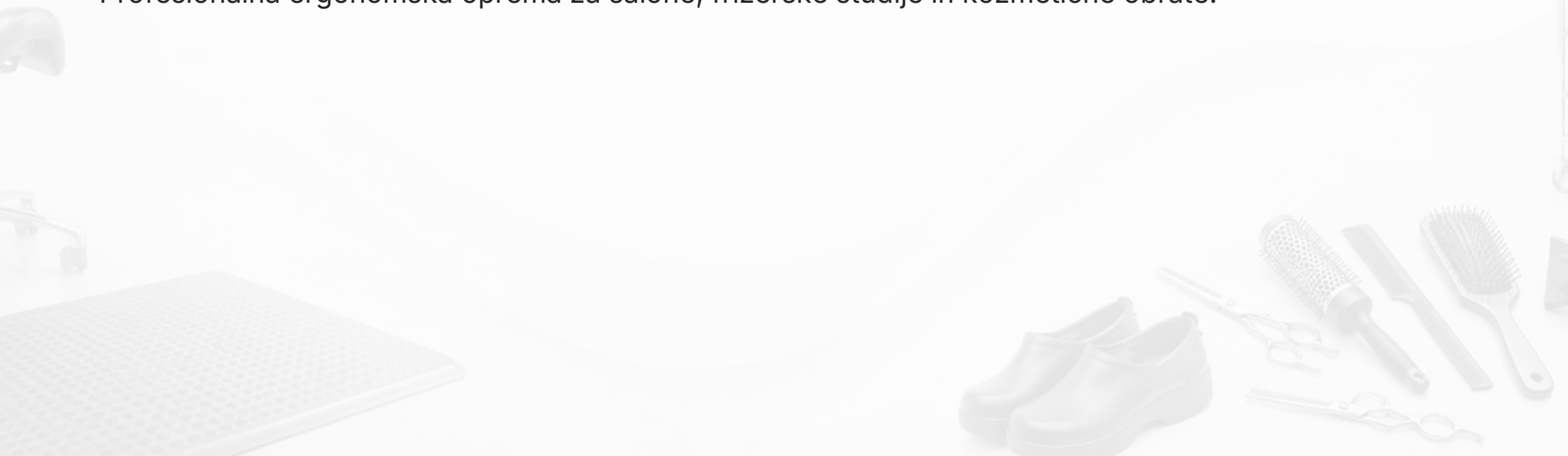


ERGOWELL

KATALOG ERGONOMSKIH PRIPOMOČKOV ZA FRIZERJE

Profesionalna ergonomska oprema za salone, frizerske studije in kozmetične obrate.



Kazalo vsebine

Pregled kategorij ergonomskih pripomočkov za frizerstvo

Dolgotrajna stoja

Anti-fatigue podloge, ergonomska obutev, stoli za sedeče in stoječe delo.

Roke, ramena in zapestja

Ergonomske škarje, lahki feni, nosilci za orodje.

Pranje las – trup in vrat

Nastavljivi umivalniki, ergonomski stoli za stranke.

Varnost in fizikalna ergonomija

Protizdrsne obloge, držala za vroče naprave, kabelski sistemi.

Psihosocialna ergonomija

Urniki, odmori, organizacija dela.

Priporočila za delodajalce

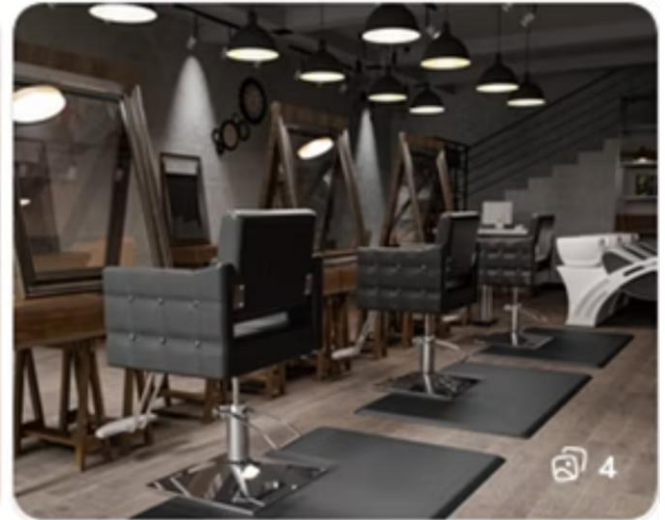
Minimalni in priporočeni standardi.

01

Dolgotrajna stoja

Ergonomska obutev · Stol za sedečo stojo · Anti-Fatigue podloga

Frizersko delo poteka pretežno stoje. Statična obremenitev brez razbremenitve je eden glavnih vzrokov za utrujenost, bolečine v križu in prezgodnje upokojevanje.



Anti-fatigue podloga (ergonomska talna podloga)

Osnovna ergonomska podloga za frizerska delovna mesta. Primerna za uporabo pri striženju, sušenju ali oblikovanju pričesk.

