



Si quieres rentabilizar tu trabajo, es necesario que antes te formes en Salud Laboral y apliques los principios preventivos a tu labor diaria.

TRABAJAR EN PREVENCIÓN TE AYUDA A MEJORAR TU VIDA

TRABAJADORES AUTÓNOMOS
Y PREVENCIÓN DE RIESGOS

peluquerías



Financia



FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES

Promueve



Confederación
de Empresarios
de Navarra

Realiza

ain

ain

Trabajadores autónomos

Si es un trabajador autónomo sin trabajadores a su servicio o con ellos:

debe prevenir y cuidar su salud y la de los que le rodean

Sabemos de su lucha diaria, a menudo solitaria, para ir resolviendo las demandas cambiantes que le plantean sus clientes y las ocasionadas por los rápidos cambios tecnológicos y legislativos de nuestra sociedad.

Sólo piensa en su salud cuando ya está enfermo y ni siquiera se da tiempo a recuperarse.

No espere a contraer una enfermedad o a sufrir un accidente para reflexionar sobre la forma en que está ejecutando las tareas, los esfuerzos que realiza, las posturas que adopta, los riesgos que desprecia, las amenazas que desconoce...

No deje que esto le suceda: ¡Infórmese y actúe!

No olvide que como trabajador que es, se encuentra expuesto a los mismos o similares riesgos que los trabajadores por cuenta ajena.

Si bien la ley de prevención no le obliga directamente cuando no presta sus servicios en las instalaciones del cliente, no es menos cierto que tiene ante sí mismo y su familia, un deber moral de auto protección, lo que le obliga a conocer y aplicar los principios básicos de la Ley de Prevención.

Principios básicos de la ley de prevención

- **Evite los riesgos.** Reflexione sobre lo que realiza y cambie su manera de trabajar.
- **Evalúe los que no pueda evitar.** Piense en cómo se puede accidentar y las consecuencias que tendría.
- **Combata los riesgos en su origen.** Modifique y arregle lo que realmente es causante del posible daño.
- **Adapte el trabajo a sus características.** Trabaje ergonómicamente. Alturas de trabajo, pesos, posturas, descansos...
- **Tenga en cuenta la evolución de la técnica.** Observe cómo han resuelto su problema los demás y aplíquelo.
- **Sustituya los productos químicos agresivos** que utiliza, por otros que le hagan la misma tarea y sean menos dañinos.
- **Planifique la prevención.** Mejore día a día, no ceje nunca en su empeño.
- **Adopte medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.** Evite que haya riesgos para todos y utilice los EPI's como un complemento.



Máquinas

- Compre máquinas con marcado CE.
- Lea atentamente su manual de instrucciones.
- Revíselas antes de trabajar.



Vigilancia de la salud

Cuide de su salud. Haga que le realicen un reconocimiento médico específico de acuerdo a los riesgos propios de su actividad.



Formación

No deje que las largas jornadas de trabajo que realiza le excluyan de las novedades que se producen en su sector. Asesórese y aproveche todas las ocasiones de que disponga para seguir siendo el mejor profesional.

El trabajo en Peluquerías

Las personas que desarrollamos nuestro trabajo en peluquería y belleza estamos expuestos diariamente a un montón de riesgos potenciales que pueden afectar a nuestra salud.

Nuestro trabajo es muy diverso: Lavar, cortar, tintar el cabello, manicura, pedicura, depilación, bronceado, etc... Y a veces lo realizamos en locales de reducidas dimensiones. Es por esto que una correcta distribución del mobiliario, una limpieza constante y una ventilación e iluminación adecuadas, van a ayudarnos

a evitar muchos de los problemas de nuestra profesión.

Nuestros males vienen de las malas posturas (reiteradas flexiones de muñeca, mantener la espalda doblada, etc.), movimientos repetitivos (al cortar y lavar el cabello), del trabajo estático (permanecer de pie durante muchas horas seguidas) y de una deficiente organización del trabajo (jornadas laborales muy largas, pausas sin planificar, etc.). Estas situaciones nos provocan: dolores en los brazos, muñecas, hombros, cuello y piernas (varices, callosidades), lumbalgias, tendinitis, etc.

