tuen antamisesta yhteistyössä työterveyshuollon kanssa. Työkyvyn hallinta on ennakoivaa, perustuu työpaikan tarpeisiin ja jatkuu läpi työuran.

Työkyvyn edistämisen tasot

1. Työkyvyn edistäminen ja ongelmien ennaltaehkäisy
– koskee kaikkia työntekijöitä.
2. Varhainen tuki
– on tarkoitettu erityisesti oireileville ja sairastuneille työntekijöille.
3. Työhön paluun tuki
– on tarkoitettu toipilaille ja tauon jälkeen työhön palaaville.

Työpaikka ja työterveyshuolto sopivat ja laativat yhteistyössä kirjallisen kuvauksen työkyvyn hallinnan, seurannan ja varhaisen tuen toimintakäytännöistä. Yli 20 työntekijän työpaikalta edellytetään erillistä kirjallista toimintakäytännön kuvausta. Työterveyshuollon osuus kirjataan työterveyshuollon toimintasuunnitelmaan, ja työterveyshuolto antaa raportin työkykyseurannasta työpaikalle. Alle 20 työntekijän työpaikoilla käytännöt kuvataan työpaikkaselvitykseen ja työterveyshuollon osuus työterveyshuollon toimintasuunnitelmaan. Kuvaus voi olla myös erillinen.

Sairauspoissaolojen 30-60-90 sääntö ttk.fi /työterveyshuolto /työkyvyn hallinta

Työsuojelun yhteistoiminta

Työturvallisuuteen ja -terveyteen liittyviä asioita käsitellään työsuojelun yhteistoiminnassa. Työsuojeluhenkilöstön rooli työympäristöasioiden käsittelyssä on kerätä tilojen käyttäjien turvallisuuteen liittyviä havaintoja ja valmistella näiden pohjalta toimenpideehdotuksia esimiehille tai tarvittaessa selvityspyynnöitä asiantuntijoille. Työntekijät pidetään ajan tasalla asioiden käsittelyvaiheista sekä annetaan palautetta niistä päätöksistä, joita ongelmien korjaamiseksi on tehty.

Laki työsuojelun valvonnasta ja työpaikan työsuojeluyhteistoiminnasta 44/2006 eli ns. työsuojelun valvontalaki säättää työnantajan ja työntekijöiden välisestä työsuojelun yhteistoiminnasta työpaikalla. Laki määrittelee yhteistoiminnassa käsiteltävät asiat ja yhteistoiminta-asioiden käsittelyn. Lisäksi laissa säädetään työnantajan ja työntekijöiden välisten yhteistoimintaelinten, työsuojelupäällikön, työsuojeluvaltuutetun ja työsuojelutoimikunnan asettamisesta ja tehtävistä työpaikoilla.

Mikäli työpaikalla työskentelee säännöllisesti vähintään 10 työntekijää, työpaikan työntekijöiden on valittava keskuudestaan työsuojeluvaltuutettu ja kaksi varavaltuutettua, mutta valinta voidaan tehdä pienemmälläkin työpaikoilla. Toimihenkilöillä on oikeus valita oma työsuojeluvaltuutettunsa. Yli 20 hengen työpaikoille on lisäksi nimettävä työsuojelutoimikunta. Työnantaja työsuojelun yhteistoiminta-asioissa edustaa työsuojelupäällikköä. Mikäli sellaista ei ole erikseen nimetty, tehtävää hoitaa toimitusjohtaja. Valvontalaissa säädetään myös työsuojeluviranomaisen työpaikkavalvonnan menettelytavoista.

Työnantajan tulee antaa palautetta työntekijän tekemästä ilmoituksesta työoloissa tai työmenetelmissä havaitsemastaan terveys- tai turvallisuusvaarasta. Perustellun palautteen antaminen työolojen kehittämistä koskeviin ehdotuksiin lisää luottamusta työnantajan ja työntekijöiden välillä. Oikeudellisesti työsuojelun toimintavelvoitteet kuuluvat työnantajalle ja tämän sijaiselle.

