

Professional Grooming



Technician

لینک دریافت فایل های دوره

**[https://academy.entekhabservice.com/
pdf/](https://academy.entekhabservice.com/pdf/)**

شماره تماس:

03191089452(82040-82041)



آراستگی و وضعیت ظاهری



- حضور به موقع در کلاس
- رعایت نظم و انضباط
- عدم صحبت با یکدیگر
- ممنوع بودن استفاده از تلفن همراه
- حفظ رعایت نظافت محیط آموزشی
- حضور در کلاس ها با لباس و کفش رسمی
- الزامی بودن نصب اتیکت اسم روی لباس

قوانین کلاس



**YOU'RE
INVITED**

**دعوت
به
حضور در
کلاس**



- آراستگی
- بهداشت فردی
- وضعیت ظاهری آقایان
- تناسب اندام
- رعایت استانداردها
- زیورالات
- یونیفرم آقایان و متعلقات
- دستورالعمل نگهداری از یونیفرم
- دستورالعمل شستشو و اتوکشی

مباحث درسی



مقدمه و آشنایی

آراستگی وضعیت ظاهری

- از آنجا که شغل ما یکی از مشاغل شاخص و ویژه محسوب می گردد بنابراین انتظارات زیادی از وضعیت ظاهری فرد وجود دارد، بدیهی است که توجه ویژه به آراسته بودن در این شغل اثر **مطلوب و مناسب** گذاشته و یا بالعکس باعث **نزول و سقوط** آن می گردد، لذا به عنوان اولین اولویت حرفه ای و ابتدایی ترین ویژگی شخصیتی در نظر گرفته می شود.

- در این راستا کلیه پرسنل به نحو خاص موظف می باشند به عنوان سفیر و نماینده شرکت در حفظ و ارتقاء وضعیت ظاهری خود کوشا باشند.

تعریف آراستگی

- از لحاظ لغوی به معنای زینت دادن و تزئین کردن است. اما معانی دیگر مانند منظم و مرتب بودن، هماهنگ، آماده و مهیا بودن نیز برای آن تعریف شده است.
- بدون شک آراستگی ظاهری هر فرد بطور غیر قابل انکاری باعث ایجاد جاذبه و دافعه در ذهن افراد جامعه می گردد. علاوه بر این آراستگی، در خود شخص نیز باعث بوجود آمدن حالت روانی مطلوب و برانگیختن حس اعتماد به نفس می گردد.

Grooming History

- 11000 سال قبل از میلاد مسیح
- تمیز کردن و نظافت دندان توسط بابلی ها 3500 سال پیش قبل از میلاد مسیح
- چین باستان و رنگ آمیزی ناخن
- قرون وسطی و تحولات بزرگ آراستگی

چرا مبحث آراستگی جذاب است؟

جذابیت
بیشتر

اعتماد به
نفس بیشتر

کمک به
سلامت
روانی

اهمیت آراستگی در جامعه

ظاهر و لباس انسان تا 80% عامل ارتباط با مخاطب است.

نمایش شخصیت

مسئولیت پذیری

احترام به دیگران

ایجاد حس اعتماد مشتری

احساس بهتر و تاثیر مثبت
در عملکرد

Good Grooming vs. Bad Grooming

27.5%

think that it shows
their interest in
the position

24.8%

think that it shows
the candidate
has good character

20.2%

think that it is an
important job
requirement



51.9%

say that tattoos
and piercings are
not allowed in
their office

77.3%

think that you risk
being negatively judged
on your personal
grooming and clothes

46.4%

چرا گروه انتخاب به مبحث آراستگی اهمیت میدهد؟



**افزایش حس
اعتماد مشتری**

برندسازی شخصی



**افزایش حس
اعتماد مشتری**



The uniform represents the Public Image of the company

آراستگی





• آراستگی و داشتن ظاهر تمیز و مرتب در حرفه ما بسیار مهم و تاثیرگذار است، همچنین نحوه عملکرد و نوع برخورد پرسنل نیز به **شهرت و موفقیت** یک سازمان کمک شایان می کند که مستلزم داشتن روابط عمومی خوب، رفتار گرم و صمیمانه همراه با احترام به مشتری می باشد.

