

МИНИСТЕРСТВО НА ТРУДА И СОЦИАЛНАТА ПОЛИТИКА

Фонд ” Условия на труд”

**ВОДЕЩИ ОПАСНОСТИ
ЗА ЗДРАВЕТО И БЕЗОПАСНОСТТА
ПРИ ТРУДА НА ФРИЗЬОРИТЕ**

Л. Минчева, В. Станчев, К. Бинев

*Автори: Л. Минчева, В. Станчев, К. Бинев
граф. дизайн: Б.Мекушина*

ISBN 978-954-92441-2-0

София, 20011 г.

*Издание на Министерство на труда и социалната политика
Фонд ” Условия на труд”*

София, 20011 г.

Съдържание

| | |
|---|-----|
| I. Въведение | /5 |
| 1. Състояние на проблема | /5 |
| 2. Професия и здраве | /7 |
| II. Опасности за здравето и безопасността на работното място | /13 |
| 1. Опасности от пренапрежение на мускулно-скелетната система при работа | /14 |
| • Примери за неудобни работни пози при различни операции | /18 |
| • Повтарящи се (репетитивни) еднообразни работни движения | /30 |
| • Повтарящо се или продължително прилагане на сила | /33 |
| • Фактори на работната среда | /33 |
| 2. Химични опасности | /37 |
| 3. Контактен дерматит | /42 |
| 4. Биологични опасности | /55 |
| 5. Стрес при работа | /57 |
| 6. Органичен прах и аерозоли | /60 |
| 7. Механични опасности | /62 |
| 8. Подхлъзване, спъване, падане | /62 |
| 9. Електроопасност и пожароопасност | /63 |
| 10. Лични предпазни средства | /64 |
| 11. Други опасности | /65 |
| III. Насоки за оценка на риска при работа | /67 |

| | |
|--|------|
| 1. Идентифициране на опасностите | /67 |
| 2. Оценка на риска | /76 |
| IV. Насоки за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд (управление на риска на работното място) | /93 |
| 1. Ергономично поддръждане и оборудване на работното място | /97 |
| 2. Риск от кожни проблеми при работа с химикали, вода и др. | /105 |
| 3. Организация на работата и психосоциални фактори | /111 |
| 4. Обучение и информация на работещите | /116 |
| 5. Медицински мерки | /121 |
| • Мониторинг на здравето на фризьорите | /121 |
| • Профилактични прегледи | /123 |
| • Медицинска помощ | /124 |
| 6. Социалният диалог – необходимо условие за осигуряване на здраве и безопасност при работа | /126 |
| V. Заключение | /140 |
| VI. Литература | /144 |

I. Въведение

1. Състояние на проблема

Социалната организация на обществото търпи промени през последните години – все повече се разраства дельт на обслужващата сфера за сметка на заетите в производството. Значителна част от обслужващата сфера се заема от т.н. “индустрия за красотата”. В салоните за красотата работят фризьори, косметички, масажисти, маникюристи, педикюристи и др.

Най-многобройна е **професията на фризьорите**, като тяхната роля се увеличава още повече с нарастващия ръст на услугите и туризма. Счита се, че над един милион души са заети в около 400 000 фризьорски салони в цяла Европа (28). Известно е, че тази професия е силно феминизирана - 87% от фризьорите са жени, като техният дял в пазара на труда продължава да нараства. Във фризьорския бранш работят предимно млади хора - 83% от работещите са под 26-годишна възраст. Необходимо е да се обърне особено внимание на аспектите на здравето и безопасността при работа, които засягат най-вече жените- фризьорки в млада възраст.

Във фризьорския бранш работещите участват в различна форма – собственици на вериги, собственици на салони, наети и самонаети лица. Той е типичен пример за сектор с предимно малки и средни предприятия, като повечето салони са независими единици с малък брой работещи в тях, а само около 10-15% са част от големи фризьорски вериги. Част от фризьорите извършват бизнеса у дома си или наемат апартаменти в жилищни блокове. Средният брой на работещите в 1 салон е 3-4 души, а средният трудов стаж в професията – 6-7 г., като текучеството е сравнително голямо (15).

Фризьорите са високо рискова група по всички стандарти. Последни проучвания разкриват висока честота на професионалните заболявания както при жени, така и при мъже-фризьори. Например през 2000 г. във Франция професионалните заболявания при фризьорите са 5 пъти повече от средната честота за цялото работещо население (2). Също така те държат „първенство” по наличие на професионална астма. Почти 20% от случаите на жени с професионална астма са регистрирани при фризьорите, което е най-високо ниво в сравнение с други професионални групи.

Трудът на фризьорите е свързан с редица опасности, които могат да доведат до рискове за здравето им и да допринесат за увеличаване на умората и стреса при работа. Професионалните рискове причиняват проблеми със здравето още в млада възраст, повишена професионална заболяемост, продължителни отсъствия по болест, ранно пенсиониране и др. Въпреки непрекъснатото усъвършенстване на методите на работа, използваните инструменти, материали, химични продукти и оборудване, проблемите все още съществуват и решаването им изисква комплексен подход при оценката на риска и подобряване на условията на труд.

Редица проучвания са посветени на опасностите на работното място при фризьорския труд (1, 16, 20, 22, 29, 31). Важността на проблема се подчертава и от факта, че в редица страни има национални нормативни документи, ръководства, чек-листове, препоръки и други материали, посветени на осигуряването на здраве и безопасност при работа на фризьорите (Великобритания, Франция, Австралия, Нова Зеландия) (13, 15, 35).

2. Професия и здраве

Работата на фризьорите е свързани с множество и различни работни дейности, всяка от които има специфични особености и може да съдържа в себе си потенциална опасност за здравето и безопасността им. Най-типичните работни дейности са измиване/масаж на глава, подстригване на коса (вкл. фигуративно подстригване), боядисване, изрусяване, филиране, къдрене, направа на прическа с четка и сешоар, удължаване и вграждане на коса и др. При тяхното изпълнение здравето на фризьорите може да бъде сериозно увредено в резултат от въздействието на рисков фактори върху специфични органи и системи. Здравните проблеми могат да варират от оплаквания от умора, стрес, дискомфорт и болка до професионални и свързани с труда заболявания, инциденти и злополуки.

Типични за фризьорския труд са заболяванията на мускулно-скелетната система, кожата, дихателната система и др.

Мускулно-скелетните увреждания са най-честите и най-разпространените свързани с фризьорския труд заболявания. Те засягат над 50% от работещите във фризьорския бранш (3, 8, 10, 12, 14, 26).

Скандинавско проучване (18) посочва стила и начина на работа като причина за биомеханично натоварване и пренапрежение на мускулите, ставите и сухожилията. Оплакванията при фризьорите са предимно от дискомфорт, напрежение и болки в ръцете, врата и раменете (40%), скованост и болки в областта на гърба и кръста (30%), умора и болки в долните крайници.

Според други проучвания (8) дискомфортът в областта на раменете се определя като най-честия проблем при работа (92%), следван от оплаквания в областта на кръста

(83%) и врата (75%). В проучване на HSE (14) за разпространението на мускулно-скелетните увреждания на работещо население се посочва, че професионалната група на фризьорите е между тези с най-много оплаквания от болки в горните крайници. По отношение на оплакванията от болки в кръста при правостояща работна поза е установено, че фризьорите са на трето място сред 15 проучени професионални групи, подложени на висок риск от мускулно-скелетни увреждания (10). Хронометражни измервания показват, че около 15% от общото работно време фризьорите работят с високо вдигнати ръце - под ъгъл 60° или повече (19). При специфични фризьорски дейности този процент надхвърля 20%. След интервенция, свързана предимно със стила и организацията на труда, процентът на работата с високо вдигнати ръце от общото работно време намалява под 5%, без обаче да има съществено намаляване на оплакванията от областта на ръцете, врата и раменете (34).

В проявата на различните симптоми могат да се различат няколко етапа:

- леки болки и уморяемост по време на работа, които са обратими (отзвучават след работа и през нощта), производителността не намалява;
- симптомите се проявяват още в началото на работния ден и не изчезват през нощта, работните задачи се изпълняват по-трудно;
- симптомите не изчезват по време на продължителна почивка, стават постоянни, болката се увеличава и производителността намалява.

Болката, освен че е причина за намаляване на работоспособността, влияе негативно и върху цялостното поведение на работещия - намалява се концентрацията за

работа, влошава се отношението към клиентите, появява се отрицателно отношение към професията и нежелание за по-нататъшното ѝ упражняване, не се спазват правилата за добра практика и безопасна работа. Често се стига до професионални и свързани с труда заболявания на мускулно-скелетната система - тендосиновит, епикондилит, синдром на карпалния тунел, перитендинит, увреждания на меките тъкани и др.

Мускулно-скелетните увреждания се причиняват от неудобна работна поза, еднообразни и повтарящи се движения, статично мускулно усилие при поддържане на работни инструменти и пренасяне на оборудване, като тези опасности най-често са в комбинация помежду си.

Проучвания подкрепят тезата, че появата на мускулно-скелетните оплаквания е комплексен феномен и се дължи не само на пренапрежение от специфични работни пози, повтарящи се еднообразни движения и статично физическо усилие, но и на много други фактори – организационни, ергономични, психосоциални. Трябва да се отчитат също и факторите, свързани с използваното оборудване и инструменти и някои характеристики на работната задача като скорост, точност и повторемост. Внимание се отделя на възрастта като рисков фактор за появата на мускулно-скелетни увреждания при фризьорите - счита се, че тя статистически достоверно повлиява появата на дискомфорт и болки в областта на кръста и долните крайници (8). Трудовият стаж също се определя като значим фактор за появата на мускулно-скелетни увреждания (28).

Употребата на *химични продукти* води до оплаквания на фризьорите най-често от кожни заболявания, алергични реакции, дразнене на очите и устата (19, 25, 33). Кожните заболявания са вторият най-разпространен здравен проблем в Европа и загубите от тях в

Европейския съюз са 5 милиарда евро годишно (6).

Контактът с химикали при обработка на косата (бои, емулгатори, консерванти, ароматизатори и др.), както и продължителната работа с вода, увреждат кожата и причиняват дерматити (11, 13, 15). Geraut et al (9) посочват, че основните опасности, причиняващи професионални кожни болести, са химични вещества, инфекциозни агенти, и по-рядко – физични фактори. Според тях, най-често професионалните кожни болести се срещат при строителни работници, следвани от фризьори, здравни работници и др. Perkins et al. (29) намират наличие на контактни дерматити у 40 % от работещите в 60 фризьорски салона. Katugampola et al. (20) препоръчват щателно проучване на най-често използваните от фризьорите алергизиращи продукти с цел установяване на тяхното неблагоприятно въздействие върху кожата и стандартизиране на методите, използвани при тяхното идентифициране. По-висок риск имат лицата с продължителен трудов стаж в професията в сравнение с тези със стаж до 2 г. Положителна корелация е намерена между повишения риск и честото и продължително излагане на ръцете на влага.

Основните неблагоприятни ефекти върху здравето, настъпващи под въздействие на химични фактори, са *контактните дерматити*. Причина за появата им може да бъде също така продължителното излагане на ръцете на влага (честа работа с вода, например миене на коса). Най-често при фризьорите се диагностицират алергичен и иритативен тип дерматити, които протичат различно в зависимост от вида на действащия агент и продължителността на експозицията. Характерни за фризьорите са също иритативни дерматози, кожни наранявания по ръцете, оплаквания от сърбеж, болки, сухота на кожата.

Аерозолните частици в работната среда на фризьорите, ако превишават максимално допустимите стойности, могат да проникнат в белите дробове и да причинят възпалителни или алергични реакции на **дихателната система**. При продължителен контакт с изпарения и прах, които се отделят при смесване и подготовка на бои, могат да се възпалят мукозните мембрани на респираторния тракт и да се появят дихателни проблеми (ринити, персистираща кашлица, задух). Честотата на дихателните проблеми е по-висока при фризьори над 40-годишна възраст, по-висока е също така от тази при други професии, като за сравнение са използвани групи от млади фризьори и групи от работещи в офиси (17). При лица с астма (респираторно заболяване със стеснени въздухоносни пътища и последващо затруднено дишане) заболяването може да се обостри при контакт с химикали и да премине в професионална астма. Проучване в салоните за красота във Франция показва, че по-малко от 50% от тях разполагат със специални помещения за работа с химични препарати, докато в останалите за тази цел се използва малка масичка в близост до мивката (9). Почти половината от салоните разполагат с механична вентилация. Климатичните инсталации се срещат доста по-рядко. Само в една четвърт от салоните има вентилация в помещенията за смесване и подготовка на химикалите.

Освен върху кожата, мускулно-скелетната и дихателната система, в последните години се проучва въпросът за връзката между всекидневната експозиция на козметични средства и появата на **професионално ракови заболяване**. Експертна група на СЗО (Световната здравна организация) класифицира професията на фризьори и бръснари в клас 2А - като "вероятно канцерогенна". Епидемиологични изследвания показват достоверно увеличение от 20 до 60% на рака на пикочния мехур при мъжете

- фризьори и бръснари. Толкова висок риск не се наблюдава обаче при жените - фризьорки. Повишен риск (30%) от карцином на белите дробове е установен и при двата пола в тази професия, като е намерена връзка също така между заболяването и тютюнопушенето. Някои изследователи намират по-голяма честота на рака на яйчиците, простатата и устната кухина, на лимфоми и др., но други проучвания не доказват това. Подчертава се ролята на боите за коса за поява на професионални ракови заболявания поради наличието на ароматни амини и други канцерогенни вещества в тях (4).

Изследва се и възможно токсично действие върху **репродуктивната способност** на фризьорките. Някои автори считат, че може да има известно повишаване на репродуктивния риск при млади жени - фризьорки (30), търси се наличие на мутагенно и тератогенно въздействие. Установено е леко увеличаване на броя на бременни фризьорки с дефекти на плода (30), без обаче това да може да се свърже с въздействието на специфични химични вредности. В други проучвания не се установява връзка между фризьорската професия и дефекти на плода. Тази липса на еднопосочност на резултатите понастоящем не дава основание за наличие на токсичен репродуктивен риск при фризьорките.

Посочените здравни проблеми, свързани с труда на фризьорите, налагат да се проучват основните трудово-медицински опасности, които трябва да се вземат под внимание при оценката и предотвратяването на риска за здравето и безопасността при всеки конкретен вид фризьорска дейност. Въпреки голямото разнообразие от работни места на фризьорите, технологията на работа дава основание да се изведат общовалидни водещи опасности, създаващи риск за тяхното здраве (39). Опасностите на всяко работно място трябва да бъдат

идентифицирани, да бъде оценен рискът от тях - по сила и степен на въздействие, да бъдат подредени по значимост рисковете и да бъдат приложени мерки за тяхното предотвратяване или намаляване.

II. Опасности за здравето и безопасността на работното място

Управяването на опасностите на работното място играе важна роля за осигуряване на здраве и безопасен труд на фризьорите. Това изисква прилагане на подходи за:

- систематично идентифициране на наличните опасности при работа, и
- систематично идентифициране на нововъзникнали опасности на работното място (ако е възможно да се предвидят преди тяхното възникване, в противен случай – да се идентифицират в момента на появата им).

Идентифицирането на опасностите и оценяването на риска от тях е в основата на предотвратяването на загубите, произтичащи от увреждане на здравето на фризьорите, неправилна работа на оборудването или нарушаване на работния процес.

Както е известно, опасността е всичко, което потенциално може да е причина за появата на увреждане или заболяване. Опасността се счита за значителна, ако тя е реален или потенциален източник на сериозно увреждане, което се влошава с увеличаване на честотата и продължителността на експозицията. Вредата може да не се нанесе веднага, а да се изисква дълъг период за проява на заболяването. Рискът е вероятността опасността да

доведе до различно по степен увреждане или заболяване. Например, електрическата инсталация е вид опасност във фризьорския салон, но може да не представлява риск ако е в изправност, без повреди по електрическата система.

Опасностите могат да бъдат от различно естество (физични, химични, биологични, ергономични, психологични и др.), но на работното място може да има както вариации на един вид, така и комбинации от различни групи опасности.

Най-често при фризьорите са установяват: опасности от пренапрежение на мускулно-скелетната система, химични опасности, контакт с дерматит, стрес при работа, физични и механични опасности и др.

1. Опасности от пренапрежение на мускулно - скелетната система при работа

Свързаното с труда **пренапрежение на мускулно-скелетната система** е комплексен термин за широк кръг състояния, характеризиращи се с дискомфорт или постоянна болка в мускулите, сухожилията, ставите и меките тъкани. Обикновено тези проблеми се свързват с дейности, изискващи често повтарящи се (репетитивни) движения на части от тялото, откъдето идва и по-стария термин на това състояние - „травми от повтарящо се пренапрежение“. Този термин не се разпростира върху други причини за пренапрежение на мускулно-скелетната система, каквито са например статичната работа или неудобната работна поза. Развитие на мускулно-скелетните увреждания изисква по-дълги периоди от време, поради което те зачестяват с напредване на възрастта. За по-висока честота и/или влошаване на мускулно-скелет-

ните увреждания обаче допринасят редица опасности, свързани с трудовата дейност във фризьорската индустрия.

Ергономичният подход за оценка на работното място изисква да се идентифицират опасностите, водещи до разпространение на мускулно-скелетните увреждания от различни работни операции във фризьорската професия. Оплакванията и уврежданията най-често са свързани с:

- болки в гърба – причинени от стоене прав продължително време, неудобни работни пози, извиване и навеждане на тялото, ползване на стол без облегалка или без поставка за краката;
- дискомфорт и болки в долните крайници – причинени от дълго стоене прав или неудобна работна поза;
- болки във врата – причинени от навеждане на главата напред или извиване встрани;
- проблеми с раменете – получават се при работа с вдигнати на нивото на раменете или високо над тях ръце;
- проблеми с китките – причинени от повтарящи се движения, прилагане на сила или често сгъване-разгъване при работа.

Ранни симптоми са умора, болки, мускулен дискомфорт, слабост, скованост и напрежение на мускулите, чувство за изтръпване, усещане за топлина или студ, постоянна болка в мускулите, сухожилията и меките тъкани. Тези състояния са преходни, ако се осигури превенция на работното място -оптимална организация на работата, смяна на трудовите задачи, редовна почивка по време на работа и др.

Ако причините за тези оплаквания не се премахнат, може да се стигне до увреждания и професионални заболявания на мускулно-скелетната система.

Има проучвания, сочещи висока честота на разпространение на мускулно-скелетни оплаквания сред фризьорите, засягащи предимно врата, раменете, ръцете, дланите и китките. Въпреки това обаче не се обръща достатъчно внимание на проблема и проучванията в тази насока не са достатъчни като база за идентифициране и решаване на въпросите за наличието, локализацията и тежестта на мускулно-скелетните увреждания при професионалната група на фризьорите.

Рискови фактори, водещи до мускулно пренапрежение

- Повтарящи се или постоянни **неудобни работни пози**

Едни от най-сериозните мускулно-скелетни увреждания при фризьорите са свързани с работната поза, която е правостояща през по-голямата част от работното време. Неудобна работна поза е тази, при която определена част на тялото е в неестествено или неудобно положение. Това може да представлява проблем, тъй като причинява стрес и напрежение на работещите мускули и стави и с течение на времето води до дискомфорт и увреждания. Неудобни работни пози са например:

- наклон на врата напред, встрани и надолу с повече от 20°: причинява умора и болки във врата, главоболие;
- повдигане на ръцете и лактите над нивото на раменете: повтарянето на такива движения

причинява напрежение на мускулите на врата, раменете и гърба;

- сгъване/разгъване на ръката, китката и пръстите: представлява сериозен риск от увреждане на малките мускулни групи, особено когато е съчетано с прилагане на усилия и повтарящи се движения (например при работа с ножица, сешоар, маша);
- навеждане напред на гръбначния стълб: работата с извит и/или приведен напред гръб с повече от 20⁰ наклон причинява напрежение на гръбните мускули и на междупрешленните дискове на гръбначния стълб;
- повтарящо се прилагане и поддържане на мускулно усилие:

Продължителната работа в правостояща работна поза освен до умора на гръбните мускули, води до нарушение на кръвообращението в долните крайници, умора и болки в краката, разширени вени. Препоръчва се да се сменя ластични чорапогашници или чорапи при първите симптоми за разширени вени. Също така винаги, когато е възможно, правостоящата работна поза да се сменя със седяща - например чрез ползване на регулируеми столове (фиг. 1)

Фиг. 1. Продължителна работа в правостояща работна поза (33)



а) поява на умора и болки в краката при продължително стоене прав



б) препоръчва се ергономичен стол за смяна със седяща работна поза.

Неудобна работна поза при фризьори се среща при изпълнение на почти всички работни операции – миене на коса, подстригване, боядисване, подсушаване, масажиране и др. Използването на регулируеми столове за сядане по време на работа може да намали времетраенето на правостоящата работна поза с до 25%.

➤ Примери за неудобни работни пози при различни операции

- Обработка на косата в **мивки, легени** - миене, масажиране, поставяне на балсами, шампоани, овлажнителни, подхранващи продукти и др. Те често са разположени неправилно – на неподходяща височина и с неудобен достъп, което налага навеждане и извиване на тялото на фризьорите (фиг. 2 а).

Мивките могат да бъдат свободно стоящи и мобилни (което е за предпочитане), или фиксирани на различна височина за стената. В последния случай те са с ограничен достъп и трудни за ползване от лица с нисък

ръст. Това води до заемане на принудителна работна поза (повдигане на пръсти, навеждане, накланяне) и прилагане на повече усилия за извършване на работата. Известно улеснение би представлявало ползването на поставки и подвижни платформи за краката. Препоръчителната поза е работа зад мивката с възможност за свободно придвижване около клиента за заемане на по-удобно положение на тялото. Това изисква горната част на мивката да бъде разположена под нивото на лактите при вертикална позиция на ръцете (фиг.2 б).

Фиг. 2. Работна поза при ползване на мивки



а) неправилна – фиксираната до стената мивка не позволява пряк достъп и се налага странично извиване, навеждане и протягане на тялото.

