



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, lo 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.		10	5
La cosmética natural es una campaña más de marketing para encarecer su precio.		5	10
Los cosméticos pueden ocasionar problemas pero sólo a las personas que previamente tienen alergia.		10	20
Estamos sobreexuestos a químicos y deberíamos evitarlos en la medida de lo posible.	20	10	-10
La salud de l@peluquer@s no suele verse afectada por las sustancias químicas presentes en su salón.	-10	10	20
Algunos de los compuestos químicos de los cosméticos pueden provocar alergias, cáncer y otras enfermedades.	20	10	-10

0-30 puntos. Los productos cosméticos contienen sustancias peligrosas para la salud según numerosas evidencias científicas. Los fabricantes de cosméticos lo saben e incluyen dichos ingredientes en las cantidades legalmente autorizadas. Sin embargo, el tiempo de exposición y las vías de entrada de dichas sustancias en los profesionales de la peluquería es elevada originando un gran número de problemas en su salud a medio-largo plazo. Le recomendamos que lea artículos especializados y científicos para obtener una mejor información al respecto.

31 a 70 puntos. Está bastante sensibilizado frente a los riesgos químicos pero no está muy seguro de que si hay algo de exageración en los efectos en la salud. Le animamos a que siga investigando y formándose en esta materia.

Más de 70 puntos. Es plenamente consciente de los daños que para su salud supone el trabajo en una peluquería y de la necesidad de eliminar o reducir la utilización y concentración de compuestos químicos peligrosos. Enhorabuena

## NIVEL 2

Cuáles de las siguientes situaciones se dan en su peluquería	SI	A VECES	NO
Se utilizan granulados o polvos para decolorar.	-20		20
Existe un lugar de trabajo separado para mezclar y trasvasar tintes, colores y otras sustancias de peluquería.	20		
Las herramientas metálicas (tijeras, navajas...) no contienen níquel	10		
Existen sistemas de ventilación localizada en determinadas zonas de trabajo (como color, cambio de forma permanente, uñas artificiales) más expuestas a riesgos químicos.	20		
Existe un sistema general de extracción de gases y ventilación (no confundir con el sistema de climatización)	10		-10
Se dispone de los adecuados guantes para trabajar	10		-20
Se utilizan cosméticos naturales o hipoalergénicos	10	5	
Se dispone de las adecuadas mascarillas para trabajar.	10	5	
Todos los productos están etiquetados y se insta a los trabajadores a leer y respetar las precauciones de la etiqueta	10	5	
Los productos de limpieza tienen PH neutro (limpiacristales, fregasuelos....)	10		

0-30 puntos. Los productos cosméticos contienen sustancias peligrosas para la salud según numerosas evidencias científicas. A través de la piel y de las vías respiratorias, se introducen en nuestro organismo dichas sustancias originando un gran número de problemas en la salud a medio-largo plazo. No obstante acepta la situación como irremediable y no adopta las suficientes medidas de prevención por lo que se recomienda una mayor implicación y formación en la prevención de los riesgos químicos.

31 a 70 puntos. Está bastante sensibilizado frente a los riesgos químicos y ha empezado a adoptar algunas medidas de prevención; las más habituales. Es posible que considere que tomar más medidas de protección pueda asustar a su clientela, o que le falta formación o recursos para ir más allá, por ello le animamos a seguir esforzándose. Su salud y la de los usuarios de su establecimiento lo agradecerán.

Más de 70 puntos. Es plenamente consciente de los daños que para su salud supone el trabajo en una peluquería y de la necesidad de eliminar o reducir la utilización y concentración de compuestos químicos peligrosos. Ha invertido tiempo, conocimiento y recursos en la prevención y protección frente a los riesgos químicos. Enhorabuena.

## NIVEL 3

¿Sabía que?	SI	NO
Los primeros síntomas de alergias respiratorias aparecen a los 5,3 años de exposición según estudios científicos.	10	
Investigaciones demuestran que el 51% de los peluqueros sufren de asma profesional	10	
Las sales de persulfato presentes en los decolorantes son la causa del 87% del asma en los peluqueros	10	
El 36% de los peluqueros sufren dermatitis de contacto	10	
Existen más de 12 ingredientes considerados como tóxicos y dañinos para la salud en los champúes y acondicionadores	10	
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.	20	
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.	10	
La ventilación en un salón de peluquería debe garantizar una renovación de aire de 100m <sup>3</sup> /hora por persona.	10	
Los parabenos, las parafinas, los ftalatos, el formaldehído y el Polietilenglicol (PEG) son los principales ingredientes tóxicos presentes en la cosmética industrial	10	

0-30 puntos. Los productos cosméticos contienen sustancias peligrosas para la salud según numerosas evidencias científicas. A través de la piel y de las vías respiratorias, se introducen en nuestro organismo dichas sustancias originando un gran número de problemas en la salud a medio-largo plazo. Necesita mejorar su formación en la composición y efectos de los cosméticos que utiliza para no dañar su salud.

