



Nesaistošas pamatnostādnes frizētavu nozarei

2021. gada jūnijs

EIROPAS KOMISIJA

Nodarbinātības, sociālo lietu un iekļautības ģenerāldirektorāts
Darba nosacījumu un sociālā dialoga direktorāts
Darba aizsardzības nodaļa
Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra
Eiropas Komisija
B-1049 Brussels

E-pasta adrese: EMPL-C2-UNIT@ec.europa.eu

Nesaistošas pamatnostādnes frizētavu nozarei

Manuskripts pabeigts 2021. gada jūnijā.

Šis dokuments ir sagatavots Eiropas Komisijas uzdevumā, tomēr tas atspoguļo tikai autoru viedokli un Eiropas Komisija nav atbildīga par jebkādam šīs publikācijas atkalizmantošanas sekām. Papildu informācija par Eiropas Savienību ir pieejama internetā (<http://www.europa.eu>).

Luksemburga: Eiropas Savienības Publikāciju birojs, 2022

© Eiropas Savienība, 2022



Eiropas Komisijas dokumentu atkalizmantošanas politiku īsteno, pamatojoties uz Komisijas Lēmumu 2011/833/ES (2011. gada 12. decembris) par Komisijas dokumentu atkalizmantošanu (OV L 330, 14.12.2011., 39. lpp.).

Ja vien nav norādīts citādi, šo dokumentu atkalizmantot atļauts ar *Creative Commons Attribution 4.0 International* (CC-BY 4.0) licenci (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>). Tas nozīmē, ka ir atļauta atkalizmantošana ar pienācīgu atsaukšanos uz dokumentu un norādēm uz grozījumiem.

Tādu elementu izmantošanai vai reproducēšanai, kuri nepieder Eiropas Savienībai, var būt jāsaņem atļauja tieši no attiecīgajiem tiesību turētājiem.

LV PDF

ISBN 978-92-76-42363-8

doi: 10.2767/477469

KE-01-21-346-LV-N

Satura rādītājs

Ievadpiezīmes	6
1. Riska novērtējums kopumā	7
1.1. Juridiskais pienākums: pamatdirektīva 89/391/EEK	7
1.2. Riski un sekas	7
1.3. Riska novērtējums: instruments riska pārvaldības noteikšanai.....	9
2. Darba aizsardzības specifika frizētavu nozarē	12
2.1. Darba vieta	12
2.2. Apmācība un izglītība	12
2.3. Balsta un kustību aparāta slimības	13
2.3.1. Darba vietas iekārtojums un piemērots aprīkojums	14
2.4. Ādas slimības	15
2.4.1. Profilakses un aizsardzības pasākumi	15
2.5. Elpošanas traucējumi	17
2.6. Troksnis ausīs, dzirdes bojājumi un nogurums darba trokšņa dēļ	18
Noderīgu saišu saraksts	19

Ievadpiezīmes

Nesaistošu pamatnostādņu sagatavošana frizētavu nozarei ir daļa no kopīgi saskaņotu darbību kopuma, kuras paredzētas, lai atbalstītu Eiropas Pamatnolīguma par darba aizsardzību frizētavu nozarē autonomu īstenošanu.

Šo projektu sagatavoja Nodarbinātības, sociālo lietu un iekļautības ģenerāldirektorāts saskaņā ar to diskusiju secinājumiem, kas notikušas 2019. gada 26. marta, 2019. gada 5. decembra, 2020. gada 15. septembra, 2020. gada 2. decembra un 2021. gada 29. marta sanāsmēs ar sociālajiem partneriem.

Šajā brošūras projektā ir iekļauti visi elementi, ko sociālie partneri uzskata par būtiskiem. Tomēr īsuma un vienkāršības labad ne visi elementi ir pētīti padziļināti.

Tika nolemts, ka šai publikācijai jābūt adresētai valstu administrācijām (tostarp valstu darba inspekcijām), kurām, savukārt, brošūra attiecīgi jāpielāgo, lai reāli sasniegtu atsevišķus frizierus savā valstī¹.

Saturs lielā mērā pamatojas uz sociālo partneru sniegtajiem atsauces dokumentiem.

Nav šaubu, ka darba aizsardzība un jo īpaši darba aizsardzības zelta likums — vispārējie profilakses principi — ir kļuvuši svarīgāki nekā jebkad agrāk. Šā iemesla dēļ šajā dokumentā papildus saskaņotajam saturam ir iekļauta zināma informācija par pamatnostādnēm, kas risina darbavietas problēmas Covid-19 pandēmijas laikā.

(¹) Šīs pamatnostādnes varētu būt noderīgas arī citām organizācijām, iestādēm, darba grupām un komitejām Eiropas Savienības un valstu līmenī.

1. Riska novērtējums kopumā

1.1. Juridiskais pienākums: pamatdirektīva 89/391/EEK

Padomes 1989. gada 12. jūnija Direktīva 89/391/EEK par pasākumiem, kas ieviešami, lai uzlabotu darba ņēmēju drošību un veselības aizsardzību darbā² (pamatdirektīva) uzliek darba devējiem (tostarp darba devējiem frizētavu nozarē) dažādus pienākumus. Saskaņā ar 5. pantu darba devējam ir pienākums nodrošināt darba ņēmēju drošību un veselības aizsardzību visos ar darbu saistītos aspektos. Šajā sakarā 6. pantā noteikts, ka darba devējs veic vajadzīgos darba ņēmēju drošības un veselības aizsardzības pasākumus, tostarp novērš arodrisku, sagādā informāciju un rīko apmācības, kā arī nodrošina vajadzīgo organizāciju un līdzekļus.

Jebkurā darbavietā, arī frizētavās, ir ļoti svarīgi ievērot vispārīgos profilakses principus. Šie principi ietver tādus noteikumus kā izvairīšanās no riskiem, riska apkarošana tā rašanās vietā un tādu risku novērtēšana, no kuriem nevar izvairīties. Saskaņā ar šiem principiem darba devējs veic riska novērtējumu, kurā ņemts vērā uzņēmuma darbību veids.

Vēl viens princips, kas ir ļoti svarīgs darba aizsardzībā, ir aizstāšanas princips, kas šajā kontekstā nozīmē priekšrokas došanu tiem kosmētikas līdzekļiem³, kuri nodrošina darbinieku veselības un drošības visaugstāko aizsardzības līmeni. Ja aizstāšana nav iespējama, darba devējs izmanto kosmētikas līdzekļus, kuru iedarbības līmenis ir viszemākais (divkameru aplikatori, pastas, granulas utt.).