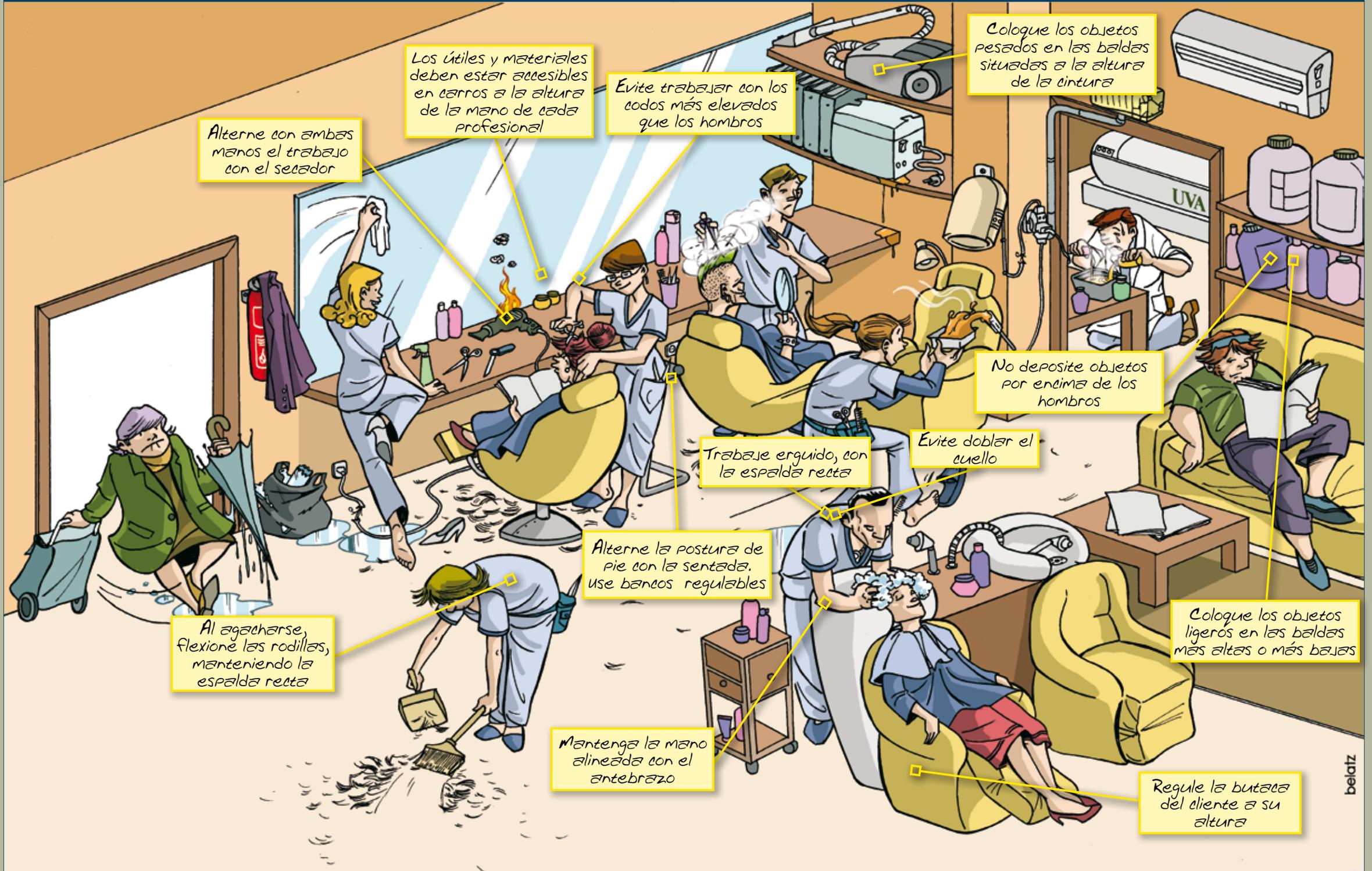
También manejamos con asiduidad productos (tintes, decolorantes, soluciones para el moldeado y alisado del cabello, etc.) que contienen sustancias químicas peligrosas que nos afectan en forma de dermatitis alérgicas, irritaciones, alteraciones respiratorias, etc. Muchos de estos productos son inflamables y aumentan notablemente el riesgo de incendio en nuestros locales.