31 a 60 puntos. La composición y efectos nocivos de los cosméticos es algo que le preocupa y sobre lo que se ha formado, pero no lo suficientemente. Por eso le animamos a que siga profundizando y buscando alternativas naturales a los cosméticos tradicionales.

Más de 70 puntos. Es plenamente consciente de los daños que para su salud supone el trabajo en una peluquería y de la necesidad de eliminar o reducir la utilización y concentración de compuestos químicos peligrosos. Ha invertido tiempo, conocimiento y recursos en la búsqueda de soluciones para disminuir los tóxicos en su peluquería. Enhorabuena.

## 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.		10	20
Usar guantes me supone un gran problema porque pierdo mucho tiempo al quitarlos y ponerlos según los trabajos.		5	10
Los clientes aceptan la utilización de los guantes.	10	5	
La utilización frecuente de guantes provoca sudoración y alergias.		10	5
El propietario de la peluquería apoya el uso de guantes	10	5	
Los guantes son resistentes a los químicos de peluquería e indispensables para mi protección	20	10	
Los guantes de un solo uso son caros y se rompen con facilidad. Utilizo guantes gruesos multiusos.			20

0-40 puntos. Los productos cosméticos contienen sustancias peligrosas para la piel que sólo el uso de guantes especializados puede evitar. Sin embargo usted no es muy consciente de esos riesgos y por eso antepone criterios de comodidad o económicos a los de protección de la salud.

41 a 70 puntos. La utilización de guantes es una necesidad para usted aunque debe mejorar la información y conocimiento acerca del correcto uso de los mismos.

Más de 70 puntos. Es plenamente consciente de los riesgos que para su piel supone el trabajo en una peluquería y antepone la protección de la salud a cualquier otra circunstancia.  
Enhorabuena

### NIVEL 2

¿En cuáles de los siguientes trabajos utiliza guantes?	Puntuación
Corte del cabello húmedo, teñido o tratado químicamente	10
Tintes	20
Lavados y aclarados	20
Alisados y permanentes	20
Desinfección y limpieza de útiles, herramientas y superficies de trabajo	10
Peinados	
Masajes capilares	10
Rasurado de barba y bigote	5
Manicuras y pedicuras	5

0-40 puntos. Los productos cosméticos contienen sustancias peligrosas para la piel que sólo el uso de guantes especializados puede evitar. Sin embargo usted no es muy consciente de esos riesgos y por eso antepone criterios de comodidad o económicos a los de protección de la salud.

41 a 70 puntos. La utilización de guantes es una necesidad para usted en determinados trabajos como coloración pero ha olvidado que la exposición al agua y a la humedad también puede dañar su piel.

Más de 70 puntos. Es plenamente consciente de los daños que para su piel supone el trabajo en una peluquería y utiliza adecuadamente los guantes en todas las tareas en los que la humedad, los productos químicos o los riesgos biológicos, pueden dañar su salud. Enhorabuena

### NIVEL 3

¿Cuáles son las medidas de protección en la piel que se llevan a cabo en su peluquería?	SI	A VECES	NO
Guantes de protección en diferentes tamaños y para distintas actividades	20	10	
Guantes de látex			
Guantes de vinilo o nitrilo con una longitud de 300mm para proteger los antebrazos	20	10	
Formación e información acerca del procedimiento correcto de retirada de los guantes	10	5	-5
Prohibición de llevar joyas en manos y muñecas	20	5	-5
Utilización frecuente de cremas y lociones protectoras	20	10	-5
Guantes para trabajos de limpieza (gruesos multiusos)	10	5	-5

0-40 puntos. Los productos cosméticos contienen sustancias peligrosas para la piel que sólo el uso de guantes especializados puede evitar. Debe informarse respecto a los guantes apropiados para el trabajo en una peluquería y su correcta utilización.