Tomēr jāuzsver, ka iepriekš minētajos punktos ir izskaidrotas minimālās prasības, kas noteiktas pamatdirektīvā un citās attiecīgajās direktīvās, un dalībvalstīm ir atļauts saglabāt vai piemērot stingrākas prasības. Citiem vārdiem sakot, dalībvalstīm ir iespēja izlemt, kuri konkrēti risinājumi vislabāk atbilst to situācijai, ja tiek ievērotas minimālās prasības Eiropas Savienības līmenī. Tāpēc šo pamatnostādņu lietotājiem dalībvalstīs ir ieteicams vispirms pārbaudīt valsts noteikumus, ar ko ievieš pamatdirektīvu un citas attiecīgās direktīvas to tiesību sistēmās.

1.2. Riski un sekas

Frizieri darba vietā ir pakļauti **dažāda veida riskiem**, kas var izraisīt sāpes un saslimšanas, kā arī veicināt nelaimes gadījumus.

Vairums frizieru ir sievietes (bieži reproduktīvā vecumā). Strādājošu grūtnieču darba nosacījumiem jābūt saskaņā ar ES tiesību aktiem, jo īpaši [Direktīvu 92/85/EEK](#)⁴, kā arī valsts tiesību aktiem un darba koplīgumiem. ES līmenī darba devējiem, plānojot un organizējot darba uzdevumus, jāņem vērā īpašas darba aizsardzības prasības attiecībā

⁽²⁾ OV L 183, 29.6.1989., 1. lpp.

⁽³⁾ Kosmētikas līdzekļi tiek regulēti ar Eiropas Parlamenta un Padomes Regulu (EK) Nr. 1223/2009 (2009. gada 30. novembris) par kosmētikas līdzekļiem (ar grozījumiem, OV L 342, 22.12.2009., 59. lpp.). Atbilstīgi šīs regulas noteikumiem par katru tirgū laisto kosmētikas līdzekli atbildīgā persona (piemēram, ražotājs, importētājs vai izplatītājs) garantē drošību un attiecīgo šajā regulā noteikto pienākumu izpildi. Frizētavā izmantotajiem līdzekļiem ir jāatbilst regulas prasībām.

⁽⁴⁾ Padomes Direktīva 92/85/EEK (1992. gada 19. oktobris) par pasākumu ieviešanu, lai veicinātu drošības un veselības aizsardzības darbā uzlabošanu strādājošām grūtniecēm, sievietēm, kas strādā pēcdzemdību periodā, vai strādājošām sievietēm, kas baro bērnu ar krūti (desmitā atsevišķā direktīva Direktīvas 89/391/EEK 16. panta 1. punkta nozīmē) (ar grozījumiem, 1. lpp.).

uz strādājošām grūtniecēm, sievietēm, kas strādā pēcdzemdību periodā un strādājošām sievietēm, kas baro bērnu ar krūti (4. panta 1. un 5. punkts). Ievērojot visus spēkā esošos stingrākos valsts noteikumus, darba devējam jānovērtē, vai grūtniece var veikt kādu uzdevumu noteiktos darba apstākļos. Iepriekš minētās direktīvas I pielikumā ir iekļauts neizsmeljošs faktoru, procesu un darba apstākļu uzskaitījums, lai varētu veikt 4. panta 1. punktā minēto novērtējumu, savukārt II pielikumā neizsmeljošā veidā ir uzskaitīti faktori un darba apstākļi, kas minēti 6. pantā (gadījumi, kuros aizliegta pakļaušana zināmai iedarbībai).

Arodriskiem var būt dažādi iemesli: frizieru paradumi, izmantotās metodes, darba organizācija un darba vietas iekārtojums. Darba prakse un vides faktori, kas varētu apdraudēt frizieru veselību un drošību, ir šādi:

- darbs ar mitrām rokām,
- kosmētikas līdzekļu izmantošana,
- asmeņu un asu instrumentu izmantošana,
- ilgstoša stāvēšana,
- ilgstoša strādāšana saliektā stāvoklī,
- aizsarglīdzekļu neizmantošana vai to nepareiza izmantošana,
- līdzekļu izmantošana nepareizā veidā (piemēram, neatšķaidot, kā norādīts, tādus koncentrētus līdzekļus kā šampūni un matu krāsas),
- nepietiekamas iespējas pozas nomaiņai un nepietiekama uzdevumu daudzveidība,
- nepietiekama vieta kustībām,
- slikti uzturēta aprīkojuma izmantošana,
- slikts apgaismojums,
- caurvēji vai temperatūras svārstības,
- troksnis,
- nepiemērota līdzekļu (piemēram, kosmētikas līdzekļu, pudeļu, aerosola baloniņu, flakonu, konteineru) uzglabāšana (piemēram, vietā, kas nav sausa, vēsa vai istabas temperatūrā).

Šie riski var veicināt **nopietnas veselības problēmas**. Piemēram, ilgstoša atrašanās saspringtās darba pozās un atkārtotas kustības var izraisīt sāpes rokās, plecos, mugurā, kājās (paplašinātas vēnas) un pēdās, kā arī ar darbu saistītas **balsta un kustību aparāta slimības**.

Atkārtota saskare ar ūdeni un kosmētikas līdzekļiem var izraisīt roku ekzēmu, alerģiskas reakcijas, galvassāpes un elpošanas traucējumus.

Elpošanas traucējumus var izraisīt arī neatbilstoša ventilācijas sistēma vai šādas sistēmas trūkums.

Troksnis darba vietā var izraisīt arī neatgriezeniskus dzirdes traucējumus vai troksni ausīs. Trokšņains aprīkojums (piemēram, fēni) un pat fona mūzika traucē saziņu un palielina noguruma sajūtu.

Darba uzdevumu organizācija, darba vietas organizācija un garas un neregulāras darba stundas arī var ietekmēt frizierus — tāpat kā jebkuru citu darbinieku — tādā ziņā, ka viņi var ciest no **darba radīta stresa**.

Kopumā runājot, šīs problēmas ietekmē darba un dzīves kvalitāti, un galu galā šādi veselības apstākļi var likt dažiem frizieriem pamest profesiju.

1.3. Riska novērtējums: instruments riska pārvaldības noteikšanai

Riska novērtējuma veikšana ir juridisks pienākums un labākais veids, kā pārvaldīt riskus. Kopumā riska novērtējums ir jāpielāgo konkrētai darbavietai un tās specifikai. Principā darba devējiem jānovērtē frizētava, lai apzinātu esošos un iespējamos riskus un pēc tam tos uzskaitītu, kā arī veiktu profilakses un aizsardzības pasākumus. Darba devējam ir arī jāapspriež konstatējumi ar darbiniekiem un pēc tam jā sastāda attiecīgs profilakses un aizsardzības plāns.

Lai izpildītu riska novērtēšanas pienākumu, darba devēji var vēlēties iepazīties ar vairākiem tiešsaistes rīkiem, kas pieejami Eiropas un valstu līmenī. Piemēram, tiešsaistes interaktīvās riska novērtēšanas (OIRA) rīks, ko izstrādājusi Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra (EU-OSHA), piedāvā praktiskus norādījumus un palīg līdzekļus risku novērtēšanai frizētavu nozarē. Rīks ir pieejams vietnē <https://oiraproject.eu/fr/oir-tools/hairdressers>.