Los accidentes más habituales que nos ocurren son: resbalones y caídas (fracturas, esguinces, torceduras), cortes ocasionados por tijeras, horquillas o cuchillas y quemaduras (ceras, secador de pelo, moldeadores, etc.).



Cuidemos nuestras posturas

Movimientos repetitivos, posturas, pesos, espacio de trabajo y diseño de herramientas



Alterne con ambas manos el trabajo con el secador

Los útiles y materiales deben estar accesibles en carros a la altura de la mano de cada profesional

Evite trabajar con los codos más elevados que los hombros

Coloque los objetos pesados en las baldas situadas a la altura de la cintura

No deposite objetos por encima de los hombros

Trabaje erguido, con la espalda recta

Evite doblar el cuello

Alterne la postura de pie con la sentada. Use bancos regulables

Al agacharse, flexione las rodillas, manteniendo la espalda recta

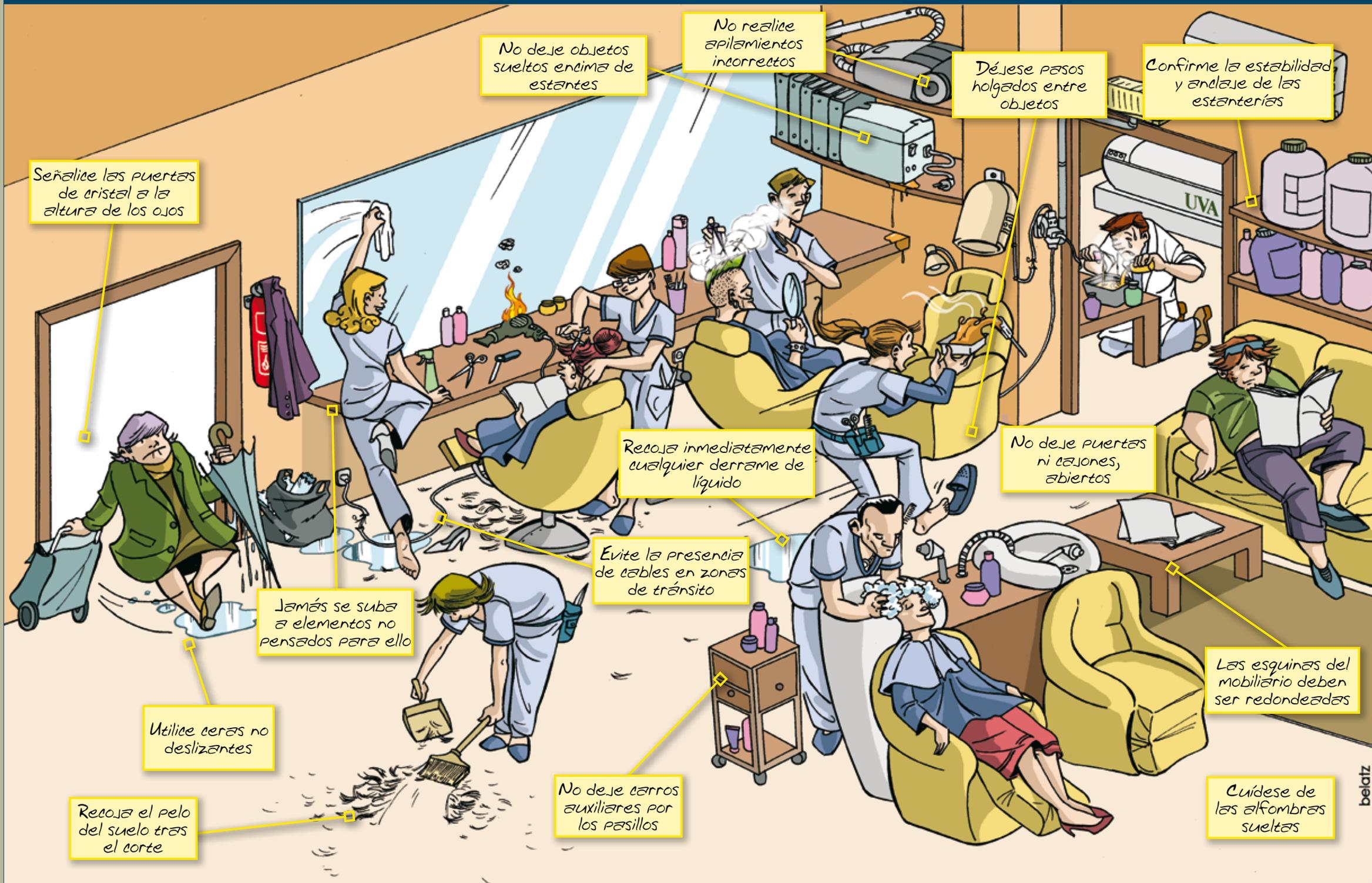
Mantenga la mano alineada con el antebrazo