б) правилна – разположението на стояща мивка под нивото на лактите позволява да се работи зад нея, в изправено положение и без извиване на тялото.

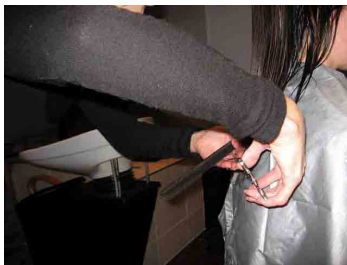


Дълбочината на водния басейн може да бъде различна – ако тя е твърде голяма, това може да доведе до неудобна работна поза с протягане напред и навеждане надолу на тялото и ръцете. Повечето от столовете за клиентите до мивките или легените са неудобни и не могат да се регулират. Например висок клиент трябва да се “плъзне” надолу по стола, за да може главата му да достигне ръба на мивката. За по-голям комфорт на клиента този ръб може да бъде обвит с гумена подложка. За комфорт на работещия на мивката трябва да има достатъчно пространство за опора на предмишниците при работа, което помага и за поемане на част от тежестта на тялото при навеждане напред.

- **Подстригването** е една от най-честите работни операции на фризьорите. За правилна техника при работа е необходимо спазването на редица условия: големина, начин на хващане и движение на гребена, положение на пръстите, вид и захват на ножицата или бръснача и др. Добрата техника на подстригване включва също така изправено положение на гърба - в неутрална позиция и без извиване на гръбначния стълб. За добрата поза е важно:
 - да се работи с прибори близо до тялото лакти (наклон до 45⁰);
 - ръцете да не са повдигнати продължително време над нивото на раменете;
 - статичното усилие за поддържане на инструменти да не е по-дълго от 5-10 сек.;
 - да се осигури възможност за смяна на позата на фризьора (правостояща със седяща);

- по възможност винаги се препоръчва да се сяда при манипулации на тила - така ще се намалят неудобните пози и ще се облекчат краката;
- да има възможност за регулиране на стола на клиента с оглед фризьорът да работи удобно, с изправен гръб и движенията му да се извършват в оптималната зона на достигане (фиг. 3, фиг. 4).

Фиг. 3. Работни поза при подстригване



а) неблагоприятна работна поза – правостояща, с високо вдигнати лакти и силно извиване в китките.

б) препоръчителна работна поза – седяща, с прибрани лакти и изправени китки, подходяща височина на главата на клиентката (регулируем стол).



Фиг. 4. Работна поза при подстригване



а) неудобна правостояща работна поза, с наклонено напред тяло

б) препоръчителна седяща работна поза - с изправен гръб и запазване на анатомичните извивки на гръбначния стълб



Основен инструмент при подстригване са ножиците и на тях трябва да се обръща сериозно внимание - по отношение на вид, големина, форма, остри режещи части, захват и др. Работи се с обикновени, фризьорски, филажни и полуфилажни ножици. Работата с тях е типичен пример за извършване на репетитивни и еднообразни движения. Техният брой може да се увеличава до пет пъти в зависимост от честотата на разделяне на косата на кичури за подрязване. Техниката на разделяне на сектори на косата определя ъгъла на

подрязване и оттам – положението на китката, ръката и рамото на работещия.

Производителите предлагат голямо разнообразие на ножици за фризьорската индустрия, но два основни вида дизайн се прилагат най-често. Ножиците с формата на буква “А”, например, са със симетричен дизайн (фиг. 5 а), тъй като отворите за захващане с пръстите на ръката (обикновено това са палецът и средният пръст) са на еднакво разстояние от центъра на ножицата (мястото на занитване на двете рамена). При втория вид ножици отворите за пръстите са на различно асиметрично разстояние от центъра на ножицата, раменете са извити, има и страничен “лост” за поддържане на пръстите (фиг. 5 б). Последният вид се счита за по-ергономичен, тъй като при него намалява мускулното напрежение при работа.

При всички модели ножици се цели поддържане на ръката в неутрална позиция при работа. От изключителна важност е да се прави индивидуален избор на използваната ножица, съобразно стила на работа и антропометричните характеристики на работещия.

Голямо значение при професионалните ножици има възможността за регулиране с цел постигане на плавен ход и работа без излишно усилие.

С възможност за регулиране са ножиците с винт, като те са за предпочитане за професионална работа пред съединението с нит.

Ножиците се изработват от различни марки стомана, като някои от тях са с добавки, носещи риск от алергии (хром, никел и др.). За да се осигури хипоалергенност, ножиците от висок клас се изработват с подходящи покрития, например титан.

Фиг. 5. Видове ножици за подстригване



а) ножица с форма “А” – отворите за пръстите са разположени на еднакво разстояние от центъра.



б) ножица с асиметрично разположени отвори за пръстите и с “лост” за намаляване на натиска при работа.

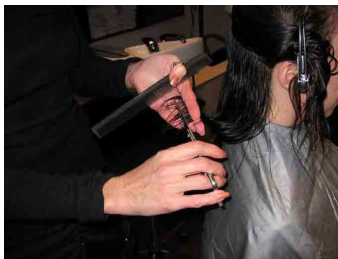
И при двата дизайна на ножиците режещата част сочи надолу с оглед да се намали ъгълът на отрязване спрямо позицията на китката. В повечето случаи с ножици се работи главно посредством палеца, докато средният пръст остава неподвижен. Произвеждат се ножици за работа както с дясна, така и с лява ръка. Дължината на ножиците варира от 11 до 15 cm, като фризьорите правят своя избор в зависимост от големината и силата на ръката си. Важно е при работа с ножиците да има чувство за стабилност и комфорт. Интервалът за острене на ножиците може да бъде от 3 месеца до 2 години в зависимост от материала и износването им.

- За намаляване на статичното мускулно усилие и умората при подстригване е важно също положението на пръстите на ръката при **захващане на кичури** от косата. Обикновено се прилагат два начина – успоредно и кръстосано захващане между и втория и третия пръст на ръката (фиг. 6).

При първия начин (фиг. 6 а) съществува риск от дискомфорт и мускулни болки в пръстите, както и от порязване на кожата между тях.

Кръстосването на пръстите един върху друг (фиг. 6 б) е по-благоприятно, тъй като този захват изисква значително по-малко усилие, подпомага плътното захващане на целия обработван кичур и предпазва кожата между пръстите от порязване.

Фиг. 6. Позиция на пръстите при захват на кичури



а) неблагоприятна позиция на пръстите - успоредно захващане на кичура.

б) благоприятна позиция на пръстите – кръстосано захващане на кичура.



- **Работата със сешоар и четка** включва разделяне и повдигане на косата на кичури с четка (или гребен) и насочване на струя топъл въздух върху обработвания сектор. Сешоари се ползват за сушене, изправяне или навиване на коса, правене на прически и др. При анализ на дейността се

идентифицират редица нежелателни работни пози и позиции на части от тялото (фиг. 7). В зависимост от височината на клиента разположението на главата му често е в неудобна за фризьора позиция и налага повдигане на ръцете високо над раменете, силна флексия на китките и навеждане и усукване на тялото. Статичното мускулно напрежение е високо поради необходимостта от продължително поддържане на позицията на сешоара и на четката, както и поради натиска при захващане на ръкохватките им.

Фиг. 7. Неблагоприятни работни пози при работа със сешоар



а) неудобна работна поза - захват на сешоара за ръкохватката, извиване в китката, работа с високо повдигнати ръце .

б) неудобна работна поза - захват на сешоара за ръкохватката, извиване в китката, работа с вдигнати лакти.



Често статичното натоварване може да продължи нежелателно дълго време поради поддържането на сешоара в определена позиция и на постоянна височина, както и поради повтарящите се движения с флексия в китката при работа с четката. Обобщени, най-честите причини за неудобни работни пози при тази дейност са:

- високо вдигане на раменете и ръцете извън максималните зони на достигане;
- несъответствие между височината на главата на клиента и разположението на ръцете на фризьора - води до извиване на китките под неподходящ ъгъл;
- поддържане на сешоара продължително време на постоянна височина - причинява статично мускулно усилие и умора на ръцете;
- продължително извършване на повтарящи се движения с четката;
- бързо и често извиване в китката за поддържане на сешоара - в зависимост от постигане на комфортна за клиента температура на въздушната струя и качествено оформяне на прическата;
- извършване на въртеливи движения за насочване на топли въздушни струи към различни обработвани участъци;
- навеждане и извиване на гърба за по-добър контрол на обработвания сектор, и др.

Видът и характеристиките на сешоара могат да предразполагат към поява на мускулно-скелетни увреждания при работа когато: ръкохватката е твърде голяма за работещи с по-малки ръце; сешоарът е твърде тежък; създава вибрации, и т.н. Проблемите при работа със сешоар са подобни и при работа с различни видове

маши – кръгла, преса, гофрие и др. Това налага спазването на ергономичните критерии при оценка и покупка на инструментите за работа.

За добра практика при работа с четка и сешоар се препоръчва (фиг. 8):

- да се регулира столът на клиента с оглед добро позициониране на главата му спрямо позата на работещия;
- през по-голяма част от времето лактите на ръцете да са близо до тялото (ъгъл под 45°);
- да се поддържат кратки периоди на статично положение на ръцете (не повече от 10 sec);
- сешоарът да се държи за тялото му, без флексия в китката, тъй като захватът за ръкохватката изисква по-голямо усилие и да се намали натискът върху пръстите;
- при смяна на позицията на фризьора около клиента ръката със сешоара да се отпусна надолу до тялото за намаляване на статичното напрежение и умората;
- гърбът да се поддържа в изправено положение;
- да се прави смяна на ръцете със сешоара и с четката (взаимозаменяемост на задачите);
- при работа с четката тя да се насочва и завъртва спрямо полето на действие, вместо да се извива и усуква китката на носещата ръка.

**Фиг. 8. Препоръчителни работни пози
при работа със сешоар**



а) работа с ниско разположени лакти и захват на сешоара за тялото му, без флексия в китките.

б) удобен захват на сешоара за тялото му.



- При **работа с гребен** се очертава позицията на сектора от косата, върху който се работи. Техниката на захващане и посоката на работа с него определят положението и движенията на ръката и пръстите до края на работната операция. На фиг. 9 се вижда, че гребенът може да се захваща отгоре (като например нож) или отдолу (като лъжица). Положението на ръката във втория случай (фиг. 9 б) е по-благоприятно, тъй като гребенът може да се върти между пръстите, без да се налагат движения от китката, лакътят се позиционира ниско под рамото

и по-близо до тялото, има по-добра видимост на обработвания участък.

Фиг. 9. Позиция на ръката при работа с гребен



а) неблагоприятна позиция - захващане на гребена отгоре (като нож): лакътят е изнесен навън, раменете са повдигнати нагоре.

б) препоръчителна позиция - захващане на гребена отдолу (като лъжица): лакътят не е повдигнат и е прибран близо до тялото.



➤ **Повтарящи се (репетитивни) еднообразни работни движения**

За еднообразни и повтарящи се (репетитивни) движения най-общо се приема постоянното извършване на едни и същи движения повече от два пъти в минута, без промени (или с малки вариации), които продължават

повече от 30 sec. За да се приеме като репетитивна, такава работа трябва да се извършва непрекъснато в продължение най-малко на 1 h.

Фризьорската работа включва редица дейности с репетитивни движения. Те не изискват прилагането на голяма сила, но могат да бъдат много бързи и да са около или повече от 100 движения в минута. Мускулите, сухожилията и ставите, извършващи такива движения, се уморяват бързо от този вид статично натоварване и се изисква време за възстановяване. Типични дейности с извършване на репетитивни движения са работата с ножица или бръснач при подстригване, работата с гребен, четка и сешоар, навиването на коса, боядисването, масажирането и др. (фиг. 10). Анкетни проучвания показват, че фризьорите считат тези дейности за основна причина за дискомфорт, умора, болки и мускулно-скелетни увреждания на ръцете (3). Необходимо е да се осигури обучение и прилагане на добри техники при работа с тези инструменти.

Фиг. 10. Примери за еднообразни- повтарящи се движения



а) работа с ножица



б) работа със сешоар

Един от начините за намаляване на статичното мускулно напрежение при извършване на еднообразни повтарящи се движения е осигуряването на различни видове почивки и прекъсвания на работата, като например:

- микропаузи – по няколко секунди на всеки 2-3 min; дават възможност за възстановяване на кръвообръщението в малките мускули, ангажирани в репетитивни движения;
- паузи – по 1-2 min на всеки 20 min – позволяват на големите мускулни групи, поддържащи позата, да “отпочинат” от работата си по поддържане на положението на тялото в статични работни пози;
- почивки – по 10-20 min на всеки 2 h; ефективността на тези почивки може да се повиши чрез включване на физически упражнения.

➤ **Повтарящо се или продължително прилагане на сила (статична и динамична мускулна работа)**

Този рисков фактор се определя от необходимостта, както бе споменато, работещите да изпълняват задачи с постоянно прилагане на статично мускулно усилие, като например поддържането на работни пози, инструменти (ножици, сешоари, машини и др.). Друг вид прилагане на сила е натиск от контакт с инструменти, повърхности и други върху части от тялото (т.н. контактен стрес) - например натиск на ножиците върху двата пръста на ръката, с които те се придържат по време на работа. Динамична физическа работа може да има при често местене на работна мебел и оборудване или ръчно вдигане и пренасяне на тежести (кашони, кутии, пакети и др.). В тези случаи следва да се ползват механизирани средства (например колички), работещите да могат да преценяват теглото на тежестите преди повдигане и пренасяне и да бъдат обучени на техники за безопасна ръчна работа с тежести (41).

➤ **Фактори на работната среда**

Характеристиките на работната среда могат сериозно да повлияят появата и протичането на мускулно-скелетните увреждания. Например:

- **некомфортна топлинна околна среда** (прегриващ или охлаждащ микроклимат) - може да доведе до повишаване на мускулното напрежение;
- **експониране на вибрации** – обикновено са локализирани върху ръката и дланите (например при работа със сешоар); това може да причини

влошена циркулация на кръвта и намаляване на снабдяването с кислород на работещите мускули с последващи увреждания на нерви и сухожилия на ръката и предмишницата;

- **неподходящо или недостатъчно осветление**, наличие на заслепяване или отблясъци върху работните повърхности и др.; могат да причинят зрителни проблеми или компенсаторно заемане на неблагоприятни работни пози за по-добра видимост (накланяне, навеждане, извиване).

На таблица 1 са обобщени водещите опасности с риск за мускулно-скелетни увреждания при фризьорите.

Табл. 1. Основни опасности за мускулно-скелетни увреждания при фризьорите

| Опасност | Предпоставка за възникване на увреждане | Примери за проблеми при работа |
|---------------------|--|--|
| Работни пози | Неудобните работни пози, изискващи значително мускулно усилие, водят до бързо настъпване на умора, особено при продължително поддържане. Често се наблюдават при работа извън максималните зони на достигане (с наклон и завъртане на тялото). | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Навеждане или извиване на гърба (миене на коса); ▪ Извиване или навеждане на врата напред за по-дълги периоди от време (подстригване); ▪ Работа с вдигнати или протегнати ръце (ползване на сешоар); ▪ Работа с лакти далеч от тялото (подстригване, осветяване на кичури). |

| | | |
|--|---|---|
| Повторимост и продължителност на движенията | Продължителното извършване на еднообразни (повторими) движения, особено ако са съпроводени с прилагане на сила, увеличава риска от увреждания. Рискът е по-висок и при по-продължително заемане на неудобни работни пози и двигателно-монотонна работа. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Повторими движения и неудобни работни пози при навиване на коса; ▪ Повторими движения и неудобни работни пози при боядисване; ▪ Повторими движения и прилагане на сила при подстригване. |
| Подрездане на работното място | Неправилното подрездане на работното пространство може да бъде причина за навеждане и извиване на тялото при изпълнение на работните задачи. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Инструментите, материалите и оборудването не са разположени близо до работещия и това е причина за навеждане и извиване на тялото; ▪ Използват се столове и маси без възможност за регулиране по височина; ▪ Работните повърхности са разположени твърде високо или твърде ниско; ▪ Недостатъчно осветление; ▪ Неподходящо покритие на подовите (например твърде гладко) – създава опасност от подхлъзване; |

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Твърде обширни или твърде тесни работни пространства; ▪ Липса на възможност за опора на ръцете при работа. |
| Ползване на инструменти | Неподходящият дизайн на ръчните инструменти и продължителното им ползване може да увеличи риска от увреждания на ръцете. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Работа с тежки и неудобни инструменти; ▪ Инструменти, позволяващи стабилно и удобно хващане и държане; ▪ Инструменти, генериращи вибрации. |
| Статично мускулно усилие-работа с тежести | Повдигането и поддържането на тежести и инструменти с поставени далече от тялото ръце, както и с навеждане, усукване и извиване на тялото увеличават натоварването и напрежението на гърба и раменете. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Работа с тежки инструменти, например използване на сешоар с протегнатата на голямо разстояние от тялото ръка; ▪ Поддържане на част от тялото на клиента по време на работа (например на главата при измиване на косата); ▪ Пренасяне и подрездане на тежки кутии, пакети, мебел и други тежести. |
| Индивидуални фактори | Рискът при работа е по-висок за бременни жени, за нови, необучени, млади, възрастни или болни работещи. Рискът е пренебрег- | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Недостатъчно добре усвоени манипулации и процедури по време на работа; ▪ Носене на обувки с твърде висок ток. |

| | | |
|------------------------------|---|--|
| | ването на подходящо работно облекло и ползването на неудобни и несъобразени с опасностите лични дрехи и обувки. | |
| Организа-ция на труда | Водещи до стрес причини са продължителната работа с еднообразен характер, недостатъчното или некачествено оборудване и инструменти, недостатъчните почивки по време на работа и неправилното им провеждане, нерационалната организация на сменните режими и др. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Твърде еднообразни работни задачи; ▪ Неподходящи по брой и продължителност почивки по време на работа (твърде малко или твърде кратки); ▪ Недостатъчен брой на персонала, което не дава възможност да се реагира на пиковите натоварвания и води до невъзможност за ползване на микропаузи и спонтанни почивки |

2. Химични опасности

Работата с химични вещества е основна опасност за здравето и безопасността на фризьорите. Рискът от химикали зависи от тяхната концентрация, количество и честота на ползване и се класифицира според техните неблагоприятни здравни ефекти върху организма на работещите (12). Те могат да увредят здравето след попадане в човешкото тяло чрез вдишване, абсорбиране през кожата и поглъщане в стомашно-чревния тракт. Въздействието на химичните субстанции върху

организма зависи от редица фактори, като токсичност на субстанцията, количеството, на което са експонирани фризьорите, продължителността и честотата на експозицията, пътя на проникване в организма. Острите реакции, като например възпаление на очите или устата, могат да настъпят непосредствено след въздействие на химичния агент. Хроничните здравни ефекти, като алергичния контактен дерматит, изискват време за развитие. Работещите могат да бъдат експонирани както на химикали в чиста субстанция, така и на химични вещества в смесени форми. Опасни могат да бъдат и прахообразни, газообразни и други субпродукти на химичните вещества. От значение е тяхното правилно подреждане, сортиране и съхраняване на специално определени за това места (фиг.11).

Фиг.11. Пример за неправилно съхранение на химични продукти



Химичните вредности при професията на фризьорите са свързани с използването на препарати за боядисване, лосиони и аерозолни препарати за обработка на косата. Употребата на ръкавици от латекс също се причислява към рисковите фактори, доколкото са възможни алергични реакции към латекс. Здравните ефекти са дразнене и възпаление на кожата, кашлица, астма, дразнене на очите, алергизиране, отравяния, повишен риск от възникване на онкологични заболявания и др.

Най-често химичните вредности могат да причинят общи или локални алергични реакции. Честата и продължителна експозиция на химични агенти и алергени в работната среда е причина за професионална астма, която се счита за често срещано заболяване при фризьорите (25). Най-често използвани продукти, причиняващи алергични реакции, са амониев персулфат, диаминотолуен, глицерин монотиогликолат, хидрохинони, каптан, резорцин, амониев тиогликолат и др. (20). Особено чести са контактните дерматити, дължащи се на работата с бои и други препарати, или на продължителната употреба на ръкавици. Запушване на носа или зачервяване и съзене на очите се появяват най-често при използване на аерозолни препарати. Mounier-Geyssant et al. (27) посочват, че продължителната работа с амоняк, перхидрол и персулфати може да причини дразнене на дихателната система и в резултат да се влошат показателите на белодробната вентилация. Някои съставки на козметичните продукти за коса действат като дразнителни на въздухоносните пътища и може да причинят респираторни проблеми, вкл. нарушаване на белодробната функция и хронични бронхити (32).

Козметичните продукти могат да имат и други неблагоприятни последици - амониевият персулфат, например, може да предизвика имунологичен и

неимунологичен отговор на организма (уртикария, конюнктивит, контактен дерматит и др.) (21). Потенциален риск представляват почистващите разтвори и дезинфектанти, поради което следва да се спазват стриктно правилата за тяхната употреба.

Различните съставки на химичните продукти могат да причинят редица субективни оплаквания както у фризьорите, така и у техните клиенти.

Знае се, например, че лаковете за коса при продължително и повтарящо се съприкосновение с кожата на главата могат да причинят леко възпаление, при засягане на очите - болка, при поглъщане - болка в устата и гърлото и стомашен дискомфорт. Кислородният пероксид при инхалиране може да причини дихателни и очни възпалителни процеси. Гелове за коса при продължителен контакт с кожата може да имат обезмасляващо и възпалително действие. При контакт с очите лосионите причиняват болка, а при вдишване - дискомфорт в устата и гърлото. Продължителният и повтарящ се контакт на шампоаните с кожата може да я обезмасли и да причини възпаление и контактна екзема, пръските в очите да причинят болка, а поглъщането - болки в устата, гърлото и носа.