Ir arī valstu riska novērtēšanas resursi un tīmekļa vietnes, kuras ir vērts aplūkot.

Valstis ar riska novērtēšanas resursiem

- **Beļģija.** Infografika
 - <http://www.coiffure.org/nl/sectorinfo/preventie-welzijn>
- **Vācija.** Frizieru riska novērtēšanas lietotne
 - <https://www.bgw-online.de>

Valstis ar savu interaktīvo riska novērtēšanas rīka pieeju

- **Nīderlande**
 - <https://healthyhairdresser.nl/>
 - <https://healthyhairdresser.nl/rie>
- **Īrija.** BeSMART
 - <http://www.besmart.ie>
 - <http://www.besmart.ie/supported-business-types>
- **Spānija.** *Peluquerías y centros de estética*
 - <https://www.prevencion10.es/>
- **Francija.** Interaktīvais riska novērtēšanas rīks frizieriem sadarbībā ar veselības apdrošināšanas organizācijām tika darīts pieejams tiešsaistē 2021. gada janvārī. Tam tika pievienota informatīva brošūra, kurā izklāstīti galvenie ar nozari saistītie arodriski, kā arī svarīgākā statistika par nelaimes gadījumiem darbā un arodslimībām.
 - Rīks: <https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=outil75>.

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

Ārpus Eiropas Savienības

- **Norvēģija.** *Risikohjelpen*, ko administrē Norvēģijas darba inspekcija: <https://risikohjelpen.arbeidstilsynet.no/>.
- **Šveice.** *Protection de la santé et sécurité dans la branche de la coiffure. Manuel de la solution pour la branche* — rokasgrāmata, kurai jābūt pieejamai katrā frizētavā.
- **Apvienotā Karaliste.** <http://www.hse.gov.uk/toolbox/> un <https://www.hse.gov.uk/simple-health-safety/risk/steps-needed-to-manage-risk.htm>.

Informācijas avoti, kas tiek ņemti vērā, veicot un/vai atjauninot riska novērtējumu, varētu būt dažādi, un jo īpaši tie varētu ietvert pašu darba devēju novērojumus, frizieru piezīmes un ieteikumus, atziņas, kas gūtas no “gandrīz notikušiem notikumiem” (notikumiem, kas varēja izraisīt traumas, slimības vai kaitējumu, bet par laimi neizraisīja), un negadījumu reģistrācijas žurnālu.

Riska novērtējumā tiek apzināti riski un noteikti piemēroti profilakses un aizsardzības pasākumi, kas novērš vai samazina šos riskus.

Frizētavu gadījumā apzinātie risku veidi un to novēršanas pasākumi ir šādi:

- bioloģiskie riski (īstenot labu higiēnas praksi, piemēram, regulāri dezinficēt grīdas un tualetes),
- fiziskie riski (samazināt troksni un nodrošināt atbilstošu apgaismojumu),
- ķīmiskie riski (izvairīties no ādas un elpceļu reakcijām un sensibilizācijas),
- elektriskie riski (izmantojot tikai sertificētu aprīkojumu),
- paslīdēšana, pakļupšana un kritieni (nodrošināt, lai darba vieta un viss aprīkojums būtu labi uzturēts),
- apdegumi un ievainojumi (izmantojot tikai sertificētu aprīkojumu),
- darba radīts stress (skaidri definēt uzdevumus utt.).

Jauni riski var parādīties jebkurā laikā, tāpēc dažkārt ir nepieciešama tūlītēja reakcija. Piemēram, pašreizējās Covid-19 pandēmijas rezultātā darba devējiem riska novērtējumā ir jāņem vērā vairāk tādu faktoru, kas saistīti ar bioloģiskajiem faktoriem, un jāievēro daudz vairāk noteikumu, kuru mērķis ir garantēt darbinieku drošību un novērst koronavīrusa izplatību⁵. Lai sniegtu praktisku atbalstu darba devējiem, *EU-OSHA* ir publicējusi attiecīgus norādījumus par Covid-19 novēršanu darbavietā⁶. Šie norādījumi palīdz darba devējiem risināt veselības un drošības aspektus darbā šīs bezprecedenta veselības krīzes laikā⁷. Tajos ir arī uzskaitītas pieejamās valstu pamatnostādnes konkrētām nozarēm un profesijām. Turklāt *EU-OSHA*, lai atbalstītu ar Covid-19 saistīto darbavietas riska novērtēšanu, ir padarījusi pieejamu īpašu tiešsaistes riska novērtēšanas rīku.

Jānorāda, ka pastāv juridiska prasība dokumentēt riska novērtējumu un veicamos profilakses vai aizsardzības pasākumus. Dokumentējot riska novērtējumu, ieteicams iekļaut šādu informāciju:

- tās personas(-u) vārds un amats, kas veic novērtējumu,

⁽⁵⁾ To pieprasa arī sabiedrības veselības iestādes.

⁽⁶⁾ Sk. 3. iedaļu.

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

Nesaistošas pamatnostādnes frizētavu nozarei

- identificētie riski,
- ziņas par to, kura darba ņēmēju grupa, ja tāda ir, ir pakļauta īpašiem riskiem,
- jebkādos tā rezultātā veiktos nepieciešamos pasākumus,
- tās personas(-u) vārds un amats, kas atbildīga par pasākumiem,
- turpmāko pasākumu laika grafiks.

Visiem darbiniekiem, arī frizieriem, ir ļoti ieteicams iepazīties ar obligāto profilakses plānu savā darbavietā un saņemt norādījumus, kā ikdienā rīkoties, lai nodrošinātu gan savu, gan kolēģu veselību un drošību. Frizētavu gadījumā tas ietvers drošu apiešanos ar kosmētikas līdzekļiem un negadījumu novēršanu.

2. Darba aizsardzības specifika frizētavu nozarē

Lai veicinātu darba vides aspektus, kas saistīti ar veselību un drošību nozarē, ir ieteicams izstrādāt uzdevumu secību tā, lai pēc iespējas izvairītos no atkārtotām kustībām vai saspringta darba ilgākā laika posmā. Iegādājoties jaunu aprīkojumu un instrumentus un telpās izvietojot jaunas mēbeles vai jaunu aprīkojumu, ir svarīgi ņemt vērā tehnikas attīstību ergonomikas jomā⁸. Lai novērstu negadījumus frizētavā un garantētu drošu darba vidi, ieteicams kosmētikas līdzekļus uzglabāt piemērotos apstākļos (vēsumā līdz istabas temperatūrai), pudeles uzglabāt noslēgtā oriģinālajā iepakojumā un ugunsbīstamus līdzekļus neuzglabāt viegli uzliesmojošu materiālu tuvumā⁹. Turklāt ir ieteicams veikt kolektīvos un individuālos aizsardzības pasākumus¹⁰.