Coloque los objetos ligeros en las baldas más altas o más bajas

Regule la butaca del cliente a su altura

Evite las caídas y los golpes

Prisas, obstáculos, suelos deslizantes, escaleras improvisadas, estanterías y alfombras



Señalice las puertas de cristal a la altura de los ojos

No deje objetos sueltos encima de estantes

No realice apilamientos incorrectos

Déjese pasos holgados entre objetos

Confirme la estabilidad y anclaje de las estanterías

Jamás se suba a elementos no pensados para ello

Recoja inmediatamente cualquier derrame de líquido

Evite la presencia de cables en zonas de tránsito

No deje puertas ni cajones abiertos

Utilice ceras no deslizantes

Recoja el pelo del suelo tras el corte

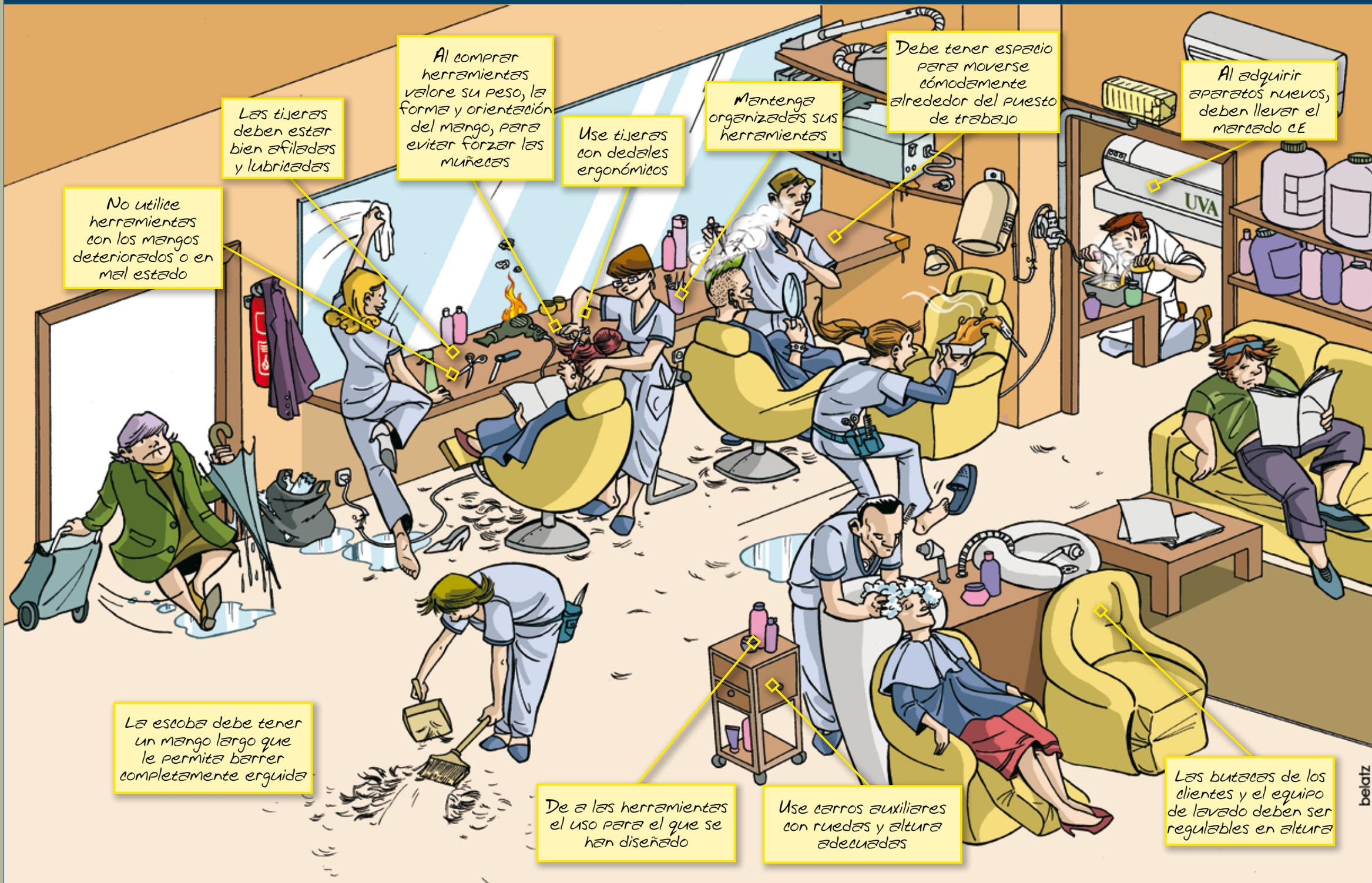
No deje carros auxiliares por los pasillos