Työsuojelupäällikkö

Työsuojelupäällikkö on työnantajan nimeämä työsuojelun yhteistoimintahenkilö, joka huolehtii työsuojelun yhteistoiminnan järjestämisestä ja kehittämisestä. Jokaisella työpaikalla tulee olla työsuojelupäällikkö. Työnantaja nimeää työsuojelupäällikön, mikäli ei itse toimi sellaisena. Työnantajan on huolehdittava siitä, että työsuojelupäälliköllä on riittävä pätevyys ja perehtyneisyys tehtävään huomioiden työn luonne ja työpaikan laajuus. Työsuojelupäällikön tulee tuntea riittävän hyvin työsuojelusäännökset ja työpaikan olosuhteet. Hänellä tulee olla asianmukaiset edellytykset työsuojelun yhteistoiminta-asioiden käsittelyyn.

Työsuojeluvaltuutettu

Työntekijöiden on valittava työsuojeluvaltuutettu ja kaksi varavaltuutettua työpaikalla, jossa työskentelee säännöllisesti vähintään 10 työntekijää. Työsuojeluvaltuutettu on työpaikan työntekijöiden edustaja, joka osallistuu työsuojelua koskevaan valmisteluun ja päätöksentekoon. Työsuojeluvaltuutettu osallistuu työpaikkatarkastuksiin, ja hänellä on oikeus saada tarpeelliset tiedot yhteistoiminnan hoitamiseen, sekä oikeus koulutukseen ja riittävään ajankäyttöön tehtävän hoitamista varten.

Työsuojelutoimikunta

Työpaikalle on perustettava työsuojelutoimikunta, jos työpaikalla työskentelee säännöllisesti vähintään 20 työntekijää. Se voidaan haluttaessa perustaa myös pienemmille työpaikoille. Työsuojelutoimikunnan laakisääteisiä tehtäviä voi hoitaa myös yhteisesti sovittu muulla tavoin toteutettu yhteistoimintajärjestelmä. Työsuojelutoimikunnassa ovat edustettuina työnantajan, työntekijöiden ja toimihenkilöiden edustajat ja se perustetaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan. Toimikunta käsittelee kokouksissaan laajakantoisia ja työpaikkaa yleisesti koskevia työsuojeluasioita mm. työsuojelun toimintaohjelman ja -suunnitelman, työterveyshuollon toimintasuunnitelman, työterveyshuoltosopimuksen, työpaikkaselvitykset ja sairauspoissaolojen määrät ja työtapaturmat. Toimikunnan jäsenillä on oikeus tehdä esityksiä kokouksessa käsiteltäviksi asioiksi ja saada esityksistään perusteltu palaute.

Työsuojeluvaalit

Työsuojeluvaltuutetun ja varavaltuutettujen valinnasta on säädetty työsuojelun valvonnasta ja työpaikan yhteistoiminnasta annetun lain (44/2006) 30 §:ssä. Työsuojeluvaltuutetun, varavaltuutettujen ja työsuojelutoimikunnan jäsenten vaali on järjestettävä siten, että kaikilla työpaikan työntekijöillä on mahdollisuus ottaa siihen osaa. Vaaliajankohta on 1.11.-31.12. uuden toimikauden alkamista edeltävänä vuonna. Työsuojeluhallinnon sivuilla asiaa käsitellään yleisesti. Sekä yksityisten että julkisten toimialojen työsuojeluvaalien järjestämisestä on tehty vaaliohjeet, joita on noudatettava toimialakohtaisesti. Niitä on koottu Työturvallisuuskeskuksen verkkosivuille.

Työturvallisuuslaki työsuojelun perustana

Työturvallisuuslaki (738/2002) on työsuojelun peruslaki. Laki määrittelee työnantajan ja työntekijöiden velvollisuudet työsuojelun toteuttamiseksi sekä työsuojelun yhteistoiminnan perusteet ja käsittelee työpaikoilla esiintyviä haitta- ja vaaratekijöitä sekä niiden torjuntatoimia.

Lain tarkoituksena on parantaa työympäristöä ja työolosuhteita työntekijöiden työkyvyn turvaamiseksi ja ylläpitämiseksi sekä ennalta ehkäistä ja torjua työtapa-urmia, ammattitautteja ja muita työstä ja työympäristöstä johtuvia työntekijöiden terveyden haittoja.