2.1. Darba vieta

Minimālās prasības attiecībā uz drošību un veselības aizsardzību darba vietās, ko izmanto pirmoreiz, un darba vietās, ko jau izmanto, ir noteiktas attiecīgi I un II pielikumā [Padomes 1989. gada 30. novembra Direktīvā 89/654/EEK](#) par minimālajām prasībām attiecībā uz drošību un veselības aizsardzību darba vietā (pirmā atsevišķā direktīva saskaņā ar Direktīvas 89/391/EEK 16. panta 1. punktu)¹¹.

Abi pielikumi uzliek pienākumus attiecībā uz tādiem pamatparametriem kā elektroinstalāciju stabilitāte un stiprība ēkās, kurās atrodas darba vietas, avārijas ejas un izejas, ugunsgrēka atklāšanas iekārtas un ugunsdzēsības aprīkojums, kā arī slēgtu darba vietu ventilācija, kas uztur atbilstošu telpas temperatūru¹², dabiskais un mākslīgais apgaismojums, grīdas, griesti un jumti, logi, durvis un vārti, telpas izmēri un gaisa tilpums telpās, kustību brīvība darba iecirkņos, atpūtas telpas un sanitārais aprīkojums¹³.

Kopumā, lai garantētu darbinieku veselību un drošību darbā, darba vietai ir jābūt labi organizētai un ergonomiskai. Ja darba vieta neatbilst šiem kritērijiem, pastāv liela iespējamība, ka darbiniekiem radīsies veselības problēmas.

Svarīgi, ka frizieriem, tāpat kā citiem darbiniekiem, regulāri jācīnās ar darba radītu stresu¹⁴, kura cēloņi var būt liela darba slodze, nepieciešamība strādāt nenormētu darba laiku, nespēja ieturēt pietiekamus pārtraukumus, pārmērīgas darba prasības vai skaidrības trūkums par veicamajiem uzdevumiem. Jānorāda, ka papildus garīgās veselības problēmām darbiniekiem, kas ilgstoši cieš no stresa, var rasties nopietnas sūdzības par fizisko veselību, piemēram, balsta un kustību aparāta problēmām.

2.2. Apmācība un izglītība

Ir svarīgi atcerēties, ka savas profesionālās karjeras laikā frizieriem saskaņā ar attiecīgajiem valsts noteikumiem ir jāapgūst (kvalifikācijas celšanas) kursi par dažādām

⁽⁸⁾ Eiropas Pamatnolīguma par darba aizsardzību frizētavu nozarē 5. panta 2. apakšpunkts un 5. panta 3. apakšpunkts (ergonomiskās darba vietas).

⁽⁹⁾ Eiropas Pamatnolīguma par darba aizsardzību frizētavu nozarē 6. pants (negadījumu novēršana un drošība darbā).

⁽¹⁰⁾ Eiropas Pamatnolīguma par darba aizsardzību frizētavu nozarē 8. pants (kolektīvie aizsardzības pasākumi) un 9. pants (individuālie aizsardzības pasākumi).

⁽¹¹⁾ OV L 393, 30.12.1989., 1. lpp., ar grozījumiem.

⁽¹²⁾ Piemēram, aukstums palielina muskuļu spēku, kas nepieciešams apakšdelmiem, un rada stresu cīpslām, izraisot nepareizu apiešanos ar aprīkojumu.

⁽¹³⁾ Ir svarīgi norādīt, ka iepriekš minētā direktīva nosaka tikai minimālās prasības un dalībvalstis šajā jomā var ieviest stingrākas prasības.

⁽¹⁴⁾ Par jautājumiem, kas saistīti ar stresu, sk. vietni <https://osha.europa.eu/lv/themes/psychosocial-risks-and-stress>.

profesionālām tēmām, piemēram, ergonomikas metodēm, un mācību kursi par darba aizsardzību. Mērķis ir, lai viņi spētu tikt galā ar mainīgo darba vidi un spētu novērtēt riskus, kas saistīti ar noteiktu metožu/pozu/aprīkojuma lietošanu vai noteiktu ieradumu veidošanu.

Kursa saturs jāizklāsta, pievēršoties praktiskiem aspektiem reālā vidē, lai nodrošinātu, ka frizieri regulāri un sekmīgi pielieto apgūtās zināšanas praksē. Šo saturu var arī nodrošināt, izmantojot vizuālas instrukcijas, piemēram, video platformās, lietotnēs, sociālajos medijos un viedtālrunos.

2.3. Balsta un kustību aparāta slimības

Biežākie balsta un kustību aparāta slimību **simptomi** ir sāpes, nieze, karpālā kanāla sindroms, kairinājums, dedzinoša sajūta, krampji, stīvums, vājums un taustes sajūtas zudums kustības laikā. Var būt skartas tādas vietas kā pleci, elkoņi, plaukstas locītavas/rokas (augšējās ekstremitātes), ceļgali (apakšējās ekstremitātes), kakls un mugura.

Balsta un kustību aparāta slimības var parādīties pēkšņi, taču biežāk tās attīstās pakāpeniski. Parasti sāpes un nogurums vispirms rodas darba dienas beigās, bet pāriet pēc zināma atpūtas laika. Vēlāk sāpes var saglabāties pat pēc atpūtas. Turklāt sāpes var izraisīt miega traucējumus, kas ietekmē darba veikšanu. Pēc tam šie simptomi var būt par iemeslu īslaicīgiem darba kavējumiem. Galu galā sāpes var nepāriet: nogurušie muskuļi pārstāj darboties efektīvi un parādās klīniskie simptomi. Šīs problēmas attīstās lēni, un bieži vien ir grūti noteikt cēloni. Lai novērstu to, ka simptomi pasliktinās un kļūst neatgriezeniski, frizieriem ieteicams pastāstīt savam ārstam par šiem simptomiem, tiklīdz tie parādās.

Balsta un kustību aparāta slimību **cēloņi** ir sasprindzinājumu izraisošas pozas, statiskais sasprindzinājums un atkārtotu kustību veikšana.

Frizieri parasti ieņem sasprindzinājumu izraisošas pozas, piemēram, ilgstoši strādājot vienā un tajā pašā pozā vai ilgstoši stāvot kājās nepiemērotos apavos. Darba raksturs liek viņiem veikt arī atkārtotas kustības, piemēram, vairākkārt celt rokas virs pleciem, pacelt augšdelmus, liekties uz sāniem vai uz priekšu, noliekt kaklu uz priekšu un pārlietu izstiepties, kā arī saliekt vai pagriezt plaukstu locītavas. Atkārtoti un ilgstoši veicot vienas un tās pašas kustības, palielinās balsta un kustību aparāta slimību risks.