Okvirna cena 40 – 80 €

[Povezava do izdelka](#)

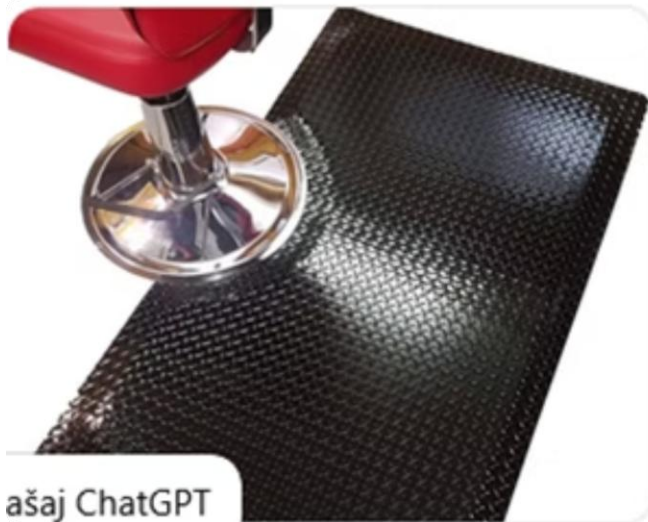


Polkrožna salon podloga (za frizerski stol)

Posebna podloga za frizerski stol z izrezom za podstavek stola. Omogoča boljše gibanje frizerja okoli stranke in večje delovno območje.

Okvirna cena 80 – 170 €

[Povezava do izdelka](#)



Profesionalna salon anti-fatigue podloga (premium)

Profesionalne podloge za intenzivno uporabo v frizerskih salonih. Debelejša struktura omogoča večje razbremenitev hrbta, kolien in stopal.

Okvirna cena 150 – 220 €

[Povezava do izdelka](#)



Lahka delovna obutev z blaženjem

Lahka profesionalna obutev za frizerske salone z dobrim blaženjem in neдрsečim podplatom. Primerna za celodnevno delo stoje.

Okvirna cena 60 – 100 €

[Povezava do izdelka](#)



Profesionalna medicinska / delovna obutev

Zelo stabilna profesionalna obutev z anatomskim vložkom, primerna za poklice z dolgotrajno stojo (frizerji, zdravstveni delavci, gostinci).

Okvirna cena 80 – 120 €

[Povezava do izdelka](#)

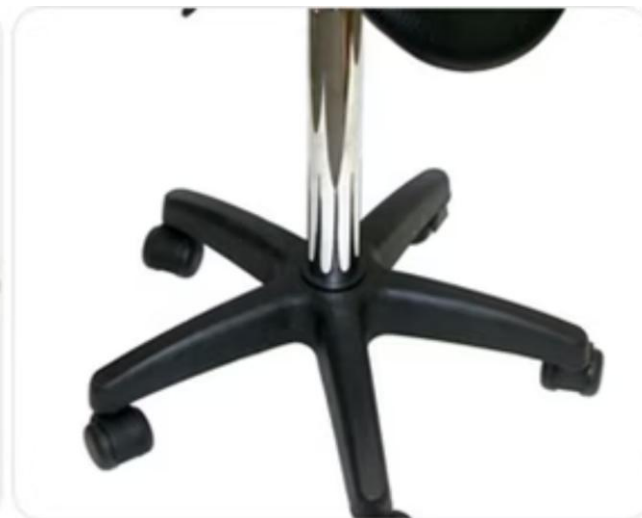


Premium ergonomska obutev (maksimalno blaženje)

Premium obutev z zelo debelim blažilnim podplatom, ki zmanjšuje pritisk na stopala in hrbtenico pri dolgotrajnem delu.

Okvirna cena 150 – 190 €

[Povezava do izdelka](#)



Osnovni sede-stoječi frizerski stolček

Preprost frizerski stolček v obliki sedla, ki omogoča dinamično sedenje in hitro premikanje okoli stranke.

Okvirna cena 70 – 120 €

[Povezava do izdelka](#)