Дискутират се данни, според които липсата на механична вентилация не може да бъде компенсирана с отваряне на врати и прозорци с цел намаляване на концентрацията на химичните вредности. По подобие на въглеродния двуокис, нивата на етанол, изопропанол, толуен, амоняк и др. се задържат високи при липса на механична вентилация и се повлияват значително от нейното монтиране. (27, 31)

Най-често използваните продукти, които причиняват неблагоприятни здравни ефекти при фризьори и клиенти, могат да се групират по следния начин:

- **Препарати, участващи в процеса на боядисване на коса** (парафенилендиамин, парааминофенол, 2-нитро-4-фенилендиамин и др.). Тези препарати могат да причинят алергии както у клиентите, така и у фризьорите, като е възможна проява на комбинирана свръхчувствителност с други вещества, участващи в процеса на боядисване. Проявата на свръхчувствителност зависи от наличието и количеството на други вещества със способност да проникват дълбоко в кожата, като хинони, бензокаин, прокаин, сулфонамиди, анилинови бои и др. Най-важните мерки за защита са ограничаване на ползването на бои с такива вещества, ограничаване на концентрацията на парафенилендиамин в ползваните бои за коса, премахване на излишните количества препарат от боядисваната коса, използване на предпазни ръкавици и обучение на работещите.

- **Консерванти**, използвани във водни и маслени разтвори за предотвратяване на развитие на бактерии и плесени - списък на разрешените за употреба у нас консерванти е публикуван в Наредба №36 за изискванията към козметичните продукти (38). Често използван е формалдехидът, който се прилага в определени пределни концентрации и е забранен за аерозолни форми на козметичните продукти.

- Вещества, използвани при производство на **латексови ръкавици** – пълнителни, омекотители и пластификатори. Те, както и самият материал, могат да предизвикат реакция от типа на контактните дерматити. Честотата на тези алергични реакции нараства през последните години във връзка с по-широкото ползване на латексови ръкавици (здравеопазване, фризьорство,

салони за красота). Алергичната реакция към естествените белтъци и други вещества, влизащи в състава на ръкавиците, варира по сила в зависимост от индивидуалната чувствителност на лицата.

При работа с химични вещества трябва да се спазват следните основни правила:

- да се осигури информация за тях;
- да се уточни какви рискове могат да причинят;
- да се подберат подходящи методи за оценяване и мерки за контролиране на рисковете;
- да се осигури обучение на фризьорите за работа с ползваните химични вещества.

Необходимо е на всяко работно място да има описание за съхранение, правила за употреба на ползваните химични вещества, както и да се извършва контрол за стриктното им спазване. Особено важно е всички химични продукти да бъдат добре опаковани и етикетирани. Задължение на производителя/дистрибутора е да осигури за всеки химичен продукт инструкции за здраве и безопасност при работа, включващи: съхранение на химикалите, неблагоприятни здравни ефекти, предпазни мерки, действия при разливане или запалване, мерки при спешни случаи и др.

3. Контактен дерматит

Дерматитът е обобщено понятие за възпаление на кожата, възникващо под въздействието на различни дразнителни. Честото експониране на ръцете на вода и химични агенти в препаратите, с които работят фризьорите, може да доведе особено често до кожни проблеми, от които най-често срещан е дерматитът. При

фризьорите опасността от дерматити е особено сериозна, поради което на нея се обръща голямо внимание. Проучванията показват, че те са професионална група с висок риск – в около 40-50% от случаите имат контактни кожни заболявания (1). Оплакванията варират от леко дразнене до силно възпаление на големи повърхности и тежки отоци. Лица с кожни проблеми и чувствителна кожа (екземи), алергии (астма) и др. са по-възприемчиви към дерматити. Такива лица трябва да бъдат информирани за опасностите преди да се насочат към фризьорската професия. Препоръчва се предварително дерматолог да проведе тестове за чувствителност, така че лицето да е уведомено, ако трябва да избягва работа с химикали. Дерматозите по пръстите и ръцете следва да се лекуват без отлагане, за да се предотвратят алергиите.

Вероятността химичната субстанция да причини дерматит зависи от нейната токсичност, количеството химикал, продължителността и честотата на експозицията, пътя на проникване в тялото (кожна абсорбция, инхалиране или поглъщане). За да се определи дали един химичен продукт е опасен, винаги трябва да се чете етикетът и информационния лист за безопасност.

Дерматитите се различават по своята прогноза. При 10% от засегнатите се развиват хронични форми, които продължават дори при смяна на професията. При около 50% от тях проявите могат да се появяват отново, въпреки предприетите превантивни мерки на работното място и/или лечение (18). Счита се, че появата на дерматити се дължи предимно на спецификата на дейността, но също така на липсата на достатъчно опит при работа с различни препарати и козметични средства, както и на липсата на мерки за предпазване на кожата от контакт с дразнещи вещества и алергени (24). Риск от въздействие на химичните продукти съществува и за

здравео на клиентите на фризьорските салони.

Характерни за фризьорската професия са два основни вида дерматити: иритативни (възпалителни) и алергични.

- **Контактният иритативен дерматит** се среща в 80% от случаите с дерматити и възниква на мястото на прекия контакт с кожата при манипулации с вода, шампоан, балсам, почистващи вещества и други химични продукти. Особено важни за възникването на контактните дерматити са повърхностно активните вещества. Те имат миещи, разпенващи, мокрещи, диспергиращи и емулгиращи свойства. Използват се широко в производството на миещи препарати, балсами за коса, шампоани и др. Контактният иритативен дерматит възниква бързо, например след съприкосновение със силно избелващи вещества, но може да се развие и след честа употреба на препарати, съдържащи повърхностно активни вещества (миещи препарати и шампоани), или при продължителна работа с мокри ръце. Контактът с тези субстанции, както и постоянната работа с вода (мокрена на ръцете) води до нарушаване на липидния филм, изсушаване и напукване на кожата на ръцете. Появяват се повърхностни кожни наранявания по гърба на ръцете, между пръстите и около ноктите, както и оплаквания от сухота, зачервяване, сърбеж, болки (фиг. 12). Тези процеси се развиват по-бързо при лица с чувствителна кожа, особено при такива с анамнеза за алергия или екзема. Контактните иритативни дерматити се лекуват сравнително лесно, но те биха се появили отново, ако не се предприемат мерки за тяхното предотвратяване. Поради това коректните работни практики и грижата за доброто състояние на кожата на ръцете още в началото – при постъпване на

работа, могат да предотвратят появата на контактни дерматити.

Фиг. 12. Контактен дерматит при фризьори



- **Алергичният контактен дерматит** се среща в 20% от случаите. Когато лице с висока възприемчивост е в контакт с химични вещества с алергизиращо действие, то може да развие в отговор алергична кожна реакция. Алергичният дерматит обикновено се развива бързо, след кратък контакт с химични вещества в бои, оцветители, шампоани, избелващи препарати и др. Той може също така да се развие и при продължителна работа (често месеци или години) с ниски концентрации от дразнещото вещество, и да продължава дълго. Алергичният дерматит може да се появи през всеки момент от професионалната кариера на фризьора и често в комбинация с иритативен дерматит. Симптомите са сърбеж на кожата на ръцете, напукване, поява на лющещи се плаки

с неясни граници, були, мехурчета. Той се диагностицира с тестване в специализирана клиника и се лекува трудно и без особен успех, поради което основният подход за предотвратяване на риска е превенцията.

При употреба на некачествени латексови ръкавици може да се срещне т.н. **контактна уртикария**, дължаща се на алергизиращото действие на някои протеини в материята, от която са направени.

Причини за появата на дерматит

- Една от основните причини е работата с вода за продължителни периоди от работния ден (над 2 часа). Рискът е още по-голям, когато ръцете са изложени често (неколкократно) на влага (например при измиване на косата на 10 или повече клиенти дневно).
- Друга важна причина е контактът с различни препарати при обработка на косата - миене със шампоани, боядисване, къдрене, обезцветяване и др., особено когато фризьорите не употребяват ръкавици при работа (както става в много случаи). Кожата на ръцете се изсушава, горният слой се обезмаслява и се повишава рискът от кожни инфекции и възпалителни процеси.
- Риск има и при употреба на препарати за почистване и дезинфекция на инструментите и на работните места.
- Локалният контакт на кожата при поддържане на инструменти по време на работа (ножици, сешоари и др.) също дава възможност за изсушаване и нараняване на кожата.

- Честият контакт с широка гама от различни продукти за коса с дразнещо действие също може да бъде причина за кожни увреждания.
- Дерматологичните проблеми могат да се влошат през зимния сезон поради студ и висока влажност.

Начините за контакт с вода и химични вещества са различни:

- обработка на коса (миене, боядисване и др.) с голи ръце;
- дезинфекция на инструментариума;
- допир със замърсени дрехи, инструменти, мебели, опаковки на препарати и др.;
- изливане на химикали върху дланите на ръцете при смесване или работа с тях;
- допир на кожата до замърсени повърхности (с прах, разлети течности и др.);
- почистване и дезинфекция на работните места, и т.н.

За предпазване от контактен дерматит най-общо се препоръчва:

- да се прилагат работни техники, намаляващи продължителния контакт с вода, особено при миене на коса;
- да се избягва контактът с дразнещи химични агенти, причиняващи дерматит, а при контакт с тях да се ползват подходящи ръкавици;
- да се почиства кожата от остатъчни количества химикали при работа;
- да се ползват защитни кремове за ръцете;

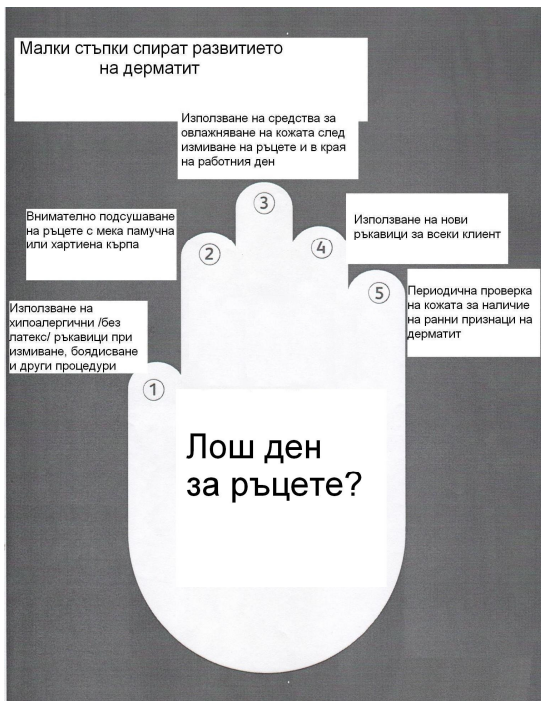
- да се ползват възстановяващи и овлажняващи кремове за ръцете.

Колкото и да изглежда просто, предпазването от дерматит започва с правилно измиване на ръцете, което включва спазване на стандартните условия. **Ръцете се измиват:**

- преди и след контакт със всеки клиент;
- след прекъсване на работната процедура, например за телефонен разговор;
- непосредствено преди поставянето на ръкавици;
- непосредствено след свалянето на ръкавиците по каквато и да е причина;
- след избърсване на носа или устата с кърпа (крема, кихане, кашляне);
- преди и след ядене, пиене или пушене;
- след ползване на тоалетна;
- след контакт с кръв или телесни течности;
- измиването става с течаща топла вода за отмиване на повърхностните замърсявания, след което кожата се изтърква добре с мек сапун, за препоръчване течен;
- рутинното измиване трае 10-15 sec.

Препоръчва се да се спазват следните 5 конкретни стъпки за защита на кожата на ръцете на фризьорите (фиг. 13):

Фиг. 13. Пет важни стъпки за предпазване от дерматит



Тези прости на пръв поглед 5 стъпки имат много добър ефект и е желателно те да станат задължителна част от работната практика на фризьорите, както следва:

1. Да се носят хипоалергични нелатексови ръкавици

за еднократна употреба при миене, изплакване, боядисване, обезцветяване и други фризьорски дейности. Практиката показва, че ръкавиците не са много “обичани” от фризьорите лични предпазни средства. Те ги ползват главно при боядисване, особено на корените на косата, и при смесване на химикали. Най-честа причина да не се използват ръкавици, например при миене на коса, е, че клиентите се оплакват от дърпане и скубане на косата. Също така фризьорите считат, че не може добре да се тества температурата на водата при ползване на ръкавици. Латексовите ръкавици не се препоръчват, тъй като носят проблеми - поради слабата си устойчивост те са лоша бариера срещу химични продукти и могат да причинят дерматит, кожни реакции и алергии.

Правилно е при работа да се ползват **еднократни нелатексови ръкавици** - те са направени от материал с ниско тегло, и ако прилягат добре на ръката, не затрудняват усещането за подходяща температура на водата при извършване на съответната работна операция. Тези ръкавици не пречат на обслужването на клиентите ако са гладки, с добро качество и с различни размери за плътно прилягане към ръцете.

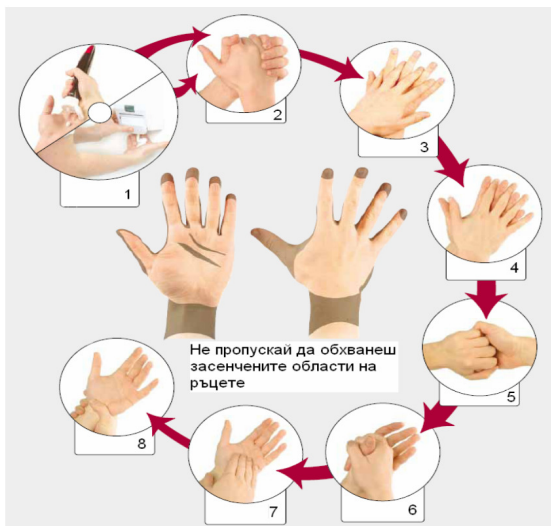
2. Да се подсушават добре ръцете след измиване с мека памучна или хартиена кърпа.

3. Да се намазват добре ръцете с овлажняващи кремове, като не се пропускат пръстите и китките. Честото миене премахва омазняването, намалява рН на кожата и води до изсушаване на ръцете. Редовното ползване на специални кремове за ръце подпомага възстановяването на естествения липиден слой на кожата. Поради това ръцете трябва да се обработват с овлажняващи кремове както в началото и края на деня, така и след всяко миене. Овлажняващите

кремове, ако се използват редовно, поддържат кожата на ръцете мека, хидратирана и еластична и действат като бариера против дерматит. Грижете за кожата изискват правилно ползване на вода, сапун и овлажнителни кремове (фиг. 14).

4. Да се сменят ръкавиците след всеки клиент, като се внимава да не се замърсяват ръцете при свалянето им.
5. Да се наблюдават редовно ръцете за ранни признаци на дерматит.

Фиг.14. Грижи за кожата на ръцете: как да се ползват овлажнителни кремове, сапуни или почистващи препарати



Легенда

- Стъпка 1** За поддържане и почистване на ръцете използвай овлажнителни кремове, сапуни или почистващи препарати. След нанасянето им върху ръцете приложи стъпки от 2 до 8.
- Стъпка 2** Втривай добре овлажнителите в дланите на двете ръце.
- Стъпка 3** Разтрий с дланта на едната ръка предната част на дланта и пръстите на другата ръка: повтори за двете ръце.
- Стъпка 4** Разтрий добре междупръстовите пространства на двете ръце.
- Стъпка 5** Разтрий двете ръце с преплетени сгънати пръсти.
- Стъпка 6** Разтрий с въртеливи движения палеца на всяка ръка, обхванат с дланта съответно на другата ръка.
- Стъпка 7** Разтрий с въртеливи движения на пръстите на едната ръка дланта на другата ръка: направи това действие и за двете ръце.
- Стъпка 8** Разтрий китката на всяка ръка съответно с другата ръка.

На базата на посочените на фиг. 14 стъпки за предпазване от дерматит всеки работодател (или оторизирано от него лице) може сам да прецени наличието на риск от появата на дерматит у своите служители и да предприеме необходимите действия, като използва примерен чек-лист (табл. 2)

Табл. 2. Чек-лист за оценяване на опасностите от дерматит и предприемане на действия за предотвратяването му

| Стъпка | Какви действия трябва да се предприемат от работодателя и защо | Какви действия са предприети |
|--|---|------------------------------|
| 1. Да се ползват нелатексови ръкавици за еднократна употреба (при миене, изплакване, боядисване, обезцветяване и др.) | <ul style="list-style-type: none"> Осигурявайте по-дълги ръкавици, с възможност за подгъване на маншетите, за да се предотврати стичането на вода по ръцете. | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Подбирайте гладки ръкавици, за да не се закача и къса косата на клиента. | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Доставяйте ръкавици с различен размер за плътно прилягане на ръцете на работещите. | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Покажете на работещите как да свалят ръкавиците чрез плъзгане надолу, без да се докосва до кожата употребяваната ръкавица. | |
| 2. Ръцете да се изсушават добре с мека памучна или хартиена кърпа. | <ul style="list-style-type: none"> Сменяйте често дейностите на всеки работещ с цел намаляване на експозицията на наличните при съответната дейност рискови фактори. | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Осигурявайте достатъчно меки памучни или хартиени кърпи за избърсване и подсушаване на ръцете. | |

| | | |
|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> Обяснете на работещите значението на доброто изсушаване на ръцете като важна част от грижата за кожата. | |
| 3. Да се употребява редовно овлажняващ крем за ръцете след всяко миене, както и при започване и завършване на работния ден. | <ul style="list-style-type: none"> Осигурете достатъчни количества овлажняващ крем в диспенсери или лична опаковка за всеки работещ. | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Подберете неароматизиран овлажняващ крем, тъй като някои лица са алергични към аромати. | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Обучете работещите да овлажняват добре всички части на ръцете, вкл. пръстите, между пръстите и китката. | |
| 4. Да се сменят ръкавиците при всеки клиент | <ul style="list-style-type: none"> Не допускайте повторна употреба на ръкавиците (кожата може да се замърси при следващо ползване). | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Обяснете на работещите, че смяната на ръкавиците допринася също така за по-добро “дишане” на кожата. | |
| 5. Редовно да се наблюдава кожата за появата на ранни признаци за дерматит | <ul style="list-style-type: none"> Създавайте навици у работещите да наблюдават кожата си за промени, наблюдавайте също и себе си. | |

4. Биологични опасности

При всяка професия, свързана с контакт с кръв и други телесни течности, винаги има потенциална опасност от трансмисия на кръвни инфекции. Между фризьорите и техните клиенти лесно се пренасят микроорганизми чрез контакт с неизмити ръце, замърсени инструменти, кръв, телесни течности, мукозни мембрани и др. Биологичните опасности лесно се реализират при лоши хигиенни условия във фризьорския салон, замърсени материали (хавлиени кърпи, наметки), неподдържани работни повърхности (плотове, шкафчета, масички). Кожата е естествена защита от инфекции, когато не е наранена, но при поява на рани, възпаления, драскотини, порязвания и убождания тя е входна врата за заразяване по кръвен път.

Фризьорите са изложени на риск от инфекциозни болести, пренасяни по кръвен път, като хепатит Б, хепатит С, ХИВ. Съприкосновението с кръв или телесни течности може да се случи чрез директен контакт, например при оказване на първа помощ, или индиректно, чрез замърсени работни инструменти и оборудване. Кожните инфекции най-често са заразяване например със *staphylococcus aureus* и въшки по главата. Те се локализируют главно по скалпа, лицето и врата, като проникването на инфекциозните агенти (стафилококи, гъбички) става през рани на кожата, убождания, порязвания. Инфектиране може да стане и през мукозни мембрани, например пръски кръв в очите или устата.

Може да се случи и заразяване с въшки, които живеят в чиста или мръсна коса и се разпространяват от човек на човек чрез контакт „глава до глава“ с инфектираното лице, и по-рядко – чрез обща употреба на четки за коса, гребени, шапки или аксесоари. Въшките не се разпространяват по въздуха, те са социален проблем и не прена-

сят болести. На заразени клиенти не се отказва фризьорска услуга, но те се съветват от фризьорите да се подложат на лечение и да си запишат друг час за посещение. За съжаление, ако няма видими признаци по кожата или главата, фризьорът няма как да знае дали клиентът има инфекция.

Клиентите също са изложени на опасност от инфекции, най-често при работа с непочистени инструменти. Също така ножици, бръснари или гребени могат да причинят убождания и да наранят кожата, причинявайки инфекции по кръвен път. Почистването на инструментите трябва да става непосредствено след употреба (след всеки клиент). Често обаче фризьорите не знаят как да почистят ефикасно инструментите и не следват правилата за това (изплакване, измиване с детергенти, дезинфекция, стерилизация и т.н.).

Биологичните опасности могат да бъдат избегнати, като се въведат инструменти и оборудване за еднократна употреба, използват се ергономични ножици за намаляване на порязванията, поставят се неабсорбиращи и лесни за почистване работни повърхности, замърсените инструменти се държат отделно от другите, замърсените с кръв и телесни течности материали се хвърлят в добре затворени опаковки и на определени за целта места.

Спешните мерки при попадане на биологични агенти върху кожата включват незабавно измиване със сапун и вода; в очите – промиване с вода при отворени очи; в устата – изплюване и изплакване с вода; при убождане – измиване със сапун и вода. При по-сериозните случаи следва да се осигури консултация със специалист.

5. Стрес при работа

Стресът при работа се дължи на дисбаланс между възможностите на фризьорите за справяне и изискванията на работната задача. Той може да причини умора и да има неблагоприятно въздействие както върху продуктивността и качеството на работа, така и върху работоспособността, здравето и безопасността на фризьорите. В изследвания за стреса при фризьори (1) се установява, че повече от 50% от анкетираните се оплакват от умора и стрес и страдат от главоболие, виене на свят, безсъние. Характерни симптоми за стреса са също така приемът на по-голямо количество храна, цигари и алкохол, влошена концентрация на вниманието, невъзможност за справяне с всекидневните задачи. Фризьорите се стресират от недостига на време и усилията да намалят времето за чакане на клиентите. Според тях причините за това са постоянният контакт с клиенти, високите им изисквания към предоставяната услуга, натоварване с проблемите на клиентите, които обичат да ги споделят с фризьорите.

