



Erasmus+



Estimado profesional:

El cuestionario adjunto ha sido elaborado para que pueda conocer cual es la situación actual respecto a la protección de la salud y del medio ambiente en su salón de peluquería.

Nuestro objetivo es poder ofrecerle una ayuda específica y desarrollar una serie de instrumentos para que usted pueda adoptar diferentes medidas que redunden en una mejora del bienestar de todos los usuarios de un salón de peluquería y una mayor sostenibilidad de su negocio con el consiguiente beneficio humano y económico que ello conlleva.

Los datos recogidos serán anónimos y absolutamente confidenciales.

El cuestionario está dividido en cinco partes (A-E):

A: Preguntas Generales. Para configurar una base de datos a efectos meramente estadísticos

B: Preguntas sobre seguridad y salud en su actividad profesional diaria, en la que nos fijaremos en la utilización de los riesgos químicos, los guantes de protección y los riesgos ergonómicos.

C: Preguntas sobre la Gestión de la Prevención

D: Preguntas acerca de la Sostenibilidad de su negocio: Consumo y reciclado.

E: Preguntas acerca de sus necesidades profesionales de apoyo o formación .

Por favor lea el cuestionario detenidamente, rellénelo y envíelo.

Muchas gracias por su colaboración.

El presente proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación (comunicación) es responsabilidad exclusiva de su autor. La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

A) PREGUNTAS GENERALES

Localidad de su establecimiento _____

Sexo: F M Edad _____

Tiempo que lleva trabajando como peluqueo/a (incluyendo el periodo de formación profesional) _____

Cargo en la peluquería: _____

Número de personas que trabajan en su peluquería (incluyendo propietario/a, empleados a tiempo completo o parcial, auxiliares..) _____

Señale con una cruz los trabajos que usted mismo efectúa en el cliente	Nunca	Frecuentemente	A veces
RECEPCIÓN			
ASESORAMIENTO			
LAVADO Y ACLARADO			
CORTAR			
SECADO			
TEÑIR			
CAMBIO DE FORMA PERMANENTE			
PEINADOS			
MANICURA Y PEDICURA			

¿Ha sufrido algunos de los siguientes síntomas?	Nunca	Frecuentemente	A veces
ALERGIAS RESPIRATORIAS			
DERMATITIS DE CONTACTO, ECZEMAS			
PICOR EN OJOS Y GARGANTA			
DOLORES DE ESPALDA Y CUELLO			
PROBLEMAS EN LAS ARTICULACIONES (CODO, MUÑECAS, RODILLAS, CADERA...)			
DOLORES DE CABEZA			
MAREOS Y NAUSEAS			
INFLAMACIÓN DE TOBILLOS Y PIERNAS			

B) PREGUNTAS ACERCA DE LA SALUD Y SEGURIDAD EN SU ACTIVIDAD PROFESIONAL DIARIA.

B.1: RIESGOS QUÍMICOS

NIVEL 1

¿Cual de las siguientes opiniones respecto a las sustancias químicas y cosméticos comparte?	De Acuerdo	Parcialmente de acuerdo	En desacuerdo
Los cosméticos son seguros. En caso contrario estarían prohibidos.			
La cosmética natural es una campaña más de marketing para encarecer su precio.			
Los cosméticos pueden ocasionar problemas pero sólo a las personas que previamente tienen alergia.			
Estamos sobreexuestos a químicos y deberíamos evitarlos en la medida de lo posible.			
La salud de l@peluquer@s no suele verse afectada por las sustancias químicas presentes en su salón.			
Algunos de los compuestos químicos de los cosméticos pueden provocar alergias, cáncer y otras enfermedades.			