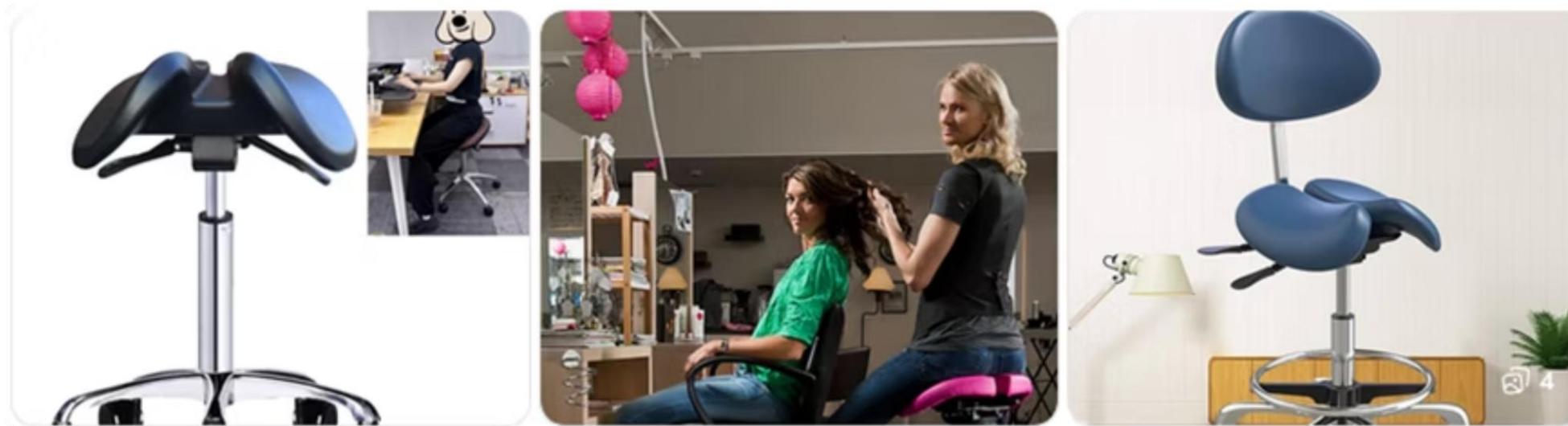


Ergonomski saddle stolček (profesionalni salon)

Ergonomsko oblikovan stolček, ki podpira naravno krivino hrbtenice in omogoča stabilno delovno držo.

Okvirna cena 100 – 200 €

[Povezava do izdelka](#)



Premium ergonomski frizerski stolček

Napreden ergonomski stolček z deljenim sedlom ali dodatno podporo za pravilno držo, namenjen profesionalnim frizerjem.

Okvirna cena 250 – 450 €

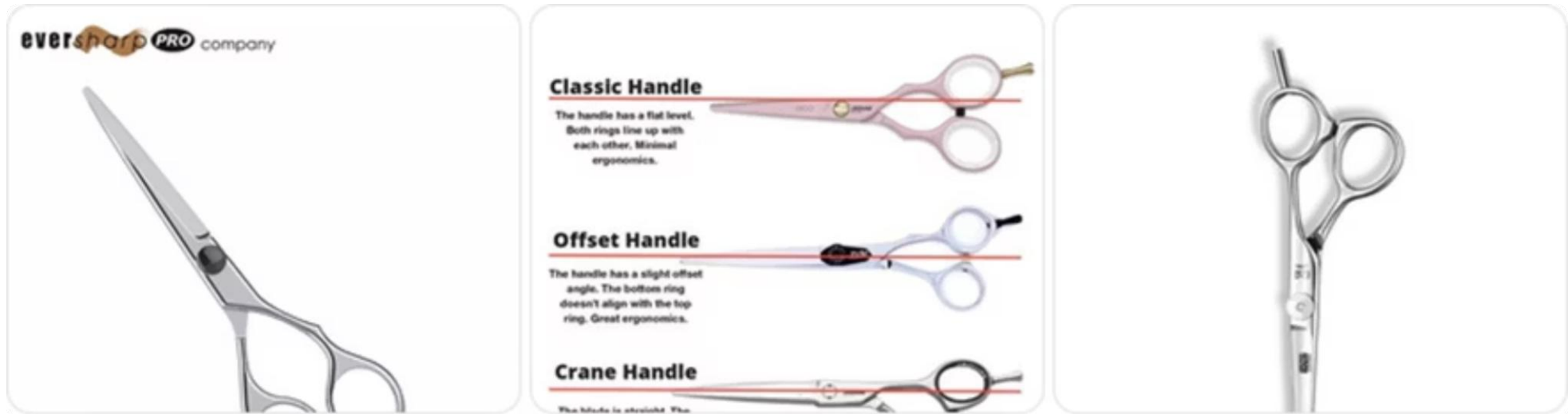
[Povezava do izdelka](#)

02

Roke, ramena in zapestja

Ergonomske škarje · Lahki feni · Nosilci za orodje

Ponavljajoči se gibi, delo z dvignjenimi rokami in neustrezna orodja povzročajo preobremenitve ramen, komolcev in zapestij. Prava oprema bistveno zmanjša tveganje.



Offset ergonomske škarje

Najpogostejša ergonomska oblika škarij, kjer je ročaj rahlo zamaknjen (offset), kar omogoča bolj sproščen položaj zapestja.

Okvirna cena 60 – 150 €

[Povezava do izdelka](#)



Crane (ergonomsko spuščene) škarje

Naprednejša ergonomska oblika z nižjim položajem palca, ki omogoča še bolj naravno držo roke in manj dvigovanja komolca.

Okvirna cena 120 – 250€

[Povezava do izdelka](#)



Premium ergonomske škarje (3D / swivel)

Napredne škarje z vrtljivim palcem ali 3D ergonomijo, ki omogočajo maksimalno razbremenitev zapestja in popolno prilagoditev gibanju roke.