Опасността от професионален стрес възниква предимно от начина, по който е организирана дейността на фризьорите, както и от състоянието на факторите на работната среда и трудовия процес. Организацията на дейностите, ако не е съобразена с ергономичните изисквания, може да повиши нивото на стреса на работното място (фиг. 15). При оценка на стреса при работа трябва да се вземе под внимание анализът на трудовата дейност, тъй като наличието на неблагоприятни характеристики може да допринесе до неговото увеличаване. Източник на стрес са и психосоциалните фактори при фризьорския труд, като например: висок темп на работа, извършване на монотонни дейности, липса на контрол от страна на работещите върху собствената им работа, наложен ритъм

на работа, често в дефицит от време, липса на социална подкрепа от колеги и работодатели, недооценяване или непризнаване на постиженията, липса на възможности за израстване в професията, липса на баланс между работата и личния живот. Могат да се случат също така инциденти, водещи до физически или психически дискомфорт при фризьорите – спреквания, обиди от клиенти, агресия, кавги, оскърбления, конфликти, насилие, нападение, сексуално посегателство. В големите вериги стои въпросът за стрес при работа с пари, безопасност при пренос на пари след работа до банки и други институции. Освен психичния дискомфорт, психосоциалните проблеми могат да повлияят състоянието на мускулно-скелетната система, като се увеличават оплакванията от умора и болки в горните крайници, раменете, врата и кръста.

Организацията на работното време също може да бъде източник на стрес. Характерно за фризьорските салони е удълженото работно време с цел съобразяване със свободното време на клиентите. Фризьорите са подложени на периоди със свръхнатоварване, което води до умора и стрес. Често се допуска нерегулярна организация на часовете за посещение на клиентите, както и недостатъчни по брой и неправилни по начин на прекарване почивки по време на работа. Нов момент е все по-разпространяващата се практика на работа без предварително записване на клиенти и извършване на спешни услуги, което води до дефицит на време и увеличаване на умората и стреса на фризьорите. Увеличава се и делът на частичното (непълно) работно време, което разкъсва деня и не позволява добра организация както на работата, така и на почивката. Основните неблагоприятни моменти в организацията на работа във фризьорските салони са:

- обикновено не се спазва нормалната (8-часова) продължителност на работния ден – често той продължава до 10-12 h;
- салоните работят в събота, а често и в неделя, което не дава възможност за възстановяване и почивка със семейството и близките;
- темпът на работа е наложен в зависимост от клиентите – той е особено интензивен при струпване на голям брой клиенти; в тези случаи няма време за почивка и действието на неблагоприятните рискови фактори е удължено;
- салоните без предварително записване на часове за клиентите имат повече периоди на струпване на хора, или, обратно - на изчакване и липса на работа, което води до неравномерно натоварване в хода на работния ден;

Фиг. 15. Стрес при работа



Умората може да се превъзмогне чрез намаляване на извънредното работно време, ползване на подходящи почивки, разнообразяване и смяна на работните задачи. Известни са някои поведенчески подходи, които могат да намалят въздействието на стреса, като например: да се практикуват релаксационни техники, да се забравят бързо неприятни събития най-добре чрез отклоняване на вниманието от тях, без да се вземат медикаменти, да не се хаят време и енергия за ядосване и неприятни емоции към други хора (конфликти с клиенти), да се говори с приятел или доверен човек за проблемите, да се развие позитивен поглед, което ще подпомогне превъзможването на проблеми в работата, също така при нужда могат да се ползват съветите на психолози, психотерапевти, социолози, лекари.

За намаляване на стреса специални усилия трябва да се насочат към оптимизиране на работата (въвеждане на физиологичен режим на труд и почивка, подобряване и спазване на графиците за работа с клиенти и др.).

Социално-битовите условия на работното място също имат значение за добрата организация на работа и правилното прекарване на почивките, но на тях често не се обръща внимание (например мястото за кърпите, гардеробът и мястото за хранене на персонала обикновено се намират на едно и също място, няма отделни помещения за почивка).

6. Органичен прах и аерозоли

Условията на труд често са причини за неудовлетвореност на работещите във фризьорския бранш. Много от тях напускат професията точно поради нетолерантност към лошите условия на труд (5).

Запрашаването на работните помещения е един от вредните за здравето фактори. Прахът е предимно от биологичен произход и е сериозен рисков фактор за възникване или обостряне на алергични реакции. Редовното почистване на работните повърхности и подовите е една проста и ефективна мярка за борба с праха. Почистването трябва да бъде влажно или в комбинация с използване на прахосмукачка. Метенето с четки, метли и др. е крайно нежелателно поради допълнителното запрашаване на въздуха в работното помещение. Наличието на ефективна вентилация е важно както във връзка със запрашаването, така и поради присъстващите химични вредности. Особено ефикасно решение е обособяване на отделно работно място, където да се извършва боядисване и друга обработка на косите с аерозолни препарати. Използването на локална аспирация на това работно място до голяма степен решава проблема с химичните вредности във въздуха на работното помещение.

Комбинирането на двата вредни фактора – химични вещества и прах, може да доведе до отключване на сериозна алергична пренастройка в организма на работещите, особено при продължителна експозиция. Едно от най-сериозните последствия от многобройните проявления на алергичните реакции може да бъде бронхиалната астма. (23).

Поради това се препоръчва още при появата на запушване на носа да се потърси консултация със специалист. Този на пръв поглед невинен симптом може да е един от първите сигнали за промени в имунната система на работещия.

7. Механични опасности

При употребата на бръснари, ножици и други режещи инструменти фризьори и клиенти могат да получат убождания, порезни или прободни рани. При това може да се инфектира както пострадалият, така и чрез замърсяване по кръвен път да се пренесе инфекция на друго лице. Като предпазна мярка се препоръчва: почистване на всички остри инструменти със стерилизиращи разтвори след всяка употреба; разтворите трябва да се сменят всеки ден, като се следват точно инструкциите за приготвянето им; когато е възможно, да се ползват режещи прибори за еднократна употреба (които след това да се изхвърлят в специален за целта контейнер); да се носят ръкавици при работа с режещи инструменти; да има на разположение аптечка с необходимите материали за оказване на първа помощ.

8. Подхлъзване, спъване, падане

Такива инциденти могат да се случат при лошо поддържане на работното място - изпуснати на пода предмети (ролки за коса, опаковки, инструменти), мокри подове, непочистени кичури коса по пода, пълзящи електрически кабели, шнурове и др. Опасността от травми и злополуки се отнася както за фризьорите, така и за техните клиенти.

Действията, които трябва да се предприемат, включват: редовно почистване на помещението; почистване на пода от коса, вода и други замърсители след всеки клиент; незабавно почистване на пода след разливане на химикали или вода; недопускане на влачещи се кабели и шнурове по пода; носене на подходящи обувки от персонала (ниски, със специални подметки за по-добро

сцепление с подовата повърхност). Необходимо е подовото покритие да се поддържа в добро състояние, а когато е нужно то да се подмени, да се предпочитат материали с добро антиплъзгащо покритие. Възможно е и прилагане на частични покрития, пътеки и др. с добър антиплъзгащ ефект.

9. Електроопасност и пожароопасност

Употребата на електрическо оборудване може да създаде сериозен риск за здравето и безопасността на фризьорите. Повредени инструменти и наличието на влага увеличават този риск. Електроопасност (електрически удар, изгаряния, травми при падане) и пожароопасност има при употреба на повредено електрическо оборудване или при задействането му с влажни ръце. Задължителна е употребата само на безопасни и изправни електроуреди. Работещите трябва да съобщават веднага на работодателя за повредени контакти, кабели, уреди или инструменти. При спешни случаи те трябва да знаят къде се намират бушоните и как се изключва електрическото захранване. Сешоарите и другите електрически инструменти трябва да се съхраняват далеч от водни източници и да се ползват със сухи ръце. Закупуването им трябва да става само от лицензирани производители с необходимите гаранции за качество и инструкции за безопасност. Използването на удължители и разклонители следва да се избягва поради повишаване на риска от инциденти. Работата с вода и разтвори изисква специално внимание, за да не се допусне попадането им върху електрически уреди, кабели, разклонители и др. Фризьорите не трябва да поставят възпламеняеми продукти, аерозолни препарати и химикали на неподходящи места, особено близо до

прозорци и отоплителни уреди. Не се препоръчва да се почистват контакти, кабели, електроуреди с влажни кърпи. При почистване уредите трябва да бъдат изключени, като се изтеглят кабелите от контактите със щепселите, а не чрез дърпане на шнуровете. Не е правилно също така да се включват много уреди в един разклонител. В някои случаи като предпазна мярка срещу токов удар може да послужи носенето на обувки с гумени подметки.

Работодателят или оторизирано от него лице следва да прави проверка на всеки шест месеца за състоянието на електрическите контакти, щепсели, кабели и др. Електрическото оборудване (сешоари, машини, термостати) трябва да бъде прегледано веднъж годишно. Ремонтът и поддръжката на електрическата инсталация и ползваните уреди винаги следва да се извършват от правоспособни електротехници. Поради опасност от възникване на пожари, които могат да причинят задушаване, изгаряния и други инциденти на работещи и клиенти, в предписаните срокове трябва да се извършва оценка на риска и да се предприемат превантивни мерки.

При възникване на пожар или други аварийни ситуации работещите трябва да бъдат подготвени - да са обучени както за оказване на първа помощ на пострадалите лица, така и за извършване на спешни действия (известяване за произшествието, първоначално гасене на пожар, евакуация на застрашени хора и имущество и др.).

10. Лични предпазни средства

В някои ситуации личните предпазни средства (ЛПС) могат да бъдат много ефективен начин за минимизиране на риска. Примери за лични предпазни средства са

ръкавици, престилки, прахови маски (при работа с прахообразни химикали или аерозоли), защитни средства за очите (могат да се носят при почистване на работни повърхности, оборудване и помещения, при смесване или разреждане на химични продукти). Контактните лещи не са защитни средства и не бива да се носят, тъй като затрудняват почистването на очите в случаи на инциденти. Много важно е, особено при правостояща работна поза, обувките да са удобни, с нисък ток и нехлъзгащи се подметки и да подпомагат заемащото стабилна работна поза.

ЛПС са безполезни, ако не са подходящо подбрани или ако не са съобразени с характеристиките на работещите. Те трябва да са удобни, да запазват изложените на риск части на тялото, а фризьорите следва да бъдат обучени как да ги ползват, поддържат и съхраняват.

11. Други опасности

• Лоши санитарно-хигиенни условия

Много злополуки могат да произтичат от непочистен и в състояние на безпорядък фризьорски салон. Например подхлъзвания, спъвания и падания могат да причинят травми и инфекции от наранявания, ако не се вземат мерки за почистване на раните. Поради това се изисква редовен контрол на санитарното състояние на салона, особено на замърсяването на пода с коса, разхвърляни кашони, опаковки и други препятствия по местата за преминаване. Всички работещи трябва да бъдат отговорни и ангажирани с редовни процедури за почистване и поддържане на чист и подреден фризьорския салон.

• Неподходящи подови повърхности

„Отговорни“ за подхлъзване и падане често са подовете и

подовите покрития, ако те са неподходящи и не позволяват добро сцепление на подметките на обувките с пода. Наличието на стъпала, промени във височината на пода или на вида на подовата настилка също могат да повишат риска от травми. Подходящи превантивни мерки са нехлъзгащо покритие на пода, обувки с нехлъзгащи подметки, незабавно почистване на пода след всяко замърсяване и др.

• Осветление

Обикновено основните проблеми са твърде силно, или, по-често, твърде слабо осветление. Добри зрителни условия за работа се постигат с източници на естествено и изкуствено осветление. Ако то не е достатъчно или е неподходящо, налице са опасности от травми и злополуки, оплаквания от зрителна умора, главоболие, влошено зрение, напрежение на мускулно-скелетната система.

Най-честите проблеми с осветлението са заслепяване или недостатъчно осветяване. В тези случаи фризьорите са принудени да заемат неблагоприятни работни пози за по-добро наблюдение на работната повърхност. Проблем представлява и неравномерното осветление. Например преминаването от добре осветена към недостатъчно осветена зона в салона води до лоша зрителна адаптация и опасност от спъване и падане.

Осветлението е важно условие за безопасна работа на фризьорите, поради което са необходими редовни технически, ергономични и организационни мерки за поддържането му в добро състояние.

• Тютюнопушене

Тютюнопушенето на работното място може да бъде при-

чина за пожар на лесно запалими материали и химикали, да има неблагоприятен ефект върху здравето на непушачите (вкл. клиенти) и да допринесе за повишаване на нивото на токсичните субстанции в салона. Освен здравния, тютюнопушенето в салона създава също така психологичен дискомфорт на непушачите. Най-ефективната контрол-рамка е пълната забрана на тютюнопушенето в помещението.

III. Насоки за оценка на риска при работа

1. Идентифициране на опасностите

Има различни начини за идентифициране на опасностите във фризьорската индустрия. Изборът на методи зависи от вида и характеристиката на дейностите в конкретен фризьорски салон. За по-пълни резултати може да се приложи комбинация от методи, специфични за различните видове опасности. За идентифициране на опасностите винаги се включват:

- консултации с работещите;
- инспектиране (например с чек-листове) на всички налични опасности в салона;
- данни за инциденти, трудови злополуки и увреждания;
- анализ на трудовия процес;
- търговски описания на състава на материали, продукти и химични вещества (информационни листове за безопасност - Material Safety Data Sheets), етикетирание и др.;

- консултации с опитни специалисти, индустриални сдружения и държавни организации.

Предлаганите в литературата чек-листове не са изчерпателни. Те служат само за подпомагане и са пример как да се разработят такива, които са подходящи за всеки конкретен фризьорски салон в зависимост от наличните в него опасности.

Примерен чек-лист на Европейската агенция за безопасност и здраве при работа (7) за идентифициране на опасностите при фризьорите е представен на табл. 3. Той се състои от въпроси за наличие (отговор "Да") или отсъствие (отговор "Не") на 6 групи опасности на работното място. Мерките, които трябва да се предприемат за намаляване на риска, често се съдържат в самите въпроси. Проучваните групи опасности са физическо натоварване и ергономични проблеми на работното място; работа с химични вещества; риск от кожни увреждания; механична опасност (падане, порязване и др.) и електроопасност; психосоциални фактори и организация на работата; други опасности.

Табл. 3. Примерен чек-лист за оценка на риска при фризьори

| | Присъстват ли на работното място следните опасности? | | |
|------------|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 | Физическо натоварване и ергономични несъответствия на работното място | Да | Не |
| 1.1 | Столовете и мивките позволяват ли на фризьорите да заемат удобна работна поза при изпълнение на различни дейности? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | | |
|-----|--|--------------------------|--------------------------|
| 1.2 | Има ли достатъчно столове или други места за сядане в салона? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.3 | Причинява ли неудобна поза работното пространство около мивки, столове на клиенти и др.? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.4 | Има ли достатъчно детски столове или приспособими места за работа с деца? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.5 | Има ли възможност за регулиране на столовете за фризьори и клиенти? Знаят ли фризьорите как да регулират столовете за постигане на удобна работна поза? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.6 | Отговарят ли ножиците на ергономичните критерии (например да не причиняват силен натиск при работа, да са остри, да са направени от подходящ материал)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.7 | Удобни ли са работните обувки на фризьорите, стабилни ли са и помагат ли за поддържане на правилна работна поза? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.8 | Има ли достатъчно разнообразие и смяна на работните задачи, позволяващи на фризьорите да работят в различни пози? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.9 | Ползват ли фризьорите редовно почивки (напр. 5 min на всеки час ли 10 min на всеки 2 h)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | | |
|----------|--|--------------------------|--------------------------|
| 1.10 | Оплакват ли се фризьорите от микроклимата (температура, течение, липса на чист въздух) или от наличието на миризми в салона? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.11 | Достатъчно ли е осветлението за безопасно и ефективно извършване на работата? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Работа с химични вещества | Да | Не |
| 2.1 | Осигурена ли е пълна информация за опасностите от химични вещества и запознати ли са с нея фризьорите? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.2 | Осигурен ли е достатъчен приток на свеж въздух в работните помещения при работа с химикали? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.3 | Осигурена ли е безопасността на работещите от експозиция на химични вредности? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.4 | Проверени ли са за безопасност ползваните заместители? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.5 | Изложени ли са фризьорите на прах, например при работа с прахообразни бои, къна и др.? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.6 | Спазват ли се инструкциите на производителите за безопасна работа? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.7 | Инструктирани ли са работещите за безопасна работа с опасни материали? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.8 | Използват ли се диспенсери, затворени системи, апликатори и др. за работа с хими- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | | |
|-----|---|--------------------------|--------------------------|
| | чни продукти? | | |
| 2.9 | Осигурено ли е място за почивка извън зоните за работа с химични продукти? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Риск от увреждания на кожата | <i>Да</i> | <i>Не</i> |
| 3.1 | Работи ли се с химични продукти, които могат да причинят кожни увреждания? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.2 | Има ли в салона планирани мерки за предпазване на кожата, доведени ли са те до знанието на всички работещи? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.3 | Осигурени ли са условия, при които продължителността на работата с вода (с мокри ръце) да не превишава 2 h дневно за всеки работещ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.4 | Работещите носят ли накити по ръцете или врата? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.5 | Ползват ли всички работещи ръкавици при миене на коса, работа с химични вещества или почистващи продукти? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.6 | Инструктират и насърчават ли се работещите да носят предпазни ръкавици и да ползват овлажняващи кремове за ръцете? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | Рискове от електричество, падане и порязване | <i>Да</i> | <i>Не</i> |
| 4.1 | По време на работа подовите хлъзгави ли са, замърсени ли са с коса, вода, масла, химикали, полиращи продукти и др.? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | | |
|-----|--|--------------------------|--------------------------|
| 4.2 | Чисти ли са пътеките за преминаване (без разхвърляни електрически кабели, удължители, тръби от прахосмукачки)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.3 | Носят ли работещите хлъзгачи се обувки? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.4 | Обезопасени ли са острите инструменти (ножици, бръсначи)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.5 | Електрическите инструменти (сешоари, бръсначи, електрически ножици) ползват ли се съобразно инструкциите за безопасност на производителя (например да не са в близост до водни басейни – мивки, вани и др.)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.6 | В добро състояние ли са електрическите уреди и кабели и редовно ли се проверяват? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.7 | Предпазени ли са електрическите уреди и инструменти от допир с вода (пръскане, заливане, падане във вода)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | Психосоциални фактори и организация на труда | <i>Да</i> | <i>Не</i> |
| 5.1 | Често ли има недостиг на време за работа? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.2 | Свързаните с работата проблеми (например свръхнатоварване) дискутират ли се открито и решават ли се заедно от колеги и началници? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.3 | Може ли работещият да контролира собствената си работа през смяната – напри- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | | |
|----------|---|--------------------------|--------------------------|
| | мер сам да решава кога да изпълнява задачите си, как да ги сменя и кога да вземе почивка? | | |
| 5.4 | Оценява ли се в достатъчна степен работата на фризьорите от техните началници, колеги и клиенти? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.5 | Имат ли възможност работещите да участват в курсове за обучение и програми за повишаване на квалификацията? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.6 | Специализирана ли е извършваната работа в такава степен, че тя да се приема като монотонна и еднообразна от някои работещи? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.7 | Ползват ли работещите редовно почивки? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.8 | Обучени ли са работещите да се справят с агресивни клиенти, заплахи или конфликтни ситуации? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.9 | Има ли възможност работещият да говори конфиденциално с някого (независимо лице) за проблеми на работното място, например сексуално насилие, конфликти, интриги и др. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 | Други опасности | <i>Да</i> | <i>Не</i> |
| 6.1 | Има ли условия в околната среда, които могат да допринесат за отсъствия поради болест? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | | |
|-----|---|--------------------------|--------------------------|
| 6.2 | Има ли наблизо лице, обучено за даване на първа помощ в спешни случаи? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.3 | Вземат ли се необходимите мерки в случаите на необходимост от първа помощ, пожар или евакуация на работещите? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.4 | По-възрастните работещи помагат ли на младите (под 18-годишна възраст)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.5 | Млади работещи (под 18-годишна възраст) получават ли информация и обучение за професионалните рискове и начините за справяне с тях? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.6 | Обръща ли се специално внимание на повишаване на рисковете при бременни жени, например по отношение на работа с химикали, неудобни работни пози, продължителни периоди на работа в правостоящо положение и др.? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.7 | Имат ли кърмачките възможности и улеснения за кърмене? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Чек-листове могат да бъдат многообразни и обикновено зависят от анализа на извършваните дейности (какво и как се прави) и какви опасности се идентифицират. В чек-листа на таблица 4 например са включени само 2 групи опасности - ергономични и химични, като се счита, че те са водещите в съответния фризьорски салон.

Табл. 4. Кратък чек-лист за скрининг на ергономични и химични опасности

| Ергономични проблеми | | Да | Не |
|-----------------------------|---|--------------------------|--------------------------|
| 1 | Има ли специфични рискове при движения, поза и положение на тялото при извършване на задачи с ръчна работа - например често или продължително навеждане, извиване и неблагоприятни работни пози ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.1 | Има ли система за идентифициране на опасностите, особено тези, отнасящи се до ръчна работа и опасни субстанции? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.2 | Има ли специфични високи рискове в работната среда – например във връзка с осветлението, околната температура, състоянието на подовите и др.? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.3 | Има ли индивидуални фактори, които трябва да се вземат под внимание – например новопостъпили фризьори, или връщащи се на работа след дълго отсъствие ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.4 | Предприети ли са адекватни контролни мерки за намаляване на рисковете - например препроектиране на работната задача, контрол на рисковите ситуации, осигуряване на информация, обучение, удобни инструменти и оборудване? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Химични опасности | | Да | Не |
| 2.1 | Фризьорите имат ли на разположение информационни листове за безопасност за химичните вещества? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.2 | Работните практики съобразени ли са с процедурите, описани в тях? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.3 | Обучени ли са фризьорите на работни практики и процедури, предпазващи от риск от замърсяване с химични субстанции? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.4 | Осигурен ли е контрол върху ползваните химични агенти и има ли риск от замърсяване с други допълнителни субстанции? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Получената от чек-листа информация дава възможност за идентифициране на рисковете на всяко работно място. След това следва познатата последователност - да се оцени комплексно нивото на риска за работещите, да се определи какви мерки са необходими, да се предприемат действия и да се прецени тяхната ефективност.

