

6.3

UNDIRBÚNINGUR, HÁRÞVOTTUR OG HÖFUÐNUDD

Fyrsta þjónustan sem þú veitir viðskiptavininum á stofunni er yfirleitt að setja á hann hlífðarslá, þvo hárið og nudda hársvörðinn. Ef þú sinnir þessum þáttum vel og viðskiptavinurinn nýtur þjónustunnar eykurðu verulega viðskiptavild þína og stofunnar.

Hafðu ávallt hugfast að hluti af ábyrgð þinni sem fagmanns og jafnframt mikilvægur liður í því að halda viðskiptavininum ánægðum er að sjá til þess að ekkert komi fyrir fatnað þeirra, hár og húð.



Eðlileg umhirða hárs og hársvarðar hefst með hárfvotti en honum sinna mörg ykkar daglega. **Markmiðið með hárfvotti er að hreinsa bæði hár og hársvörð og fjarlægja óhreinindi, fitu og uppsöfnuð hárefni. Nauðsynlegt er að þvo hárið eins oft og þörf krefur með sjampói sem hentar hángerð og ástandi hársins. Ef hárið er ekki þvegið nógu vel er hættu á að uppsöfnuð óhreinindi og fita geti leitt til kvilla í hársverðinum. Ef viðskiptavinurinn er með einhverja kvilla eða sýkingar skaltu ráðleggja honum að leita læknis og veita ekki hársnyrtipjónustu fyrr en eftir það.**

Nudd er vísindaleg aðferð við að örva líkamann og felst í því að nudda, kreista, banka, hnoða eða strjúka með höndum, fingrum eða tækjum. Nuddið á sér langa sögu og hefur verið notað í tengslum við heilsu og fegrun og í læknisfræðilegum tilgangi. Margir trúðu því að nudd hefði lækningaáhrif, svo sem að auka blóðflæði, lækna höfuðverki, draga úr fitu, losa um þreytu, bæta úr svefnleysi og koma í veg fyrir sjúkdóma. Í dag er nudd ekki eingöngu í boði sem sérstök þjónusta, heldur einnig sem hluti af annarri þjónustu svo sem hárfvotti, handsnyrtingu og andlitsbaði. Þessi hluti kaflans fjallar um höfuðnudd sem sérstakt nudd eða samhliða hárfvotti. Við skulum byrja á að fara yfir undirbúning, hárfvott og höfuðnudd og líta fyrst á móttöku viðskiptavinarins sem er afar mikilvæg.

HLÍFÐARSLÁIN

Hlífðarslá er sett á viðskiptavininn áður en hárið er þvegið eða hársvörðurinn nuddaður til að verja fötin hans og húðina. Áður en sláin er sett á skaltu biðja viðskiptavininn að taka af sér alla skartgrip (hálsmen, eyrnalokka, hársþennur og gleraugu) og setja á öruggan stað. Gættu þess að skartgripir og verðmæti séu geymd á öruggum stað þannig að hvorki sé hættu á að þau skemmist eða þeim verði stolið.

Í fornöld trúðu margir því að guðir eða andar gættu höfuðs þeirra og það gæti valdið þeim tjóni ef hárið væri þvegið. Hárfvottur varð því viðhafnarsíður sem framkvæmdur var einu sinni á ári í tilefni af afmæli guðs eða gyðju.

Vinnueftirlit ríkisins gerir kröfu um að hlífðarslár sem notaðar eru við hársnyrtiþjónustu séu þvegnar upp úr sóttreinsandi upplausn. Í leiðbeiningum um notkun segir að sláin megi ekki snerta húðina á hálsi viðskiptavinarins. Þess vegna á alltaf að setja hálsband og/eða handklæði milli hálsins og slárinnar. Hafðu eftirfarandi leiðbeiningar í huga þegar þú setur hlífðarslá á viðskiptavininn:

- Handklæði og vatnsheld hlífðarslá (plastslá) eru yfirleitt notuð þegar hárið er þvegið eða klippt blautt og meðhöndlað með kemískum efnum. Plastslá kemur í veg fyrir að viðskiptavinurinn eða fatnaður hans blotni meðan á þjónustu stendur.
- Hálsband er yfirleitt sett utan um hálsinn þegar handklæðið er fjarlægt eftir hárvott ef næsta skref er að klippa hárið. Hálsbandið er ekki eins þykkt og handklæðið og hárið getur því lagst eðlilega. Hálsband er einnig notað þegar þurrt hár er klippt til að koma í veg fyrir að afklippt hár loði við fatnað viðskiptavinarins.
- Tauslá er yfirleitt notuð þegar þurrt hár er meðhöndlað, greitt eða klippt. Hún er léttari og þægilegri fyrir viðskiptavininn og afklippt hárið fellur greiðlega niður á gólfíð.



Handklæði



Plastslá



Hálsband



Slá

HÁRÞVOTTUR OG NÆRING

Byrjað er á hárvottinum áður en hafist er handa við aðra þjónustu, nema við sumar tegundir hárlitunar eða þegar hárið er sléttað með kemískum efnum. Þar sem flest hárlitunarefni eru sett í þurrt hár er hárið ekki þvegið nema það sé sérstaklega feitt eða óhreint. Í örfáum tilfellum er gert ráð fyrir að liturinn sé settur í hár sem er nýþvegið og aðeins þurrkað með handklæði. Lestu ávallt leiðbeiningarnar til að vera viss. Sem dæmi má nefna að hárið er ekki þvegið áður en það er sléttað með kemískum efnum þar sem þá gætu þau valdið kláða, sviðatilfinningu eða bruna.