Okvirna cena 250 – 600 €

[Povezava do izdelka](#)



Lahek profesionalni fen

Osnovni lahek fen za vsakodnevno uporabo v salonu. Primeren za frizerje, ki želijo zmanjšati težo v roki.

Okvirna cena 40 – 90 €

[Povezava do izdelka](#)

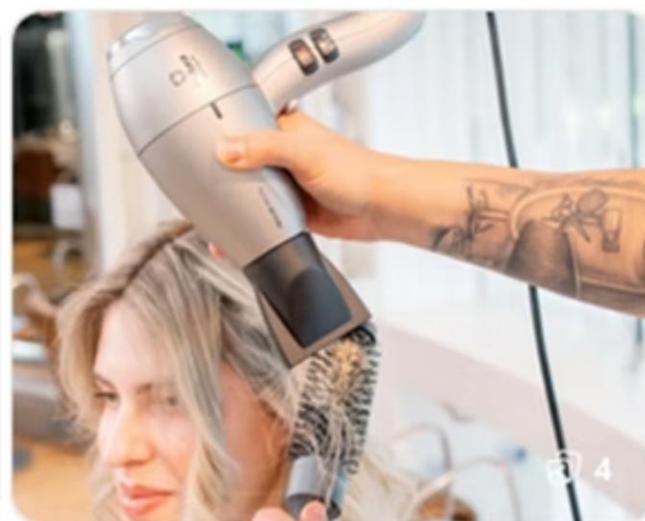
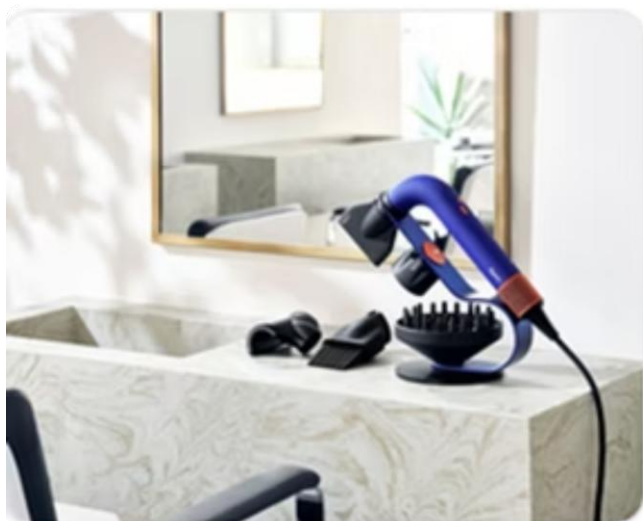


Ergonomski salon fen (profesionalni)

Profesionalni fen z izboljšano ergonomijo, tišjim delovanjem in boljšo razporeditvijo teže.

Okvirna cena 120 – 200 €

[Povezava do izdelka](#)



Premium ultralahek fen (high-end)

Profesionalni fen z izboljšano ergonomijo, tišjim delovanjem in boljšo razporeditvijo teže.

Okvirna cena 200 – 350 €

[Povezava do izdelka](#)



Osnovni nosilec za fen (stenski ali mizni)

Preprost nosilec za odlaganje fena med delom. Primeren za organizacijo delovnega mesta in zmanjšanje nepotrebnega držanja.

Okvirna cena 10 – 30 €

[Povezava do izdelka](#)



Fleksibilni nosilec za fen (hands-free)

Preprost nosilec za odlaganje fena med delom. Primeren za organizacijo delovnega mesta in zmanjšanje nepotrebnega držanja.

Okvirna cena 30 – 80 €

[Povezava do izdelka](#)



Profesionalni salon nosilec (stojalo / roka)

Profesionalni nosilec z robustno konstrukcijo in nastavljivo roko za intenzivno uporabo v salonih.

Okvirna cena 60 – 150 €

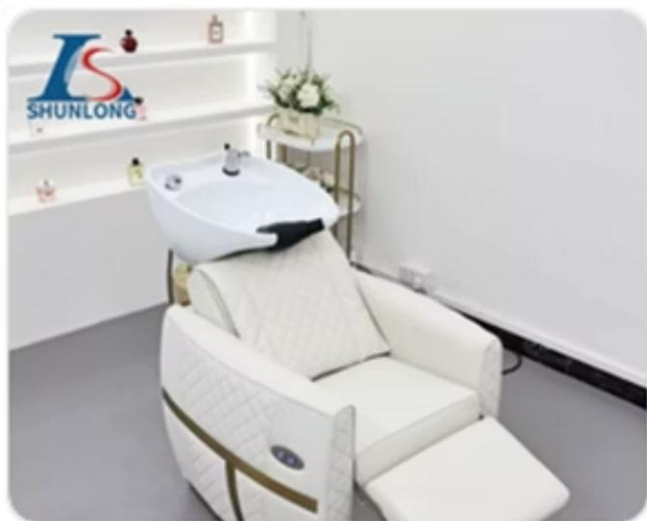
[Povezava do izdelka](#)

03

Pranje las-trup in vrata

Nastavljivi umivalnik· Ergonomski stol

Pri pranju las je telo pogosto v neugodnih položajih. Neprilagodljiva oprema vodi v ponavljajoče se prisilne drže vratu in trupa. Nastavljiva oprema je ključna.