Työturvallisuuslain perusteella on annettu työympäristöä ja työolosuhteita koskevia säädöksiä esimerkiksi koneturvallisuudesta, melusta, taakkojen käsittelystä, henkilönsuojaimista, kemiallisista tekijöistä ja näyttö-päätetyöstä.

Työturvallisuuslaki velvoittaa työnantajan huolehtimaan tarpeellisin toimenpitein työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä työssä. Toimenpiteistä päättäessään työnantajan tulee ottaa huomioon työhön, työolosuhteisiin ja työympäristöön sekä työntekijän henkilökohtaisiin edellytyksiin liittyvät seikat.

Lisäksi työtilojen ja toimintojen suunnittelussa sekä työssä käytettävien koneiden, laitteiden, työvälineiden ja terveydelle vaarallisten aineiden käyttöönotossa tulee arvioida ja selvittää vaikutukset työntekijöiden turvallisuuteen ja terveyteen.

Suunnittelijan, joka tekee työnantajan toimeksian-nosta suunnitelman, tulee ottaa huomioon suunnitel-lun kohteen ilmoitetun käyttötarkoituksen edellyttämät työturvallisuuslain säännökset.

Työnantajan vastuulla on

- huolehtia perehdyttämisestä
- antaa opastusta työn haittojen ja vaarojen estämiseksi sekä työstä aiheutuvan
- turvallisuutta tai terveyttä uhkaavan vaaran tai hai-tan välttämiseksi
- antaa opastusta myös häiriö- ja poikkeustilanteiden varalta
- huolehtia työturvallisuudesta ja turvallisen työnteon valvonnasta
- työympäristön ja työyhteisön tila
- turvalliset työtavat ja menetelmät
- koneiden, laitteiden ja työvälineiden turvallinen ja oikea käyttö
- vaarallisten aineiden asianmukainen käyttö
- henkilönsuojainten ja suojalaitteiden käyttö
- työn edellyttämän järjestyksen ja siisteyden valvonta
- työn edellyttämä varovaisuuden ja huolellisuuden valvonta

- tiedon saatuaan puuttua epäkohtiin (esimerkiksi tur-vallisuuspuutteet, haitallinen kuormittuminen, häi-rintä, kielletyt ja vaaralliset työt, luvattomat työt)
- toimia työntekijöiden edustajien kanssa yhteistoi-minnassa työturvallisuuden ylläpitämiseksi ja kehittä-miseksi.
- antaa palaute työntekijöiden turvallisuusehdotuksiin ja -ilmoituksiin.

Työntekijän velvollisuuksia ovat

- noudattaa työturvallisuuslakia sekä annettuja mää-räyksiä ja turvallisuusohjeita
 - koneet, laitteet ja työvälineet
 - vaaralliset aineet
 - henkilönsuojaimet ja suojalaitteet
- noudattaa työn edellyttämää järjestystä ja siisteyttä
- noudattaa työn edellyttämää varovaisuutta ja huolel-lisuutta
- huolehtia omasta ja muiden työntekijöiden turvalli-suudesta ja terveydestä
- välttää sellaista muihin työntekijöihin kohdistuvaa häirintää ja muuta epäasiallista kohtelua, joka aiheut-taa heidän turvallisuudelleen tai terveydelleen hai-ttaa tai vaaraa
- ilmoittaa viipymättä työnantajalle havaitsemistaan vioista ja puutteellisuuksista,
- jotka voivat aiheuttaa vaaraa työntekijöiden turvalli-suudelle tai terveydelle
- poistaa havaitsemansa vaara, jos sen voi tehdä itseään tai muita vaarantamatta
- käyttää työssä tarvittavia henkilönsuojaimia ja varusteita asianmukaisesti
- käyttää asianmukaista vaateetusta, josta ei aiheudu tapaturman vaaraa
- toimia työnantajan ja työntekijöiden edustajien kanssa työturvallisuuden ylläpitämiseksi ja kehittä-miseksi työpaikalla.

Työntekijä ei myöskään saa ilman erityistä syytä ja esimiehen lupaa poistaa tai kytkeä pois päältä suoja-laitteita, ohje- tai varoitusmerkintöjä.