نقش
آراستگی

آراستگی







- با توجه به اینکه رعایت بهداشت فردی از اهمیت بسیار زیادی برخوردار بوده و وضعیت ظاهری فرد می تواند تاثیر **روانی** بسزایی در **کیفیت خدمت رسانی** بگذارد لذا توجه به بهداشت الزامی می باشد.
- بهداشت فردی شامل استحمام، داشتن موی مرتب، ناخن های تمیز، همچنین مسواک زدن و تمیز نگه داشتن لباس است.

بهداشت فردی



• اولین تصویر از ما همیشه در ذهن دیگران ماندگار می ماند. بنابراین بسیار مهم و ضروری است که آراسته، تمیز و مرتب باشیم تا اعتماد به نفس ما بیشتر جلوه نماید.

**اهمیت
بهداشت
فردی
چیست؟**



بهداشت فردی

- استحمام
- بوی بدن
- رایحه خوش
- کیت بهداشتی
- مو
- دست
- بهداشت دهان و دندان



- استحمام حداقل روزی یکبار به بهداشت فردی و جمعی کمک می کند.

- چنانچه بعد از حمام، بدن خود را بطور کامل با حوله یا سشوار خشک نموده و از مام ضد عرق یا اسپری های پودری ... بر روی پوست بدن خود استفاده نمائید، می توانید مطمئن باشید تا چندین ساعت بدن یا لباس شما بوی عرق نمی گیرد.

استحمام

استحمام





بوی بدن

- رایحه خوش یکی از مهمترین عوامل آراستگی فرد در نظر اطرافیان است.
- از مام و عطرهاى ملایم (خوشبو کننده بدن، عطر، اسپرى و ...) استفاده نمائید.
- رایحه عطر نبایستی بعد از ترك محیط، ماندگار شده و باعث آزار دیگران گردد.
- استفاده از غذاهای تند و ادویه دار قبل و در حین انجام وظیفه بدلیل تاثیر آن روی عرق بدن، ممنوع می باشد.

بوی بدن

- در صورتی که تعریق به گونه ای است که استفاده از مواد ضد عرق و جاذب بو موثر نیست، بایستی به دکتر مراجعه نمائید تا علت آن مورد بررسی قرار گیرد.
- لازم به ذکر است استفاده از زیر پوش و جوراب شسته شده قبل از شروع شیفت کاری روز الزامی است.





رایحه خوش

- رایحه خوش یکی از مهمترین عوامل آراستگی فرد در نظر اطرافیان است.
- عموماً عطرها به دسته بندی زیر تقسیم می شوند که عبارتند از:

Perfume
Eau de Perfume
Eau de Toilette
Eau de Cologne
Aftershave



👉 قدرت عطرها بستگی به ساختار، غلظت و ترکیبات آن دارد که همین مساله باعث تفاوت در ماندگاری و پخش بوی آن ها می شود.

رایحه خوش

میزان غلظت و ماندگاری رایحه



رایحه خوش

Perfume



- بالاترین غلظت عطر
- حاوی الکل کمتر
- دارای ماندگاری 6 الی 8 ساعت
- قیمت بالا به علت میزان غلظت بالای آن
- مناسب برای پوست حساس

Eau de Perfume

- حاوی غلظت بالا
- ماندگاری ۴ تا ۵ ساعت در روز
- مناسب برای استفاده روزانه خانمها و آقایان

رایحه خوش

Eau de Toilette

- دارای ماندگاری حدودا ۲ تا ۳ ساعت
- مناسب برای استفاده در آب و هوای گرم تابستان
- دارای غلظت متوسط



Eau de Cologne

- محبوب و رایج در بین آقایان
- غلظت پایین روغن‌های معطر
- درصد بالایی از الکل را داراست
- ماندگاری حدود ۲ ساعت
- دارای بطری‌های بزرگ‌تر و حجم بیشتر



- بوی اصلی عطرها تنها 30 دقیقه دوام واقعی خود را داراست و به عبارت دیگر در محیط پراکنده می شود، پس اگر زیاد عرق می کنید بهتر است بجای ادکلن یا ادوتویلت از عطرها استفاده نمایید.