Osnovni umivalnik (fiksni z nagibom)

Profesionalni nosilec z robustno konstrukcijo in nastavljivo roko za intenzivno uporabo v salonih.

Okvirna cena 400 – 700 €

[Povezava do izdelka](#)



Nastavljiv umivalnik (ergonomski standard)

Profesionalni umivalnik z nastavljivim naklonom in boljšim ergonomskim položajem za frizerja in stranko.

Okvirna cena 600 – 1200 €

[Povezava do izdelka](#)



Premium električni umivalnik (full ergonomija)

Napreden frizerski umivalnik z električnim nastavljanjem višine in položaja za maksimalno ergonomijo.

Okvirna cena 1500 – 3000 €+

[Povezava do izdelka](#)



Osnovni hidravlični frizerski stol

Standardni frizerski stol z nastavljivo višino. Primeren za osnovne storitve (striženje, sušenje).

Okvirna cena 150 – 300 €

[Povezava do izdelka](#)



Ergonomski frizerski stol (standard salon)

Ergonomsko oblikovan stol z boljšo podporo telesu in prilagoditvami za optimalno delo frizerja.

Okvirna cena 300 – 800 €

[Povezava do izdelka](#)



Premium frizerski stol (full ergonomija)

Napreden frizerski stol z dodatnimi nastavitvami (naslon, višina, položaj), ki omogoča maksimalno ergonomijo in udobje.

Okvirna cena 800 – 2000 €+

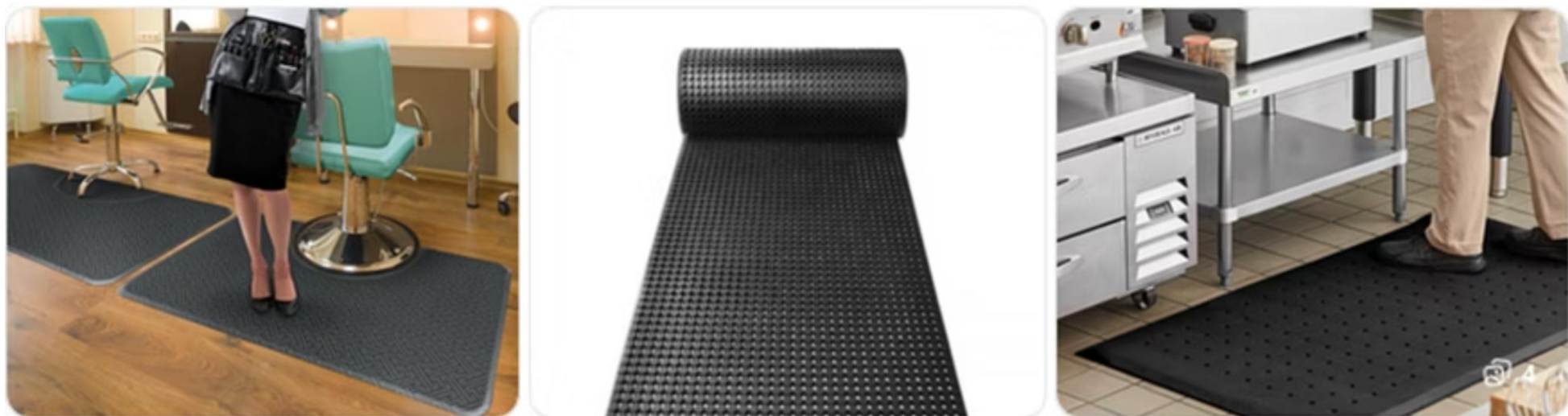
[Povezava do izdelka](#)

04

Varnost in fizikalna ergonomija

Protizdrsne podloge · Držala za vroče naprave · Kabelski sistemi

Zdrsi, padci in opekline so pogosta tveganja v frizerskih salonih. Ustrezna oprema in organizacija delovnega mesta bistveno zmanjšata tveganje poškodb.