Hiusalalan ammatillisiin perustutkintoihin sisältyy työssäoppimista, jonka aikana opiskelija hankkii osan tutkinnon perusteiden edellyttämästä ammattitaidosta. Koulutuksen järjestäjä vastaa työssäoppimisen järjestä-misestä ammatillisessa peruskoulutuksessa.

Työssäoppimisjaksolla opiskelija ei ole työsopimus-suhteessa työpaikkaan, ellei siitä ole erikseen sovittu tai kyseessä on oppisopimuskoulutus. Työssäoppimi-nen rinnastetaan työturvallisuuslaissa vuokratyöhön,

joten työturvallisuusmääräykset sitovat koulutuksen järjestäjää, työssäoppimispaikkaa ja opiskelijaa samalla tavoin kuin vuokratyösuhteessa.

Työskentely yhteisellä työpaikalla

Yhteisellä työpaikalla eri työnantajien tai itsenäisten työnsuorittajien työ voi vaikuttaa toisten työntekijöiden turvallisuuteen tai terveyteen. Yhteinen työpaikka voi olla esimerkiksi hyvinvointikeskus, kauppakeskus tai messutapahtuma. Näissä ympäristöissä voi olla myös yhteisiä vaaroja.

Yhteisellä työpaikalla pääasiallista määräysvaltaa käyttävän työnantajan, muiden työnantajien ja itsenäisten työnsuorittajien on keskinäisellä yhteistoiminnalla ja tiedottamisella huolehdittava siitä, että heidän toimintansa ei vaaranna työntekijöiden turvallisuutta ja terveyttä. Päätyönantajan on varmistettava, että yhteisellä työpaikalla työskentelevät työntekijät ovat saaneet riittävät tiedot ja ohjeet työhön kohdistuvista vaara- ja haittatekijöistä sekä työpaikan turvallisuusohjeista. Lisäksi heille on tiedotettava palontorjuntaan, ensiapuun ja evakuointiin liittyvistä toimenpiteistä ja vastuuhenkilöistä. Myös muiden työnantajien ja työnsuorittajien on tiedotettava niistä haitta- ja vaaratekijöistä, joita heidän työnsä voi aiheuttaa.

(Työturvallisuuslaki 738/2002, 49 § ja 50 §.)

Yhteisen työpaikan pääasiallista määräysvaltaa käyttävän työnantajan vastuulla on

- turvallisuusohjeiden laatiminen ja niistä tiedottaminen
- toimintojen yhteensovittaminen
- liikenteen ja liikkumisen järjestäminen alueella
- järjestyksestä ja siisteydestä huolehtiminen
- työolosuhteiden yleisestä turvallisuudesta ja terveellisyydestä huolehtiminen
- tiedottaminen.

Työpaikalla nähtävillä pidettävät lait

Lain nimen perässä on lainkohta, johon nähtävillä pito perustuu:

Laki nuorista työntekijöistä (998/1993) 16 §

Laki työsuojelun valvonnasta ja työpaikan työsuojelu-yhteistoiminnasta (44/2006) 53 §

Laki yksityisyyden suojasta työelämässä (759/2004) 23 §

Työaikalaki (605/1996) 41 §

Työsopimuslaki (55/2001) 13 luku 10 §

Työterveyshuoltolaki (1383/2001) 25 §

Työturvallisuuslaki (738/2002) 67 §

Vuosilomalaki (162/2005) 35 §

Nämä lait sekä niitä täydentävät määräykset tulee pitää työntekijöiden nähtävillä kaikilla työpaikoilla. Lait löytyvät Internetistä osoitteista www.finlex.fi ja www.tyosuojelu.fi/tietoa-meista/toiminta/lainsaadanto.

Työturvallisuuslainsäädännön lisäksi on noudatettava työmarkkinaosapuolten välisiä sopimuksia ja työpaikkakohtaisia määräyksiä ja työnantajan ohjeita koskien työturvallisuutta.

Hiusalan työehtosopimuksessa on määrätty Suomen Hiusyrittäjät ry:n jäsenliikkeiden palveluksessa olevien parturien, kampaajien sekä parturi-kampaajien työ- ja palkkaehdot. Työehtosopimuksesta löytyvät myös oppilaiden työehdot sekä 3. vuoden oppilaiden työ- ja palkkaehdot. Työehtosopimus on yleissitova, joten sitä on noudatettava kaikissa työsuhteissa. Työehtosopimus on pidettävä nähtävillä työpaikalla.