Служителите трябва да участват активно в процеса на идентифициране, поради което е необходимо да бъдат обучени да прилагат обективни методи за разпознаване на всички значими опасности на тяхното работно място (вкл. и нововъзникналите), и да са сигурни, че всички опасности са оценявани.

2. Оценка на риска

Известно е, че оценката на риска се прави с цел:

- да се установят наличните значими опасности и да се определи подходът за тяхното отстраняване или намаляване;
- да се провери дали приложените мерки са ефективни и дават необходимия резултат;
- да се осигури редовна процедура на наблюдение и идентифициране на нови опасности, възникващи от нови технологии, работни места, оборудване, процеси, работни техники.

Както при всички професионални групи, и при фризьорите този процес трябва да следва общовалидните правила за осигуряване на здраве и безопасност при работа. Това означава, че при оценката на риска систематично се оценяват всички аспекти на фризьорския труд с оглед да се идентифицират наличните опасности, да се прецени дали те могат да

причинят вреди, злополуки и травми, дали тези опасности могат да бъдат елиминирани, и ако не могат – какви профилактични действия трябва да се предприемат за контролиране на рисковете. Или по-просто казано, оценката на риска означава да се обиколи и огледа внимателно целият фризьорски салон и да са прецени какво може да причини вреда (идентифициране на опасностите), кой може да бъде увреден, каква е вероятността тази вреда да се осъществи (оценяване на риска) и какви мерки трябва да се предприемат, за да не се позволи тази вреда да се случи (управление на риска). Категоризиране на риска може да се направи на няколко степени. Често се използват 3 нива:

- **нисък** – рискът за здравето и безопасността е минимален и не е вероятно такъв да се реализира: не се препоръчват други мерки, освен тези, които задържат риска на това ниво;
- **умерен** – рискът за здравето и безопасността е малък, но може да се реализира: ефектът не е сериозен, но може да има увреждане на здравето; налага се бързо предприемане на корективни мерки;
- **висок** – рискът за здравето и безопасността е толкова висок, че незабавно и приоритетно трябва да се вземат мерки за намаляването или отстраняването му.

Оценката на риска определя как и доколко дадена опасност може да причини риск. При оценката се вземат под внимание:

- естеството на опасността;
- степента на опасност и ефектът върху здравето на фризьорите;
- продължителността и честотата на експозиция на опасността;

- вероятността да се реализира риск от опасността;
- степента на риска за здравето и безопасността;
- възможността предприетите мерки ефективно да контролират опасността.

Всички салони са различни по форма, големина и вид на извършваните дейности, поради което за целите на оценката на риска работата може да се раздели на категории. Например, оценката може да се направи по отделни работни места или отделни работни операции, като съответно се избират подходящи методи за оценка. В малките и средни предприятия, каквито са фризьорските салони и фирми, могат да се приложат различни методи за оценка на риска, като се препоръчва те да са разработени въз основа на известния подход за оценяване в стъпкова последователност. Стъпките може да бъдат различни на брой, важното е да покриват всички действия по откриване и премахване на опасностите.

Често се използва последователност от **5 стъпки** за оценка, както следва:

Стъпка 1. *Идентифициране на опасностите и на изложените на риск лица* - определят се всички фактори на работната среда и трудовия процес, които потенциално могат да причинят вреда, и лицата, които могат да бъдат изложени на риск.

Стъпка 2. *Оценяване и подреждане по значимост на рисковете* - анализират се наличните рискове и се подреждат по степен на важност.

Основните въпроси, които трябва да се имат предвид при оценяване на рисковете, са:

- колко сериозна е опасността и какви неблагоприятни последици може да има (тежест на риска): смърт, инвалидизиране, заболяване;
- каква е вероятността да се реализира тази опасност (вероятност от възможна вреда): много вероятно (може да се случи във всеки момент), вероятно (може да се случва понякога), малко вероятно (може да се случи, но много рядко), много малко вероятно (може да се случи, но по-скоро няма да стане).

Стъпка 3. Избор и решение за предприемане на подходящи действия – определят се съответните мерки, които трябва да се вземат за елиминирание и контрол на рисковете.

Стъпка 4. Предприемане на действия – изпълнение на профилактични и превантивни мерки в приоритетен ред съобразно анализираният риск.

Стъпка 5. Контрол на предприетите мерки и наблюдение на работната среда и трудовия процес – оценката се повтаря през определени интервали от време с цел намаляване на идентифицираните рискове или предотвратяване на появата на нови.

Други автори (43) препоръчват **4-стъпков подход** за оценка на риска, както следва: идентифициране на опасностите (вкл. възможните ефекти върху здравето и безопасността); оценяване на риска (колко вероятно е опасността да се реализират и какви биха били неблагоприятните последици); управление (контрол) на риска (премахване на опасността или намаляване на

риска); редовно проследяване на ефекта от предприетите мерки.

В практиката се използва и методичният подход с **3-стъпкова оценка** на риска: идентифициране, оценяване и управление (план за действие)

Примери за действия по 3-те стъпки на оценката на риска са представени на таблица 5.

Табл.5. Комплексно оценяване на риска при ръчна работа на фризьори

| | | | |
|---|--|--|--|
| Предприятие: | Малък фризьорски бизнес (фризьорски салон) | | |
| Оценка на 5 задачи: | Миене на коса, подстригване, сушене със сешоар, навиване на коса, боядисване на коса | | |
| Брой абоненти: | 5 души | | |
| Стъпка 1. Идентификация на риска | | | |
| Основни рискове Допълнителни рискове | Работна поза | Продължителност и повторяемост | Физически усилия |
| Работно пространство | <ul style="list-style-type: none"> • Височината и позицията на мивката изискват навеждане и извиване на гърба и навеждане на врата. | <ul style="list-style-type: none"> • Постоянно се изпълняват близки по вид задачи с подобни физически изисквания. | <ul style="list-style-type: none"> • Столовете на клиентите не са регулируеми. Това налага физически усилия при поддържане на неудобната работна поза (повдигане, |

| | | | |
|-----------------------------|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Ръцете често са над височината на раменете и далеч от тялото при работа със сешоар, подстригване, навиване и измиване на косата. ● Китката е сгъната при повечето дейности. ● Фризьорите са в правостояща поза през повечето време (над 2 h.). | | накланяне, навеждане) и води бързо до умора. |
| Работа с инструменти | <ul style="list-style-type: none"> ● Наблюдава се сгъване на китката и ръката ако сешоарът не се държи правилно. ● Ножицата се държи със силно сгъната китка ● Напрежение на пръстите при захват на ножицата. | <ul style="list-style-type: none"> ● Задачите са репетитивни по природа (миене, подстригване, сушене, боядисване) и се изпълняват повече от 4 h за смяна. | <ul style="list-style-type: none"> ● Налице е силово захващане и поддържане на инструменти през по-голямата част от смяната. ● Китките са сгънати при боядисване и се изискват силови действия за цялостно покритие на косата. |

| | | | |
|--------------------------------|--|---|---|
| Вид натоварване | / | / | Сешоарът тежи 0,5 kg, което едва ли допринася за общия риск. |
| Ръчна работа | / | / | / |
| Организация на работата | / | <ul style="list-style-type: none"> ● Има дни с голямо натоварване. ● Почивките не се ползват при твърде натоварен работен ден. ● Фризьорите нямат контрол върху потока на клиенти, не работят с определени часове. Не може да се предвиди естеството на работа при различните клиенти с цел да се предпазят мускулите от едностранно свръхнатоварване. | / |
| Индивидуални фактори | <ul style="list-style-type: none"> ● Не е проведено обучение за поддържане на оптимални работни пози. | / | <ul style="list-style-type: none"> ● Работещите си носят собствени ножици, които не са подходящи за извършваните дейности. |

| | | | |
|--|--|---|------|
| | <ul style="list-style-type: none"> Често фризьорките носят обувки с високи токове, причиняващи натоварване на долната част на гърба и краката. | | сти. |
| Потенциални последиствия | Краткотрайни <ul style="list-style-type: none"> Мускулна умора; Болки от често навеждане, протягане, извиване и продължително стоене; Болки във врата от прекалено навеждане напред; Болки в раменете и ръцете от прекомерна работа над височината на раменете и далеч от тялото; Болки в предмишниците и китките от силен захват и постоянно сгъване. | Дълготрайни <ul style="list-style-type: none"> Възпаление на стави и сухожилия Кумулативни увреждания на ръцете и китките Кумулативни увреждания на гърба и мускулите | |
| Стъпка 2. Оценяване на риска | | | |
| <p>След преценка на комбинацията от посочените рискове по избран метод се оценява каква е вероятността да се случи неблагоприятното събитие (твърде вероятно, вероятно, малко вероятно), и до каква степен може да достигне вредата (фатална, сериозна, умерена, малка). Съответно на това се определя какъв е рискът (нисък, умерен, висок). Резултатът от този процес дава възможност да се отговори на въпроса:</p> <p>Приемлив ли е рискът? (<i>подчертайте</i>) <u>ДА</u> <u>НЕ</u></p> <p><i>Заб. Обръща се внимание, че още с идентифицирането на рисковете може да се предприемат действия за тяхното премахване или намаляване!</i></p> | | | |

| Стъпка 3. План за действие (мерки за намаляване на риска) | | | |
|--|---|---|---|
| <i>Дейности</i> | <i>Риск</i> | <i>Причина</i> | <i>Контрол</i> |
| Миене на коса | <ul style="list-style-type: none"> Навеждане и извиване на гърба, навеждане на врата. | <ul style="list-style-type: none"> Височина и позиция на мивката. | <ul style="list-style-type: none"> Промяна на позицията на мивката, така че работещият да може да стои свободно зад клиента, промяна на височината ѝ за удобна поза на фризьора. |
| Подстригване Изсушаване Навиване Боядисване | <ul style="list-style-type: none"> Работа с ръце над височината на раменете. Навеждане на гърба, наклон на врата. Сгъване в китките при употреба на сешоар. Продължително стоене прав. Често свиване на китките. | <ul style="list-style-type: none"> Твърде висок клиент. Твърде нисък клиент. Неправилен захват на сешоара. Липсват столове за фризьорите за смяна на правостоящата поза със седяща. Неергономични ножници, напрежение в ръцете при навиване на ролки (при боядисване). | <ul style="list-style-type: none"> Осигуряване на регулируем клиентски стол, така че главата на клиента да е на подходяща височина спрямо фризьора. |

| | | | |
|--|--|--|---|
| Индивидуални фактори | <ul style="list-style-type: none"> ● Голямо натоварване на гръбначния стълб и крайниците. ● Нерационални и работни пози, например при държане на сешоар. | <ul style="list-style-type: none"> ● Продължително стоене с обувки на високи токове. ● Липса на обучение за избор на подходящи работни пози. | <ul style="list-style-type: none"> ● Забрана за носене на обувки на висок ток, препоръчване на ниски удобни работни обувки. ● Осигуряване на обучение за оптимални работни пози. |
| Общи действия | <ul style="list-style-type: none"> ● Организация на труда. ● Повтарящи се и монотонни движения. | <ul style="list-style-type: none"> ● Физиологична организация на трудовите задачи. ● Определяне на часове за посещения на клиенти. | <ul style="list-style-type: none"> ● Равномерно разпределение на задачите и натоварването, особено при изпълнение на по-рисковите дейности. ● При възможност промяна на стояща със седяща поза. ● Промяна на задачите с цел възстановяване на работещите мускули (чрез включване на задачи като записване на клиенти, сгъване на кърпи, подреждане на материали, почистване и др.) |
| <p><i>Заб. За всяка задача се посочва изпълнител и срок за изпълнение.</i></p> | | | |

За улеснение в практиката за скринингова оценка на риска често се прилагат **чек - листове**, които дават възможност за бързи действия по отношение идентифициране на опасностите и определяне на необходимите мерки за тяхното елиминиране. Ако се използват правилно, те формират съществена част от оценката, без обаче напълно да я заместват, тъй като не могат да разкрият всички рискове на всяко работно място. Чек-листът е подкрепяща първа стъпка от оценката на риска, но за комплексно оценяване на всички рискове се изисква повече информация и експертна помощ. За да бъде ефективен един чек-лист, той трябва да се адаптира към конкретните нужди на оценяваното работно място или професия. Това означава, че някои въпроси в него могат да отпаднат като неподходящи, или да се добавят други – по-конкретни и даващи възможност за получаване на по-пълна информация.

По практически съображения информацията в чек-листове се събира по отделни видове опасности, но на работното място те могат да си взаимодействат едни с други. Това трябва да се вземе под внимание както при анализ на резултатите от оценката, така и при предприемане на превантивни мерки. Приложено за специфичен риск решение често може да се окаже полезно за намаляване на друга идентифицирана опасност - например понижаването на температурата на въздуха в околната среда чрез осигуряване на вентилационна система във фризьорския салон също така може да намали стреса, тъй като е известно, че прегряващият микроклимат е потенциален стресов фактор.

Също така е важно да се има предвид, че в резултат на въвеждането на мерки за намаляване на един риск може

да се повиши рискът от въздействие на други фактори. Например, намаляване на времето за работа с вдигнати високо над раменете ръце може да доведе до друга неудобна работна поза, свързана с навеждане на тялото, което също може да причини мускулно-скелетни оплаквания в областта на гърба и кръста при фризьорите.

На табл. 6 е представен пример за действията по оценката на риска при операция “подстригване”. В този случай за градиране на нивото на риска са избрани 6 степени, като степен 1 означава “значителен риск”, а степен 6 – “незначителен риск”. Посочени са идентифицираните опасности, определена е степенята на риска, представени са необходимите действия за намаляването/елиминирането му, изисква се да се посочи кой трябва да предприеме и да контролира ефекта на действията и в какъв срок.

Табл. 6. Пример: Действия по оценката на риска при операция “Подстригване”

| Идентифицирани опасности | Степен на риска | Мерки за намаляване на риска | Кой отговаря (име) | Срок за изпълнение (дата) | Контрол за ефективността на предприетите мерки (кой) |
|---|-----------------|--|--------------------|---------------------------|--|
| | ☒ | | | | |
| <u>Мускулно-скелетно напрежение</u> ● продължителна стояща поза; | | ● ползване на регулируем стол; ● поддръжане на китката в неутрална позиция; | | | |

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
| ● ръце встрани от тялото; ● наведен врат; ● повтарящи се силови движения за работа с ножницата; ● неудобна позиция на китката. | Значителен 1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> | ● отпускане на раменете; ● заемане на удобна поза на главата на клиента (навеждане или завъртане) ● ползване на ергономични ножници. | | | |
| <u>Оборудване</u> ● тъпи ножници | Значителен 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> | ● редовно острене на ножниците ● редовна подмяна на ножниците | | | |
| <u>Химични опасности</u> | Значителен | | | | |

| | | | | | |
|--|---------------------------------------|------------------------------|--|--|--|
| | 1 <input type="checkbox"/> | | | | |
| | 2 <input type="checkbox"/> | | | | |
| | 3 <input type="checkbox"/> | | | | |
| | 4 <input type="checkbox"/> | | | | |
| | 5 <input type="checkbox"/> | | | | |
| | 6 <input checked="" type="checkbox"/> | | | | |
| | Незначителен | | | | |
| Други | Значителен | • редовно почистване на пода | | | |
| • коса на пода – опасност от подхлъзване | 1 <input type="checkbox"/> | | | | |
| | 2 <input type="checkbox"/> | | | | |
| | 3 <input type="checkbox"/> | | | | |
| | 4 <input type="checkbox"/> | | | | |
| | 5 <input checked="" type="checkbox"/> | | | | |
| | 6 <input type="checkbox"/> | | | | |
| | Незначителен | | | | |
| <i>Изготвил: име, подпис, дата</i> | | | | | |

Примери за здравните рискове за фризьорите при работа с най-често използвани химични субстанции са представени на таблица 7.

Табл. 7 Здравни рискове при най-често използваните химични продукти във фризьорската индустрия

| <i>Препарат</i> | <i>Здравен риск</i> |
|---|--|
| Шампоани, препарати за миене, лосиони | Продължителен и повтарящ се контакт изсушава кожата, причинява възпаление и контактна екзема. Пърски в очите или в устата предизвикват дискомфорт и болка. |
| Балсами, маски | Продължителен и повтарящ се контакт с кожата причинява леко по степен възпаление. Пърски в очите причиняват болка, поглъщането води до болка в устата и гърлото и стомашен дискомфорт. |
| Препарати за студено къдрене (къдрин) | Причиняват възпаление на кожата и лигавиците, поради което да се избягва инхалирането и поглъщането на химикала, контактът с очите и продължителният контакт с кожата. |
| Неутрализатори (водороден перекис, пероксид) | Дразнителни на кожата, очите и дихателния тракт, водещи до възпаление. Да се избягва поглъщане, контакт с очите и продължителен контакт с кожата. |
| Бои за коса, тонери | Дразнителни на кожата, очите, мукозните мембрани и дихателния тракт. Причиняват възпаление и алергични реакции. Да се избягва поглъщане, инхалиране, контакт с очите и продължителен контакт с кожата. |
| Продукти за изрусяване (кислородни разтвори, обезцветители, оксиданти) | Дразнителни на кожата, очите, мукозните мембрани и дихателния тракт. Високите концентрации разтвор възпаляват и избелват кожата, причиняват силен сърбеж и болка. Попадане в очите води до силна болка и изгаряне. Поглъщането причинява болка в устата и гърлото, може да доведе до повръщане и стомашни болки. |

| | |
|--|---|
| Гелове за коса, стилизирани продукти, маски, подхранващи и лечебни продукти за коса | Продължителен и повтарящ се контакт с кожата я изсушава и възпалява. Контактът с очите причинява болка, а поглъщането води до болка в устата и гърлото. |
| Аерозолни лакове | Инхалирането причинява болка и възпаление в устата, гърлото и носа. Високите концентрации причиняват главоболие и отпадналост. Продължителен и повтарящ се контакт с кожата води до възпаление, поглъщането – до болки в устата и гърлото. Пръските в очите са силно болезнени. |
| Аерозолни оцветители | Причиняват възпалителни процеси и алергични реакции. Инхалирането възпалява носа и гърлото, поглъщането е свързано с болка в устата, контактът с очите е болезнен, а продължителният и повтарящ се контакт с кожата причинява възпаление. |

Работодателят, собственикът на фризьорския салон или самонаетото лице могат сами да идентифицират опасностите на работното място, като използват чек-лист със серия въпроси, на които може да се отговори с “Да” или “Не”. Всички въпроси с отговор “ДА” посочват проблемите, свързани с работната среда и трудовия процес. За тях трябва да се предприемат действия с оглед премахване на причините за оплаквания и дискомфорт при работа. При ползване на чек-листове е необходимо:

- да се отговори на всички въпроси;
- да се коментират всички отговори “Да”, като се

търси причината за съответните проблеми;

- да се търси разрешение на всеки проблем и да се определят и изпълнят необходимите мерки;
- да се определят отговорните лица за предприемане на действия и необходимите за това срокове;
- да се търсят и други опасности в работната среда, които не са предвидени въпроси в чек-листа.

Специално внимание при оценката на риска трябва да се обръща на **младите хора** (фиг.16) – млади фризьори, новопостъпили в бранша и учаци се под 18 г., особено по време на обучението и практическата им подготовка за придобиване на квалификация на фризьори (36, 37).

Не бива да се забравя грижата за младите хора при генералната оценка на риска за здравето и безопасността във фризьорските салони.

Фиг.16 Рискът се оценява и при обучение и практическа подготовка на млади работещи



Оценката на риска при тях се извършва по същия начин както и при останалите фризьори, като се взема обаче под внимание тяхната неопитност и незрялост. Те не бива да работят с опасни химически продукти (например пероксид) и трябва да бъдат наблюдавани през цялото работно време. Особено характерни за младите хора опасности са ръчната работа, електрическата опасност, работата с ножици и бръснари, подхлъзванията и паданията, получаването на астма и дерматити. Не следва да се допускат пътувания за работа извън нормалните часове (рано сутрин или късно вечер).

IV. Насоки за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд (управление на риска на работното място)

Управлението (контролът) на риска е логичен завършек на оценката на риска и представлява стъпков подход за разработване на мерки и предприемане на действия за осигуряване на здраве и безопасност на работното място. Ако се следва и изпълнява добре, с този подход може да се предотвратят или намалят неблагоприятните последици от въздействие на рисковете, като свързани с труда заболявания и професионални болести, инциденти и трудови злополуки, икономически загуби и др.

И при фризьорите, както и при всички останали професии, се спазват основните принципи за контрол и управление на опасностите на работното място и рисковете от тях, както следва:

► Когато опасността е значителна, е необходимо да се предприемат всички практически стъпки за елиминира-

нето ѝ – например замяна на опасно химическо вещество с безопасно, препроектиране на работната задача, смяна на оборудването и фризьорските инструменти, осигуряване на ергономична мебел, безопасна работна среда.

► Ако елиминирането е невъзможно, се предприемат всички практически стъпки за изолване на опасността – например осигуряване на подходящи лични предпазни средства и работно облекло, обособяване на закрити помещения за химичните агенти и др.

► Ако не е практически възможно да се изолира изцяло опасността, се минимизира вероятността тя да увреди работещите, например чрез:

- промяна на работните практики, така че времето или условията за излагане на риск да се намалят;
- мониториране на експозицията на фризьорите на химични вещества, и
- осигуряване на ефективни мерки за контрол.