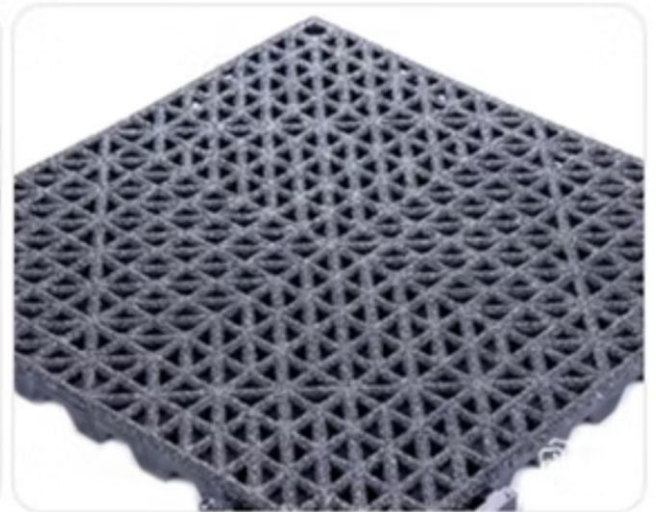
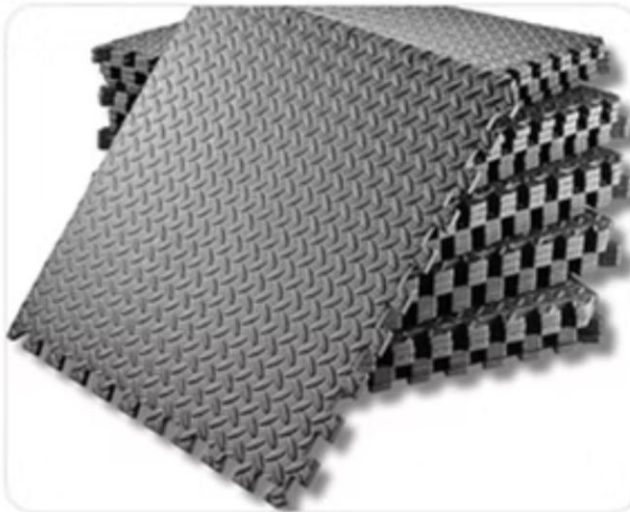


Osnovne gumijaste protizdrsne podloge

Osnovne gumijaste podloge za mokra območja v salonu (okoli umivalnika, vhod).

Okvirna cena 20 – 50 €

[Povezava do izdelka](#)



Profesionalne protizdrsne obloge (modularne)

Modularni sistemi talnih oblog, ki omogočajo pokritje večjih površin in boljšo varnost.

Okvirna cena 50 – 120 €

[Povezava do izdelka](#)

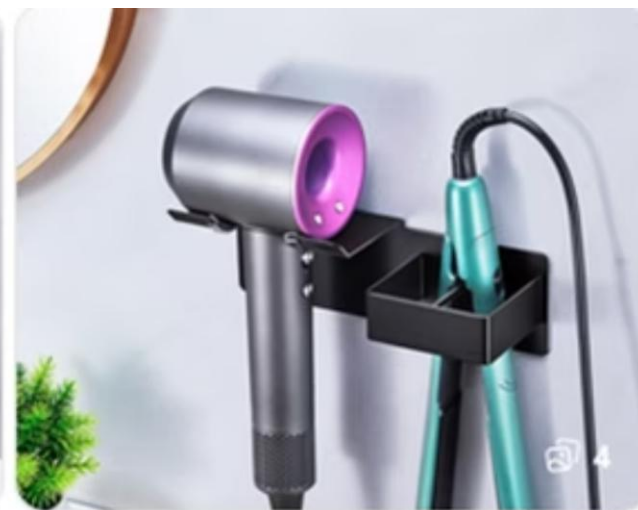
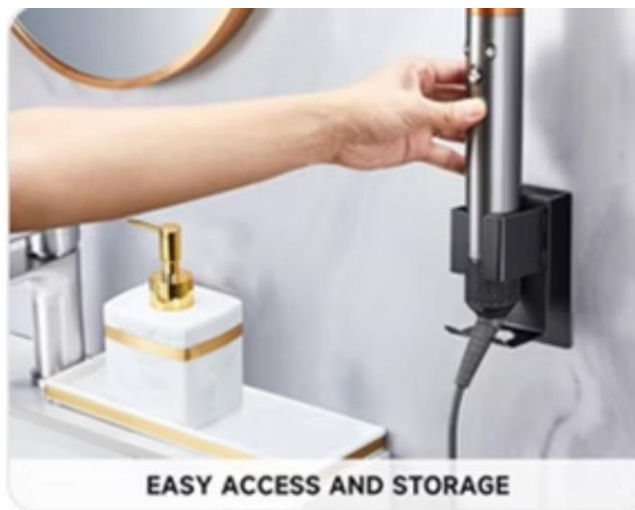


Premium industrijske protizdrsne obloge

Visokokakovostne obloge za intenzivno uporabo z maksimalno varnostjo in dolgo življenjsko dobo.

Okvirna cena 120 – 300 €

[Povezava do izdelka](#)



Osnovno spiralno / kovinsko držalo

Preprosto kovinsko ali spiralno držalo za odlaganje vročih naprav med delom.