Þekking á pH-gildum í sjampói og hárnæringu auðveldar þér að velja réttu efni fyrir viðkomandi hárgerð og ástand. **Til dæmis getur sjampó með háu pH-gildi gert hárið þurrt og stökkt.**

Mælt er með sjampói í sýrujafnvægi fyrir stökkt hár. Sjampói og hárnæringu eru gerð betri skil í 4. kafla, *Efnafræði*.

VATN

Vatn (H_2O) getur bæði verið hart og mjúkt. Yfirleitt er mjúkt vatn talið betra fyrir hárvott. **Regnvatn er mjúkt vatn, einnig vatn sem hefur verið meðhöndlað með efnum.** Í hörðu vatni eru steinefni sem valda því að vatnið freyðir síður en hægt er að mýkja það með kemískum mýkingaraðferðum. Þú þarft að vita hvernig vatnið á stofunni er til að geta valið viðeigandi sjampó. Frekari upplýsingar um vatn er að finna í 4. kafla, *Efnafræði*, þar sem fjallað er um hlutverk vatnsins.



Mundu að **kanna hitastig vatnsins áður en þú bleytir hárið á viðskiptavininum og fylgstu með því á meðan þú þværð og skolar.** Þú getur gert það með því að láta einn finger handarinnar sem heldur á handsturtunni nema við vatnsbrúnina. Gættu þess líka að vatnskrafturinn sé ekki óþægilega mikill. Of mikill kraftur er aðalorsök óhappa sem tengjast vatni.

Stundum sullast vatn um svæðið þar sem hárvotturinn fer fram. **Þurrkaðu alltaf gólfíð þar sem unnið er með vatn til að koma í veg fyrir að fólk renni til.**

BURSTAÐ OG GREITT

Gott er að bursta hárið áður en það er þvegið til að losa úr því flækjur. Við það eykst einnig blóðstreymið til hársvarðarins og ryk, óhreinindi og efni sem sett hafa verið í hárið greiðast burt. Eftir að hárið hefur verið þvegið er yfirleitt greitt úr því með grófri plastgreiðu eða grófum plastbursta til að losa flóka úr blautu hárinu.

Yfirleitt er mælt með burstum með náttúrulegu hári þar sem þeir eru þéttari og hreinsa hárið betur en burstar með nælonhárum. **Mundu að ekki er mælt með því að hárið sé burstað fyrir meðhöndlun með kemískum efnum eða ef sár eða fleiður eru sjáanleg í hársverðinum.** Margar aðferðir eru notaðar við hárburstun og huga þarf að ýmsum þáttum, t.d. hvort hárið hefur verið meðhöndlað það mikið með uppbyggjandi efnum að erfitt er að skipta því áður en burstað er og hvort hárið er stutt eða sítt, slétt eða liðað. **Alltaf á að byrja á að bursta hárendana og vinna sig síðan upp eftir hárinu.**

Þannig geturðu leyst úr flókanum án þess að hætta sé á að hárið flækist meira og viðskiptavinurinn verði órólegur. Þegar hárið er orðið laust við allan flóka geturðu burstað það vandlega frá hársrótum fram í endana.

FLÓKI LOSAÐUR ÚR BLAUTU HÁRI

Eftir hárvottinn á að losa flókann úr hárinu á ákveðinn hátt:

- Byrjaðu alltaf neðst í flókanum; á þessari mynd er byrjað við hálsinn. Lyftu flókna hárinu, skiptu því og greiddu hluta þess með grófri greiðu. Byrjaðu á hárendunum og haltu áfram í átt að hársverðinum. Greiddu niður eftir hárinu. Það getur verið gott að styðja við hárið við skiptinguna til að draga úr sársaukanum þegar greitt er úr flókanum. Gættu þess að hár sem hefur verið meðhöndlað með kemískum efnum hefur tilhneigingu til að flækjast auðveldlegar en venjulegt hár.
- Haltu áfram að greiða þennan hluta þar til öll flækja er horfin. Þú greiðir úr erfiðum flóka með því að greiða lokkinn varlega og stutt í einu.
- Þegar þú hefur greitt neðsta hlutann tekurðu til við næstu skiptingu fyrir ofan.
- Nú skaltu greiða burtu flækjuna á sama hátt og áður og byrja á endunum. Greiddu í gegnum báða hlutana og sameinaðu þá.
- Haltu áfram á sama hátt upp eftir höfðinu og greiddu hárin efst á kollinum síðast.



Miklu máli skiptir að hárvotturinn og undirbúningur hans sé unninn af fagmennsku. Ekki er síður mikilvægt að þú skiljir fræðin sem liggja að baki höfuðnuddi og góðum og slakandi og/eða örvandi áhrifum þess. Gott höfuðnudd eykur ánægju og vellíðan viðskiptavinarins.

HÖFUÐNUDD

Þegar hársvörðurinn er nuddaður eykst blóðflæðið og það slaknar á vöðvum. Höfuðnuddið hefur tvöfalda virkni því að með nuddinu virka vörurnar, sem eru notaðar til að bæta ástand hársvarðarins, enn betur. Vellíðan og slökun viðskiptavinarins við nuddið er aukabónus sem er mjög mikilvægur þáttur í því að skapa viðskiptavild.



Athugaðu að þó svo að vörurnar sem þú notar, svo sem krem og olíur, séu góðar fyrir hársvörðinn geta þær skilið eftir sig leifar í hárinu. Þess vegna er ekki ráðlegt að vinna með hársvörðinn rétt fyrir notkun kemískra efna. Kynntu þér ástand hársins og hársvarðarins sem og leiðbeiningar framleiðandans.

Þegar hársvörðurinn er nuddaður er mikilvægt að:

- Ná róandi eða örvandi takti við handtökin.
- Nudda viðstöðulaust þannig að hver stroka taki óslitið við af annarri og áhrifin séu samfelld.
- Nudda með öruggum og róandi handtökum til að öðlast traust viðskiptavinarins og svo hann njóti nuddsins sem best.
- Hafðu neglurnar ekki of langar svo að þær klóri ekki hársvörðinn.