Statiskais sasprindzinājums rodas, ja kāda ķermeņa daļa tiek lielākoties turēta vienā un tajā pašā stāvoklī ilgāku laiku (vairāk nekā 4 sekundes), un šajā laikā muskuļi ir nepārtraukti sasprindzināti. Tas var izraisīt problēmas, kas skar plecus un rokas, kā arī muguru. Statiskas darba pozas var būt ilgstoša sēdēšana vai stāvēšana, vai noliekšanās. Statiskais sasprindzinājums ir izplatīts profesijās, kas saistītas ar biežām roku, elkoņu, plaukstu locītavu un pirkstu kustībām, kamēr kakls un plecu zona paliek statiski.

Piemēroti **profilakses un aizsardzības pasākumi** ietver atbilstošas darba prakses ieviešanu, proti, frizieriem jāizvairās ilgstoši atrasties neērtās pozās, mainot uzdevumus (uzdevumu rotācija), variējot darbu, ko veic stāvus, un darbu, ko veic sēdus, izmantojot meistara krēslu, darba laikā kustoties apkārt klientam, ievērojot atbilstošu distanci (ne pārāk tuvu, ne pārāk tālu, ne pārāk augstu, ne pārāk zemu), lūdzot klientus sadarboties (piemēram, apsēsties augstāk vai nedaudz noliekties), kā arī ieņemot veselībai nekaitīgu pozu un spoguļi pārbaudot, vai viņu poza ir pareiza. Citu pasākumu vidū var minēt frizieru krēslu pielāgošanu klienta augumam, frizieru izlietnes augstuma regulēšanu, pareizu griešanas paņēmienu izmantošanu (no plaukstas plaukstā), kā arī labā kārtībā uzturētu šķēru un vieglu fēnu izmantošanu.

Papildinformācija par to, kā frizieri var novērst balsta un kustību aparāta slimības, ir pieejama citviet¹⁵.

2.3.1. Darba vietas iekārtojums un piemērots aprīkojums

Balsta un kustību aparāta slimības var izraisīt arī citi faktori.

Kā **cēloņus** var minēt nepareizi iekārtotu darba vietu, piemēram, nepietiekami platas ejas, šķēršļus, nepietiekamu vietu kustībām, lai paveiktu uzdevumus, frizieru krēslu, klientu krēslu, izlietņu, ar ritentiņiem aprīkotu meistaru krēslu un ratiņu nepareizu augstumu, slidenas grīdas un nepietiekamu un/vai ļoti spilgtu gaismu.

Strādājot nepareizā augstumā, var tikt noslogota frizieru mugura, pleci un kakla muskuļi. Tas var notikt, ja izlietnes vai frizieru krēsli nav ideālā augstumā. Piemēram, ja attālums starp kakla balstu un izlietnes aizmuguri ir pārāk liels, frizieriem ir jāstiepjas, lai aizsniegtu klientu. Tas var radīt problēmas mugurā, plecos un rokās.

Profilakses un aizsardzības pasākumi attiecas uz vairākām jomām.

Turpmāk ir norādītas labi iekārtotas darba vides pazīmes:

- dažādu platību un zonu funkcionāls tuvums (nodrošinot klientu plūsmas raitu apriti starp dažādām zonām),
- piemērota un labi organizēta telpa, kas nodrošina kustību brīvību darba iecirkņos),
- labs apgaismojums (pietiekams, taču ne pārāk spilgts),
- atbilstošs grīdas segums (stabilš, līdzens, ciets un neslīdošs, bez šķēršļiem),
- laba ventilācija,
- pastāvīga un piemērota temperatūra,
- atpūtas telpa un viegli piekļūstama līdzekļu uzglabāšanas vieta.

Svarīgas ir arī labas mēbeles, proti:

- regulējami frizieru krēsli (kuros sēž klienti),
- regulējama augstuma un brīvi stāvošas izlietnes ar iespēju novietot tās diagonālā stāvoklī,
- ergonomiska krēsla / frizieru izlietnes kombinācija (ar tādu attālumu starp kakla balstu un frizieru izlietnes aizmuguri, lai frizieriem būtu mazāk jāstiepjas klientu aizsniegšanai),
- meistaru krēsli ar ritentiņiem, regulējamu augstumu un grozāmu sēdekli, kas nedaudz noliekts uz priekšu, lai saglabātu mugurkaula dabisko izliekumu, un regulējama augstuma ratiņi ar ritentiņiem.

Labā aprīkojumā ietilpst:

- ergonomiskas šķēres ar pirksta balstu, kas īpaši pielāgotas labročiem vai kreīļiem,
- vieglas un bezvadu matu griešanas mašīnas ar ovālas formas rokturi,
- vieglas matu sukas ar pietiekami garu un neslīdošu kātu un ergonomiski fēni (viegli, maksimāli klusi un speciāli pielāgoti labročiem vai kreīļiem) ar cilindrisku vai ovālu rokturi, kas pēc iespējas mazāk vibrē.

Ja iekārtas netiek apkoptas vai bojāts materiāls tiek neatbilstoši nomainīts, palielinās balsta un kustību aparāta traumu risks, ko izraisa saspringtas pozas, piepūle, kustību

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

atkārtojumi utt.

2.4. Ādas slimības

Biežākie (kairinātāju un alerģijas izraisītas) kontaktekzēmas **simptomi** ir sausa āda, sarkani plankumi, nieze, ādas lobīšanās, saplaisājusi āda / tulznas, sāpīga un bojāta āda.

Ekzēma ir ādas iekaisuma reakcija, kam ir dažādi cēloņi. Ekzēma nav lipīga (to neizraisa baktērijas, sēnītes vai vīrusi), un to nevar pārnest no viena cilvēka uz otru. Tomēr bojātā āda ir uzņēmīga pret infekciju.

Kontaktekzēmai (dermatītam) ir divi veidi, proti, kairinātāju un alerģijas izraisīta ekzēma.

Kontaktekzēmas **cēloņi** ir mitra vide un kosmētikas līdzekļi, jo īpaši matu mazgāšana, neuzvelkot cimdus, kā rezultātā āda nonāk tiešā saskarē ar kosmētikas līdzekļiem (šampūnu, matu krāsām, matu kopšanas līdzekļiem utt.), kā arī regulāra šķēru un skuvekļu lietošana.

Roku iekaisums parasti ir kairinātas ādas rezultāts, ko izraisa īslaicīgs kontakts ar spēcīgiem kosmētikas līdzekļiem, piemēram, matu balinātājiem vai krāsām, (galvenokārt) atkārtota saskare ar kairinātājiem un biežs darbs ar šķidriem produktiem vai maigiem kosmētikas līdzekļiem, piemēram, šampūniem un ziepēm.

Atkārtota saskare ar ūdeni ir viens no svarīgākajiem ekzēmas cēloņiem. Frizieri ir pakļauti lielākam ādas problēmu riskam, ja uz viņu rokām ūdens iedarbojas ilgāk par 2 stundām dienā, ja rokas ir mitras vairākas reizes dienā vai ja viņi klientiem klāj šampūnu vairāk nekā 10 reizes dienā.