Okvirna cena 10 – 25 €

[Povezava do izdelka](#)

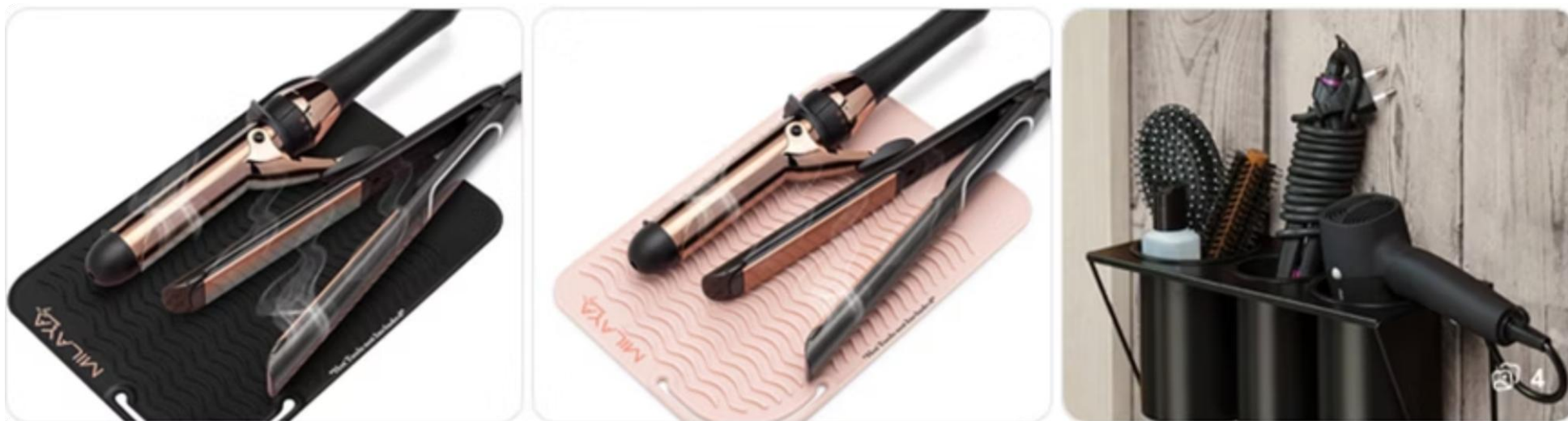


Večnamensko držalo (organizator orodja)

Organizator za več naprav hkrati (fen + likalnik + krtače), ki izboljša organizacijo delovnega mesta.

Okvirna cena 25 – 60 €

[Povezava do izdelka](#)



Profesionalno toplotno odporno držalo (salon)

Napredno držalo ali postaja za vroče naprave z visoko toplotno odpornostjo in stabilno konstrukcijo.

Okvirna cena 60 – 120 €

[Povezava do izdelka](#)



Osnovni organizatorji kablov (trakovi, sponke)

Preproste rešitve za organizacijo kablov na delovni postaji.

Okvirna cena 5 – 15 €

[Povezava do izdelka](#)



Špiralni in zaščitni kanali za kable

Zaščitni sistemi, ki združujejo več kablov in jih zaščitijo pred poškodbami ter vodo.

Okvirna cena 10 – 30 €

[Povezava do izdelka](#)



Profesionalni kabelski sistemi (talni kanali / nosilci)

Napredni sistemi za vodenje kablov (talni kanali, nosilci, stenski sistemi), ki preprečujejo spotikanje.

Okvirna cena 30 – 100 €

[Povezava do izdelka](#)

VAJE

Preventiva in aktivni odmori

Redni odmori in enostavne vaje so pri frizerjih pomembni zaradi dolgotrajne stoje, dela z dvignjenimi rokami, ponavljajočih gibov pri striženju in sušenju ter obremenitve vratu, ramen in zapestij. Redna mikroaktivacija pomaga zmanjšati bolečine v vratu, ramenih, križu in nogah ter utrujenost rok.

Pomen rednih odmorov



Maksimalni čas neprekinjene stoje

2 uri neprekinjenega dela brez aktivnega odmora ni priporočljivo.



Minimalni odmor

2–3 minute raztezanja ali aktivacije vsako uro.



Idealen odmor

10–15 minut gibanja med daljšimi termini, strankami ali izmenami.

Kdaj izvajati vaje?

01

Pred začetkom dela

3–5 minut aktivacije (ramena, zapestja, hrbet)

02

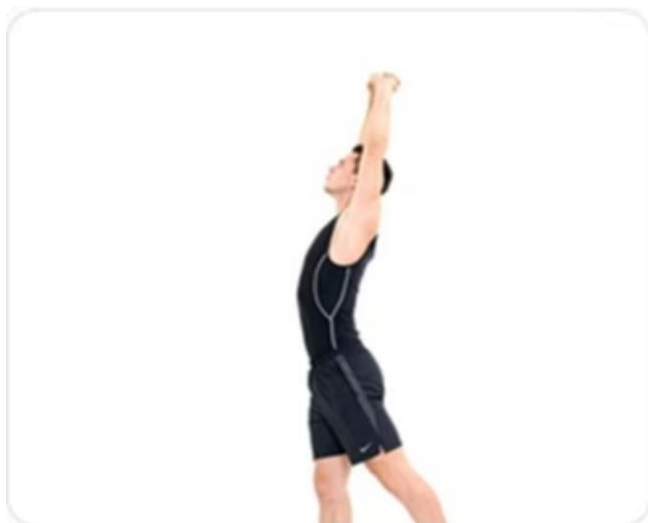
Med delom

Kratke vaje med strankami ali ob menjavi nalog.

