

OPDRACHT HAARZORG

Zijn weelderige haardos is een handelsmerk van de Flexaminator, maar af en toe moet hij toch naar de kapper. Hij is ontspannen omdat de kappers hem goed verzorgen, maar zij dragen niet altijd goed zorg voor zichzelf.

DE FLEXAMINATOR



TIJDSDUUR

20 minuten

ZELF TE VOORZIEN

- 10 stoelen.
- Uit te knippen: 'Brushen - knippen - wassen'.
- Uit te knippen: 'Hulpmiddelen'.
- Uit te knippen: 'Kappershoudingen'.

VOORBEREIDING

- Print en knip de documenten 'Brushen - knippen - wassen', 'Hulpmiddelen' en 'Kappershoudingen'.
- Voorzie een lokaal met minstens 10 stoelen.

OPDRACHT - DEEL 1

Zet 10 stoelen op een rij. Vraag de teams om 10 voorwerpen (bv. gommen, pennenzakken, ...) te nemen en er mee voor de stoelen te gaan staan. Stel de vraag: "Hoeveel kappers op 10 hebben last van hun nek?" De spelers bezetten met de voorwerpen het aantal stoelen waarvan ze denken dat dit overeenkomt met het aantal kappers dat last heeft van hun nek. Elke bezette stoel staat voor 1 kapper met klachten. Doe hetzelfde met de vraag: "Hoeveel kappers hebben last van hun rug?"

OPLOSSING - DEEL 1

- Kappers met nekproblemen: 4/10
De teams die juist gokken krijgen 1 punt.
 - Kappers met rugproblemen: 3/10
De teams die juist gokken krijgen 1 punt.
- Er vallen dus 2 punten te verdienen in dit 1ste deel. Onthoud dit voor straks.

NABESPREKING - DEEL 1

Het doel van de opdracht is het zichtbaar maken van het aantal kappers dat last heeft van MSA. Benadruk dat iedereen risico loopt en het dus belangrijk is om aandacht te hebben voor een goede houding.

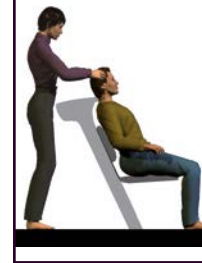
OPDRACHT - DEEL 2

Stel de vraag: "Wat is de ideale werkhouding wanneer je iemand zijn haar wast?" De teams nemen de houding aan die volgens hen ideaal is. Doe hetzelfde met de vraag: "Wat is de ideale werkhouding wanneer je iemand zijn haar knipt?"

OPLOSSING - DEEL 2

De teams die een correcte werkhouding aannemen, krijgen 1 punt. Er zijn dus 2 punten te verdienen tijdens dit 2^e deel. Op het einde van de opdracht worden de punten van elk deel samengeteld.

WASSEN



De handen op ellebooghoogte.
De schouders zijn ontspannen.

KNIPPEN



Vermijd om de ellebogen hoger dan de schouders te houden. De handen bevinden zich bij voorkeur ter hoogte van de schouders en de borst. De schouders zijn ontspannen.



NABESPREKING - DEEL 2

Vraag de leerlingen waarom deze werkhoudingen ideaal zijn.

Langdurig de armen hoger heffen dan de schouders is heel belastend en verhoogt het risico op MSA. Het is daarom belangrijk een werkhouding aan te nemen waarbij de schouders ontspannen zijn.

OPDRACHT - DEEL 3

In het laatste deel van de opdracht wordt een variant op blad - steen - schaar gespeeld: "brushen - knippen - wassen". Hang ter ondersteuning de afbeeldingen goed zichtbaar op.

De spelers lopen rond en tikken een speler van een ander team. Een duo speelt het spel 'brushen - knippen - wassen'. De spelers houden de handen op de rug, zeggen: "brushen - knippen - wassen". Hierna tonen ze tegelijkertijd de rechterhand in 1 van de volgende houdingen:

BRUSHEN



Brushen wint van knippen: een knipbeurt is pas mooi afgewerkt na het brushen.

KNIPPEN



Knippen wint van wassen: een andere lengte is een grotere verandering in het kapsel dan een wasbeurt.

WASSEN



Wassen wint van brushen: mooi gebrusht haar wordt teniet gedaan door water.

Wint een speler 3x van zijn tegenstander, komt hij naar jou en mag hij zonder te kijken een papiertje trekken. Dit is een afbeelding van een kappershouding of een afbeelding van een hulpmiddel.

De afbeelding van een hulpmiddel is 1 punt waard, met de afbeelding van de kappershouding kan men 2 punten verdienen.



Bij de afbeeldingen van kappershoudingen moet de speler de juiste houding aanduiden. Enkel als het antwoord juist is, krijgt zijn team 2 punten. Bij een fout antwoord verdient zijn team geen punt en blijft de afbeelding beschikbaar voor de andere spelers.

OPLOSSING & NABESPREKING - DEEL 3

Bespreek de afbeeldingen van de hulpmiddelen en de kappershoudingen. Overloop hoe de hulpmiddelen MSA kunnen voorkomen:

- **Werkwagen:** Een werkwagen is zeer handig om scharen, kammen, borstels, enz. op te bergen. De werkwagen moet wel voldoende hoog zijn (95 - 105 cm) om vooroverbuigen te vermijden.
- **Speciale scharen & rubberen ringen:** Scharen met specifieke kenmerken laten toe de pols in een neutrale positie te houden tijdens het knippen.
- **Stoel met pomp:** Kies bij voorkeur een stoel waarvan de pomp een maximum kracht vraagt van 10kg voor een klant van 100kg. Dit om te grote inspanning zoveel mogelijk te beperken.
- **Kappersstoel:** Een kappersstoel moet het mogelijk maken om makkelijk van houding te wisselen tussen zittend en staand werken. Hierdoor kan je altijd de beste houding aannemen.
- **Kinderstoel:** Voor kinderen kleiner dan 1,15m is een aangepaste stoel nodig. Zo voorkom je onnodig vooroverbuigen.

Overloop waarom foute houdingen het risico op MSA verhogen.

FOUTEN	FOUT OP DE FOTO
1A	De positie van de linkerelleboog is te hoog.
2B	Gebogen lichaamshouding.
3A	Pols niet in neutrale positie.
4A	Te hoge stoel en daardoor gebogen rug.
5A	Te ver van wasbak daardoor gebogen lichaamshouding.
6B	Gedraaide romp.

Voor meer achtergrondinformatie, raadpleeg de brochure van de FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg: "Preventie van musculoskeletale aandoeningen voor de kapper."

PUNTENVERDELING

De punten van elk deel worden opgeteld. Het team met de meeste punten krijgt 5 punten op de fleximeter. Het volgende team krijgt 4 punten. Het 3^e team krijgt 3 punten, het 4^e team 2 punten. Het laatste team krijgt 1 punt op de fleximeter.