NIVEL 2

Cuáles de las siguientes situaciones se dan en su peluquería	SI	NO	A VECES
Se utilizan granulados o polvos para decolorar.			
Existe un lugar de trabajo separado para mezclar y trasvasar tintes, colores y otras sustancias de peluquería.			
Las herramientas metálicas (tijeras, navajas...) no contienen níquel			
Existen sistemas de ventilación localizada en determinadas zonas de trabajo (como color, cambio de forma permanente, uñas artificiales) más expuestas a riesgos químicos.			
Existe un sistema general de extracción de gases y ventilación (no confundir con el sistema de climatización)			
Se utilizan cosméticos naturales o hipoalergénicos			
Se dispone de las adecuadas mascarillas para trabajar.			
Todos los productos están etiquetados y se insta a los trabajadores a leer y respetar las precauciones de la etiqueta			
Los productos de limpieza tienen PH neutro (limpiacristales, fregasuelos....)			

NIVEL 3

¿Sabía que?	SI	NO
Los primeros síntomas de alergias respiratorias aparecen a los 5,3 años de exposición.		
El 51% de los peluqueros sufren de asma profesional		
El 36% de los peluqueros sufren dermatitis de contacto		
Las sales de persulfato presentes en los decolorantes son la causa del 87% del asma en los peluqueros		
Existen más de 12 ingredientes considerados como tóxicos y dañinos para la salud en los champús y acondicionadores		
La profesión de peluquería está considerada a nivel nacional e internacional como situación de trabajo peligrosa de trabajo por su alta exposición a sustancias químicas.		
La mayoría de los tintes se componen de bases colorantes (ej. P-fenilindamina), un modificador(resorcinol, hidroquinona) y un agente oxidante (peróxido de hidrógeno) ingredientes todos ellos científicamente calificados como sensibilizantes y potencialmente cancerígenos y mutagénicos.		
La ventilación en un salón de peluquería debe garantizar una renovación de aire de 100m ³ /hora por persona.		
Los parabenos, las parafinas, los ftalatos, el formaldehído y el Polietilenglicol (PEG) son los principales ingredientes tóxicos presentes en la cosmética industrial		

B.2: UTILIZACIÓN DE GUANTES

NIVEL 1

Evalúe las siguientes afirmaciones respecto al uso de guantes de protección durante su trabajo en la peluquería	De Acuerdo	Parcialmente de acuerdo	En desacuerdo
El sentido del tacto se ve afectado por los guantes y por eso los evito siempre que puedo.			
Usar guantes me supone un gran problema porque pierdo mucho tiempo al quitarlos y ponerlos según los trabajos.			
Los clientes aceptan la utilización de los guantes.			
La utilización frecuente de guantes provoca sudoración y alergias.			
El propietario de la peluquería apoya el uso de guantes			
Los guantes son resistentes a los químicos de peluquería e indispensables para mi protección			
Los guantes de un solo uso son caros y se rompen con facilidad. Utilizo guantes gruesos multiusos.			

NIVEL 2

¿En cuáles de los siguientes trabajos utiliza guantes?	Puntuación
Corte del cabello húmedo, teñido o tratado químicamente	
Tintes	
Lavados y aclarados	
Alisados y permanentes	
Desinfección y limpieza de útiles, herramientas y superficies de trabajo	
Peinados	
Masajes capilares	
Rasurado de barba y bigote	
Manicuras y pedicuras	

NIVEL 3



¿Cuáles son las medidas de protección en la piel que se llevan a cabo en su peluquería?	SI	NO	A VECES
Guantes de protección en diferentes tamaños y para distintas actividades			
Guantes de látex			
Guantes de vinilo o nitrilo con una longitud de 300ml para proteger los antebrazos			
Formación e información acerca del procedimiento correcto de retirada de los guantes			
Prohibición de llevar joyas en manos y muñecas			
Utilización frecuente de cremas y lociones protectoras			
Guantes para trabajos de limpieza (gruesos multiusos)			

B.3: RIESGOS ERGONÓMICOS

NIVEL 1

Evalúe las siguientes afirmaciones respecto a la ergonomía en su salón de peluquería	De Acuerdo	Parcialmente de acuerdo	En desacuerdo
El ambiente de trabajo del centro (iluminación, temperatura, ruido...) afecta a la seguridad y/o salud de los trabajadores.			
El trabajo de pie se puede prolongar durante varias horas siempre que el peso se distribuya equitativamente entre las dos piernas			
Con mobiliario ergonómico en el centro de trabajo (sillones, taburetes, lava cabezas regulables en altura) se evitan todos los problemas músculo-esqueléticos			
El calzado ergonómico previene los problemas circulatorios			
El estrés, las prisas y la carga de trabajo forman parte del trabajo en una peluquería			
Es inevitable la aparición de molestias en articulaciones y extremidades por la repetición de movimientos.			