Изразени нагледно, приоритетите и действията за управлението на риска са представени на табл.7

Табл.7 Приоритетни действия за контрол на риска при фризьори

| Приоритет | Вид контрол | Описание на контрола |
|-----------|-------------|---|
| 1. | Елиминирање | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Идеалното решение <p>Премахване изцяло на опасността и риска от нея, т.е., отстраняване на опасни химикали или оборудване, прекратяване на опасни работни практики и др.</p> |

| | | |
|----|---------------------------------|--|
| 2. | Заместване | Намаляване на риска чрез заместване с по-малко опасни процеси, продукти, химикали, оборудване, практики. |
| 3. | Препроектиране | Промяна на дизайна на работното място, работните практики, оборудването. |
| 4. | Изолране | Превенция или намаляване на риска чрез изолране на работещия от опасността, или на опасността от работещия. |
| 5. | Административен контрол | Прилагане на процедури или инструкции за превенция или минимизиране на риска (напр. смяна на дейностите, стандартни работни практики, покупка на безопасно оборудване и химикали, предупредителни знаци, процедури за намаляване честотата на експозиция, контрол, обучение и др.). |
| 6. | Лични предпазни средства | <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Най-малко желаното решение</i> <p>ЛПС би трябвало да се ползват само ако другите предприети мерки не могат да предпазят работещите от рисковете, на които са изложени. За да бъдат ефективни, обаче, ЛПС трябва да бъдат внимателно подбрани, редовно поддържани в изправност, да са адаптирани към работещите и те да знаят как да ги ползват.</p> |

Основна роля в реализирането на програмите за здраве и безопасност имат работодателите. Най-важното им задължение е да разработят практически мерки за здравословно и безопасно работно място, отнасящи се до:

- осигуряване и поддръжка на безопасна работна среда;

- осигуряване и поддръжка на безопасно работно оборудване (инструменти, машини, мебели);
- създаване на оптимална организация на труда (безопасни работни практики, организация на режимите на труд и почивка);
- осигуряване на процедури за оказване на първа помощ при възникване на травми и злополуки по време на работа.

Тези предприети от работодателя стъпки дават гаранция, че са налице всички предпоставки за пристъпване към незабавни действия за:

- справяне със злополуки или увреждания на здравето, които могат да се случат;
- оценяване и контролиране на рисковете, причиняващи появата на злополуки или увреждания на здравето;
- определяне, елиминиране, намаляване и контрол на опасностите, водещи до рискове за здравето и безопасността;
- наличие, ефективност и цена на възможните мерки за предпазване от рискове на работното място.

Разбира се, работодателят не е „самотен войн” в усилията си да опази здравето и безопасността на работещите. Тази задача той не може да реши без помощта на професионалистите в областта – специалисти по здраве и безопасност, служби по трудова медицина, самите работещи, а също така и без съдействието на социалните партньори. До голяма степен, обаче, от начина на мислене, готовността и желанието на работодателя зависи доколко той ще потърси услугите им, доколко ще изисква помощта им и доколко ще приеме и ще изпълни техните препоръки.

Неблагоприятното въздействие на наличните рискове върху здравето и работоспособността на фризьорите може да се предотврати или намали чрез прилагането на подходящи **мерки за защита**. Те могат да бъдат от различно естество – **ергономични, технически, организационни, медицински, индивидуални** (насочени към работещите и тяхното поведение) и др. Освен предприетите във връзка с трудовата дейност защитни мерки, обаче, са важни и редица други **фактори, свързани с начина на живот** - например осигуряването на добър нощен сън помага за възстановяване на мускулите, ставите и сухожилията; редовният прием на храна и течности и рационалното хранене са условия за добро функциониране на организма; доброто физическо състояние и липсата на стрес осигуряват висока работоспособност и предотвратяват умората.

1. Ергономично поддръждане и оборудване на работното място

Ергономичното препроектиране на организацията на трудовата дейност е предпочитаният начин за контрол и предотвратяване на риска. Обикновено обаче за комплексно намаляване/премахване на всички рискове са необходими и други мерки, например:

► Оценка на **работното пространство** - от разположението и големината на фризьорския салон зависи възможността за ергономична организация на работното място и рационално поддръждане на работното оборудване. С цел избягване на навеждане на тялото и извиване на врата е важно да се осигури достатъчно пространство за свободно придвижване при всяка работна операция чрез оптимално поддръждане на работната мебел

или намаляване броя на работните места в помещението.

► Осигуряване на **работна мебел и оборудване**, отговарящи на ергономичните изисквания - важно условие за постигането на оптимални работни пози и комфорт по време на работа. Работните плотове трябва да са с подходяща височина, за да предотвратят навеждането по време на работа; столовете да се регулират на височина и да са на колела, за да позволяват лесен достъп до работните повърхности; разположението на инструментите и материалите трябва да е такова, че да не предизвиква протягане, навеждане или извиване на тялото. Необходимо е също така да има достатъчно пространство около работния стол за свободно движение на фризьора около клиента, както и да се предвиди достатъчно пространство за работа зад и около мивката.

► Да се ползват **подходящи инструменти**, специално проектирани за съответните видове дейности (ножици, гребени, сешоари), така че да се намалява принудителното извиване на китката при работа. Принцип е при всички инструменти да се вземе предвид тяхното тегло, форма и положение на ръкохватките (с цел предотвратяване извиване на китките), както и съответствието им за конкретната работна операция. Също така е необходимо редовно да се проверява изправността на работните инструменти и при нужда да се вземат мерки за тяхното своевременно ремонтиране.

Да се обмисли добре (с участие на опитни служители) покупката на нови работни инструменти, като се оцени дали те отговарят на ергономичните изисквания: например сешоарите да са достатъчно леки и удобни за захващане и държане по време на работа, ножиците да са подходящи по форма, вид и големина, и др.

► Осигуряване на **ергономични столове за клиентите** – стабилни, въртящи се и лесно регулируеми по височина. Това е важно, тъй като позицията на клиента определя работната поза на фризьора и позволява на работещите с различен ръст да заемат удобно правостоящо положение. Осигуряването на подходящи столове за клиенти дава възможност фризьорът да работи без прекалено повдигане на ръцете нагоре и поддържане далече от тялото за продължителни периоди от време. Препоръчва се столовете за клиенти да имат:

- хидравлично регулиране: при някои столове то може да се прави в седяща поза на клиента, докато при друг вид се изисква клиентът да се изправи, за да се регулира височината на стола;
- поставки за краката, които също могат да се регулират в зависимост от ръста на клиента; столът може да бъде оборудван и със сгъваеми поставки за краката;
- равни подложки за стабилно сцепление с подовата повърхност и предотвратяване на внезапно придвижване, хлъзгане и пързаяне на стола и падане.

При работа с деца се препоръчват специални детски столове за избягване на навеждане на тялото напред и надолу и извиване на врата и гръбначния стълб на фризьора.

► Осигуряване на подходящи **ергономични столове за фризьорите** с цел смяна на стояща със седяща работна поза или за поддържане на тялото при продължителна стояща поза (фиг.17) . Те предотвратяват продължителното стоене прав и навеждането в областта на гърба и кръста и подпомагат поддържането на добра

работна поза. Препоръчва се ползването от фризьорите столове :

- да бъдат лесно преносими, за да е удобно да се ползват винаги, когато работната задача позволява това;
- да имат облегалка, която при възможност да се ползва за кратки почивки на гърба;
- да са с колелца с цел по-лесно придвижване около клиента;
- да се ползват поне през 25% от работното време, което позволява смяна на стоящата работна поза със седяща и осигурява почивка на долните крайници.

Фиг.17 Ергономични работни столове за фризьори



а) Стандартен стол – може да бъде с хоризонтална или леко наклонена седалка, с или без подлакътници, с възможност за регулиране, с поставка за краката, с или без облегалка за гърба, със заоблен край на седалката.



б) *Специализирани столове* – за опора при стояща поза, за работа в седяща поза, с възможности за регулиране, с извивка на седалката за оптимално позициониране на бедрата.

Работният стол може да подпомогне заемането на правилна работна поза от фризьора чрез адаптиране на ръста му към този на клиента. Това може да се постигне ако:

- се пригоди височината на клиента чрез регулиране на стола му спрямо ръста/позата на фризьора, или
- се промени височината на фризьорския стол чрез регулирането му по време на работа в зависимост от изпълняваната задача.

Необходимо е да има осигурено достатъчно място в работното помещение за съхранение на работните столове с лесен достъп на работещите до тях.

♦ **Работната повърхност** трябва да е достатъчно висока

(за правилна стояща поза), дълбока (за свободно разполагане на работните инструменти върху нея) и да осигурява пространство за краката на работещия.

- ♦ Да се постави мека **подложка за ръцете** при опиране на лактите или китките върху маси и други твърди повърхности. Това предпазва меките тъкани и нервите на ръцете от натиск и микротравми в процеса на работа.
- ♦ Препоръчва се **мивките и легените** да са свободно стоящи, без да са фиксирани за стената. Те не трябва да са твърде дълбоки или твърде широки и да позволяват под тях да има достатъчно място за краката. Това дава възможност за по-лесен достъп до клиента, намаляване на обхвата на работните движения и предотвратяване на неблагоприятни работни пози.
- ♦ **Осветлението** на работното място е важно да бъде подходящо и достатъчно, тъй като това може да намали навеждането и извиването на тялото и врата за по-добро зрително поле и да повиши зрителния комфорт при работа на фризьорите. Осветлението трябва да позволява цветовете при боядисване на косата да се виждат добре на дневна светлина и да бъде достатъчно за прецизни дейности. Препоръчва се да се ползва доколкото е възможно естествено осветление на работното място. Ако се налагат източници на изкуствено осветление, те трябва да са разположени така, че да се избегнат отражения в огледалата или работа в сянка.

Мерките за поддържане на добро осветление включват осигуряване на нормативните изисквания за осветеност, редовна техническа поддръжка, почистване и при нужда подмяна на осветителните тела, редовно почистване на

прозорците, осигуряване на завеси или щори за предотвратяване на заслепяването, създаване на условия за безопасно придвижване в салона и др. Стените на помещението е препоръчително да се боядисват в светли тонови бои.

- ♦ Да се осигури **ефективна вентилация** на помещението, особено на местата за разтваряне и смесване на химикали. Изисква се вентилационната система да осигурява достатъчно количество свеж въздух и да не предизвиква течения. Осигуряването на комфортна за всички работещи температура на въздуха в помещението е трудно, но може да стане чрез регулиране на климатичната инсталация.
- ♦ Да се **контролира шумът**, като не се допуска странични източници (например силна музика, висок говор и др.) да увеличават неговите нива извън допустимите граници. Също така е важно да се купува електрическо оборудване за фризьорските дейности с ниска шумова характеристика, както и да се съобразява нивото на шума при едновременно включване на много работни електрически инструменти.

Шумът от сешоарите, например, може да достигне до 75-80 децибела, при това на музикален фон, който често присъства във фризьорските салони.

Обикновено шумът във фризьорските салони не е достатъчно висок, за да причини професионална глухота. Той обаче води до стрес, умора и досада, което е неблагоприятно психично състояние.

Някои инструменти (сешоар) предизвикват **вибрации** по време на работа, които може да имат неблагоприятно действие върху фризьорите в зависимост от вида и техническото състояние, продължителността на ползване и работната поза. При честа употреба работещите са

изложени на риск от болест на Рейно или синдром на карпалния канал. Контролирането на вибрациите става чрез избор на подходящи инструменти, поддържането им в изправно техническо състояние, смяна на работните задачи и редуване на работните пози, намаляване на експозицията (например чрез редуване на ръцете, поддържащи вибриращи инструменти) и др.

- ♦ Да се осигури **електробезопасност** при работа чрез:
 - спазване на инструкциите за безопасност на производителя (например да не се работи със сешоари близо до мивки);
 - инструктиране на фризьорите за работа с електрически инструменти;
 - електрическите контакти да не се монтират в близост до работните места на фризьорите, да няма разхвърлени по пода кабели, шнурове, удължители и други пречещи предмети;
 - редовен контрол на електрическите инструменти и при необходимост ремонтниране от технически специалист;
 - изолиране на електрическото оборудване от пряк достъп (открити инсталации, кутии, контакти и др.).
- ♦ Рисковете от **порязване, падане и хлъзгане** могат да се предотвратят като:
 - се поставят предпазители на инструментите с режещи ръбове;
 - се ползват обувки със стабилни нехлъзгащи се подметки;
 - се почистват работното място и пътеките от разлети течности (вода, химикали, масла), коса, опаковки, кашони и др. предмети;

- се упражнява редовен контрол на чистотата на пода и състоянието на подовото покритие;
 - се избира лесна за почистване повърхност на подовото покритие (да не е гладка и да предотвратява подхлъзване и падане).
- ♦ С оглед избягване на тежко физическо натоварване да се ползват **механични приспособления**, когато се налага пренасяне на кашони, кутии, оборудване, мебели и други тежки предмети. Използването на колички и подвижни масички може значително да намали риска при ръчно повдигане и пренасяне на товари.

Изпълнението на горепосочените ергономични изисквания и правила са гаранция за постигането на оптимална работна поза (комфорт на тялото при работа – без навеждане, усукване, извиване, повдигане, без умора и болки на ръцете, врата, гърба, краката). Това от своя страна е гаранция за предотвратяване на мускулно-скелетните увреждания, които са водещи заболявания при фризьорския труд.

2. Риск от кожни проблеми при работа с химикали, вода и дргуи

Ползването на химикали, някои от които опасни, е неотменна част от работата на фризьорите и те често са в контакт с тях. Поради това е важно да се знае как да се работи с химичните вещества, потенциалният риск от приложението им, начинът за съхранение, начините за намаляване на риска и др. На работещите е необходимо да се осигури цялостно обучение и информация за всички аспекти на работата с химични продукти, ползвани във фризьорския салон - покупка, съставки, смесване, ра-

бота, складиране, профилактика. Особено важно е да се спазват общите правила - да се четат етикетите, да се следват инструкциите в информационните листове за безопасност, да се ползват лични предпазни средства (ръкавици, очила, престилки), да се изхвърлят опаковките на определени за целта места.

- Правилата за контрол при работа с химикали изискват:
 - да има процедура за ползване на химикали при всяка работна операция;
 - всички химикали да бъдат етикетирани и да имат информационни листове за безопасност;
 - фризьорите да бъдат информирани, обучени и контролирани при работа с химикали;
 - химикалите да се съхраняват далеч от енергийни източници (контакти, отоплителни тела, ел. инсталации, интензивни светлинни източници и др.);
 - химикалите да се съхраняват на студено в безопасни, заключени и сухи огнеупорни шкафове;
 - химикалите да са далеч от обсега на деца;
 - при разливане химикалите веднага да се почистват с подходящи абсорбенти; последните трябва да са винаги под ръка и на леснодостъпно място за бързо почистване;
 - препоръчва се да се купуват химикали в готови опаковки за директно ползване, отколкото да се преливат от големи контейнери; химикалите да се употребяват само в препоръчваната концентрация;
- Работата с химични продукти, както и високата влажност и наличието на микроорганизми във въздуха изискват добра **вентилация** във фризьорския салон.

Адекватното вентилиране (смяна на въздуха 3-4 пъти за час) позволява нивото на замърсителите да не превишава пределно-допустимите граници.

Обикновено естествената вентилация не осигурява достатъчен обмен на въздуха при работа с химични продукти, особено при изпарения, влага и прах във въздуха. За препоръчване е да се инсталира вентилационна система, осигуряваща достатъчно въздух за цялото помещение и за всеки работещ. Понякога обаче тя може повече да „разтвори“ замърсителите във въздуха, отколкото да го пречисти. Локалната вентилация на замърсения въздух в точката на поява ще затрудни в най-голяма степен разпространението на химични частици във въздуха на работната среда, но трябва да се внимава замърсената въздушна струя да не попада в дихателната зона на работещия. За бърза ориентация за концентрацията на химични продукти, вода и други вредности във въздуха, както и за ефективността на вентилационната система може да се приложи тест с няколко въпроса (табл. 8):

Табл.8 Тест за бърза оценка на въздуха на работното място

| | Да | Не |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Усецате ли силен мирис повече от 10 min? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Можете ли да усетите силен мирис далеч от източника на възникването му? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Чувствате ли все още неприятни миризми сутрин след отваряне на салона? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Замъглени ли са прозорците и „изпотени“ ли са стените от влага? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Оплакват ли се клиентите от неприятни миризми? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Ако отговорът на един или повече въпроси е „Да“, вентилацията се нуждае от подобрение!</i> | | |

- Препоръчва се да се обособяват **отделни помещения** с добра вентилация за смесване на химични вещества и подготовка на препарати за обработка на косата. Ако няма такава възможност, местата за смесване на химикали да не бъдат в близост до помещенията (отделенията) за хранене и почивка.
- **Да се обучават и информират работещите** за работа с химични вещества, така че те:
 - да знаят откъде да вземат информация за ползваните в салона химични продукти и да спазват инструкциите на производителя за работа с тях;
 - да знаят какви са рисковете и какво причиняват;
 - да познават мерките за намаляване на риска и да са обучени да ги прилагат;
 - да познават информационните листове за безопасност и да спазват посочените в тях изисквания;
 - да познават всички табели, етикети, знаци и инструкции, свързани с употребата на химични вещества;
 - да знаят как да боравят с химични вещества и как да смесват химикалите в съответни концентрации съгласно инструкциите (химични продукти не се смесват без предписание);
 - да проверяват дали опаковки и контейнери с химикали извън употреба са добре затворени; използваните да не се излагат на въздух и да се затварят добре (по посока на часовниковата стрелка) непосредствено след ползване;

- да не се поставят никога химични агенти в непредназначени за тях места (контейнери, съдове, опаковки за храна);
 - да ползват редовно защитни бариери (кремове, овлажнителни, ръкавици и др.) както по време на работа, така и преди и след нея;
 - в случай на наранена или възпалена кожа на клиента да не се прилагат продукти с увреждащо действие;
 - при нужда фризьорите да обличат предпазно облекло и да слагат подходящи ръкавици, и да знаят кога и какви лични предпазни средства да ползват;
 - при работа да не носят накити (пръстени, гривни, обеци, гerdани);
 - да поддържат високи стандарти както за личната хигиена, така и за чистотата в салона.
 - да не ядат, пият или пушат на места, където има химикали, преди хранене ръцете да се измиват с рН неутрален сапун и да се покриват със защитен крем.
- Да се следват **правилата за безопасност** при покупка на химични продукти. И тук важи общото правило да се избират и закупуват безопасни химикали, поради което те трябва добре да се познават. Когато това не е възможно по някаква причина, следва да се предприемат мерки за защита, като се спазват основните изисквания:
 - да се закупуват от лицензирани производители и доставчици;
 - да се състави списък на опасните субстанции;
- да се търсят заместители на вредните химични продукти – да се изискват от производителите алтернативни безопасни материали или такива с по-малък риск;
 - да има възможност за тестване на химичните агенти преди употребата им;
 - да се изискват от производителите инструкции за безопасност на предлаганите от тях химични продукти;
 - да се ползват рН-неутрални почистващи препарати;
 - да се закупят смесителни апликатори, диспенсери и други затворени приспособления за смесване на продукти, предотвратяващи разливане, запрашване, загазяване и други замърсявания на работната среда;
- Да се предоставят **подходящи ръкавици** в зависимост от извършваната работа – с химикали, вода, почистващи препарати и др. Да не се купуват латексови ръкавици, тъй като те са лоша бариера против химичните агенти и причиняват дерматит.
 - Да се разпределя **работата с вода** (с мокри ръце) между всички работещи така, че всеки от фризьорите да не е подложен на този риск най-малко 2 h дневно.
 - Да се обучат фризьорите да спазват основните **хигиенни правила** при работа, както и да поддържат добри хигиенни стандарти в салона:
 - често миене на ръцете (в началото и в края на смяната, преди и след всеки клиент);

- ползване на меки памучни или хартиени кърпи за изсушаване на ръцете;
- често нанасяне на овлажнителни кремове на ръцете;
- смяна на кърпи и пелерини след всеки клиент;
- основно почистване на инструментите (гребени, четки, ножици) след всяко ползване;
- незабавно почистване и уборка след всяка работна операция – на разливи, петна, коса, празни опаковки, ползвани кърпи и др.;
- незабавно изхвърляне на опаковки и остатъци от химикали на определените за това места;
- осигуряване на подходящи места за безопасно изхвърляне на смет.

3. Организация на работата и психосоциални фактори

- Необходимо е да се организира работата по такъв начин, че да е възможна **смяна на работните задачи**, като при това се препоръчва да се вземат предвид и индивидуалните предпочитания на работещите. Например, може да се променя стояща със седяща поза при подстригване, да се сменя почистване (метене след подстригване) с миене на коса или стъгане и прибиране на кърпи, да се поседне при консултиране на клиенти.

Ротацията на дейностите дава възможност за използване на други мускулни групи и за възстановяване на работещите, намаляване на монотонната работа, смяна на работните пози, намаляване на мускулно-скелетния

дискомфорт, повишаване на концентрацията и интереса към работата.

- Да се осигури **разнообразие на работните задачи**, доколкото това е възможно при конкретната дейност. Например, всеки служител сам да си набавя и подрежда необходимите материали, да почиства и подрежда работното си място, да участва в процеса на посрещане и изпращане на клиенти.
- Фризьорите да осъществяват **контрол върху натоварването** си през време на смяната, така че да имат възможност за почивка и възстановяване на работещите мускули и мускулни групи преди настъпването на умора;
- Фризьорите да имат **възможност за намаляване на натоварването** при поява на болки в мускули и стави (веднъж появили се, те могат да продължат през целия ден) и умора;
- Да се регулира **потокът от клиенти**, за да се избегне излишното напрежение и бързане при работа. Това може да се извърши, например, чрез предварително записване на посещения или други мерки.
- При планиране на часовете на клиентите да се осигури **достатъчно време** за исканата услуга, за да се изпълнят техните изисквания и да не се работи в дефицит на време.
- Да се преразгледа **организацията на работния процес** при промени в работните места или разкриване на нови такива, при въвеждане на ново оборудване или нови работни техники.

- Да се осъществяват **редовни срещи** между работодатели и работещи за разглеждане и съвместно решаване на възникнали психосоциални проблеми, свързани с организацията на работа, условията на труд, нуждата от обучение и курсове за повишаване на квалификацията, отношенията в колектива. Важна е също така и социалната подкрепа, оценяването на качеството на работа и поощрителната политика на ръководството за добри постижения, случаите на агресия и насилие на работното място.
- Редовно трябва да се ползват **почивки** за възстановяване от статичното физическо усилие и стреса при работа. За тази цел е необходимо разработването и въвеждането на подходящи физиологични режими на труд и почивка, осигуряващи запазване на работоспособността и предотвратяване на умората на фризьорите (42). Умора може да се развие с напредване на работната смяна, ако не се въведат подходящи почивки. Тя може да се отрази неблагоприятно на точността на работа с инструменти, ритъма на работа, продуктивността на фризьорите, интереса на клиентите. Трябва да се спазва основното правило - да се въвеждат почивки преди появата на умора, а не след нея.