رایحه خوش

Aftershave

- محبوب و رایج در بین آقایان
- دارای رایحه و مواد آنتی باکتریال
- بصورت کرمی، ژلی و لوسیون
- مناسب برای احیای پوست صورت بعد از اصلاح

رایحه خوش

- عطر گرم یا عطر سرد:
- معمولا بیشتر افراد تعریف ساده ای از عطر گرم و سرد را می شناسند:
- ❖ عطرهایی که در آنها رایحه شکلات یا چوب صندل یا ادویه های شرقی به کار رفته باشد عطره های گرم به حساب می آیند.
- ❖ عطرهایی که در آنها رایحه لیمو و نارنج یا هندوانه به کار رفته باشد عطره های خنک هستند.
- 👉 بنابراین برای فصل های سرد باید از رایحه های گرم استفاده کرد و برای فصل های گرم از رایحه های سرد.



تاثیر رایحه بر مغز انسان آروما تراپی



- عطرهای شادی بخش :وانیل – رایحه مرکبات – گل یاس – قهوه
- رفع اختلالات خلق و خو : کاکائو – نرگس
- ضد استرس : اسطوخودوس – گل یاس – کاج
- تقویت کننده حافظه : پونه – مرکبات – دارچین
- – فلفل قرمز – رزماری
- تحقیقات نشان داده که رایحه تا 40% می تواند در روح و روان انسان تاثیر داشته باشد .

اتیکت عطر زدن

- عطری استفاده کنید که فقط زمانی که نزدیک افراد هستید بوی آن حس شود.
- هرگز نباید روی لباسی که عرق کرده از عطر استفاده کنیم.
- نباید از عطر بیشتر از دو پاف استفاده کنیم.
- با توجه به ماندگاری عطر آن را تمدید کنیم.
- بهترین نقاط برای استفاده از عطر گردن و مچ دست است.





• همراه داشتن یک کیت کوچک حاوی لوازم بهداشتی مانند عطر/ اسپری، مام و خوشبو کننده بدن، مسواک و خوشبو کننده دهان، زیر پوش و جوراب اضافه و... در کیف لوازم کار الزامی می باشد.

کیت بهداشتی

HAIR TYPES



مو

- هر فرد بایستی به بهداشت شخصی و فردی خود توجه کافی داشته باشد.
- استفاده از شامپوی مناسب موی سر مخصوصا استفاده از شامپو ضد شوره برای موهایی که خشک است.
- موهای صورت را روزانه اصلاح و مرتب کنید.



• با توجه به اینکه استفاده از دست ها به هنگام صحبت با دیگران یا انجام کار در **معرض دید** قرار دارد و وضعیت ظاهری و بهداشتی آن از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است که می تواند تاثیر روانی بسزایی در کیفیت ارائه خدمات بگذارد لذا توجه به بهداشت و مراقبت از دستها الزامی می باشد.

دست



• توجه به بهداشت و مراقبت از دستها ضرورت دارد، بعد از ورود به خانه مشتری در ابتدا از وی کسب اجازه شده و اقدام به شستن دست های خود نمائید.



• در صورت عدم موافقت ایشان یا عدم امکان شستشوی دست بایستی از دستمال / ژل آنتی باکتریال یا دستکش لاتکس استفاده شده سپس اقدام به انجام کار نماید.

دست

مراحل صحیح شستشوی دستها

HOW TO WASH YOUR HANDS



1. Rub Paim Together



2. Rub the back of both hands



3. Interlase finger and rub hands together



4. Interlock finger and rub the back of finger of both hands



5. Rub thumb in a rotating manner followed by the area between index finger and thumb for both hands



6. Rub fingertips on palm for both hands



7. Rub both wrists in a rotating manner. Rinse and dry thoroughly

- دندانها بایستی همیشه **مسواک زده و تمیز** باشند (خصوصاً بعد از صرف غذا).
- استفاده از خوشبو کننده دهان توصیه می گردد.