41 a 70 puntos. Demuestra una concienciación e información respecto a la utilización de guantes pero es conveniente que actualice y complete su formación en este tema. No basta con utilizar los guantes sino además saber cuáles son los apropiados y la manera de utilizarlos.

Más de 70 puntos. Adopta la mayoría de las medidas de protección para la piel legalmente establecidas y conoce perfectamente los guantes apropiados. Enhorabuena.

## 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.	20	10	
El trabajo de pie se puede prolongar durante varias horas siempre que el peso se distribuya equitativamente entre las dos piernas		10	20
Con mobiliario ergonómico en el centro de trabajo (sillones, taburetes, lava cabezas regulables en altura) se evitan todos los problemas músculo-esqueléticos		10	20
El calzado ergonómico previene los problemas circulatorios	10		
El estrés, las prisas y la carga de trabajo forman parte del trabajo en una peluquería		5	10
Es inevitable la aparición de molestias en articulaciones y extremidades por la repetición de movimientos.		10	20

0-30 puntos. El elevado número de bajas laborales que tienen su origen en dolencias lumbares, problemas en la espalda, cuello y muñecas, refleja la gravedad y la dimensión que tiene este problema en el sector. No obstante acepta la situación como irremediable por lo que se recomienda una mayor formación en la prevención de los riesgos ergonómicos.

31 a 70 puntos. Conoce e identifica algunas de las causas que provocan trastornos musculoesqueléticos pero su información es incompleta por lo que se le recomienda ampliar su formación en estos temas.


Más de 70 puntos. Es consciente de la complejidad de factores que contribuyen a la carga física y mental del peluquero/a y de cómo la prevención debe hacerse integrando medidas que afecten no sólo al diseño del equipamiento sino también a la planificación del trabajo y a la higiene postural.

### NIVEL 2

Observe detenidamente las fotografías e Indique en cuales de las siguientes imágenes se respeta la ergonomía	SI	NO
	-20	



		-40	
		-40	
		30	
		30	
		20	

	20	
--	----	--

0-30 puntos. El elevado número de bajas laborales que tienen su origen en dolencias lumbares, problemas en la espalda, cuello y muñecas, refleja la gravedad y la dimensión que tiene este problema en el sector. Sin embargo no es capaz de identificar las posturas correctas ni otros factores de riesgo ergonómico por lo que se recomienda su actualización en estos temas.

31 a 70 puntos. Conoce e identifica las posturas que deben adoptarse en el trabajo, sobre todo la espalda recta y los brazos por debajo de los hombros, pero omite otros aspectos que también influyen como el espacio para trabajar y la correcta manipulación de las herramientas de trabajo.

Más de 70 puntos. En la ergonomía hay que analizar no sólo los factores de riesgo asociados a las posturas de trabajo, sino también al mobiliario, espacios de trabajo, el diseño y la manipulación de útiles y herramientas. Usted ha identificado todos esos aspectos. Enhorabuena

### 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	10		5
La jornada laboral y las pausas en el trabajo son adecuadas para garantizar el descanso	10		5
Hay suficiente espacio de trabajo y todo lo necesario para trabajar esta accesible y cómodo.	10		5
Se promueve la formación e información acerca de la higiene postural	20		10
Hay rotación en los puestos de trabajo para evitar los trabajos repetitivos	10		5
Se estimula la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular	10		5
El mobiliario y herramientas de trabajo tienen un diseño ergonómico y se adaptan a las características anatómicas de los trabajadores	20		5
El ambiente de trabajo es tranquilo, luminoso, ordenado y climatizado	10		5

0-30 puntos. El elevado número de bajas laborales que tienen su origen en dolencias lumbares, problemas en la espalda, cuello y muñecas, refleja la gravedad y la dimensión que tiene este problema en el sector. No obstante acepta la situación como irremediable y no adopta las suficientes medidas de prevención por lo que se recomienda una mayor implicación y formación en la prevención de los riesgos ergonómicos.

31 a 70 puntos. En la ergonomía hay que analizar no sólo los factores de riesgo asociados a las posturas de trabajo, sino también al mobiliario, espacios de trabajo, al diseño y manipulación de útiles y herramientas, a la organización del trabajo y al ambiente físico. En su centro de trabajo se contemplan medidas de prevención sólo para algunos de estos factores de riesgo ergonómicos.