Las esquinas del mobiliario deben ser redondeadas

Cuidese de las alfombras sueltas

Locales, herramientas y máquinas

Orden, alturas, espacios y diseño



No utilice herramientas con los mangos deteriorados o en mal estado

Las tijeras deben estar bien afiladas y lubricadas

Al comprar herramientas valore su peso, la forma y orientación del mango, para evitar forzar las muñecas

Use tijeras con dedos ergonómicos

Mantenga organizadas sus herramientas

Debe tener espacio para moverse cómodamente alrededor del puesto de trabajo

Al adquirir aparatos nuevos, deben llevar el marcado CE

La escoba debe tener un mango largo que le permita barrer completamente erguida

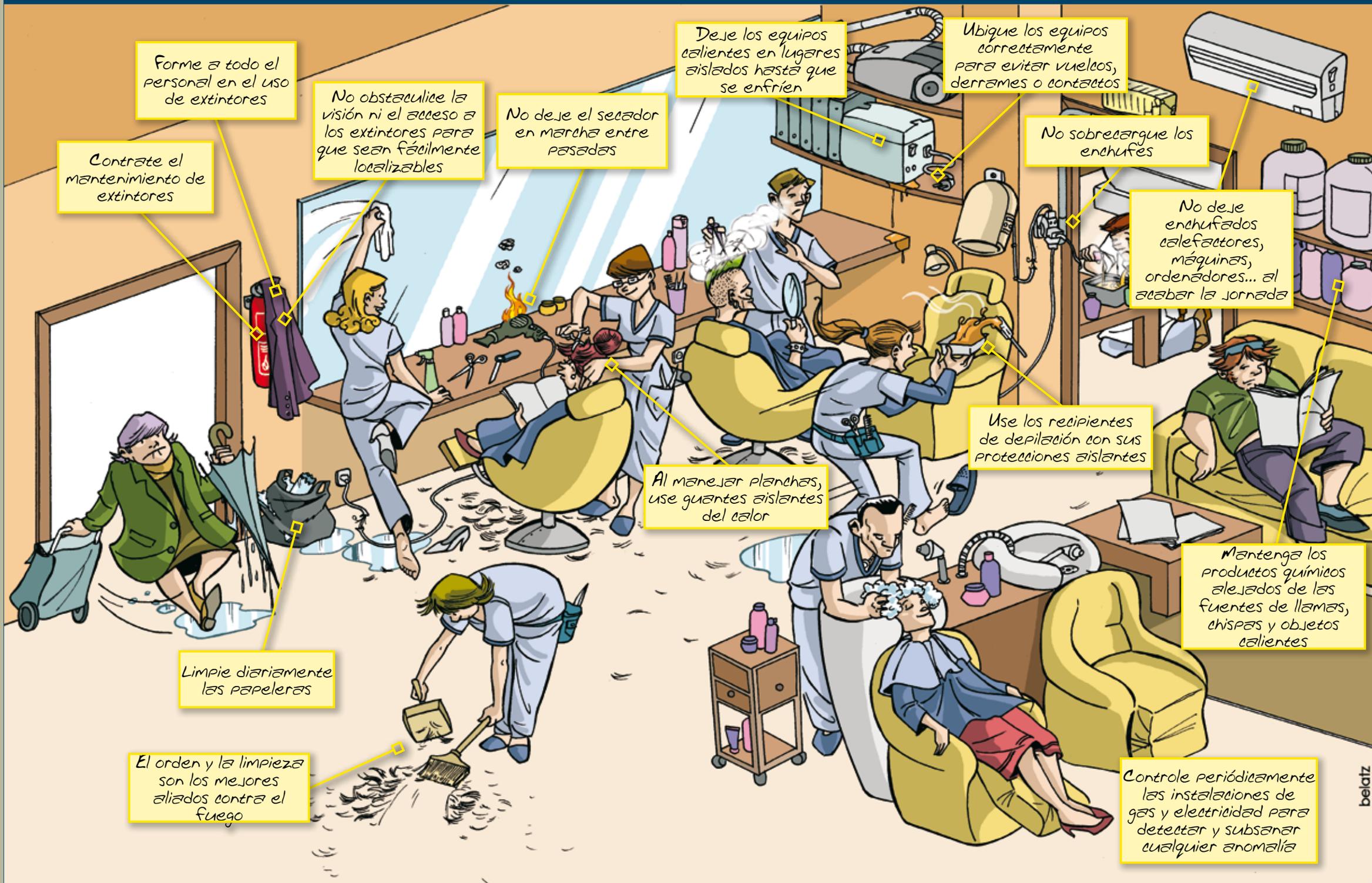
De a las herramientas el uso para el que se han diseñado