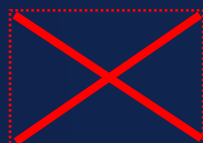
**بهداشت
دهان
و
دندان**

- دندان ها بایستی همیشه **ظاهری مطلوب** داشته و فاقد هرگونه پلاک یا جرم باشند.



**بهداشت
دهان
و
دندان**

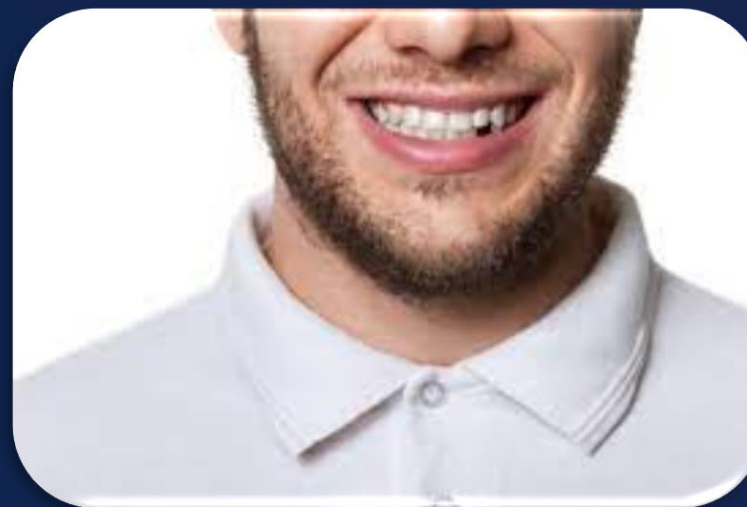
- جرم گیری دندان ها بایستی در زمان لازم انجام پذیرد.



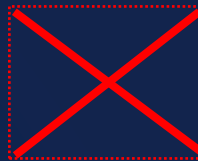
**بهداشت
دهان
و
دندان**

- دندان‌ها بایستی مرتب باشند و در صورت نبود یکی از دندان‌های جلو سریعاً جهت درمان و جایگزینی آن بایستی اقدام گردد.

بهداشت دهان و دندان



- ارتودنسی دندانها بگونه ای که نمایان باشد ممنوع است.



**بهداشت
دهان
و
دندان**

- انجام چکاپ دندانها با مراجعه به دندانپزشک بایستی انجام پذیرد.

**بهداشت
دهان
و
دندان**





علت بوی بد دهان

- مصرف مواد غذایی حاوی گوگرد مانند سیر و پیاز
- مصرف داروهای اعصاب و ضد حساسیت
- خشکی دهان
- خرابی دندان
- عفونت لثه
- عفونت گلو
- مشکلات گوارشی

وضعیت ظاهری



Grooming



• هر شرکت یا سازمان در زمینه **خدمت رسانی** به مشتریان خود انتظار دارد که کلیه کارمندان، درک خود را در زمینه "چگونگی حفظ ظاهر شخصی اشان" ارتقاء داده و همیشه مرتب و تمیز باشند.

• این موارد باعث افزایش **اعتماد به نفس** در فرد نیز میشود.

وضعیت ظاهری

اهمیت وضعیت ظاهری

• ظاهری مرتب و حرفه ای با اهمیت به موارد زیر:

وضعیت ظاهری

1

تناسب اندام

2

رعایت استانداردها

3

وضعیت ظاهری

پا
و
ناخن

دست
و
ناخن

شادابی
و
طراوت
پوست

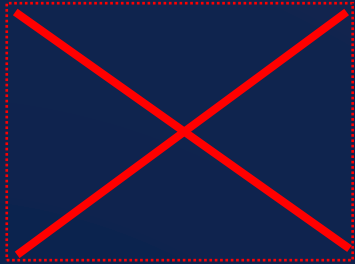
حالت
چهره

مو



- موی آقایان بایستی همیشه تمیز و مرتب باشد.
- بایستی حداقل هر روز یکبار موها را شامپو بزنیم.
- مو بایستی تمیز و فاقد چربی، شوره یا پوسته سر باشد.
- استفاده از شامپوی مناسب موی سر مخصوصا استفاده از شامپو ضد شوره برای موهایی که خشک است.
- استفاده از سشوار توصیه می گردد.