Más de 70 puntos: Posee la información necesaria para identificar y evaluar estos riesgos de carácter ergonómico y conoce las medidas preventivas más eficaces para su eliminación o control. Enhorabuena.

## 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.			20
Las condiciones de trabajo en la profesión casi no cambian y por ello mi plan de prevención es el mismo.			20
Conozco perfectamente mi profesión y sus riesgos y no necesito un plan de prevención.	-100	-50	20
El plan de prevención es un instrumento muy útil y práctico que me ha permitido mejorar la prevención y protección.	40	10	

0-30 puntos. El Plan de Prevención de riesgos laborales es un instrumento legalmente obligatorio cuyo objetivo es identificar los riesgos existentes, valorarlos y establecer las medidas necesarias para eliminarlos o reducirlos. Su inexistencia o inobservancia provoca grandes perjuicios humanos, sociales y económicos de los que no es consciente y por eso le invitamos a que lo antes posible incorpore un Plan de Prevención de Riesgos Laborales a su negocio.

31 a 60 puntos. Sabe lo que es un Plan de Prevención de riesgos y posiblemente lo tenga en su Salón de peluquería, pero no lo asume como un instrumento de ayuda ni lo pone en práctica. Le animamos a que lo estudie con detenimiento y pregunte cualquier duda a su experto en prevención. Seguro que mejora su bienestar y se reducen las bajas laborales.

Más de 60 puntos. Además de cumplir sus obligaciones legales teniendo un Plan de prevención, lo pone en práctica y valora su utilidad pues su salud y la de sus trabajadores le preocupa. Enhorabuena.

## 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	15		
Horarios, descansos y adecuada planificación del trabajo.	10		
Condiciones del local (suelo, escaleras, instalación eléctrica, ventilación, iluminación, temperatura, ruido...)	10		
Productos químicos	15	-15	
Posturas de trabajo	15	-15	
Formación e información a los trabajadores	10	-10	
Actividades (lavar, cortar, manicuras, teñir...)	15	-15	
Seguridad y protección del cliente		10	

0-30 puntos. El Plan de Prevención de riesgos laborales es un instrumento legalmente obligatorio cuyo objetivo es identificar los riesgos existentes, valorarlos y establecer las medidas necesarias para eliminarlos o reducirlos. La falta de rigor en la evaluación de riesgos o que usted no conozca su contenido lo hace completamente inservible e inútil. Recuerde que invertir en prevención es invertir en salud.

31 a 60 puntos. Sabe lo que es un Plan de Prevención de riesgos y posiblemente lo tenga en su Salón de peluquería, pero no lo asume como un instrumento de ayuda ni lo pone en práctica. Le animamos a que lo estudie con detenimiento y pregunte cualquier duda a su experto en prevención. Seguro que mejora su bienestar y se reducen las bajas laborales.

Más de 60 puntos. Su Plan de Prevención ha sido realizado correctamente analizando los principales riesgos y, lo más importante, usted lo conoce y lo ha revisado con detenimiento porque le interesa el bienestar de todos los que trabajan en su establecimiento. Enhorabuena.

## 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.	10		5
Se tratan temas preventivos dentro de las reuniones de trabajo	10		5
Se hacen estudios específicos relativos a situaciones de riesgo que requieren profundización( trabajadoras embarazadas, con piel atópica, con problemas circulatorios...)	20		10
Se revisa el Plan de Prevención de Riesgos periódicamente.	20		
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.	20		
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...)	20		10

0-30 puntos. El Plan de Prevención puede ser formalmente correcto y contemplar todos los requisitos legalmente establecidos, sin embargo no hay una verdadera cultura preventiva en su salón de peluquería. Le invitamos a incorporar objetivos de seguridad y salud en la estrategia de la empresa y a designar a una persona (puede ser usted mismo) que promueva dicha cultura.

31 a 60 puntos. Ha comenzado a adoptar una serie de iniciativas que van más allá de la estricta evaluación de riesgos laborales y que denotan mayor implicación e interés por parte de la dirección. Son los primeros pasos hacia una verdadera cultura preventiva donde necesitará una mayor formación y asistencia de especialistas.

Más de 60 puntos. Es usted una persona convencida de las bondades de la prevención de riesgos y se implica activamente en mejorar la calidad de vida de sus trabajadores porque sabe los enormes beneficios humanos, económicos y sociales que ello implica. Enhorabuena.