Kestävää kehitystä hiusalalla

Hiusalan työn arvot ja eettiset periaatteet

- hyvän olon tuottaminen asiakkaalle
 - ihmisen kokonaisvaltainen hoitaminen
 - yksilöllisyyden huomioon ottaminen
- eettiset periaatteet, tasa-arvo, yhteisöllisyys ja toisten kunnioittaminen
- vastuu asiakkaan turvallisuudesta sekä työympäristön hyvinvoinnista
 - tuotteiden käyttöturvallisuus ja suojautuminen
 - välineiden ja menetelmien turvallisuus
- kosmeettisten tuotteiden ekologinen ja taloudellinen käyttö, energian ja veden säästäminen
 - kertakäyttötuotteiden ja tarpeettoman kosmetiikan välttäminen
 - vähän jätteitä tuottavien materiaalien suosiminen
 - energiatehokkaat laitteet ja niiden oikea käyttö
 - lämmityksen, tuuletuksen ja valaistuksen energiansäästömahdollisuuksien käyttäminen.

Osaamistavoitteet

- omasta ja asiakkaiden turvallisuudesta huolehtiminen
 - turvallisten toimintatapojen noudattaminen
 - terveysriskien tunteminen ja niihin liittyvän suojautumisen hallinta

- alalle riittävä hygieniosaaminen
- alan materiaalien ja menetelmien ympäristövaikutusten tunteminen
- energiansäästön periaatteiden tunteminen
- jätteiden välttäminen, kierrätys ja jätteiden lajittelu
 - kierrätettävät jätteet (sanoma- ja aikakauslehdet, pahvi, muovi ym.)
 - kaatopaikkajäte (pakkaukset, suojapaperit, suojakäsineet ym.)
 - ongelmajäte (vaaralliset kemikaalit, akut, loisteputket)
- ammattietiikan noudattaminen
 - asiakastietoja koskeva vaitiolovelvollisuus
 - kuluttajansuojasäädökset
 - taito käsitellä ja ratkaista eettisiä ongelmia
- suomalaisen kulttuuriperinteen tunteminen, sen vaaliminen ja edistäminen työssä
- sosiaalinen ja kulttuurinen osaaminen asiakaspalvelussa
 - erikulttuuristen ihmisten sekä erityisryhmien huomioon ottaminen
- kyky tunnistaa työ- ja elinympäristönsä esteettisiä ominaisuuksia ja osata arvioida niiden vaikutuksia.



Lähteet ja lisätietoa

Ekologisten kasvihiusvärien tuoteturvallisuus ja lainsäädäntö, Pia Immonen, Emmi Rönkkönen, Laurea ammattikorkeakoulu, Kauneudenhoitoala, opinnäytetyö 2015

Esimiesten perehdyttäminen, keskeinen lainsäädäntö tutuksi, Työturvallisuuskeskus 2016

Epäasiallisen kohtelun ehkäisy ja käsittelyt työpaikalla, Työturvallisuuskeskus 2016

Henkilöstötilat, Opas henkilöstötilasäädösten soveltamisesta työpaikoilla, Työturvallisuuskeskus 2010

Hiusalan ergonomiaa, Eduxes Oy 2009

Hius- ja kauneudenhoitoalan oppimisympäristöjen turvallisuusopas, Opetushallitus 2015

Kemikaalineuvonta.fi

Opetushallitus, Edu.fi, Kestävän kehityksen malli, Hiusalanperustutkinto, Parturi-kampaaja

Tuoteturvallisuusopas kampaamoille 2015 sekä teknokemia.fi, Teknokemian Yhdistys ry

Työterveyslaitos, malliratkaisuja rakennekynsien tekoon

Työterveyslaitos, malliratkaisu, ripsien pidennys

Työterveyslaitos Työkykyinen työntekijä/Työaika

Työturvallisuus ja työterveys työpaikalla, Työturvallisuuskeskus 2011

Uhka- ja väkivaltatilanteiden ehkäisy parturi kampaamossa, Mia Ylinen, Laurea ammattikorkeakoulu, opinnäytetyö 2010

Väkivalta pois palvelutyöstä, Työturvallisuuskeskus 2014