2.4.1. Profilakses un aizsardzības pasākumi

2.4.1.1. Atbilstoša ādas aizsardzība

Ādas aizsardzības pamatmetode ir tādu kosmētikas līdzekļu izmantošana, kas nodrošina augstāko aizsardzības līmeni darbinieku veselībai un drošībai, vai, ja aizstāšana nav iespējama, tādu līdzekļu izmantošana, kuru iedarbības līmenis ir viszemākais, un uzdevumu maiņa. Ja iespējams, ieteicams ievērot līdzsvaru starp darbu, kurā izmanto šķidrumus, un darbu, kurā neizmanto šķidrumus, lai izvairītos no atkārtotas ilgstošas saskares ar ūdeni un ādu kairinošām vielām. Principā frizieriem ir ieteicams izmantot maigas ziepes un roku krēmu (bez krāsvielām un smaržām), niķeli nesaturošu aprīkojumu¹⁶ un cimdus bez pūdera¹⁷ (piemērots vienreizlietojamo vai atkārtoti lietojamo cimdu veids), darba laikā noņemt rotaslietas no rokām un pirkstiem un griezt matus pirms to krāsošanas.

Frizieri var ne tikai frizētavā pārmaiņus veikt darbu, kurā izmanto šķidrumus, un darbu, kurā neizmanto šķidrumus, bet arī aizsargāt savas rokas privātajā dzīvē, proti, ziemā, ejot

⁽¹⁶⁾ Avoti: Verhamme, M., "A close shave", *Ergonomics for Start-up Hairdressers — Transnational ESF project*, Coiffure, Gente, 2015 (<https://www.febelhair.org/sites/default/files/ergonomie-2015-en-lr.pdf>), Coiffure, "Fiches Take Care of Yourself! Skin prevention and ergonomics for hairdressers", Coiffure, Gente (https://www.febelhair.org/sites/default/files/ubk-fiches-zorg_voor_jezelf-en-lr.pdf), Verhamme, M., "A close shave", *Transnational ESF Project — Final report — phase 1*, Coiffure, Gente, 2014 (https://www.febelhair.org/sites/default/files/esf-project-eng_def-hr-zonder_afloop-printer.pdf).

⁽¹⁷⁾ Sk. "PPE Regulation Guidelines — Guide to application of Regulation EU 2016/425 on personal protective equipment" (<https://ec.europa.eu/docsroom/documents/29201>) un Padomes Direktīvu 89/656/EEK (1989. gada 30. novembris) par drošības un veselības aizsardzības minimālajām prasībām, lietojot individuālos aizsardzības līdzekļus darba vietās.

ārā, uzvilkt siltus cimdus, veicot mājās darbu, kurā izmanto šķidrumus, lietot aizsargcimdus, kā arī apstrādāt brūces nekavējoties un atbilstīgi higiēnas prasībām.

Ādas krēmi. Ieteicams lietot neitrālus, mitrinošus ādas krēmus. Krēmi nedrīkst saturēt krāsvielas vai smaržas, jo tās var izraisīt alerģiju. Visiem darbiniekiem jābūt savam krēmam, vai arī tam jābūt dozatorā, lai novērstu vairāku darbinieku savstarpēju inficēšanos.

Cimdi (vienreizlietojami vai atkārtoti lietojami, pielāgoti uzdevumam). Aizsardzību nodrošina tikai piemēroti cimdi. Atsevišķām frizieru darbībām ir lietderīgi izmantot vienreizlietojamus cimdus, kas ir ļoti plāni un parasti ērtāki, savukārt citas frizieru darbības ir labāk veikt, uzvelkot atkārtoti lietojamus cimdus, kas ir biezāki. Visiem cimdiem jābūt bez lateksa.

Vienreizlietojami cimdi. Tā kā cimdu valkāšana ir svarīgākais pasākums, kas samazina ādas problēmas, vienmēr — sajaucot, uzklājot un izskalojot matu krāsas un tonēšanas līdzekļus, sajaucot, uzklājot un izskalojot matu balinātājus, sagatavojot, uzklājot, neitralizējot un izskalojot ilgviļņu šķidrumus, kā arī veicot cita veida matu mazgāšanas un skalošanas darbības — ir jāuzvelk vienreizlietojami cimdi.

Nav ieteicams strādāt ar rokām ūdenī ilgāk par 30 minūtēm stundā. Ja vairāk nekā puse darba dienas tiek pavadīta, mazgājot vai skalojot matus, ļoti iespējams, ka āda kļūs sausa. Šā iemesla dēļ, veicot minētos darbus, frizieriem ieteicams valkāt vienreizlietojamus cimdus (bez lateksa) ar garām piedurknēm, kas nosedz plaukstas locītavu un apakšdelmu (ideālā gadījumā apmēram 30 cm garumā no piedurknes līdz pirkstu galiem), lai tajos nevarētu iekļūt šķidrumi. Šiem cimdiem jābūt bez pūdera un viscaur gludiem.

Sviedru uzsūkšanai zem ūdensizturīgajiem cimdiem frizieri var valkāt plānus kokvilnas cimdus.

Atkārtoti lietojami cimdi. Lai frizieriem nerastos ekzēmas, viņiem aprīkojuma, izlietņu, grīdu u.c. priekšmetu tīrīšanai un dezinfekcijai jāizmanto arī biezāki, atkārtoti lietojami cimdi.

Cimdi ir personiski, un tos nekad nedrīkst koplietot. Cimdi ir pareizi jānovelk. Pirms atkārtoti lietojami cimdi tiek uzvilkti vēlreiz, to iekšpusei jābūt sausiai.

Padomi par cimdu lietošanu:

- jāpērk pareizās formas un izmēra (mazi/vidēji/lieli) cimdi,
- pirms cimdu uzvilšanas jāpārliedz, ka rokas ir tīras un sausas,
- jānoņem rotaslietas,
- pēc cimdu novilkšanas jāuzklāj krēms,
- nekad nedrīkst atkārtoti izmantot vienreizlietojamus cimdus,
- veicot darbu, kurā izmanto šķidrumus, jāatloka frizieru cimda piedurkne.

2.4.1.2. Darba vietas iekārtojums

Frizētavā jābūt atsevišķai, parasti īpaši nodalītai vietai, kur tiek sajaukti kosmētikas līdzekļi.

2.4.1.3. Aprīkojums, kas neizraisa alerģiju

Dažiem cilvēkiem ir alerģija pret metālu niķeli, un alerģiska reakcija rodas, kad priekšmeti, piemēram, juvelierizstrādājumi vai aprīkojums, kas satur niķeli, nonāk saskarē ar ādu. Frizieriem alerģija pret niķeli var būt jau pirms profesionālās darbības sākšanas vai arī attīstīties vēlāk (personām, kurām ir alerģija pret kādu vielu, var attīstīties alerģija arī pret citām vielām). Frizētavās niķelis atrodams nerūsējoša tērauda instrumentos, piemēram,

šķērēs un matadatās, pakļaujot frizierus, kuriem ir alerģija, kairinājuma vai alerģisku reakciju riskam.