## D) PREGUNTAS ACERCA DE LA SOSTENIBILIDAD DE SU NEGOCIO

### D.1: CONSUMO

#### NIVEL 1






<b>Cuáles de las siguientes situaciones se cumplen en su Salón</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>EN ALGUNAS ZONAS U OCASIONES</b>
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?			

	SI	NO	EN ZONAS U OCASIONES
1	La luz natural además de ser gratis es la que mejor permite apreciar los resultados de nuestro trabajo	Maximice la iluminación natural en su salón. La luz natural hace que se aprecien los mejores resultados en el cabello de nuestros clientes podría ahorrar : - 515 kWh de energía	Mejore la iluminación natural en su salón manteniendo despejadas las ventanas de los elementos voluminosos, utilice pinturas luminosas y que reflejen para aprovechar al máximo la luz del sol
2	Gracias a su reductor de flujo está ahorrando agua y dinero, recuerde que también se pueden instalar en todos los grifos de su peluquería además de en los lavacabezas	Instalar un medidor de caudal de agua para controlar su uso y un limitador de flujo para disminuir el consumo puede suponerle hasta 110.000 litros menos de agua  - Ahorre 3.500 kWh por año	Instalar un medidor de caudal de agua, para controlar su uso, hará que ahorre algo de dinero  Los limitadores de flujo son económicos, si los usa, sepa que pueden suponerle hasta 110.000 litros menos de agua al año, y se pueden instalar en todos los grifos de su negocio . Ahorre en agua y 3.500 kWh por año
3	Mantener desconectado los aparatos que no usa, le está suponiendo un ahorro de entre un 5 y un 10% en su factura de luz	Los aparatos en modo espera siguen consumiendo electricidad aun sin usarse. Desconecte de la red todos los que le sean posible	Los aparatos en modo espera siguen consumiendo electricidad aun sin usarse, desconecte de la red todos los que le sean posible
4	Enhorabuena por recomendar el agua templada en el lavado, bajar la temperatura en solo 2°C ya supone un ahorro sustancial.	Al lavar el cabello, sugiera una temperatura ligeramente más fría a su cliente. Una disminución de 2 ° C en la temperatura de lavado de cabeza podría ahorrar alrededor de 640 kWh al año.	Una disminución de 2 ° C en la temperatura del agua al lavar la cabeza puede llegar a disminuir su consumo en 640 kWh menos al año
5	Lavar en frío y con cargas completas maximiza la eficiencia energética y le ahorra dinero	Lavar en frío y con cargas completas maximizará la eficiencia. Esta sencilla práctica puede ahorrarle bastante en sus facturas de energía y agua. Además puede reducir el uso de energía en 1.470 Kwh	Procure hacer siempre lavados en frío y con cargas completas, es más eficiente. Puede disminuir sus gastos y consumo de energía con esta sencilla práctica



6	<p>Utilizar los sistemas de climatización solo cuando es necesario hace que su salón contamine y gaste menos, buena elección</p>	<p>Reducir la temperatura de la calefacción en 1 °C en invierno y elevar 1°C el termostato de su aire acondicionado le puede ahorrar gas y electricidad</p> <p>- 370 kWh de energía al año</p>	<p>Cuando use aire acondicionado como sistema de climatización recuerde que cada grado que descienda refrigerando o aumente caldeando supone 8 % más de consumo</p>
---	--	--	---

## 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?	 <p>TOALLAS ALGODÓN</p>	 <p>TOALLAS DESECHABLES</p>	 <p>TOALLAS DE BAMBÚ</p>
¿QUE USAN PARA LAVAR Y SECAR LA LENCERIA?	 <p>LAVADORA Y SECADORA</p>	 <p>LAVADORA Y SECADO AL AIRE</p>	 <p>LAVANDERIAS PROFESIONALES</p>
¿CÓMO SON LAS HERRAMIENTAS REFERENTE AL CONSUMO?	 <p>CONSUMO CONVENCIONAL</p>	 <p>CON SISTEMA AUTO DESCONEXION</p>	 <p>BAJO CONSUMO Y SILENCIOSOS</p>