Use carros auxiliares con ruedas y altura adecuadas

Las butacas de los clientes y el equipo de lavado deben ser regulables en altura

Incendios y quemaduras

Enchufes, secadores, cremas calientes y extintores



Forme a todo el personal en el uso de extintores

Contrate el mantenimiento de extintores

No obstaculice la visión ni el acceso a los extintores para que sean fácilmente localizables

No deje el secador en marcha entre pasadas

Deje los equipos calientes en lugares aislados hasta que se enfríen

Ubique los equipos correctamente para evitar vuelcos, derrames o contactos

No sobrecargue los enchufes

No deje enchufados calefactores, máquinas, ordenadores... al acabar la jornada

Use los recipientes de depilación con sus protecciones aislantes

Al manejar planchas, use guantes aislantes del calor

Mantenga los productos químicos alejados de las fuentes de llamas, chispas y objetos calientes

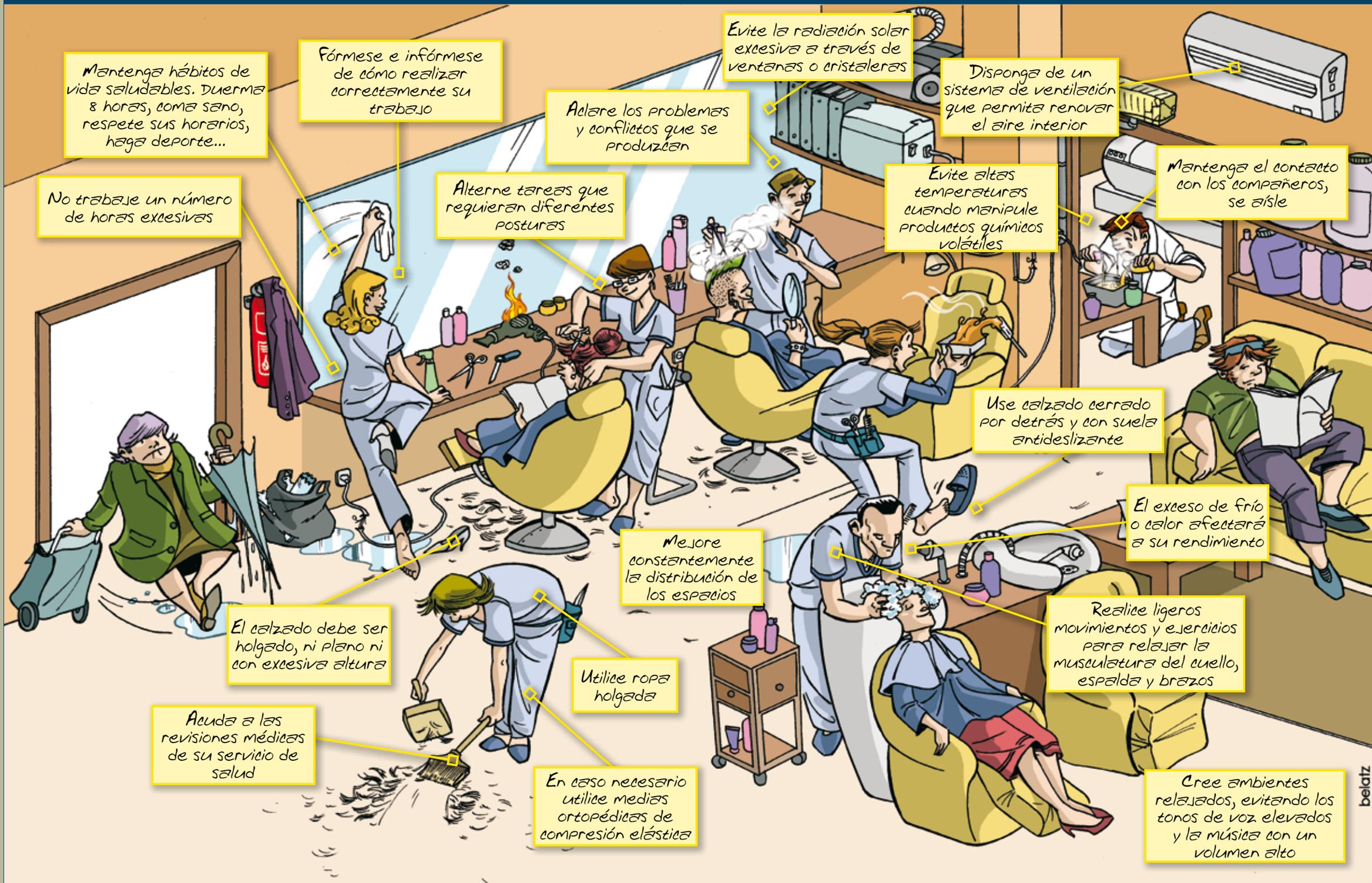
Limpie diariamente las papeleras

El orden y la limpieza son los mejores aliados contra el fuego

Controle periódicamente las instalaciones de gas y electricidad para detectar y subsanar cualquier anomalía

Fatiga, relaciones...

Ambiente de trabajo, ritmo, descansos, comunicación



Mantenga hábitos de vida saludables. Duerma 8 horas, coma sano, respete sus horarios, haga deporte...

Fórmese e infórmese de cómo realizar correctamente su trabajo

Evite la radiación solar excesiva a través de ventanas o cristalerías