03

Po koncu dela

Raztezanje za sprostitev napetosti v vratu, ramenih, križu in nogah.



1. Razteg rok nad glavo

Izvedba: Dvignite roke nad glavo in se rahlo nagnite nazaj. Zadržite 10–15 sekund, ponovite 3-krat.

Učinek:

- razbremenitev ramen
- odpiranje prsnega koša
- boljša drža telesa

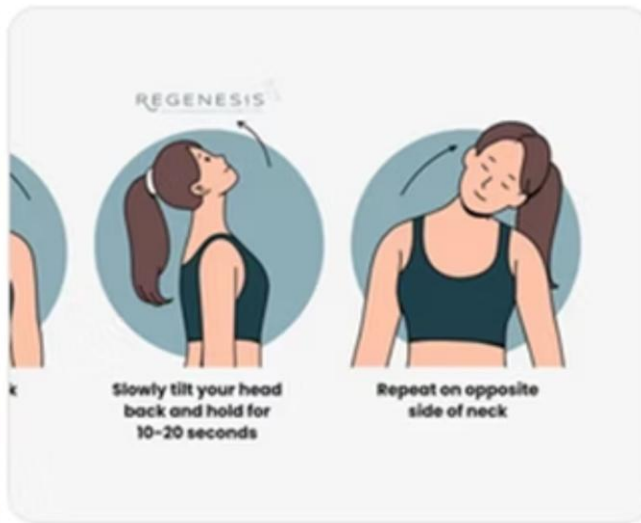
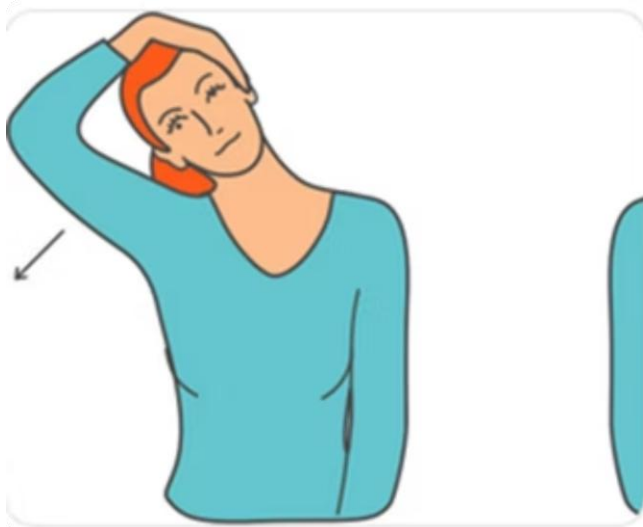


2. Kroženje ramen

Izvedba: 10 počasnih kroženj nazaj.

Učinek:

- zmanjšanje napetosti v trapezu
- preprečevanje bolečin v vratu



3. Razteg vratu

Izvedba: Glavo nagnite na stran, nežno pritisnite. Zadržite 10 sekund na vsako stran

Učinek:

- razbremenitev vratnih mišic
- zmanjšanje glavobolov



4. Razteg mečnih mišic (proti utrujenosti nog)

Izvedba: Eno nogo pomaknite nazaj, peta ostane na tleh. Zadržite 15 sekund.

Učinek:

- izboljšanje cirkulacije
- manj občutka težkih nog



5. Razteg zapestja

Izvedba: Z drugo roko nežno potisnite dlan nazaj. Zadržite 10 sekund na vsaki strani.

Učinek:

- preprečevanje preobremenitve zapestja
- manj tveganja za sindrom karpalnega kanala

Sestavite svojo 5-minutno rutino

Primer hitre rutine

01

Kroženje ramen

30 sekund

02

Razteg nad glavo

1 minuta

03

Zasuki trupa

1 minuta

04

Razteg mečnih mišic

1 minuta

05

Razteg zapestja

1 minuta

Implementacija

V 30 dneh

Anti-fatigue podloge · Mikro odmori ·
Nastavitev stolov in ogledal

1

2

3

V 12 mesecih

Prenova salonskih površin · Program
ergonomskih usposabljanj

V 90 dneh

Ergonomsko orodje · Organizacija delovnih
postaj · Rotacija nalog

Katalog ergonomskih pripomočkov za frizerje

Pripravljeno za namen predstavitve ergonomskih rešitev v frizerskem okolju.