Þú getur notað mismunandi aðferðir við höfuðnudd alveg eins og þú velur mismunandi hárvörur fyrir mismunandi þarfir viðskiptavinnanna. Ef til vill kemurðu þér upp þínu eigin kerfi við nuddið og eykur með því ánægju viðskiptavina þinna og viðskiptavildina. Hér að neðan er listi yfir helstu nuddaðferðir og áhrif þeirra. Taktu eftir því þegar þú skoðar kaflann að aðallega eru notaðar þrjár aðferðir við höfuðnudd, léttar rennistroker (effleurage), djúpar rennistroker (petrissage) og ásláttar- eða banknudd (tapotement). Djúpu rennistrokurnar eru mikilvægastar. Þær örva fitukirtlana sem framleiða náttúrulega olíu (fitu) en hana skortir oft þegar hárið og hársvörðurinn eru þurr.

UNDIRSTÖÐUSTROKURNAR FIMM

Heiti	Lýsing nuddstroku	Áhrif
Léttar rennistroker (Effleurage)	Léttar, líðandi strokur eða hringlaga hreyfingar með lófum eða fremsta hluta fingranna. Oft notað í upphafi eða til að ljúka nuddi. Notað á andlit, háls og handleggi.	Slakandi, róandi.
Djúpar rennistroker (Petrissage)	Vöðvar eru kreistir eða hnoðaðir létt eða þungt. Gripið er um vöðva milli þumalfingurs og hinna fingranna eða með því að leggja lófann þungt yfir vöðvana og síðan grípa og kreista með handrótinni og fingrunum. Yfirleitt er byrjað á fremsta hluta höfuðsins og unnið aftur úr. Einnig notað á andlit, handleggi, herðar og efri hluta baksins.	Djúp örvun vöðva, tauga og kirtla í húð. Ýtir undir blóðstreymið og örvar sogæðakerfið.
Ásláttar- eða banknudd (Tapotement)	Léttar bank- eða ásláttarhreyfingar sem gerðar eru með fingrum eða hálfkrepptum hnefum. Einnig notað á handleggi, bak og axlir.	Örvar taugar, ýtir undir vöðvasamdrátt og eykur blóðflæði.
Hringnudd (Friction)	Nuddað í hringi. Notað á hársvörð eða við andlitsbað þegar óskað er eftir minni þrýstingi. Gert með fingurgómum eða lófum.	Örvar taugar, eykur blóðflæði.
Hristihreyfing (Vibration)	Hristihreyfing. Handleggirnir á þér hristast þegar þú snertir viðskiptavininn með fingurgómum eða lófum.	Mjög örvandi.

NAUÐSYNLEG ATRÍÐI VIÐ HÁRÞVOTT OG HÖFUÐNUDD

Úrval sjampótegunda er mikið og eru þær ætlaðar fyrir mismunandi hárgerðir og mismunandi ástand hársins. Sem dæmi má nefna sjampó fyrir feitt hár, þurrt hár, venjulegt hár, litað hár og grátt hár. Með því að nýta þér fagþekkingu þína þegar þú velur sjampó geturðu stuðlað að hámarksárangri fyrir hverja hárgerð. Í 4. kafla, *Efnafræði*, eru nánari upplýsingar um efnainnihald sjampótegunda.

Hárnæring er notuð í hár til að næra það, mýkja og draga úr flókamyndun svo að auðveldara verði að greiða það. Það er einnig gert til að koma pH-gildinu í samt lag og hreinsa burt sápuþefar. Til eru vökvaskol, kremskol og næring sem höfð eru í hárinu ákveðinn tíma og öll hafa þessi efni mismunandi áhrif. Vökvaskolin og kremin eru höfð í hárinu allt frá nokkrum sekúndum upp í 10 mínútur. Hárnæring sem ekki er skoluð úr (leave-in conditioner) er látin vera í hárinu fram að næsta þvotti. **Ef mjög oft er notað krem og hárnæring sem látin eru bíða í hárinu getur það leitt til þess að efni safnast upp í hárinu og það verður líflaust og ljótt.** Hreinsisjampó hreinsa burt þessi uppsöfnuðu efni.

VÖRUR FYRIR HÁRÞVOTT OG HÖFUÐNUDD

VÖRUR	ÁHRIF
Sjampó	
Fyrir allar hártægundir	Hreinsar hárið án þess að næra það sérstaklega.
Sjampó í sýrujafnvægi	Hreinsar allar hárgerðir, sérstaklega hár sem hefur verið litað eða aflitað eða er þurrt og stökkt.
Sjampó fyrir venjulegt hár	Hreinsar venjulegt hár en ekki er mælt með því fyrir skemmt hár eða hár sem hefur verið meðhöndlað með kemískum efnum.
Sápulaust sjampó	Virkar jafnt með mjúku sem hörðu vatni.
Græðandi sjampó	Sjampó sem lækni hefur ávísað með lyfseðli til að meðhöndla kvilla í hársverði og hári. Athugaðu að græðandi sjampó geta haft áhrif á litað hár.
Hreinsisjampó	Hreinsar burt leifar af kemískum efnum, svo sem uppbyggjandi efnum.
Flösusjampó	Vinnur gegn flösu eða óþægindum í hársverðinum.
Þurrsjampó í vökvaformi	Hreinsar hársverð og hár þegar viðskiptavinurinn getur ekki notað venjulegt sjampó. Gott er að nota þurrsjampó á hárkollur og -toppa.
Þurrsjampó í duftformi	Fyrir þá sem eru bundnir við rúmið og geta ekki bleytt hárið.