Disponga de un sistema de ventilación que permita renovar el aire interior

Mantenga el contacto con los compañeros, se aísla

No trabaje un número de horas excesivas

Aclare los problemas y conflictos que se produzcan

Evite altas temperaturas cuando manipule productos químicos volátiles

Altere tareas que requieran diferentes posturas

Use calzado cerrado por detrás y con suela antideslizante

El exceso de frío o calor afectará a su rendimiento

El calzado debe ser holgado, ni plano ni con excesiva altura

Mejore constantemente la distribución de los espacios

Realice ligeros movimientos y ejercicios para relajar la musculatura del cuello, espalda y brazos

Acuda a las revisiones médicas de su servicio de salud

Utilice ropa holgada

En caso necesario utilice medias ortopédicas de compresión elástica

Cree ambientes relajados, evitando los tonos de voz elevados y la música con un volumen alto

ASPECTOS A CONSIDERAR EN LA PREVENCIÓN DE RIESGOS EN PELUQUERÍAS

Desde el punto de vista de la gestión de riesgos laborales, la prevención en el campo del trabajo de la peluquería pasa por abordar tres tipos de cuestiones principales:

UN ADECUADO DISEÑO DE LAS INSTALACIONES

Debemos tener en cuenta el diseño ergonómico de nuestro puesto de trabajo. Todas las sillas, banquetas, carros portaobjetos, etc, deben ser regulables en altura. Al trabajar alternaremos la postura entre sentado y de pie, alternando el peso sobre cada pie.