NIVEL 2

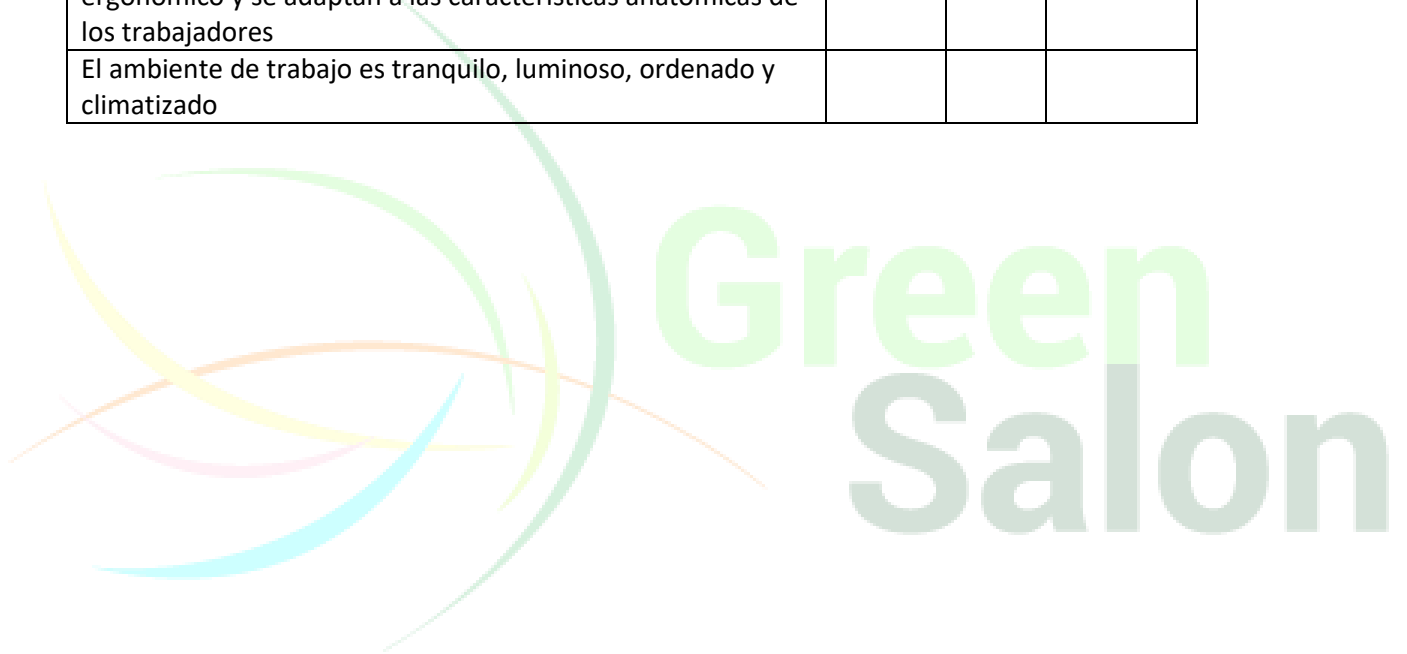
Observe detenidamente las fotografías e Indique en cuales de las siguientes imágenes se respeta la ergonomía	SI	NO
		
		