VÖRUR	ÁHRIF
Nærandi sjampó	Bætir teygjanleika og gljúpleika hársins.
Sjampó með lit	Skerpir litinn og gefur hárinu glans sem endist fram að næsta þvotti. Fáanlegt í ýmsum litum.
Sjampó fyrir hár sem er farið að þynnast	Hreinsar hárið án þess að þyngja það.
Skol	
Ediks- og sítrónuskol	Hjálpar til við að halda hemflögnum þétt saman. Leysir upp sápufroðu og -agnir, kemur pH-gildi hársins í rétt horf og vinnur gegn basísku ástandi hársins eftir að búið er að meðhöndla það með kemískum efnum.
Kremskol	Mýkir hárið og gefur því gljáa og auðveldara verður að greiða það.
Flösuskol	Inniheldur efni sem vinna gegn flösu og óþægindum í hársverðinum.
Skol í sýrujafnvægi	Lokar hemflögnum eftir litun til að koma í veg fyrir að liturinn dofni.
Sýruskol	Notað til að leysa upp sápufroðu.
Litaskol	Gefur hárinu tímabundna litun fram að næsta hárbvotti. Nánari upplýsingar um litaskol er að finna í 12. kafla, <i>Hárlitun</i> , þar sem fjallað er um afoxandi liti.
Næring	
Skyndinæring	Þekur hárlegginn og gefur hárinu raka og fitu.
Hárnæring sem kemur hárinu í eðlilegt horf	Lokar hárheminu eftir meðhöndlun með basískum efnum.
Uppbyggjandi hárnæring	Í næringunni eru prótín sem smjúga inn í hárlegginn. Þau koma í stað umframrakans og gefa hárinu meiri fyllingu.
Rakagefandi hárnæring	Bætir við raka í þurrt og stökkt hár.
Samsett hárnæring	Gefur raka og fyllingu.
Meðferð hársvarðar	
Ilmolíur	Gefa hressandi, örvandi eða slakandi ilm. Gera hársvörðinn sleipari.
Skol fyrir hársvörðinn	Örvar og frískar hársvörðinn. Getur haft mild sótthreinsunaráhrif.
Rakagefandi efni	Endurnýjar eða byggir upp raka í þurrum hársverði. Er í krem-, olíu- eða smyrslformi.

VÖRUR OG AÐFERÐIR NOTAÐAR VIÐ UNDIRBÚNING, HÁRÞVOTT OG HÖFUÐNUDD

VÖRUR	TILGANGUR
Handklæði	Notuð til að hlífa hálsi og fatnaði viðskiptavinarins og til að þurrka hárið.
Hlífðarslá úr plasti	Notuð til að hlífa hálsi og fatnaði viðskiptavinarins við hárfvott og/eða meðferð kemískra efna.
Hlífðarslá úr taui	Notuð til að hlífa viðskiptavininum og fatnaði hans við klippingu og mótun á þurru hári.
Hálsband	Sett á kraga slárinnar til að hlífa hálsi viðskiptavinarins.
Hárbursti með náttúrulegum hárum	Eykur blóðflæði í hársverðinum. Fjarlægir óhreinindi og leifar af hársnyrtiefnum áður en hárið er þvegið.
Venjuleg greiða	Notuð til að greiða úr flóka eftir hárfvott.
Plasthetta	Sett yfir hárið til að auka virkni hárnæringarinnar.

TÆKI OG TÓL SEM NOTUÐ ERU VIÐ UNDIRBÚNING, HÁRÞVOTT OG HÖFUÐNUDD

VÖRUR	TILGANGUR
Hárfvottastóll	Stólnum þarf að vera hægt að halla svo að viðskiptavinurinn geti hallað sér eða legið á meðan hárið er þvegið.
Hárfvottavaskur	Vaskur með rennandi vatni og niðurfalli sem hentar til hárfvotta.
Sýningarskápur fyrir sjampó	Í honum er hægt að sjá úrval sjampótegunda og hárnæringar.
Handklæðahillur eða skápur	Staður til að geyma handklæði.

SMITVARNIR OG ÖRYGGISATRÍÐI

Nauðsynlegt er að gæta að smitvörnum og öryggi við undirbúning, hárfvott og höfuðnudd bæði vegna þín og viðskiptavinarins.

1. Ekki á að bursta hárið áður en kemísk efni eru borin í það. Settu ekki kemísk efni í hárið ef þú verður var/vör við skrámur eða fleiður.
2. Ef viðskiptavinurinn fær sjampó í augað skaltu skola það strax með volgu vatni. Mælt er með því að nota augnskolunarbolla sem er sérstaklega gerður til þessara nota. Ef viðskiptavininn heldur áfram að sviða ætti hann að leita læknis.
3. Nauðsynlegt er að sótthreinsa hárbvottavaskinn og tækin samkvæmt kröfum vinnueftirlitsins.
4. Fleygðu notuðum, óendurnýtanlegum hlutum, t.d. hálsbandi, bómull o.þ.h.
5. Þurrkaðu strax upp vatn sem sullast hefur niður.
6. Athugaðu alltaf hitastig vatnsins áður en þú bleytir hárið og fylgstu með hitastiginu á meðan þú þværð eða skolar, t.d. með því að láta einn af fingrum handarinnar sem heldur á handsturtunni nema við brún vatnsins.
7. Gættu þess að vatnskrafturinn sé ekki óþægilega mikill. Of mikill kraftur er aðalorsök óhappa sem tengjast vatni.
8. Dragðu úr kraftinum í höfuðnuddinu ef viðskiptavinurinn virðist viðkvæmur.
9. Hafðu bakið á hlífðarslánni fyrir aftan stólbakið svo að ekki sé hætt á að vatn leki niður eftir baki eða fatnaði viðskiptavinarins.
10. Mundu að greiða vel flóka úr hárinu fyrir og eftir hárbvott.
11. Þvoðu hendurnar með fljótandi sápu áður en þú þværð hár viðskiptavinarins.
12. Nuddaðu ekki hársvörðinn ef:
 - skrámur eða alvarlegir kvillar eru sýnilegir
 - þú ætlar að fara að meðhöndla hárið með kemískum efnum
 - viðskiptavinurinn er með háan blóðþrýsting eða er hjartveikur. Þá er öruggara að hann spyrji lækni hvort hann megi fá höfuðnudd.
13. Notaðu hanska við hárbvottinn ef vinnureglur kveða á um það.