	SI	NO	EN ZONAS U OCASIONES
¿QUÉ ILUMINACIÓN HAY EN SU SALÓN?	5	20	0
¿QUÉ SISTEMA USAN PARA CALENTAR EL AGUA?	5	5	20
¿QUÉ GRIFERIA TIENEN SUS LAVACABEZAS?	5	10	20
¿QUÉ TIPO DE TOALLAS SE USAN EN SU SALÓN?	5	5	15
¿QUE USAN PARA LAVAR Y SECAR LA LENCERIA?	0	10	10
¿CÓMO SON LAS HERRAMIENTAS REFERENTE AL CONSUMO?	0	5	10

Comentario:

0-30 puntos. El consumo de agua y energía en su Salón puede disminuir significativamente con pequeños cambios que le supondrán un buen volumen de ahorro en sus facturas, además protegerá el medio ambiente.

31 a 60 puntos. Realiza prácticas adecuadas del uso de energía y recursos naturales, pero aún puede conseguir un Salón más eficiente y sostenible con pequeños cambios.

Más de 60 puntos. Enorabuena. El uso de la energía y de los recursos naturales que se hacen en su establecimiento le permiten ahorrar costes y recursos energéticos contribuyendo a la sostenibilidad.

### 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?		



**COMENTARIOS (el color de los comentarios indican el nivel en el que se encuentra)**

	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1	<p>Felicidades!!!</p> <p>Usted contribuye a que, en el futuro, cada vez haya más ofertas y mejores precios, y está generando conciencia sostenible entre sus clientes y empleados</p>	<p>Contratar energía verde cuesta lo mismo que la convencional, y en ocasiones es más económica. Por otro lado, mejorará la percepción que los clientes tienen de su empresa</p>
2	<p>Enhorabuena, el agua pluvial además del ahorro que le supone, está exenta de cal, muy buena para su lavadora y plantas</p>	<p>Los nuevos sistemas de captación de agua pluvial son una solución de ahorro de hasta un 15%. Puede ser utilizada de forma segura para limpieza y en lavandería y descargas de inodoros, ahorrando alrededor de 100 € en gastos de agua por año.</p>
3	<p>Muy buena elección. Las instalaciones solares térmicas pueden quedar amortizadas a partir de 4 a 6 años, con una vida útil de 20 años en promedio.</p>	<p>Puede calentar el agua a través de la energía solar. Los paneles solares de agua caliente pueden reducir la cantidad de energía que utiliza en más de 450 kWh, se ahorrará aproximadamente 60 € en costos de energía por año.</p>
4	<p>Usted pone en práctica una opción completa para climatizar de forma sostenible, con un bajo consumo y emisión de CO2</p>	<p>Un sistema de climatización de "frío solar" garantiza un ahorro de hasta un 70% de la energía, al reducir el consumo de electricidad y utilizar energías limpias</p>
5	<p>Usted pone en práctica otra medida que, aunque parezca pequeña, también es un ahorro, bien hecho!!!</p>	<p>Apagar las luces en las habitaciones vacías o instalar la iluminación sensible al movimiento puede ahorrarle 440 kWh al año</p>
6	<p>Enhorabuena. Recuerde que puede instalarse en todo grifo que necesite caudal de agua caliente</p>	<p>Instalar un sistema que haga recircular el agua por las tuberías hasta que alcanzan la temperatura adecuada puede generar un ahorro de 8.000 litros por lavacabezas al año, también ahorrara en consumo eléctrico.</p>

## 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?			

	SI	NO	EN ALGUNAS ZONAS U OCASIONES
1	Bien hecho!!! La clasificación de residuos en nuestro trabajo es fundamental para mostrarnos respetuoso con el medio ambiente.	El reciclaje es uno de los pasos más fáciles que un salón de peluquería puede tomar en el camino hacia la sostenibilidad. Coloque contenedores separados para recolectar materiales reciclables: plástico, aluminio, cartón, papel y vidrio	Facilite la acción colocando varios contenedores juntos en zonas accesibles para todos, empleados y clientes.
2	Usted conoce los puntos importantes de cómo crear conciencia medioambiental La formación continua es fundamental para que su salón sea sostenible	La formación de personal en asuntos de reciclado y medio ambiente le permiten reducir el consumo de recursos y disminuir la generación de residuos, minimizando el impacto de nuestras acciones en el medio ambiente.	El conocimiento y racionalización del empleo de los recursos son fundamentales para el cuidado del medio ambiente Tener una formación permanente es el camino hacia la sostenibilidad.
3	Una buena elección para generar menos residuos. La información digital abre un campo de posibilidades muy amplio en la actualidad.	Puede invertir en una tableta de aproximadamente 350 € para reemplazar suscripciones a revistas físicas. La mayoría de las revistas en línea son gratuitas, y se reducirán los residuos de su salón.	Recuerde que la mayoría de las revistas en línea son gratuitas, y se reducirán los residuos de su salón, y con ello se utilizan menos recursos, contribuyendo a generar menos CO2

