

- Adquiera equipos siempre con marcado CE, instrucciones en castellano y con certificado de conformidad.

## RIESGO DE CONTACTOS ELÉCTRICOS

**Empleo de secadores, enchufes, aparatos eléctricos, etc.**

- Compruebe el buen estado del cuadro eléctrico.
- No realice ninguna reparación si no tiene formación adecuada para ello. Avise a un instalador autorizado para realizar reparaciones en la instalación eléctrica.
- No sobrecargue los puntos de enchufe y prolongadores.
- Haga revisar periódicamente las instalaciones y equipos por instalador autorizado. Compruebe el estado de los cables.
- No desenchufe los aparatos eléctricos tirando del cable directamente. No maneje aparatos eléctricos con las manos mojadas.



## RIESGO DE INCENDIO Y QUEMADURAS

**Aparatos eléctricos, sobrecalentamiento de instalación eléctrica, aplicación de tratamientos en caliente.**

- Realice el mantenimiento de los extintores y asegúrese de que todas las personas que trabajen en el centro reciban formación sobre su manejo. No obstaculice la visión ni el acceso a los extintores.
- Apague utensilios y herramientas al finalizar su uso y terminar la jornada de trabajo.



- Revise periódicamente las instalaciones de gas y electricidad para detectar y subsanar cualquier anomalía.

## MANTENGA HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

**Siga estas pautas para mejorar su salud y bienestar:**

- Coma sano, tome alimentos variados y coma frutas y hortalizas.
- Realice deporte moderado.
- Utilice las escaleras en lugar del ascensor.
- Utilice calzado con suela antideslizante y cerrado por detrás. Evite calzado con altura excesiva.
- Utilice vestuario que no le apriete en exceso
- Duerma al menos 8 horas, descanse.
- Respete los horarios.
- Realice cambios posturales frecuentes.
- Organice el horario para dejar espacio a sus aficiones personales, incluir pausas para relajarse.



## RECUERDE

HAY NUMEROSOS E IMPREVISIBLES FACTORES DE RIESGO QUE PUEDEN INFLUIR EN LA SEGURIDAD Y SALUD DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS EN EL SECTOR LA PELUQUERÍA.

MUCHOS DE ELLOS PODEMOS EVITARLOS O REDUCIR SUS CONSECUENCIAS.

**CESMA**

Central. Avda. Nº Sra. de Otero, s/n, 51002 Ceuta  
Telf.: 956 522944 – Email: cesma@mutuacesma.com

# GUÍA DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL EN PELUQUERIAS



*Tu salud siempre está de MODA*

## CENTROS DE PELUQUERÍA Y ESTÉTICA

Los centros de peluquería y estética desarrollan una de las actividades más extendidas a nivel nacional

El objetivo de estos centros es atender al cliente, potenciando su imagen personal, asegurándole el cuidado y embellecimiento del cabello y cuero cabelludo, así como de los servicios que presta la peluquería; procurándose el estilo apropiado a sus gustos y necesidades.

Entre las tareas que pueden desarrollarse se encuentra:

1. Preparar el salón, sus dependencias, equipos y material.
2. Acoger y asesorar al cliente sobre los servicios y/o posibles cambios en su imagen personal.
3. Lavar y tratar el cabello y cuero cabelludo, previo análisis de los mismos.
4. Marcar y peinar cabezas, pelucas y postizos.
5. Ondular y desrizar el cabello mediante reacciones químicas.
6. Colorear y decolorar el cabello total o parcialmente.
7. Cortar el cabello adaptándolo al gusto, estilo, moda y personalidad del cliente; rasurar y arreglar barbas, bigotes y patillas.

Cada una de estas tareas conlleva riesgos que pueden afectar a la seguridad y salud de las personas que trabajan en estos centros de trabajo y a sus clientes.

## POSTURAS FORZADAS

**Posturas y Movimientos repetitivos, espacio reducido, manipulación manual de cargas, etc.**

- Combine el uso de ambas manos en el manejo del secador.
- Disponga de carros con los materiales necesarios adaptados a cada persona.

- Mantenga los codos por debajo de los hombros.
- Mantenga la espalda recta al recoger objetos desde el suelo. Mantenga la espalda erguida mientras trabaje y evite doblar el cuello y regule la altura de la butaca del cliente.



## CONTACTO CON PRODUCTOS QUÍMICOS

**Empleo de tintes, esmaltes, decolorantes, lacas y sprays.**

- Lea detenidamente las etiquetas de los productos antes de su empleo. Minimice la frecuencia y concentración de exposición a los productos químicos.
- Realice las mezclas según las instrucciones del fabricante. Etiquete los envases que vierta en ellos.
- El centro debe disponer de ventilación general adecuada.
- Utilice delantal, bata, guantes y mascarilla en los procesos de mezclas. Evite el contacto con la piel.
- No beba y no coma mientras maneja productos químicos.
- Una vez realizado el tratamiento y al finalizar la jornada lávese bien las manos.

## RIESGO DE CORTES Y PINCHAZOS

**Cuchillas, tijeras, rasca-callos, ampollas de vidrio y cristales rotos.**

- Almacene todos los elementos cortantes en lugar adecuado no dejándolos en el borde de la mesa.
- Utilice recipientes adecuados para depositar cuchillas desechables. No las deje en el cajón de utensilios o en bolsillos.

- Deposite cristales rotos y ampollas de vidrio en recipientes adecuados nunca en las papeleras.



## RIESGO DE CAÍDAS Y GOLPES

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

- Las puertas de cristal estarán señalizadas a la altura de la vista.
- Apile objetos o cajas de manera estable. Deje espacios entre objetos. Las estanterías estarán ancladas a la pared para evitar su caída. No suba a las estanterías o a elementos no diseñados para ello.
- Evite la acumulación o derrames de líquidos y desechos en el suelo. Evite cables sueltos en zonas de paso.
- Cierre puertas, cajoneras, armarios, etc.

## RIESGOS PROPIOS DEL LOCAL, HERRAMIENTAS Y MÁQUINAS

**Diseño, orden y limpieza, espacios altos, etc.**

- Sustituya herramientas que tengan los mangos deteriorados o en mal estado.
- Asegúrese de que las tijeras de trabajo se encuentran afiladas y en buen estado.
- Adquiera herramientas valorando su peso, forma de los mangos para evitar posiciones forzadas en las muñecas.
- Ordene todas las herramientas de trabajo.
- Deje espacio suficiente alrededor del sillón de trabajo.