Green
Salon

NIVEL 3

¿Cuáles son las medidas de prevención frente a la carga física y mental que se llevan a cabo en su peluquería?	SI	NO	A VECES
Las tareas y funciones que lleva a cabo están bien definidas y planificadas en el tiempo			
La jornada laboral y las pausas en el trabajo son adecuadas para garantizar el descanso			
Hay suficiente espacio de trabajo y todo lo necesario para trabajar esta accesible y cómodo.			
Se promueve la formación e información acerca de la higiene postural			
Hay rotación en los puestos de trabajo para evitar los trabajos repetitivos			
Se estimula la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular			
El mobiliario y herramientas de trabajo tienen un diseño ergonómico y se adaptan a las características anatómicas de los trabajadores			
El ambiente de trabajo es tranquilo, luminoso, ordenado y climatizado			



C) PREGUNTAS SOBRE LA GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN.

NIVEL 1

¿Comparte las siguientes afirmaciones respecto a la evaluación de riesgos laborales?	De Acuerdo	Parcialmente de acuerdo	En desacuerdo
La evaluación de riesgos es una obligación legal que sólo sirve para gastar dinero.			
Las condiciones de trabajo en la profesión casi no cambian y por ello mi plan de prevención es el mismo.			
Conozco perfectamente mi profesión y sus riesgos y no necesito un plan de prevención.			
El plan de prevención es un instrumento muy útil y práctico que me ha permitido mejorar la prevención y protección.			

NIVEL 2

¿Cuáles de los siguientes aspectos o actividades están analizados en su Plan de Prevención?	SI	NO	No sabe no contesta
Mobiliario, herramientas, instrumentos y aparatos			
Horarios, descansos y adecuada planificación del trabajo.			
Condiciones del local (suelo, escaleras, instalación eléctrica, ventilación, iluminación, temperatura, ruido...)			
Productos químicos			
Posturas de trabajo			
Formación e información a los trabajadores			
Actividades (lavar, cortar, manicuras, teñir...)			
Seguridad y protección del cliente			

NIVEL 3

Cuáles de las siguientes situaciones se dan en su peluquería	SI	NO	A veces
Participa activa y personalmente en la elaboración y ejecución del Plan de Prevención de su Salón de Peluquería.			
Se tratan temas preventivos dentro de las reuniones de trabajo			
Se hacen estudios específicos relativos a situaciones de riesgo que requieren profundización(trabajadoras embarazadas, con piel atópica, con problemas circulatorios...)			
Se revisa el Plan de Prevención de Riesgos periódicamente.			
Los trabajadores reciben una formación e información real y continua de los riesgos laborales a los que están expuestos y de las medidas de prevención.			
La dirección promueve la cultura preventiva y muestra interés por la prevención a través de actuaciones concretas y frecuentes (asistencia a cursos, I+D+I, reconocimientos médicos periódicos, hábitos de vida saludables...)			

D) PREGUNTAS ACERCA DE LA SOSTENIBILIDAD DE SU NEGOCIO

D.1: CONSUMO

NIVEL 1

Cuáles de las siguientes situaciones se cumplen en su Salón	SI	NO	EN ALGUNAS ZONAS U OCASIONES
1.- ¿Dispone de ventanales grandes que dejen pasar luz natural?			
2.- ¿Tiene instalado medidor de consumo, aireadores o limitadores de caudal en grifos y lavacabezas?			
3.- ¿Desenchufan o desconectan los aparatos del modo espera?			
4.- Utiliza agua tibia en el lavacabezas en vez de agua caliente?			
5.- ¿Utilizan cargas completas y el programa de lavado en frío para toallas y lencería del salón?			
6.- ¿El aire acondicionado y/ o la calefacción se usan siempre?			