4	Su respeto hacia el medio ambiente es alto. El uso de un envase para algo nuevo hace que produzcamos menos basura y, de esta forma, menos recursos tendremos que gastar	Pregúntese, cuando gaste un producto, si puede darle otro uso al envase antes de reciclarlo.  Reutilizar envases antes de desecharlos es la mejor manera de contribuir con el medio ambiente	Muchos de los envases de productos que utilizamos en peluquería pueden reutilizarse, prolongando así su vida útil.
5	Felicidades Tener plantas en nuestro trabajo nos aporta muchos beneficios para la salud y bienestar. Además de añadir oxígeno y purificar el ambiente, mejora el estado de ánimo y reduce el estrés	Las plantas son un potente renovador del aire y al situarla en un lugar cerrado actúan como filtradores. Además de añadir oxígeno, purifican el ambiente de aerosoles, limpiadores, etc. Tener contacto diario con estos elementos naturales mejora el estado de ánimo, reduce el nivel de estrés y ayuda a mantener una buena salud	Piense si puede colocar alguna en otros lugares del salón Tener contacto diario con estos elementos naturales mejora el estado de ánimo, reduce el nivel de estrés y ayuda a mantener una buena salud

## 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 mechales con papel térmico o vegetal en lugar de con papel de plata?			

## COMENTARIOS (el color de los comentarios indican el nivel en el que se encuentra)

	SI	NO	EN ALGUNAS ZONAS U OCASIONES
1	Felicidades!!! Con esa buena práctica evita una gran parte de contaminación acuática	Los champús y mascarillas biodegradables no solo son buenos para el medio ambiente, sino que también lo son para la salud del profesional Existen en el mercado productos biodegradables a igual precio que los que no lo eran	Los equipos de investigación de las empresas de peluquería, trabajan para incrementar la biodegradabilidad de las fórmulas
2	Enhorabuena	Usted puede disminuir la cantidad de	Moderar el uso de

	<p>Usted cuida el medio ambiente al reducir el uso de productos de limpieza y evita los efectos de esas sustancias en nuestra salud</p>	<p>productos de limpieza utilizando paños especiales que solo precisan de agua. Especialmente diseñado para capturar el 99% de toda la suciedad y las bacterias, estos paños ofrecen un alto nivel de limpieza, ahorrará en costes y reducirá los alérgenos en su salón.</p>	<p>productos de limpieza en cantidad y variedad le aportará ahorro y cuidará del medio ambiente Utilice paños de limpieza que solo precisan de agua y son bactericidas</p>
3	<p>Usted opta por llevar el reciclado hasta su punto más alto, su compromiso con el medio ambiente es excelente, bien hecho!!!</p>	<p>Los residuos y envases de productos químicos precisan de un sistema de reciclado especial Sus materiales tóxicos penetran lentamente en aguas subterráneas contaminándolas</p> <p>Utilice los puntos limpios de su ciudad o contacte con empresas que realizan la recogida</p>	<p>Ayude a su equipo, por medio de imágenes, a identificar cuáles son los envases y residuos destinados a un contenedor de tóxicos</p> <p>Esto le asegurará una buena práctica de reciclado</p>
4	<p>Usar productos envasados en materiales biodegradables hace que su salón sea más ecológico</p> <p>Bavo!!</p>	<p>Usar productos con envase biodegradable simplifica los procesos de clasificación de residuos, además reduce las emisiones de CO2 en un 10%</p> <p>Se fabrican con materiales provenientes de fuentes renovables como almidones de maíz, remolacha y azúcares y son muy seguros ya que no contaminan.</p>	<p>Los envases biodegradables son respetuosos con el medio ambiente, pero además cumplen con otra función, la de ser más seguros, dado que no aportan sustancias nocivas que pudieran alterar el producto que contienen</p> <p>Aumente el número de productos envasados de esta manera</p>
5	<p>Los papeles para mechas reutilizables son la mejor opción de respeto al medio ambiente y al cabello</p> <p>Son fáciles de usar y sostenibles</p>	<p>Puede utilizar papel térmico o vegetal, también llamado Meche, para usar en lugar de papel aluminio durante el proceso de color. La Meche estándar de plástico es más fácil de reciclar que los papeles de aluminio, y para evitar las de un solo uso, existe la opción clip, que utilizan ganchos de metal en lugar de un adhesivo, y por lo tanto son reutilizables - un paquete de 60 (que cuesta alrededor de € 80) puede durar hasta un año antes de ser reciclado.</p>	<p><b>El uso de papeles para mechas puede ser más ecológico si usa solo los reutilizables en el mayor número de ocasiones</b></p> <p><b>Generará menos contaminación y menos residuos</b></p>