Ако салонът работи на смени, следва да се изпълняват изискванията за сменна работа по отношение броя и ротацията на смените, тяхната продължителност, начало и край на смените и др.

При разработването на режимите на труд и почивка по време на работа да се вземат предвид следните общи изисквания:

- работният ден по възможност да не превишава 8 h;

ако работата налага повече време, да се лимитира максималната продължителност на смяната;

- за млади работещи не се препоръчва превишаване на 8-часовия работен ден;
- при работа на смени работното време също да не превишава 8 h. за смяна; в зависимост от характера на работата приблизително на всеки 2 h се препоръчва почивка от 10-15 min;
- може да се включат и допълнителни почивки в зависимост от трудовото натоварване и индивидуалните нужди на работещите;
- почивката за хранене да не бъде по-малка от 30 min.;
- началото на работния ден да бъде гъвкаво за лица с индивидуални нужди (майки с малки деца, болни);
- всички почивки да се прекарват извън работното място – в обособено за целта помещение (отделение) или на открито;
- паузите да се използват за промяна на позата – от правостояща в седяща (или обратно).

Идеи за продължителността и начина на прекарване на почивките на фризьорите са представени на табл. 9. Трябва обаче да се отбележи, че препоръките в тях не са общовалидни и не се прилагат безусловно и навсякъде, а подпомагат разработването на режими на труд и почивка за всеки конкретен салон, в зависимост от условията, вида и спецификата на дейностите в него.

Табл. 9 Препоръки за почивки по време на работа

| Вид на почивката | Какво включва | Защо е нужна | Недостатъци | Препоръки |
|-------------------------------|--|---|--|---|
| Микропаузи | <ul style="list-style-type: none"> Няколко секунди релаксация на всеки 2-3 min – необходими са за почивка на малките мускули на ръцете, извършващи бързи повтарящи се движения (например подстригване). | Позволяват по-добро кръвоснабдяване и възстановяване на работещите мускули. | Работещите често забравят да ползват микропаузите. | Настойчивост и контрол при ползване на микропаузите. |
| Паузи 1-2 min на всеки 20 min | <ul style="list-style-type: none"> Спиране на работата за 1-2 min на всеки 20 min | Дава се почивка на големите групи мускули, които поддържат работната поза. | Клиентите не харесват прекъсване на обслужването им. | Работещите маскират прекъсванията с извършване на физиологични нужди, например пиене на вода. |

| | | | | |
|--------------------------------|--|--|--|---|
| Почивки 10 min на всеки 2 h | <ul style="list-style-type: none"> Почивка от 10 min на всеки 2 h (не на всеки 3 h) | Три часа са твърде дълъг период без почивка. | Загуба на продуктивност, забавяне на клиентите | Да се помни, че това в крайна сметка ще доведе до по-добра работоспособност и по-голяма производителност. |
|--------------------------------|--|--|--|---|

По време на паузите и почивките се препоръчва да се изпълняват леки физически упражнения. Например, може да се извършват бавни въртеливи движения на главата или бавно накланяне напред-назад и наляво-надясно. Кръгови движения, извършвани с раменете, намаляват напрежението на мускулите в областта врат/рамо. Самомасаж и разтриване на дланите и предмишниците подобряват кръвообръщението и предпазват от поява на болки в малките мускули на ръката. Изправяне и леко огъване на тялото назад с ръце, поставени на кръста, е добра профилактика на болките в гърба и поясната област, произтичащи от работата в принудителни работни пози.

4. Обучение и информация на работещите

Работодателят трябва да е сигурен, че работещият е добре обучен и прилага безопасни работни техники. При начинаещите фризьори е необходимо да се осигури наблюдение на тяхната работа от опитни лица. Освен това се изисква редовно да се организира обучение за повишаване на квалификацията (техники на работа, безопасно ползване на химикали, инструменти и

оборудване, подходящо работно облекло). Работодателите са отговорни също така и за лицата, които не са техни работници – клиенти, доставчици, работници по поддръжката, и следят те да изпълняват правилата за безопасност и да не бъдат изложени на риск при посещение във фризьорските салони.

В обучението следва да бъдат включени следните важни теми:

- Да се инструктира всеки работещ за **правилата и процедурите за безопасна работа** при всеки вид дейност и да се осигури достъп до информация за рисковете при работа и начините за тяхното предотвратяване и минимизиране.
- Да се обучи работещият на правилни и безопасни **техники на работа** – например да се работи по-близо до клиента (за предотвратяване на прекомерното протягане на ръцете и навеждане и извиване на тялото); да се намалява до минимум продължителната работа в неудобни работни пози; да не се прилага прекомерна сила и натиск на ръцете при работа с фризьорските инструменти и др.
- При обучението на персонала да се акцентира върху нуждата от **промяна на работната поза, работните движения и работните операции**. Важна е смяната на правостояща със седяща поза, като се ползват подходящи за целта работни столове. Също така фризьорите трябва да знаят кои работни движения и положения на тялото водят до увреждане и травматизъм и как да ги избягват. В препоръчителните работни техники се включва и периодична смяна на една работна операция с друга.

- Да се обучи персоналят за **рационално ползване на работните столове** - фризьорите трябва да знаят, че когато конкретни операции позволяват, или в паузите между отделните клиенти, може да се осъществява краткотрайно седане за смяна на правостоящата работна поза.

- Да се обучи персоналят на **начините за регулиране** на работните столове, маси, столове за клиенти и др., като се следи за редовното им и правилно ползване. Да не се допуска широко разпространената практика поради незнание столовете да се ползват от лица с различни антропометрични характеристики, без да се променят техните размери.

- Работещите да бъдат обучени да поддържат **инструментариума и оборудването** в добро състояние - да се почистват веднага след ползване чрез първоначално измиване със студена вода и последващо измиване с хладка вода. Инструментите, които не подлежат на измиване, се почистват със 70% спиртен разтвор. При нужда следва дезинфекция и стерилизация. Почистеното оборудване се поставя в чиста и обезпращена среда (контейнери, кутии и др.).

- Да се напомня периодично на персонала за ползата от **чести малки прекъсвания** на работата, когато дейността позволява това, както и за начините за подходящо прекарване на регламентирания почивки.

- Да се информират работещите за съответните за извършваната дейност **лични предпазни средства** (обувки, маски, очила, работно облекло), като се контролира тяхното редовно и правилно ползване. Особено внимание отново трябва да се обърне на

обувките - да са стабилни, удобни и с нисък ток, да облекчават работата в правостояща работна поза. Важно е също носенето на ръкавици от поливинил при всяка манипулация, особено при работа с шампоани. Да не се носят ръкавици от латекс, особено при нараняване на кожата. Освен при работа, фризьорите е добре да се носят ръкавици в студено време, както и при домакинска работа.

- Да се прилагат специфични мерки за **групи с повишен риск** (млади работещи, жени във фертилна възраст, бременни и кърмачки, болни): особено важно при тях е осигуряването на добро обучение и инструкции за рисковете за здравето и начините за предпазване от тях.

- Да има написани и сведени до знанието на фризьорите правила за **поведение при спешни случаи** – инциденти, пожар, авария, евакуация.

Информацията за здраве и безопасност при работа е всяка информация, отнасяща се до опасностите на работното място и начините за елиминиране на свързаните с тях рискове. При фризьорите опасностите са свързани с оборудването, химичните субстанции и работните практики и те имат право на достъп до всяка информация, свързана с тях. Още преди започване на работа те трябва да бъдат информирани за най-важното, от което зависи тяхното здраве и безопасност:

- вид на опасностите, на които може да бъдат изложени при работа и вероятните причинени от тях рискове;
- опасностите, на които могат да бъдат изложени други хора (клиенти);

- начините за намаляване на вероятността тези опасности да станат източник на увреждане на здравето и безопасността;

- оборудване, материали и средства за осигуряване на безопасност при работа;

- действия при спешни ситуации и др.

В хода на текущата работа информирането на работещите продължава, като на тяхното внимание следва да бъдат представени и въпросите за:

- опасностите, свързани с въвеждане на ново оборудване и техника, както и за контрол върху тях;

- данни за инциденти, травми и увреждания при работа;

- нагледна информация - постери, дигламини, флайери, рекламни материали, видеоматериали и др.

Информацията може и трябва да подпомогне участието на работещите в процеса на вземане на решения, разработването на политика и процедури за здраве и безопасност на работното място, продължаващото обучение, намаляването на вероятността от травми и заболявания.

Програмите за продължаващо обучение също могат да подпомагат фризьорите да работят по-ефективно и с по-малко случаи на инциденти, травми и заболявания, ако те практически се обучават как ефективно да изпълняват професията си. Тренингът допринася за изграждане на професионална и здравна култура в този бизнес и въвежда отговорност на работещите да опазват собственото си здраве и безопасност.

Практическото обучение трябва да отговаря на специфичните нужди на фризьорите. Използват се

вербални обяснения, примери, демонстрации, постери, видеоматериали. Най-общо тренировъчните програми трябва да включват:

- конкретни опасности и рискове в салона, както и изискванията за тяхното идентифициране;
- мерки за минимизиране на риска;
- трениране за конкретна работна задача;
- безопасна работа с инструменти и оборудване;
- ползване и поддръжка на лични предпазни средства;
- процедура при спешни случаи (инциденти, злополуки) и съответните изисквания за тяхното регистриране;

Всеки работодател трябва да бъде сигурен, че фризьорите демонстрират професионализъм и умения в работата си. Тренировъчните програми подлежат на редовно оценяване и подновяване с участие на самите работещи или техни представители.

5. Медицински мерки

➤ Мониторинг на здравето на фризьорите

С цел предотвратяване и ранно откриване на свързани с труда заболявания работодателят следва да осигури условия за регистриране и проследяване (извън редовните периодични медицински прегледи) на евентуални оплаквания на фризьорите, особено от най-честите заболявания при тях – мускулно-скелетните, кожните и дихателните.

Мониторингът на мускулно-скелетните оплаквания спомага за регистриране на ранните симптоми на заболяване - дискомфорт, болки, схващане, умора на мускули и стави. Така последващите предприети мерки биха предотвратили появата на мускулно-ставни увреждания и професионални заболявания. Във всеки момент работодателят и съответно службата по трудова медицина трябва да имат информация за повишена кожна чувствителност на фризьорите при работа с химични продукти, възпалителни процеси, алергични реакции и дерматити. Трябва да се наблюдава също така появата на оплаквания от дихателни проблеми, напрежение и стрес при работа.

Обслужващата служба по трудова медицина следва да приложи система за ранно откриване на увреждания и професионални заболявания, включваща, например, следните действия:

- да се даде възможност всеки работещ сам да съобщава за възникнали по всяко време оплаквания, като ги описва в предоставен му индивидуален формуляр (въпросник, чек-лист);
- периодично да се предоставят за попълване от всички работещи въпросници за отбелязване на оплаквания във връзка с работата, ако имат такива;
- периодично да се провеждат интервюта с работещите за мнението им относно въздействието на условията на труд върху тяхното здраве и появили се в тази връзка оплаквания;
- да се провежда анонимно анкетиране, което да насочи работодателя към проблеми на работното място, имащи отношение към оценката на риска за здравето на фризьорите.

Резултатите ще позволят насочване на фризьорите със здравни оплаквания към специализирани медицински изследвания за евентуални ранни прояви на свързани с работата увреждания и заболявания. Би трябвало здравният мониторинг да се организира не само от работодателя с наети работещи, а да се прилага и от самонаетите лица (т.е., те да са обучени сами да се наблюдават и при появата на оплаквания да се обръщат към службата по трудова медицина или към личния си лекар).

➤ *Профилактични прегледи*

Съгласно действащата нормативна уредба за профилактичните медицински прегледи (40) при фризьорите, както и при всички останали професионални групи, е необходимо редовно провеждане на:

- предварителни медицински прегледи – те установяват здравето състояние на кандидатстващото за работа лице, като вниманието се насочва към свързани със специфични за фризьорската професия заболявания - дерматит, екзема, обрив, астма, сенна хрема, мускулно-скелетни увреждания и др.;
- периодични медицински прегледи - те се извършват във връзка с рисковете на работното място (установени след извършване на оценка на риска), като се конкретизират лицата, изложени на съответните рискове;

➤ *Медицинска помощ*

Травматизмът при фризьорите е свързан с увреждания на кожата на ръцете и очите от химични вещества, порязвания с ножици и други остри предмети, навяхвания и счупвания при подхлъзване и падане, инциденти поради небезопасени работни места, неизправно оборудване и инсталации. Създаването на условия за оказване на първа помощ при инциденти е важно задължение на работодателя, както и на самонаетите лица.

Необходимо е да се разработят процедури за адекватни действия при злополуки и инциденти, които могат да настъпят на работното място. Такива процедури са:

- идентифициране на всички изложени на риск лица в салона;
- запознаване на всеки работещ с различните трудови задачи и свързаните с тях опасности;
- оказване на първа помощ при настъпване на травматични увреждания;
- наличие на подходящи материали и оборудване за минимизиране на последствията от трудова злополука, инцидент или спешна ситуация;
- осигуряване на условия за долекарска медицинска помощ - обучено лице и медицински комплект за оказване на първа помощ;
- готовност за незабавно включване на адекватни за ситуацията служби (болница, полиция, бърза помощ, пожарна и др.); полезно е също да има организирана връзка с медицинско заведение в района за оказване на спешна и неотложна медицинска помощ.

Създаването на условия и оборудване за оказване на първа помощ при инциденти е важно задължение на работодателя. За всеки конкретен салон се вземат под внимание:

- спецификата на дейностите в него;
- вероятност за травми и злополуки, които изискват лечение;
- местонахождението, разположението и големината на работното пространство;
- разпределението на работните места и работещите;
- осигуряване на място за съхранение и редовна поддръжка на оборудването за първа помощ (то трябва да бъде на удобно разстояние от работните места, или където рискът от инциденти е най-голям; работещите винаги трябва да имат лесен и бърз достъп до него).

За правилните процедури и действия при употреба на оборудването е необходимо теоретично и практическо обучение на фризьорите за ползването му в спешни ситуации. За оказване на първа помощ в големите салони се избира и обучава най-малко един служител с продължаващо обучение, който може да обучи и други служители, а малките салони може да имат договор с лекар или медицинска сестра за поемането на тези задължения при нужда.

От работодателите се изисква също така да имат план за действие при спешни ситуации с акценти върху:

- системи за евакуация (осигуряване на аварийни пътища, изходи, системи за сигнализация, обучение на работещите за адекватно поведение и др.);

- системи за комуникиране с всички фризьори и клиенти в салона, а също така и с намиращите се в съседство магазини, офиси и др.;
- подходящо обучение на работещите при възникване на спешни случаи - да бъдат инструктирани за най-необходимите действия за оказване на долекарска помощ;
- контролни процедури за правилни действия при спешни случаи, а също и адекватното им приложение в променящи се ситуации.

Всички процедури за действие при спешни случаи следва да бъдат документирани и всички работещи да са запознати с тях. В случаи на тежки наранявания е важно да не се замърсява мястото на действието преди да пристигнат службите за спешна помощ и преди да се проведе разследване на инцидента.

6. Социалният диалог – необходимо условие за осигуряване на здраве и безопасност при работа

Практиката показва, че собствениците на малки предприятия и наетите в тях работещи, каквито са фризьорските салони и фирми, не осъзнават необходимостта от развитието на индустриалния диалог в предприятието и неговата роля за подобряване условията на труд, сигурността на работещите и защитата на тяхното здраве и безопасност при работа. Когато хората работят заедно, ако осъзнаят своето място в иерархията и разбират своите роли, те придобиват чувство за обвързаност и принадлежност към предприятието, особено когато то му

осигурява добра трудова среда и физически, психологичен и финансов комфорт.

Едно от безспорните постижения на развитието на демокрацията в България е именно преходът от централизирани и предопределени от държавата трудови отношения към индустриални отношения. Те са изградени на основата на принципите на модерния социален диалог, социалното сътрудничество и изграждането на институциите на социалният диалог на различни равнища. Развитието на междусекторното и социалното сътрудничество за преодоляване на проблемите по безопасността и хигиената на труда и утвърждаването на социалния диалог на всички равнища – национално, браншово, фирмено, е сред основните приоритети на държавната ни политика за осигуряване на здраве и безопасност при работа.

На базата на правната рамка и българската практика е създадена система за държавно участие при регулиране на трудовите отношения и социалния диалог, която е организирана на четири нива:

- **Национално ниво** - социалният диалог се води в Национален съвет за тристранно сътрудничество (НСТС)
- **Секторно ниво** - създадени са трипартитни съвети за социално партньорство към съответните министерства с участието на национално представителните организации на синдикатите и работодателите.
- **Ниво община** - създадени са съвети за социално партньорство с участието на местните власти, които участват в колективното договаряне за публичния сектор - образование, здравеопазване, администрация и др.
- **Ниво предприятие** - социалният диалог се води

между работодателя и представителите на работниците и служителите. В колективното трудово договаряне участват синдикалните организации, а в диалога, отнасящ се до процесите на информиране и консултиране - избрани представители на работниците и служителите.

Към системата на социалното партньорство действат и редица механизми и форми - консултативни съвети и работни групи, създадени към държавни институции, работни групи за подготовка на документи към действащи институции, консултации, преговори, подписване на споразумения, извършване на проверки, наблюдения и др.

Особено важна роля играе социалният диалог за осигуряването на здраве и безопасност на работното място. Той се регламентира от политиката на държавата в областта на здравословните и безопасни условия на труд и се осъществява в рамките на постоянни или временни структури на тристранно сътрудничество на национално, отраслово и регионално равнище (чл. 38 от ЗЗБУТ).

Социалният диалог на национално ниво се осъществява чрез:

✓ **Национален съвет за тристранно сътрудничество (НСТС)** - орган за осъществяване на консултации и сътрудничество на национално равнище по въпросите на трудовите отношения, осигурителните отношения и жизненото равнище. В него също така се обсъждат проекти на нормативни актове, в това число и от областта на осигуряването на здравословни и безопасни условия на труд. Инструментите и механизмите на действие на НСТС са социален диалог, преговори, национални и рамкови споразумения, планове за

действие, информиране и консултации между страните за техните позиции и действия. Националният съвет за тристранно сътрудничество се състои от постоянни членове - по двама представители на Министерския съвет (единият от които е заместник министър-председател), на представителните организации на работниците и служителите и на работодателите

✓ **Национален съвет по условия на труд (НСУТ)** – създаден е като постоянен трипартитен орган за осъществяване на координация, консултации и сътрудничество при разработването и провеждането на политиката за осигуряване на безопасни и здравословни условия на труд. Председател на Националния съвет по условия на труд е министърът на труда и социалната политика, а заместник - председателите се определят ежегодно на ротационен принцип от представителите на организациите на работещите и на работодателите. Решенията в НСУТ се приемат с консенсус. Организацията на дейността, техническото и административното обслужване на Националния съвет по условия на труд се осъществяват от Министерството на труда и социалната политика.

Националният съвет по условия на труд работи на обществени начала и се състои от:

- определени от Министерския съвет представители на министерствата на: труда и социалната политика, финансите, здравеопазването, икономиката, енергетиката и туризма, околната среда и водите, земеделието и храните, транспорта, информационните технологии и съобщенията, регионалното развитие и благоустройството;
- представители на Националния осигурителен институт;

- представители на национално представителните организации на работодателите - Конфедерация на работодателите и индустриалците в България, Българска търговско-промишлена палата, Българска стопанска камара, БСЧП „Възраждане“, Съюз за стопанска инициатива, Асоциация на индустриалния капитал в България;
- представители на национално представителните организации на работещите - Конфедерацията на труда „Подкрепа“ и Конфедерация на независимите синдикати в България.

Основните функции и задачи на НСУТ са регламентирани в чл. 40 от ЗЗБУТ и в Правилник за работа на Националния съвет по условия на труд (издаден на основание чл. 39, ал. 5 от Закона за здравословни и безопасни условия на труд). Те са многобройни, като по-важните от тях са:

- оказва помощ и съдействие при осъществяването на активна политика в областта на безопасността и здравето при работа;
- обсъжда всички въпроси, свързани с условията на труд и предлага мерки за подобряването им;
- изисква от отделните министерства, ведомства, организации и търговски дружества информация за състоянието на условията на труд;
- внася в Министерския съвет информация по обсъжданите проблеми и прави предложения;
- обсъжда проекти на нормативни актове по въпросите на условията на труд и изразява становище преди приемането им от съответния държавен орган; пра-

ви предложения за изменение и допълнение на нормативни актове по въпросите на условията на труд;

- взема решение за създаване на отраслови или браншови структури за тристранно сътрудничество по условия на труд и периодически обсъжда тяхната дейност;
- обсъжда основните насоки и координира дейността на органите, на които е възложено упражняването на контрол в областта на условията на труд;
- възлага проучването и разработването на проекти за решаване на национално значими и други важни проблеми по условията на труд с конкретна практическа приложимост и висок социален ефект;
- обсъжда приоритетните области за финансиране на проекти за подобряване на условията на труд в отделни предприятия с конкретна практическа приложимост и висок социален ефект на резултатите; определя финансирането на проектите;
- определя в Програмата за работа на фонд „Условия на труд“ вида на проектите и програмите с браншова значимост и приложимост на резултатите, както и размера на финансирането им, и др.

✓ **Национален съвет по инспектиране на труда** - създаден е на основание на чл.10, ал.1 от Закона за инспектиране на труда. В него участват: министърът на труда и социалната политика (председател), изпълнителният директор на ИА „Главна инспекция по труда“ (зам. председател), представители на други министерства, агенции и служби към тях, представители на национално представителните организации на работодателите и на-

ционално представителните синдикални организации.

Националният съвет за инспектиране на труда има следните функции:

- обсъжда проекта на Национална програма за инспектиране на труда;
- периодически обсъжда състоянието, тенденциите и проблемите на дейността за инспектиране на труда и предлага мерки за подобряването ѝ;
- обсъжда и дава становища по проекти на нормативни актове, правила, методики и други документи, свързани с инспектирането на труда;
- взема решения за извършване на съвместни тематични проверки.