Utilizaremos herramientas manuales de diseño ergonómico que nos permitan mantener la muñeca alineada con el antebrazo y éste por debajo del hombro. Las herramientas serán ligeras, de amarre sencillo y las mantendremos en perfectas condiciones de lubricación y limpieza.



UNA CORRECTA SELECCIÓN DEL MATERIAL

Cuando adquiramos un nuevo producto químico, debemos solicitar la Ficha de Datos de Seguridad. Mediante ella conoceremos los riesgos del producto y las medidas que debemos adoptar para nuestra protección. Una correcta difusión de las mismas y mantener siempre el etiquetado de los productos químicos nos evitará muchos incidentes.

UNA CORRECTA ORGANIZACIÓN DE LAS TAREAS

Conservaremos nuestro establecimiento ventilado, sin exceso de temperatura y humedad, evitando focos de calor. Tenemos que tener un sistema de ventilación que permita renovar el aire interior, diluyendo la contaminación originada por el trabajo y el uso continuo de tintes, lacas, cosméticos, decolorantes, etc

Procuraremos que el pavimento del suelo de la peluquería sea liso, antideslizante y sin desniveles, y recoger de inmediato cualquier vertido o derrame que se produzca, con el fin de evitar los resbalones. Nuestros zapatos serán de suela antideslizante y tacón bajo.

Evitaremos el exceso de muebles y procuraremos que los cables de los aparatos eléctricos utilizados queden recogidos y no nos molesten al pasar o al movernos alrededor de los clientes.

Todo esto lo complementaremos con reconocimientos periódicos de la salud.

Todas estas acciones pueden resultar ineficaces si no informamos a nuestros colaboradores y no les formamos.



Trabajos realizados en otros locales

Cuando realice trabajos en los locales propiedad de a quien preste servicios y allí desarrollen su actividad otros trabajadores, debe **COOPERAR** con ellos para **conseguir las mejores condiciones de seguridad y salud**.

Para ello **DEBE RECIBIR INFORMACIÓN** e instrucciones antes de comenzar la labor, sobre los riesgos del centro de trabajo y de las surgidas por la actividad del resto de compañeros.

Usted también **DEBERÁ INFORMARLES** de los riesgos que su trabajo va a aportar y de las medidas que va a tomar para reducirlos o eliminarlos.

Recuerde que tiene capacidad para **PEDIR INFORMACIÓN** sobre las sustancias, las instalaciones o las máquinas de propiedad ajena con las que va a trabajar y si no está de acuerdo o lo considera peligroso, puede decidir no realizarlo.

Deberá **COORDINARSE** con el

resto de empresas concurrentes para saber cual es su papel en el caso de que se produzca una situación de emergencia.

El empresario principal DEBE VIGILAR que desarrolle su labor de acuerdo a las normas de prevención y en el cumplimiento de sus obligaciones puede mandarle la paralización de los trabajos que realiza.

Le corresponde velar por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional, a causa de sus actos y omisiones en el trabajo.

Así debe actuar en particular

- Usar adecuadamente las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrolle su actividad.



- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por el empresario, de acuerdo con las instrucciones recibidas de éste.



- No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes en los lugares de trabajo.



- Informar de inmediato a los responsables y a los trabajadores de prevención, acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.

- Debe proveerles formación y vigilar su salud mediante el concierto con un servicio de prevención ajeno.

- Debe darles instrucciones adecuadas de la forma de realizar los trabajos para evitar la aparición de riesgos y proveerles de equipos de protección individual para los residuales.

- Prevea las posibles situaciones de incendio o accidente en las instalaciones y adopte medidas antes de que puedan ocurrir.

Autónomos con trabajadores a su cargo

Si contrata a un trabajador, se convierte en un empresario y asume la obligación de garantizarle su seguridad y salud mediante la adopción de cuantas medidas sean necesarias.

- Contacte con un servicio de prevención ajeno que le ayudará a resolver sus dudas o a formarse para gestionar usted mismo la prevención en su empresa.
- Deberá compartir la gestión de la prevención con sus trabajadores. Ellos le ayudarán a generar un ambiente de trabajo más seguro.