Hlífðarslá fyrir aftan stólbak



UNDIRBÚNINGUR, HÁRÞVOTTUR OG NÆRING - GRUNNATRIÐI

Undirbúningur og þjónusta við hárbvott og næringu er mismunandi eftir þörfum viðskiptavinarins og tímanum sem ætlaður er til þjónustunnar. Til dæmis getur verið nauðsynlegt að nota stól sem hægt er að hækka þegar börnum er þvegið um hárið og stundum er mælt með því að eldra fólk halli sér fram yfir vaskinn frekar en að halla sér aftur af heilsufarsástæðum eða af því að því finnst það þægilegra.

Til eru nokkrar tegundir af hárfvottavöskum og stólum. Hægt er að standa á bak við suma vaskana, sem dregur úr þreytu í baki. Aðrir eru með vökvastýringu þannig að hægt er að stilla hæðina og halla þeim aftur. Grunnadferðirnar við hárfvott eru þær sömu en þú þarft að taka tillit til tegundar vasksins og hvort þú stendur við hliðina á viðskiptavininum eða fyrir aftan hann þegar þú þværð honum um hárið. Leitaðu upplýsinga um mismunandi tegundir og hvernig hægt er að mæta sérstökum þörfum viðskiptavinnanna.

UNDIRBÚNINGUR FYRIR HÁRÞVOTT OG NÆRINGU

Hér fyrir neðan er listi yfir hluti sem þú þarft að nota þegar blautt hár er snyrt. Farið er yfir þá hluti sem nauðsynlegir eru í tengslum við þjónustu með kemískum efnum í þeim köflum þar sem um hana er fjallað. Hafðu eftirfarandi hluti við höndina áður en þú byrjar á hárfvotti og næringarmeðferð:

- Handklæði
- Plastslá
- Stillanlegan stól
- Sjampó, skol eða næringu

Gert er ráð fyrir að þú byrjir strax á hárfvottinum eftir að hafa sett herðaslána á viðskiptavininn. Nauðsynlegt er að þú þvoir þér aftur um hendurnar með fljótandi sápu ef einhver tími líður frá því að þú setur slána á viðskiptavininn þar til þú hefur hárfvottinn.

UNDIRBÚNINGUR, HÁRÞVOTTUR OG NÆRING - AÐFERÐ

- Þvoðu og sótthreinsaðu hendurnar á þér.
- Biddu viðskiptavininn að taka af sér skartgrip og gleraugu og komdu þeim fyrir á öruggum stað.
- Settu spennur í hárið til að halda því frá hálsinum (ef við á).
- Brettu inn kragann ef við á.
- Leggðu handklæðið endilangt yfir axlir viðskiptavinarins og krossleggðu það að framan.
- Leggðu plastslá yfir handklæðið og festu hana. Fjarlægjið spennu(r) úr hári viðskiptavinarins (ef við á).
- Skoðaðu hár og hársvörð viðskiptavinarins.
- Settu slána yfir stólbakið.
- Burstaðu hárið.
- Athugaðu hitastig og þrýsting vatnsins.
- Bleyttu hárið.
- Berðu sjampó í hárið.
- Nuddaðu hárið.
- Skolaðu hárið.
- Endurtaktu hárfvott og skolun ef þurfa þykir.
- Skolaðu vel.
- Þurrkaðu hárið með handklæði.
- Losaðu um flækjur í hárinu.

UNDIRBÚNINGUR, HÁRÐVOTTUR
OG NÆRING - STAÐIÐ FYRIR AFTAN
VIÐSKIPTAVININN

1-2. Þvoðu og sótthreinsaðu hendurnar á þér. Biddu viðskiptavininn að taka af sér skartgrip og gleraugu og komdu þeim fyrir á öruggum stað. Snúðu létt upp á hár viðskiptavinarins (ef við á) og festu það með spennu svo að það sé ekki fyrir. Brettu inn kragann ef við á og gættu þess að skaða ekki fatnað viðskiptavinarins. Leggðu handklæðið endilangt yfir axlir viðskiptavinarins og krossleggðu það að framanverðu til að festa það.



1



2



3



4

3. Leggðu plastslá yfir handklæðið og festu hana. Gættu að því að hárin á hálsinum þvælist ekki með í festinguna. Hagræddu slánni þannig að hún sé þægileg fyrir viðskiptavininn. Skoðaðu hárið og hársvörðinn nákvæmlega. Settu slána yfir stólbakið.

4. Burstaðu hárið til að losa burt flækju. Byrjaðu á endunum.

5-7. Athugaðu hitastig og þrýsting vatnsins til að fullvissa þig um að það sé hlýtt og notalegt. Bleyttu hárið á viðskiptavininum vandlega. Gakktu úr skugga um að hársvörðurinn og hárið sé vel blautt. Notaðu lófann til að hlífa enni, eyrum og hálsi viðskiptavinarins fyrir bleytu.