Frizieriem ieteicams noņemt rotaslietas no rokām un pirkstiem un atturēties no tām visas darba dienas garumā. Tas ir tāpēc, ka juvelierizstrādājumu nēsāšana neļauj viņiem pareizi mazgāt un nosusināt rokas, kas bieži jādara, veicot darbu, kurā izmanto šķidrumus. Turklāt zem juvelierizstrādājumiem var uzkrāties mitrums un kosmētikas līdzekļi un radīt ādas problēmas.

Papildu informācija par ādas slimībām ir pieejama citviet^{18 19}.

2.5. Elpošanas traucējumi

Frizieriem var rasties elpošanas traucējumi, saskaroties ar vielām, kas atrodas kosmētikas līdzekļos, piemēram, krāsvielām, balinātājiem, matu taisnošanas līdzekļiem, matu lakām, smaržvielām un smaržām. Šāda iedarbība var radīt alerģisku reakciju elpceļos, izraisot tādus simptomus kā klepu, sēkšanu un elpas trūkumu, šķaudīšanu, aizsprostojumu un astmu.

Jānorāda, ka elpošanas orgānu slimība attīstās tikai pēc ilgstošas atkārtotas saskaršanās ar nelielu šādu vielu daudzumu. Simptomi var parādīties pēc attiecīgās vielas lietošanas, un tos saasina (pienācīgas) ventilācijas trūkums. Laika gaitā, tiklīdz persona ir kļuvusi jutīga pret konkrētu vielu, viena vienīga saskare pat ar ļoti nelielu šīs vielas daudzumu var izraisīt simptomus daudz zemākā līmenī nekā tas, kas sākotnēji izraisīja hipersensibilitātes stāvokli. Skartās personas veselība bieži vien uzlabojas, kad tā neatrodas darbā.

Profilakses un aizsardzības pasākumi ietver riska novērtējumu, aizstāšanas principa izmantošanu un labu ventilācijas sistēmu.

Kā ieteikts 1. iedaļā, darba devējiem ir jānovērtē riski, lai noteiktu, kuras vielas, kas var izraisīt elpošanas traucējumus, tiek izmantotas vai radītas, veicot uzdevumus, un izlemt, kam un kādā veidā var tikt nodarīts kaitējums. Pēc tam tiem ir jāizmanto produkti, kas nodrošina darbinieku veselības un drošības augstāko aizsardzības līmeni, vai produkti, kuru iedarbības līmenis ir viszemākais saskaņā ar aizstāšanas principu. Darba devējiem ir jādomā par metodēm, kā novērst iedarbību, ja aizstāšana nav iespējama, un jāsamazina iedarbības koncentrācija, laiks un biežums, kā arī iedarbībai pakļauto darbinieku skaits. Tādējādi riska novērtējumā jāiekļauj metodes, kā pārvaldīt emisijas to rašanās vietā, mainot darba procesu (izvairoties no aerosolu un tvaiku veidošanās, ierīkojot labu ventilācijas sistēmu emisiju kontrolei un veicot citus darba vietas pasākumus, piemēram, iekārtojot atsevišķas vietas vielu sajaukšanai).

Frizieriem ļoti ieteicams pareizi izmantot neiztvaikojošus balinātājus un sūkņa smidzinātājus (bez gāzes) un atšķaidīt koncentrētus produktus (piemēram, šampūnus, krāsvielas).

Ir ieteicams regulāri uzraudzīt un atkārtoti novērtēt iedarbību un veselības problēmas. Ja

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

⁽¹⁹⁾ Avots: "SafeHair 1 and 2: Skin protection in hairdressing work" vietnē <https://www.safehair.eu/safehair/homepage>, tostarp medicīnas atsaucēs dokumentos: https://www.safehair.eu/fileadmin/user_upload/documents/Documents/Grundlagendokument/Occupational_Skin_Diseases_in_hairdressing_EN.pdf.

parādās elpošanas traucējumu simptomi, kas varētu būt saistīti ar darbu, ir jāievieš medicīniskā kontrole. Ieteicams reģistrēt konstatējumus un konsultēties ar darbiniekiem un/vai viņu pārstāvjiem — jo īpaši, novērtējot riskus, iedarbību un elpošanas traucējumus, kas rodas darba vietās, aizstājot atsevišķas vielas — par individuālā aizsardzības līdzekļa izvēli un uzraudzības, tostarp veselības uzraudzības, rezultātiem. Jānorāda, ka dažiem darbiniekiem saskare ar lateksu var izraisīt ne tikai izsitumus uz ādas, nātreni, niezi, iesnas, acu vai deguna blakusdobumu iekaisumus, bet arī alerģiju pret lateksu²⁰ vai astmu.

Papildu informācija par ādas slimībām ir pieejama citviet²¹.

2.6. Troksnis ausīs, dzirdes bojājumi un nogurums darba trokšņa dēļ

Ilgstoša skaļa trokšņa iedarbība darbā²² var izraisīt troksni ausīs (zvanīšanu, svilpošanu, sanēšanu vai dūkoņu ausīs) vai dzirdes traucējumus, kas rada sāpes un var izraisīt miega traucējumus. Dzirdes traucējumi var būt neatgriezeniski. Dzirdes bojājumus var izraisīt arī pēkšņa, ļoti skaļa skaņa.

Augsts trokšņa līmenis darbā, ko frizētavās rada trokšņains aprīkojums (piemēram, fēni) un fona mūzika, var apgrūtināt arī brīdinājumu dzirdēšanu. Turklāt cilvēki mazāk zina par to, kas notiek viņu apkārtnē, un tas var būt par iemeslu drošības riskiem un traumām riskam. Troksnis arī padara komunikāciju saspringtāku, kas palielina noguruma sajūtu.

Samazinot fona trokšņa skaļumu, piemēram, pagriežot klusāku mūziku, ir vieglāk runāt un dzirdēt citus runājam, kā arī var labāk sekot līdzi sarunām.

Ir jāuzdod jautājums: “Vai pastāv trokšņa problēma un vai es varu normāli sarunāties ar kolēģiem, kas atrodas 2 metru attālumā?” Ja aprīkojuma radīto troksni nav iespējams samazināt, tad ideālā gadījumā to vajadzētu aizstāt ar klusāku aprīkojumu vai ar citādu, klusāku procesu un ierobežot laiku, ko darbinieki pavada trokšņainā telpā.

⁽²⁰⁾ Klienta gadījumā pastāv arī I tipa alerģijas (šoka) risks.