NIVEL 2

¿QUÉ ILUMINACIÓN HAY EN SU SALÓN?	 <p>BAJO CONSUMO</p>	 <p>LEDS</p>	 <p>HALOGENOS</p>
¿QUÉ SISTEMA USAN PARA CALENTAR EL AGUA?	 <p>ACUMULADOR ELECTRICO</p>	 <p>INSTANTANEO ELECTRICO</p>	 <p>CALENTADOR GAS</p>
¿QUÉ GRIFERIA TIENEN SUS LAVACABEZAS?	 <p>CAUDAL SIN REGULADOR</p>	 <p>CAUDAL DUCHA</p>	 <p>CAUDAL CON AIREADOR O PERLIZADOR</p>

¿QUÉ TIPO DE TOALLAS SE USAN EN SU SALÓN?	 TOALLAS ALGODÓN	 TOALLAS DESECHABLES	 TOALLAS DE BAMBÚ
¿QUE USAN PARA LAVAR Y SECAR LA LENCERIA?	 LAVADORA Y SECADORA	 LAVADORA Y SECADO AL AIRE	 LAVANDERIAS PROFESIONALES
¿CÓMO SON LAS HERRAMIENTAS REFERENTE AL CONSUMO?	 CONSUMO CONVENCIONAL	 CON SISTEMA AUTO DESCONEXION	 BAJO CONSUMO Y SILENCIOSOS

NIVEL 3

Cuáles de las siguientes situaciones se cumplen en su Salón	SI	NO
1.- ¿Tiene un contrato de electricidad verde?		
2.- ¿Utiliza agua pluvial para baños y limpieza?		
3.- ¿Posee instalación de placas solares para calentar agua?		
4.- ¿Climatiza por medio de "frío solar" ?		
5.- ¿Dispone de iluminación con sensores de movimiento en baños y zonas de paso?		
6.- ¿Tiene instalado grifos con retención de caudal hasta que llega el agua a la temperatura programada?		

D.2: RECICLADO Y MEDIO AMBIENTE

NIVEL 1

¿Cuáles de las siguientes situaciones se dan en su establecimiento?	SI	NO	EN ALGUNAS ZONAS U OCASIONES
1.- ¿Clasifican y separan los residuos para ser reciclados?			
2.- ¿Tiene un plan continuado de formación para el personal en materia de medio ambiente?			
3.- ¿Tienen revistas y prensa digital a disposición del cliente?			
4.- ¿Reutilizan los envases de productos consumidos para otros usos?			
5.- ¿Tiene plantas naturales dentro de su peluquería?			

NIVEL 2

Cuáles de las siguientes situaciones se dan en su establecimiento?	SI	NO	EN ALGUNAS ZONAS U OCASIONES
1.- Utilización de champús y mascarillas biodegradables			
2.- Utilización de pocos productos de limpieza			
3.- Los restos de envases y residuos químicos se recogen en un contenedor específico.			
4.- Compra productos que sean de envases biodegradables			
5.- ¿Hace mechas con papel térmico o vegetal en lugar de con papel de plata?			

NIVEL 3

Cuáles de las siguientes situaciones se dan en su Salón de Peluquería.	SI	NO	EN ALGUNAS ZONAS U OCASIONES
1.- ¿Compra a fabricantes y proveedores locales lo máximo posible?			
2.- ¿Ha pensado en el uso de pintura fotocatalítica para su negocio?			
3.- ¿Sus útiles profesionales son de origen bioplástico principalmente?			
4.-¿Recicla el agua del lavacabezas para wc?			
5.- ¿Utiliza productos con certificados ecológico?			

E) DEMANDAS FORMATIVAS

Relacionadas con la seguridad, salud y sostenibilidad en su Salón de Peluquería	SI	NO
1- Ingredientes tóxicos en los cosméticos y cómo identificarlos.		
2- Selección y uso de los guantes de protección adecuados.		
3- Proveedores de cosmética natural		
4- Ergonomía: Prevención y equipamiento		
5- Sistemas de ventilación y extracción localizada		
6- Reciclado y reutilización de productos y equipamiento en peluquería		
7- Energías verdes: Ventajas, proveedores e instalación.		
8- Enfermedades del peluquero: Síntomas, origen y prevención		
9- Creación y Gestión de un salón de peluquería sostenible.		
10- Certificación y etiquetado ecológico. Significado, requisitos y trámites.		
11- Otras:		

El presente proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación (comunicación) es responsabilidad exclusiva de su autor. La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.