5



6



7

8-9. Settu sjampó fyrst í lófa þinn og síðan í hár viðskiptavinarins og nuddaðu þangað til það freyðir.



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17

10-11. Byrjaðu höfuðnuddið við hársrótina að framan. Notaðu fingurgómana og nuddaðu með léttum rennistrokum í hring eða aftur á bak. Ekki brjóta upp flæðið í nuddinu og haltu strokunum stöðugt áfram í átt að hvirflinum. Þetta nudd hefur áhrif á vöðvana á framanverðu höfðinu og sinafellið sem tengir ennið og hnakkann. Endurtaktu þessar strokur a.m.k. tvisvar sinnum.

12-13. Renndu nú fingrunum aftur að hársrótinni að framan og endurtaktu hring- eða afturstrokurnar frá hliðunum að hvirflinum og síðan framan við eyrun og upp að kolli. Haltu samfelldri snertingu við hársvörðinn á meðan.

14-15. Renndu höndunum aftur fyrir eyru og endurtaktu léttu rennistrokurnar upp eftir höfðinu að aftan. Hnoðaðu hálsinn að aftan með djúpum rennistrokum og haltu áfram upp yfir hnakkann að hvirflinum.

16-17. Nuddaðu allan hársvörðinn en sérstaklega hársrótina að framan, hvirfilinn og hnakkagrófina. Ljúktu nuddinu og skolaðu burt allt umframsjampó.

18-19. Skolaðu vel og notaðu höndina sem skjól til varnar því að sjampó eða vatn fari í augu og eyru viðskiptavinarins. Gott er að hafa einn fingurinn í vatnsbununni á meðan þú skolar til að fylgjast með krafti og hitastigi vatnsins. Gættu þess að krafturinn sé nægur svo að allt sjampóið skolist örugglega úr hárinu. Skolaðu allan hársverðinn og gættu sérstaklega að hnakkagrófinni. **Endurtaktu hárfvottinn ef þörf krefur.**



18



19

20. Berðu næringu eða skol í hárið og strjúktu mjúklega með léttum rennistrokum í 30–60 sekúndur. Fylgdu leiðbeiningum framleiðenda þegar um er að ræða næringarmedferð þar sem efnin eiga að vera lengur í hárinu og þegar nauðsynlegt er að nota plasthettu og hitagjafa svo að þau virki betur.



20



21

21-23. Skolaðu vel og gættu þess að efnin eða vatnið fari ekki í augu eða eyru viðskiptavinarins. Lyftu hárinu og láttu vatnið renna niður eftir því. Kreistu umframvatn úr hárendunum.



22



23

24. Þurrkaðu hárið með hreinu, þurru handklæði. Strjúktu burt raka eða dropa úr andliti viðskiptavinarins ef þess er þörf.



24



25

25. Greiddu úr hárinu og byrjaðu í hnakkagrófinni til að flækja það ekki. Byrjaðu á hárendunum og haltu svo áfram í átt að hársverðinum.

ATH!

Gefðu aldrei þétt höfuðnudd þegar þú ætlar að meðhöndla hárið með kemískum efnum eftir hárvottinn. Í þeim tilfellum á nuddið að vera stutt og létt til að opna ekki húðina um of. Ef þú nuddar of kröftuglega og djúpt getur opnast leið fyrir efnin inn í leðurlag húðarinnar.

VIÐBÓTAR HÁLS- OG HERÐANUDD

Þú vilt hugsanlega bæta þessu nuddi við eftir hárvottinn, áður en þú greiðir niður úr hárinu:

- Settu fingurgómana á vöðvana nálægt axlarliðunum.
- Nuddaðu í átt að hnakkagrófinni með því að nota léttar og djúpar rennistroker.
- Færðu fingurna upp eftir hálsinum, niður í átt að mænu, aftur upp og út að axlarliðum.
- Endurtaktu.

HÁRVOTTUR OG NÆRING - STAÐIÐ TIL HLIÐAR VIÐ VIÐSKIPTAVININN

Ekki er mikill munur á aðferðum við hárvott og næringarmeðferð hvort sem staðið er fyrir aftan viðskiptavininn eða til hliðar við hann. Athugaðu samt að líkamsstaðan breytist og þú vilt hugsanlega nota aðeins aðrar aðferðir við nuddið.



1



2

1-2. Bleyttu hárið vel og hafðu höndina við hársvörðinn og eyrun til að varna því að vatn fari í augu og eyru viðskiptavinarins. Fylgstu með hitastiginu og kraftinum með því að hafa einn fingurinn í vatnsbununni á meðan þú skolar.

3-4. Nuddaðu hársvörðinn með fingurgómunum, frá enni að hvirfli, með hringlaga hreyfingum. Notaðu þumalfingur til að nudda með djúpum rennistrokum. Byrjaðu við miðjan hársvörðinn að framan og haltu áfram að hvirflinum. Farðu síðan aftur að hársverðinum að framan, u.þ.b. 2,5 cm frá miðju, og endurtaktu nuddið. Haltu svona áfram út í báðar hliðar.



3



4

5-6. Lyftu höfðinu og styddu við það. Strjúktu nú frá hliðunum í hnakkagrófinni og síðan upp eftir höfðinu með „skærahreyfingum“. Endurtaktu þetta nokkrum sinnum.



5



6

7-10. Skolaðu hárið vandlega frá hársverðinum að framan upp að hvirfli og út í enda. Notaðu aðra höndina til að lyfta og styðja við höfuðið. Haltu um vatnsstútinn með hinni og skolaðu burt sjampóið í hnakkagrófinni. Notaðu svo báðar hendur til að kreista það sem eftir er af vatni úr hárinu.