✓ **Надзорен съвет на Националния осигурителен институт** – състои се от по един представител на всяка от представителните организации на работещите и на работодателите, и равен на тях брой представители, определени от Министерския съвет, един от които задължително е изпълнителният директор на Националната агенция за приходите. По закон диалогът, осъществяван в Надзорния съвет на НОИ, е посветен на: обсъждане и утвърждаване на основни насоки на функционирането на Националния осигурителен институт; разискване и утвърждаване на нормативни актове или проекти на актове в сферата на социалното осигуряване; оценяване на състоянието и анализиране на причините за трудовия травматизъм и професионалната заболяемост, мерките за профилактика, рехабилитация и отдых и др.

✓ **Други форми на социален диалог на национално равнище**

В политиката за осигуряване на безопасни и здравословни условия на труд приоритетно място заемат инициативите за укрепване и разширяване ролята на социалния диалог за повишаване на мотивацията за прилагане на законодателството по БЗР. Голямо значение за осигуряване на оптимални условия на труд на работниците и служителите, за засилване на тяхната мотивация, за повишаване на конкурентноспособността и производителността на предприятията има подобряването на координацията между контролните органи в областта на труда и социалните партньори.

- **Споразумение за сътрудничество** за защита правата на работниците и служителите в условията на криза между ИА „Главна инспекция по труда“, КНСБ и КТ „Подкрепа“ - има важна роля за осигуряване на по-голяма гаранция за спазване на трудовите права на работното място.
- **Споразумение за създаване на експертен съвет** към Изпълнителния директор на ИА „ГИТ“
- **Национална фокусна точка** по безопасност и здраве при работа - работи ефективно в подкрепа на политиката и реализирането на целите в областта на здравето и безопасността при работа. Приоритетно място заемат също така инициативите за укрепване и разширяване ролята на социалния диалог за ефективното прилагане на законодателството по БЗР.

Социалният диалог се осъществява на отраслово и браншово ниво чрез:

✓ **Отраслови и браншови съвети по условия на труд** - те са изградени към отделни министерства и ведомства на основание чл. 41 от Закона за здравословни и безопасни условия на труд. Състоят се от представители на националните отраслови или браншови федерации, съюзи и синдикати на представителните организации на работещите, на отрасловите или браншовите структури на представителните организации на работодателите и от равен на тях брой представители на съответното министерство или ведомство. Отрасловите и браншовите съвети по условия на труд избират председател от своя състав и приемат правилата за работа. Основните им задачи са:

- да анализират състоянието на дейностите по осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд в съответния отрасъл;
- да обсъждат и организират разработването на проекти, правила и изисквания за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд, специфични за съответния отрасъл;
- да обсъждат и дават становища и предложения по проекти на наредби и правилници, касаещи здравословните и безопасни условия на труд;
- да организират и провеждат обучение на работодатели, длъжностни лица и представители на работещите по правилата, нормите и методите, осигуряващи здравословни и безопасни условия на труд;

- да проучват и популяризират добрите практики, организират конкурси, семинари, акции и др.

✓ **Отраслови и Браншови колективни трудови договори** - в тях има раздел „Здраве и безопасност при работа“. В този раздел социалните партньори от отрасъла/бранша, договарят условия и дейности за подобряване условията на труд на работещите. Тези договарености са минималната база при договаряне на колективните трудови договори в предприятията.

Общата оценка показва, че там, където има сключени окръжни и браншови колективни трудови договори и споразумения и те регулярно се подновяват, служат като рамка и опора на колективните трудови договори в предприятията. Добрите контакти между работодателски и синдикални организации позволяват да се постигнат единни позиции за пътищата и методите за подобряване на условията на труд.

Социалният диалог се осъществява на регионално ниво чрез:

✓ **Регионални (областни и общински) съвети по условия на труд** - тяхното създаване се регламентира от чл. 43 и чл. 44 от ЗЗБУТ. Състоят се от представители на съществуващите регионални съюзи/организации на представителните организации на работещите и на работодателите и от равен на тях брой представители на областната администрация или местните органи за самоуправление.

Регионалните съвети по условия на труд:

- приемат регионални програми за проучване и раз-

работване на проекти за оптимизиране на условията на труд и ги представят на фонд "Условия на труд" за финансиране;

- обсъждат състоянието на дейността по осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд в региона или в отделни предприятия;
- координират дейността на териториалните органи по контрола на условията на труд;
- оказват съдействие на комитетите и групите по условия на труд за решаване на конкретни проблеми.

За съжаление, този механизъм на социален диалог не се използва пълноценно от социалните партньори - поради неразбиране и подценяване ролята на социалния диалог, слаба заинтересованост, липса на инициативност, периодична смяна на представителите в изградените структури, нефункциониране на създадените съвети и др.

Социален диалог в областта на здравето и безопасността при работа в предприятието

Важен принцип за осъществяване на политиката по безопасност и здраве е **информирането, консултирането и съгласуването на действията** по осигуряване на безопасност и здраве при работа с работещите или техните представители. Договореностите в тази област са съществена част от съвременните индустриални отношения. На ниво предприятие е необходимо да се осъществява сътрудничество по цялата верига от идентифициране на опасностите, оценяването на риска, обучението, инструктажа, консултирането и информираността на работниците до разработване на мерките за безопасност и тяхното въвеждане и поддържане.

Органите на социалния диалог по здраве и безопасност се регламентират от ЗЗБУТ, където в чл. 26 се изисква работодателят да се консултира с работещите по всички въпроси, отнасящи се до здравословните и безопасни условия на труд.

Участници в социалния диалог по безопасност и здраве при работа в предприятието са:

- работодателят;
- представители на синдикалните организации (договарят и подписват колективния трудов договор и обсъждат всички мерки за осигуряване на здраве и безопасност при работа);
- представители на работещите (представяват техните общи интереси по въпросите на условията на труд, трудовите и осигурителни проблеми);
- длъжностно лице по условия на труд;
- комитети и групи по условия на труд;
- служба по трудова медицина (с консултативен статут).

✓ **Комитети и групи по условия на труд** (КУТ и ГУТ) - те са основен орган за обсъждане и контрол на цялостната дейност по опазване на здравето и осигуряване на безопасността на работещите в предприятията.

Активното участие на работниците и служителите в управлението на БЗР чрез комитета/групата по условия на труд е изключително полезно. Чрез КУТ и ГУТ работещите и техните представители могат :

- да предложат идеи за изпълнение на оперативните задачи, които да помогнат за отстраняване на

потенциални опасности и рискове;

- да подпомагат експертите при оценка на рисковете по работните места;
- да бъдат връзката между ръководството и работещите, за споделяне и мотивирано участие в изпълнение на целите на политиката по безопасност и здраве при работа (БЗР) на предприятието;
- да спомогнат за избягване на евентуална съпротива срещу въвеждане на система за управление на БЗР, като разяснят и убедят работещите за ползите от нейното функциониране.

✓ **Представители на синдикалните организации** – техните задачи са:

- обсъждане и приемане на всички мерки , отнасящи се до здравето и безопасността на работещите;
- подписване на Колективен трудов договор;
- обсъждане на вътрешни нормативни актове по безопасност и здраве;
- участие в комитетите и групите по условия на труд;
- получаване на информация от службата по трудова медицина;
- сигнализиране на висшестоящите и контролните органи (Инспекцията по труда и др.) за наличието на проблеми.

Договореностите в колективния трудов договор в раздела „Здравословни и безопасни условия на труд” са основа за разработване на фирмената политика на предприятието за подобряване на условията на труд. Съгласно разпоредбите на Кодекса на труда (чл.51а) , колективен до-

говор се сключва само между работодателя и синдикалните организации в предприятието. От това следва, че в предприятие, където няма синдикална организация, не може да се сключи колективен трудов договор.

✓ **Представители на работниците и служителите** – определят се по чл.7 от Кодекса на труда и участват в обсъждането и решаването на въпроси за управлението на предприятието само в предвидените от закона случаи. Те са избирани на общо събрание с мнозинство повече от две трети и представляват и защитават общите интереси на работниците и служителите по въпросите на трудовите и осигурителните отношения пред работодателя им или пред държавните органи. За съжаление практиката показва, че там, където има избрани такива представители, те най-често имат отношение по въпросите на заетостта и заплащането на труда, и в по-редки случаи - по въпросите, свързани с условията на труд.

Може да се обобщи, че развитието на гражданското общество се осъществява въз основа на европейските принципи на сътрудничество, отговорност и солидарност. Социалният диалог в България е основа за развитие на гражданското общество. Социалната политика е сферата, която не може да се развива без активното участие на трите страни – правителство, работодатели и синдикати. Един от най-важните етапи в това развитие е подходът на съгласуваност на политиките чрез активен социален диалог. Ролята на социалните партньори се засилва с течение на годините. По този начин представителите на работодателите и синдикатите се превръщат в основен гарант както за прилагане принципите на Европейския съюз, така и за постигане на успехи в социалния диалог.

V. Заключение

Трудът на фризьорите се характеризира със значителен риск от мускулно-скелетни увреждания, контактни дерматити, дихателни проблеми и други свързани с труда заболявания. Оплакванията, свързаните с труда увреждания и професионалните болести могат да причинят намаляване на продуктивността, повишаване на умората и стреса, по-чести и по-дълги отсъствия от работа, ранно пенсиониране, липса на престиж и отлив от професията.

Трудовомедицинските проблеми при тази професионална група са идентифицирани като твърде сериозни, поради което те са обект както на епидемиологични проучвания, така и на европейската политика по здраве и безопасност при труда на фризьорите. Най-скорошен пример за това е проведената през септември 2010 г. среща в Дрезден, Германия, на която е подготвена т.н. **Декларация от Дрезден** (6), подписана от 12 европейски страни (Р. България не е между тях). В нея особено силно се подчертава проблемът със заболявания на кожата при фризьорите. Посочени са пътища и мерки за осигуряване на здравето и безопасността на професионалната група на фризьорите в Европа, като на европейско ниво се предвижда:

- Да се намалят професионалните дерматити сред фризьорския сектор във всички европейски страни;
- Да бъдат хармонизирани превантивните мерки за недопускане на свързани с труда заболявания на фризьорите;
- Да се разработят и въведат стандарти и препоръки за следните сфери на дейности:

- Идентификация и включване на ключови фигури и организации – на национално ниво (министерство на здравето, министерство на труда, министерство на образованието, представители на козметичната индустрия, осигурители, застрахователи и др.) и на европейско ниво (европейски мрежи за промоция на здравето, козметични организации, мрежи за обучение и информация и др.).
- Стратегии за широко предоставяне на информация - тя трябва да достигне до всички заинтересовани страни (таргетни групи, осигуряващи обучение и професионална подготовка, работодатели, работещи, клиенти, синдикални организации и др.).
- Професионално и продължаващо обучение – темата "предпазване на кожата" трябва да бъде водеща при обучението на фризьорите, учителите трябва да бъдат обучени на европейските стандарти и изисквания за намаляване на риска, особено от контактни дерматити, да се съблюдава правилната употреба на протектори на кожата и другите органи и системи, да се заличават разликите между теоретичните и практическите познания на фризьорите.
- Осигуряване и употреба на лични предпазни средства- работещите трябва да познават и използват личните предпазни средства, съответни на извършваната дейност. Специфичните за предпазване на кожата на ръцете продукти трябва да бъдат предоставяни на работещите постоянно и непрекъснато - на всяко работно място, през цялото време на работа.
- Действия, насочени към производителите на продукти и стоки за фризьорския бранш – от тях се изисква да спазват европейските стандарти и

изисквания и да произвеждат безвредни химикали за коса, шампоани, ръкавици, продукти.

Въпреки нуждата от продължаващи епидемиологични проучвания на труда на фризьорите, причините за техните оплаквания са известни, основните опасности могат да бъдат идентифицирани и рисковете от тях - оценени. Съществуват начини и мерки за предотвратяване на рисковете, но те не се познават добре както от работодателите, така и от работещите. Не винаги специалистите по здраве и безопасност са насочени към спецификите на фризьорския труд при оценяване на рисковете от тяхната трудова дейност. Фризьорите не са достатъчно информирани за рисковете на работното си място и за начините за предпазване от тях. Също така те трябва да бъдат обучени да прилагат добри работни практики и техники, предотвратяващи стреса при работа. Необходимо е да се познават и прилагат критериите за избор на оборудване и продукти, на лични предпазни средства, както и всички възможности за ергономична организация на работното място и оптимизиране на трудовата дейност.

Тогава не би трябвало да има причина фризьорите да напускат тази професия поради поява на мускуло-скелетни, кожни, белодробни и други оплаквания и заболявания. Също така не би трябвало да има причини за отказ на млади хора от фризьорската професия поради неблагоприятни условия на труд и дискомфорт на работното място.

За съжаление у нас специфичните проблеми на фризьорския труд не се идентифицират и не се предлагат конкретни решения както на отраслово, така и на институционално ниво. Нормативната база не е пълна и актуализирана. Широко поле за дейност по отношение на условията на труд имат и съсловните организации в този

браниш. Липсват представителни епидемиологични проучвания, които да дадат информация за състоянието на проблемите, за идентифицирането на опасностите, за степента на риска, за честотата и разпространението на свързаните с този вид труд заболявания, професионални болести и травматизъм. Службите по трудова медицина не обхващат в цялата им сложност всички опасности при оценката на риска. Недостатъчни са информационните материали, ръководства, примери за добра практика, указания за правилни работни техники, видеофилми и други средства, подпомагащи дейностите по осигуряване на здравето и безопасността при труда на фризьорите.

Тези пропуски трябва в най-скоро време да бъдат запълнени, за да могат работодателите, органите по здраве и безопасност, службите по трудова медицина и самите работещи във фризьорската индустрия да се ръководят в своята работа от мотото:

“Знаем, че превенцията е по-добра и по-евтина от лечението!

Знаем какво трябва да правим за здравето и безопасността на фризьорите, и ще го направим!”.

VI. Литература

1. Akpınar-Elçi M, Cimrin AH, Elçi OC - Prevalence and Risk Factors of Occupational Asthma Among Hairdressers in Turkey. *J Occup Environ Med*, 44 (6):585-590, 2002
2. Ameille, J et al. - Reported incidence of occupational asthma in France, the ONAP programme, *Occup Environ Med*, 60, p. 136-41, 2003
3. An evaluation of Health and safety management practices in the Hairdressing industry – Dept. of Labour, Wellington, New Zealand, www.govt.nz, 2007.
4. Baan et al. - Carcinogenicity of some aromatic amines, organic dyes, and related exposures, *The Lancet Oncology*, vol. 9, n° 4, p. 322 - 323, April 2008.
5. Bruneteau, A et al. - Evaluation et prévention des risques dans les salons de coiffure, *Documents pour le Médecin du Travail*, INRS, n° 99, 3rd quarter, 2004.
6. Declaration of Dresden – Common Health and Safety Development in Professional Hairdressing in Europe, Save Hair, Dresden, 28 September, 2010
7. European Agency for Safety and Health at Work – Risk assessment for hairdressers, <http://osha.europa.eu>
8. Fang Hsiao-Lin, Robert C.C. Chen, Hsiao-Ping Fang, Qin Xu - An ergonomic approach to an investigation into the risk factors leading to work-related musculoskeletal disorders for Taiwanese hairdressers, *Proceedings of International Association of Design Research*, 12-15 Nov 2007. <http://www.sd.polyu.edu.hk/iasdr/proceedings.htm>
9. Géraut C., Tripodi D. - Occupational skin diseases: Dermatoses professionnelles. *Encyclopédie médico-chirurgicale*, No.153, 30 pp., 2006.
10. Guo H.R. – Working hours spent on repeated activities and prevalence of back pain. *Occupational Environmental Medicine*, vol. 59, pp. 680-688, 2005.
11. Health and Safety Executive, UK - Method for using hand cream, soap and cleanser, <http://www.hse.gov.uk>

12. Health and Safety Executive, UK – Example risk assessment & Hair-dressing Salon, 06/08, <http://www.hse.gov.uk>
13. Health and Safety Executive. HSE Service and Retail Control Guidance Sheet – Hairdressing. SR11, HSE Books, United Kingdom, 2005.
14. Health and Safety Executive – Health and Safety in Great Britain, Musculoskeletal Disorders, 2006, <http://www.hse.gov.uk/msd/index.htm>
15. Health and Work safety in hairdressing, Department of labour, Wellington, New Zealand, August 2007.
16. Hollund BE, Moen BE - Chemical exposure in hairdressers salons: Effect of local exhaust ventilation, *Ann occup Hyg*, 42(4):277-281, 1998.
17. Hollund BE, Moen BE, Lygre SH, Florvaag E, Omenaas E - Prevalence of airway symptoms among hairdressers in Bergen, Norway. *Occup Environ Med* 58:780-785, 2001.
18. Kaj Bo Veiersted, Kristian Schulerud Gould, Nina Østerås and Gert-Åke Hansson - Effect of an intervention addressing working technique on the biomechanical load of the neck and shoulders among hairdressers, *Applied Ergonomics*, Volume 39, Issue 2, Pages 183-190, March 2008.
19. Kalimo K, Kautianen H, Niskanen T, Niemi L - “Eczema school” to improve compliance in an occupational dermatology clinic, *Contact Dermatitis*, 41:315-319, 1999.
20. Katugampola R.P., Staham B.N., English J.S.C., Wilkinson M.M., Foulds I.S., Green C.M., Ormerod A.D., Stone N.M., Horne H.L., Chowdhury M.M.U. - A multicentre review of the hairdressing allergens tested in the UK. *Contact Dermatitis*, Vol.53, No.3, p.130-132, 2005.
21. Kellet JK, Beck MH - Ammonium persulfate sensitivity in hairdressers, *Contact Dermatitis*, 13:26-28, 1985.
22. Labreche F, J Forest J, Trottier M, Lalonde M, Simard R - Characterization of Chemical Exposures in hairdressing salons. *Applied Occupational and Environmental Hygiene*, Volume 18, pp 1014-1021, 2003.
23. Leino T, Tammilehto L, Paakkulainen H, Orjala H, Nordman H - Occurrence of Asthma and Chronic Bronchitis Among Female Hairdressers. *J Occup Environ Med*, 39(6):534-539, 1997.
24. Ling TC, Coulson IH - What do hairdressers know about hand dermatitis?, *Contact dermatitis*, 47:227-223, 2002.
25. Moscato G, Galdi E - Asthma and hairdressers. *Curr Opin Allergy Clin Immunol*, 6 (2):91-95, 2006.
26. Mussi G, Gouveia N. - Prevalence of work-related musculoskeletal disorders in Brazilian hairdressers, *Occup Med (Lond)*, 58(5):367-9, 2008.
27. Mounier-Geysant E, Ouri V, Mouchot L, Paris C, Zmirou-Navier D - Exposure of hairdressing apprentices to airborne hazardous substances, *Environmental Health*, 5:23, 2006.
28. Peters M., Valk P van der – The hairdressers, trade in the EU, Norway and Switzerland, EIM Small Business Research and Consultancy. Zoetermeer, The netherlands, 1999.
29. Perkins J.B., Farrow A. - Prevalence of occupational hand dermatitis in U.K. hairdressers. *International Journal of Occupational and Environmental Health*, Vol.11, No.3, p.289-293, 2005.
30. Rylander I., Axman A, Toren K, Albin M. – Reproductive outcome among female hairdressers. *Occupational and Environmental Medicine*, 59, 517-522, 2002.
31. Ronda E, Hollund BE, Moen BE.- Airborne exposure to chemical substances in hairdresser salons. *Environ Monit Assess*. 153(1-4):83-93, 2009. .
32. Slater T., Fishwick D., Cheng S., Kimbell-Dunn M., Erkinjuntti R., Douwes J., Pearce N. – Occupational respiratory symptoms in New Zealand hairdressers. *Occup. Med.*, 50 (8):586-590, 2000.
33. Van der Wal JF, Hoogveen AW, Moons AMM, Wouda P. - Investigation on the exposure of hairdressers to chemical agents. *Environ Int*, 23(4):433-439, 1997.
34. Veiersted K.B., Schulerud Gould K, Østerås N. and Hansson GÅ - Effect of an intervention addressing working technique on the biomechanical load of the neck and shoulders among hairdressers. *Applied Ergonomics*, Volume 39, Issue 2, pp. 183-190, 2008.

35. WorkCover NSW - Health and Safety Guidelines for Hairdressers.
WorkCover Assistance Service, Au, 2003
36. Наредба № 15 от 21 август 1987 г. за хигиенните изисквания за бръснарските, фризьорските и козметичните салони, МЗСГ, обн., ДВ, бр. 77 от 6 октомври 1987.
37. Наредба № 9 от 5 февруари 2010 г. за придобиване на квалификация по професията "фризьор", МОМН, обн., ДВ, бр. 19 от 9 март 2010 г.
38. Наредба № 36 за изискванията към козметичните продукти, обн., ДВ, бр. 101 от 16.12.2005.
39. Наредба № 15 от 27.06.2006 г. за здравните изисквания към лицата, работещи в детските заведения, специализираните институции за деца и възрастни, водоснабдителните обекти, предприятията, които произвеждат или търгуват с храни, бръснарските, фризьорските и козметичните салони, МЗ, обн., ДВ, бр. 57 от 14.07.2006.
40. Наредба № 3 от 28.02.1987 г. за задължителните предварителни и периодични медицински прегледи на работниците, обн., ДВ, бр. 16 от 27.02.1987 г., изм. и доп., бр. 65 от 9.08.1991 г., бр. 102 от 13.12.1994.
41. Наредба № 16 от 31.05.1999 г. за физиологични норми и правила за ръчна работа с тежести, МЗ и МТСП, обн., ДВ, бр. 54 от 15.06.1999.
42. Наредба № 15 от 31.05.1999 г. за условията, реда и изискванията за разработване и въвеждане на физиологични режими на труд и почивка по време на работа, обн., ДВ, бр. 54 от 15.06.1999.
43. www.workcover.news.gov.au