⁽²¹⁾ Avots: *EU-OSHA*, “Respiratorās sensitivitātes palielinātāji”, Fakti 39: <https://osha.europa.eu/en/publications/factsheet-39-respiratory-sensitisers/view>.

⁽²²⁾ Tiesību normas sk. Eiropas Parlamenta un Padomes Direktīvā 2003/10/EK (2003. gada 6. februāris) par veselības un drošības minimālajām prasībām attiecībā uz darba ņēmēju pakļaušanu darba vides riskiem, ko rada fizikāli faktori (troksnis) (septiņpadsmitā atsevišķā direktīva Direktīvas 89/391/EEK 16. panta 1. punkta izpratnē) (ar grozījumiem, OV L 42, 15.2.2003., 38. lpp.).

Noderīgu saišu saraksts

Sociālo partneru sagatavotās brošūras

Verhamme, M., ““A close shave”, *Ergonomics for Start-up Hairdressers — Transnational ESF project*”, Coiffure, Gente, 2015: <https://www.febelhair.org/sites/default/files/ergonomie-2015-en-lr.pdf>.

Verhamme, M., ““A close shave”, *Preventing Skin Complaints for Start-up Hairdressers — Transnational ESF project*”, Coiffure, Gente, 2015: <https://www.febelhair.org/sites/default/files/huidpreventie-2015-en-lr.pdf>.

Coiffure, “*Fiches Take Care of Yourself! Skin prevention and ergonomics for hairdressers*”, Coiffure, Gente: https://www.febelhair.org/sites/default/files/ubk-fiches-zorg_voor_jezelf-en-lr.pdf.

Verhamme, M., ““A close shave”, *ESF Project — Final report — phase 1*”, Coiffure, Gente, 2014: https://www.febelhair.org/sites/default/files/esf-project-eng_def-hr-zonder_afloop-printer.pdf.

SafeHair, “*SafeHair 1 and 2*” (sociālo partneru projekts par ādas aizsardzību frizieru darbā): <https://www.safehair.eu/safehair/homepage/>.

ErgoHair, “*Cut to the Chase! Ergonomic tips for the employer*, EU Project ErgoHair VS/2017/0077”: <https://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-EMPLOYERS-2019-ENG.pdf>.

ErgoHair, “*Cut to the Chase! Ergonomic tips for the employee*, EU Project ErgoHair VS/2017/0077”: <https://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-EMPLOYEES-2019-ENG.pdf>.

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

Sociālo partneru pētījumi

ErgoHair, “*Musculoskeletal Health of Hairdressers — Protection of occupational health and safety at workplace*”, 2019 (medicīnas atsaucis dokumenti): <https://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-MEDICAL-REFERENCE-DOCUMENT-2019-ENG.pdf>.

Sonsmann, F., Braumann, A., Wilke, A., Malte John, S. un Wulfhorst, B., “*Occupational Skin Diseases in the Hairdressing Trade*”, Osnabriskas Universitāte (medicīnas atsaucis dokumenti): https://www.safehair.eu/fileadmin/user_upload/documents/Documents/Grundlagendokument/Occupational_Skin_Diseases_in_hairdressing_EN.pdf.

Skoufi, G. I., Nena, E., Kostikas, K., Lialios, G. A., Constantinidis, T. C., Daniil, Z. un Gourgoulis, K., “*Work-related respiratory symptoms and airway disease in hairdressers*”, *International Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 4. sēj., 2013, 53.–60. lpp.

Dulon, M., Peters, C., Wendeler, D. un Nienhaus, A., "Trends in occupational airway diseases in German hairdressers: Frequency and causes", *American Journal of Industrial Medicine*, 54. sēj., 2011, 486.–493. lpp.

Dalībvalstu piemēri

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

"A close shave" (video holandiešu valodā, ar subtitriem angļu valodā): <https://www.youtube.com/watch?v=Fhi4cXg7gqM>.

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

EU-OSHA publikācijas

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

"Psihosociālie riski un stress darbā": <https://osha.europa.eu/lv/themes/psychosocial-risks-and-stress>.

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

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

Occupational Health and Safety in the Hairdressing Sector (ziņojums par veselības apdraudējumu frizieru jomā): <https://osha.europa.eu/en/publications/occupational-health-and-safety-hairdressing-sector/view>.

OiRA

"Kā veikt risku novērtēšanu": <https://oiraproject.eu/lv/how-carry-out-risk-assessment>.

OiRA rīki (frizētavu nozarei): https://oiraproject.eu/lv/oir-tools?text=&field_sector_category%5B1192%5D=1192&sort=date.

Ar COVID-19 saistīti jautājumi

"Covid-19: atgriešanās darba vietā — darbavietu pielāgošana un darbinieku aizsardzība": https://oshwiki.eu/wiki/COVID-19:_Back_to_the_workplace_-_Adapting_workplaces_and_protecting_workers.

OiRA rīks — Covid-19 pārskatīšana: <https://oiraproject.eu/oir-tools/eu/covid-19/covid-19-revision>.

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

SAZIŅA AR ES

Klātienē

Visā Eiropas Savienībā ir simtiem *Europe Direct* informācijas centru. Sev tuvākā centra adresi varat atrast tīmekļa lapā https://europa.eu/european-union/contact_lv.

Pa tālruni vai e-pastu

Europe Direct ir dienests, kas atbild uz jūsu jautājumiem par Eiropas Savienību. Ar šo dienestu varat sazināties šādi:

- pa bezmaksas tālruni: 00 800 6 7 8 9 10 11 (daži operatori par šiem zvaniem var iekasēt maksu),
- pa šādu parasto tālruņa numuru: +32 22999696,
- pa e-pastu, izmantojot šo tīmekļa lapu: https://europa.eu/european-union/contact_lv.

KĀ ATRAST INFORMĀCIJU PAR ES

Informācija internetā

Informācija par Eiropas Savienību visās oficiālajās ES valodās ir pieejama portālā *Europa*: https://europa.eu/european-union/index_lv.

ES publikācijas

ES bezmaksas un maksas publikācijas varat lejupielādēt vai pasūtīt šeit: <https://op.europa.eu/lv/publications>. Vairākus bezmaksas publikāciju eksemplārus varat saņemt, sazinoties ar *Europe Direct* vai tuvāko informācijas centru (sk. https://europa.eu/european-union/contact_lv).

ES tiesību akti un ar tiem saistītie dokumenti

Ar visu ES juridisko informāciju, arī kopš 1952. gada pieņemtajiem ES tiesību aktiem visās oficiālajās valodās, varat iepazīties vietnē *EUR-Lex*: <http://eur-lex.europa.eu>.

ES atvērtie dati

ES atvērto datu portāls (<http://data.europa.eu/euodp/lv>) sniedz piekļuvi ES datu kopām. Datus var lejupielādēt un bez maksas izmantot kā komerciāliem, tā nekomerciāliem mērķiem.