7



8



9



10



TIL ATHUGUNAR FYRIR SÍTT HÁR

Að ýmsu þarf að huga þegar sítt hár er þvegið og sett í það næring. Nauðsynlegt er að lyfta hárinu svo að það liggi ekki í sápulöðrinu sem safnast fyrir á vaskbotninum. Hægt er að lengja hárvottavaska sem eru sérhannaðir fyrir sítt hár svo að hárið geti fallið eðlilega og flækist ekki.

HÁRÞVOTTUR OG NÆRING - FRÁGANGUR

- Þrífðu hárvottavaskinn og svæðið í kring áður en þú heldur áfram með þjónustuna. Sótthreinsaðu greiðu og bursta að lokinni þjónustu.
- Gættu þess að þurrka upp alla bleytu.
- Farðu með viðskiptavininum yfir þær vörur sem þú notaðir við þvottinn og næringuna og haltu svo þjónustunni áfram.

HÖFUÐNUDD - GRUNNATRIÐI

Tilgangurinn með einföldu höfuðnuddi er að viðskiptavinurinn slaki á og blóðflæðið aukist. Aðferðirnar geta verið mismunandi eftir því hvaða vörur og tæki eru notuð. Til dæmis væri rakagefandi krem fyrir hársvörð notað á þurran hársvörð ásamt gufutæki og heitu handklæði til að örva virkni kremsins. Gættu þess ávallt að fylgja leiðbeiningum framleiðandans þegar þú notar efni og vörur fyrir hársvörðinn.

HÖFUÐNUDD - UNDIRBÚNINGUR

Taktu eftirfarandi hluti til áður en þú byrjar:

- Rakagefandi krem eða olíur sem þú vilt nota
 - » Handklæði
- Hlífðarslá

HÖFUÐNUDD - AÐFERÐ

- Þvoðu og sótthreinsaðu hendurnar á þér.
- Settu plastslá á viðskiptavininn.
- Greiddu úr hárinu.
- Berðu viðeigandi efni í hársvörðinn.
- Nuddaðu með léttum rennistrokum.
- Nuddaðu með djúpum rennistrokum.
- Nuddaðu með léttum rennistrokum.
- Nuddaðu með áslætti eða banki.
- Nuddaðu hársvörðinn með hringlaga hreyfingum.
- Ljúktu við höfuðnuddið.
- Þvoðu hár viðskiptavinarins.
- Skolaðu hárið.
- Þurrkaðu hárið eða haltu áfram á næsta stig þjónustunnar.

HÖFUÐNUDD

1. Þvoðu og sóttgreinsaðu hendurnar á þér. Komdu viðskiptavininum þægilega fyrir og settu á hann plastslá.

2. Greiddu úr hárinu. Berðu viðeigandi efni í hársvörðinn og mundu að fara eftir leiðbeiningum framleiðandans.

3. Nuddaðu með léttum rennistrokum. Stattu fyrir aftan viðskiptavininn, byrjaðu strokurnar við hársvörðinn að framan og strjúktu með u.þ.b. 2,5 cm millibili í átt að hnakkagrófinni. Byrjaðu aftur fremst og færðu þig aftar þar til þú hefur nuddað allt höfuðið.

4. Nuddaðu með djúpum rennistrokum. Byrjaðu fremst og nuddaðu með hnoðhreyfingum í hring. Hafðu fingurna gleiða og haltu þeim þétt að höfðinu á meðan þú nuddar. Lyftu fingrunum aðeins upp þegar þú færir þá yfir á næsta svæði. Byrjaðu nuddið á framanverðu höfðinu og ljúktu því í hnakkagrófinni.

5-6. Nuddaðu með léttum rennistrokum. Nuddaðu með léttum, hringlaga strokum. Byrjaðu fremst, færðu þig í átt að svæðinu fyrir ofan eyrun og þaðan upp á kollinn. Endurtaktu. Nuddaðu allt höfuðið.

Nuddaðu síðan með ásláttarnuddi. Notaðu fingurgómana og bankaðu létt. Byrjaðu við hársvörðinn að framan, bankaðu svo hliðarnar og ljúktu nuddinu í hnakkagrófinni. Þróaðu þínar eigin aðferðir við nuddið með því að nota mismunandi tegundir af strokum, nudd með þumalfingrum, strokur með lófum og léttar strokur með fingurgómum.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

7-8. Þrýstu lófum og fingrum á höfuðið og nuddaðu það með hringlaga hreyfingum. Þrýstu á höfuðið og slepptu til skiptis.

9-10. Endaðu höfuðnuðið með því að strjúka löngum, léttum rennistrokum frá hnakkagrófinni að hársverðinum að framan. Notaðu laufléttar, fjaðrandi hreyfingar þegar þú tekur hendurnar af höfðinu. Síðan skaltu strjúka höfuðið frá hársverði að hnakkagróf. **Þvoðu hár viðskiptavinarins** vandlega og gættu þess vel að engin hárefni verði eftir í hárinu. Skolaðu hárið vel og endurtaktu hárvottinn ef þurfa þykir. **Þurrkaðu hárið eða haltu áfram með þá þjónustu** sem viðskiptavinurinn hefur pantað.

HÖFUÐNUDD - FRÁGANGUR

- Bjóddu viðskiptavininum að bóka fyrir hann nýjan tíma. Ræðið hvenær rétt væri að panta tíma næst miðað við þarfir hans.
- Mæltu með vörum, sem seldar eru á stofunni, við viðskiptavininn.
- Þrífðu vinnusvæðið þitt.

ILMOLÍUNUDD FYRIR HÁRSVÖRÐINN

Skilningur á því hvernig auka megi virkni og áhrif nuddmeðferðar með blómadropum eykst jafnt og þétt á stofum um allan heim. Ilmolúmeðferð kallast það þegar notað er sambland af ilmi og blómadropum í heilunarskyni. Ilmurinn vísar til náttúrulegrar lyktar plantnanna og meðferðin vísar til heilunarinnar. Ilmolúmeðferð er oft notuð á hársnyrtistofum, m.a. við meðferð hársvarðarins.