### NIVEL 3

<b>Cuáles de las siguientes situaciones se dan en su Salón de Peluquería.</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>EN ALGUNAS ZONAS U OCASIONES</b>
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?			

	SI	NO	EN ALGUNAS ZONAS U OCASIONES
1	<p>Su modelo de negocio sostenible es excelente</p> <p>Comprar a proveedores y fabricantes locales contribuye en la disminución del uso de combustibles y de emisiones de CO2</p>	<p>Comprar a proveedores locales es conocido como “productos Km 0”, reducen el consumo de combustibles y, por lo tanto, de emisiones de CO2 en el transporte; además de ahorrar en material de embalaje y envasado, evitando el exceso de residuos asociado éste.</p>	<p>Aumentar los productos que pueda obtener de proveedores locales, conocidos como “productos km 0”, es una buena forma de ser sostenible, contribuye a reducir el uso de combustibles y, por lo tanto, las emisiones de CO 2</p>
2	<p>Felicidades!!!</p> <p>Si usted ha elegido la pintura catalítica es conocedor de sus beneficios</p> <p>De esta forma ayuda a tener un planeta menos contaminado</p>	<p>Las pinturas fotocatalíticas son un potente sistema de purificación del aire, ayudando a eliminar olores, humos, virus y bacterias</p> <p>Basado en un proceso similar a la fotosíntesis de las plantas, la fotocatalisis es una reacción de oxidación que descompone sustancias orgánicas y gases volviéndolos más inocuos.</p>	<p>Puede aprovechar los beneficios de las pinturas fotocatalíticas en cualquier lugar de su salón donde haya luz natural o artificial</p> <p>Este proceso purificará el aire de su salón siendo más saludable y ecológico</p>
3	<p>Una opción acertada y económica que le posiciona en el lugar verde de un negocio sostenible</p>	<p>Siempre que sea posible, utilizar los accesorios de plástico bio-ecológicos. Los bioplásticos están hechos de recursos renovables y pueden reducir 1 kg de CO2 por kg de plástico. Hay cuencos bio-plástico para mezclar colores, así como los peines de bio-plástico y cepillos para el cabello. Algunos incluso se fabrican a partir de almidón de maíz o caña de azúcar</p>	<p>Los bioplásticos se fabrican a partir de almidones, azúcares o celulosa, y esto los convierte en biodegradables en la mayoría de los casos.</p> <p>Sustituya los plásticos derivados del petróleo y recíclelos adecuadamente.</p>

4	<p>Bien hecho.Cada litro de agua que reutilizamos nos permite ser más sostenibles y respetuosos.</p> <p>Nuestros empleados aprenderán a cuidar los recursos de forma adecuada.</p>	<p>El agua de los lava cabezas, reciclada por filtros, puede ser utilizada en los baños para las descargas del inodoro.</p> <p>El filtrado evita la contaminación. el agua re-utilizada nos hace más sostenibles</p>	<p>Siempre que le sea posible, recicle y reutilice el agua del lava cabezas</p> <p>Es una medida fácil y económica, que le aportará beneficios</p>
5	<p>La certificación ecológica le garantiza que usted tiene un producto saludable y fantástico para trabajar en su salón</p> <p>Felicidades</p>	<p>Los productos con certificado ecológico para su salón son, la opción más segura y sostenible que puede tener. Mejorará la salud y bienestar de sus trabajadores y clientes.</p>	<p>Actualmente existen en el mercado muchas empresas que pueden suministrarles productos con certificado ecológico</p> <p>Siga adelante!!!!</p>

## 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*