Olíur og vörur sem innihalda vítamín og jurtabykkni og eru ætlaðar fyrir hársvörðinn geta haft margs konar lækningaráhrif. Þær endurnæra t.d. hársvörðinn, flýta fyrir því að hárvöxtur hefjist að nýju,

draga úr flögnun vegna þurrks eða flösu, auka blóðflæði og stuðla að slökun og róandi áhrifum á líkama og sál.

Blossom Kochhar, ilmólúsérfræðingur frá Indlandi, mælir með eftirfarandi olíum sem hún notar við meðhöndlun á hársverðinum. Athugaðu að ilmólíur eru ekki þornar beint á húðina, heldur þarf að blanda þær með kjarnaolíu eins og t.d. hnetuolíu eða olíu úr vínberjakjörnum. Fylgdu leiðbeiningunum á töflunni hér til hægri við blöndunina.

NOTKUNARLEIÐBEININGAR	
ILMOLÍA	KJARNAOLÍA
20 - 60 dropar	100 ml
7 - 25 dropar	25 ml
3 - 5 dropar	5 ml

Tilbúnað olíur í hársvörð má bera beint í hársvörðinn áður en hann er nuddaður. Þetta gildir hvort sem þú kaupir þær þannig eða blandar sjálf(ur). Einnig má blanda sjampó með ilmólíum og bera það í hársvörðinn áður en hann er nuddaður eða meðhöndlaður eða hafa það sem hluta af hárbvottinum.

VENJULEGT HÁR OG HÁRSVÖRÐUR

- Rósmarín
- Kamilla

FEITT HÁR OG FLASA

- Patchouli
- Sedrusviður
- Salvía

DURRT HÁR OG HÁRSVÖRÐUR

- Ylang Ylang
- Sandalviður
- Lofnarblóm

FEIT FLASA

- Sítróna
- Rósmarín
- Sedrusviður
- Tímían

HÁRLOS

- Sandalviður
- Lárviður
- Lofnarblóm
- Salvía
- Rósmarín



Mat viðskiptavinarins á þér og fagmennsku þinni byggist á fyrstu kynnum hans af þér og þekkingu þinni á uppbyggingu, vexti og ástandi hársins og því hvernig þú berð þig að við þjónustuna. Reyndu af öllum mætti að sýna þitt besta þegar þú nýtir sérfræðiþekkingu þína. Mundu hve séreinkenni þín og hæfileikar geta verið mikilvæg fyrir viðskiptavininn. Spyrðu hvernig honum líði á meðan þú þjónustar hann. Vertu vakandi fyrir þörfum hans, gerðu breytingar og ráðleggðu honum um hárnæringu, hitastig vatnsins og höfuðnudd. Þá færðu fljótlega að heyra: „Ég get ekki beðið eftir því að koma til þín aftur!“ Eða: „Hárið á mér er flott þegar ég fer út af stofunni en það sem mér þykir best er höfuðnuddið sem ég fæ á meðan þú þværð á mér hárið!“

AÐ TVINNA SAMAN FRÆÐI OG STARF

PERSÓNULEG TENGING:

TENGING VIÐ IÐNAÐINN:

TENGING VIÐ VIÐSKIPTAVININN:

HÁRFRÆÐI

Að bæta þig

Að verða fagmaður

Að þjóna viðskiptavininum

Kenningar um hárið

Bættu við þekkingu þína á eigin hári og þau efni sem þú vinnur með.

Leggðu þitt af mörkum til að þróa verklag á stofunni sem krefst tækniskilnings.

Uppfræddu viðskiptavinina svo að þeir skilji betur og kunni að meta vöxt, uppbyggingu og hegðun eigin hárs.

Umönnun hársins

Efldu sjálfstraustið með því að leggja mat á og sjá um margs konar ástand hárs og hársvarðar.

Deildu sérfræðiþekkingu þinni hvað varðar sjúkdóma og ástand hárs og hársvarðar.

Leggðu mat á vandamál sem tengjast hári og hársverði og mæltu með árangursríkri meðferð og framkvæmd.

Undirbúningur, þvottur og höfuðnudd

Þjálfaðu færni og lipurð í algengustu aðferðunum.

Leggðu sem fagmaður áherslu á nákvæmni og umhyggju fyrir viðskiptavininum.

Sjáðu til þess að traust skapist milli þín og viðskiptavinarins og að hann njóti þæginda og öryggiskenndar.

MEÐ ÖÐRUM ORÐUM

Með því að leggja áherslu á þekkingu þína á hári og hársverði í undirbúningi þjónustunnar vita viðskiptavinirnir að þeir eru í góðum höndum.

Það sem þú hefur lært

- Hár samanstendur af þremur lögum: hárhemi, berki og kjarna.
- Fjölbreytni í háralit ræðst af tveimur tegundum litarefnisins melaníns.
- Áður en þjónusta við viðskiptavininn fer fram er gerð hárgreining, þ.e. lagt mat á áferð, þéttleika, gljúpleika og teygjanleika hársins og ástand hárs og hársvarðar.
- Viðeigandi undirbúningur er nauðsynlegur til þess að vernda húð og klæðnað viðskiptavinarins.
- Tilgangurinn með hárvotti og næringu er að viðskiptavininum líði vel en einnig til að hreinsa og undirbúa hárið fyrir frekari þjónustu.
- Höfuðnudd gerir hvort tveggja í senn að slaka á vöðvum og róa viðskiptavininn og auka blóðflæðið og bæta ástand hárs og hársvarðar.