مو



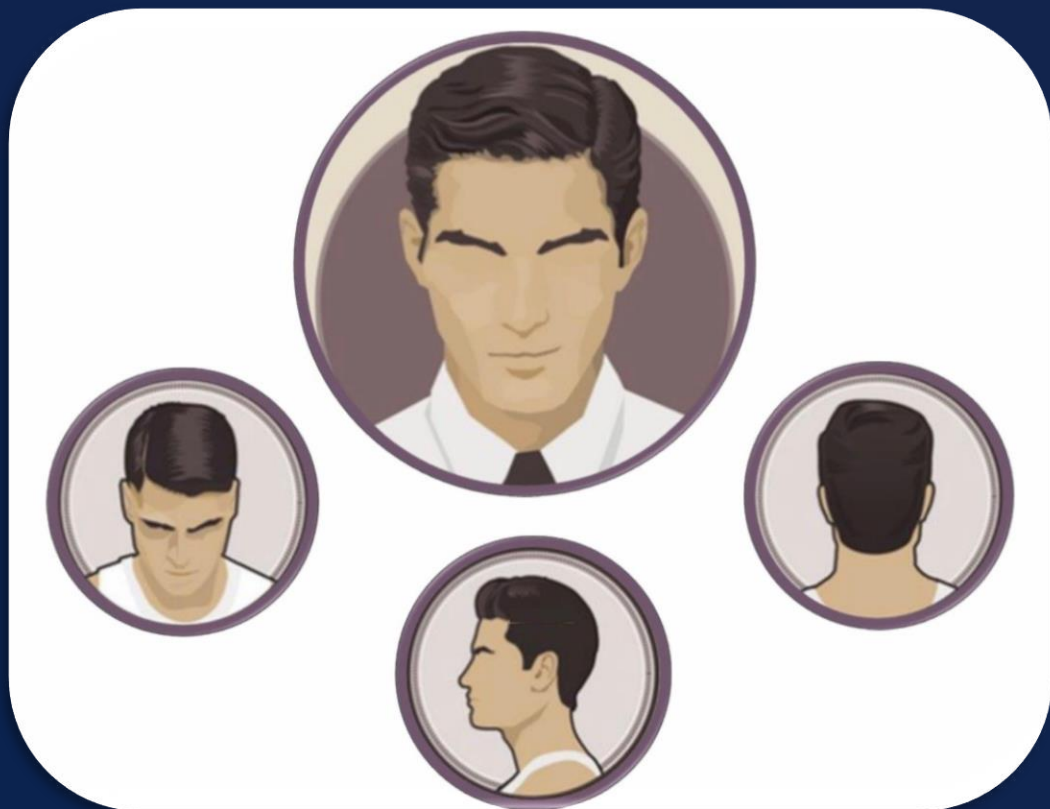
مو

- موها با مدل‌هایی که نشان دهنده قشرهای خاصی از جامعه و یا گروه‌های خاص باشد، هرگز پذیرفته نیست.
- انداختن خط روی پوست سر بمنظور مشخص شدن فرق کنار سر، ایجاد طرح روی پوست سر و یا ایجاد سایه روشن (Fading) ممنوع می باشد.



- کوتاه کردن موی سر بطوریکه پوسته سر نمایان شود، پذیرفته نیست.
- در افراد با طاسی سر طبیعی، کوتاه نگه داشتن موی پشت سر و اطراف آن توصیه می گردد.

مو



- موی آقایان هرگز نباید بگونه ای باشد که بلندی آن روی یقه پیراهن یا روی گوش ها را بپوشاند.
- همچنین بایستی به گونه ای باشد که بالای چشم قرار گیرد و نباید روی چشم شما را بپوشاند.

مو

- آنکادر کردن خطوط پشت گردن الزامیست.



مو



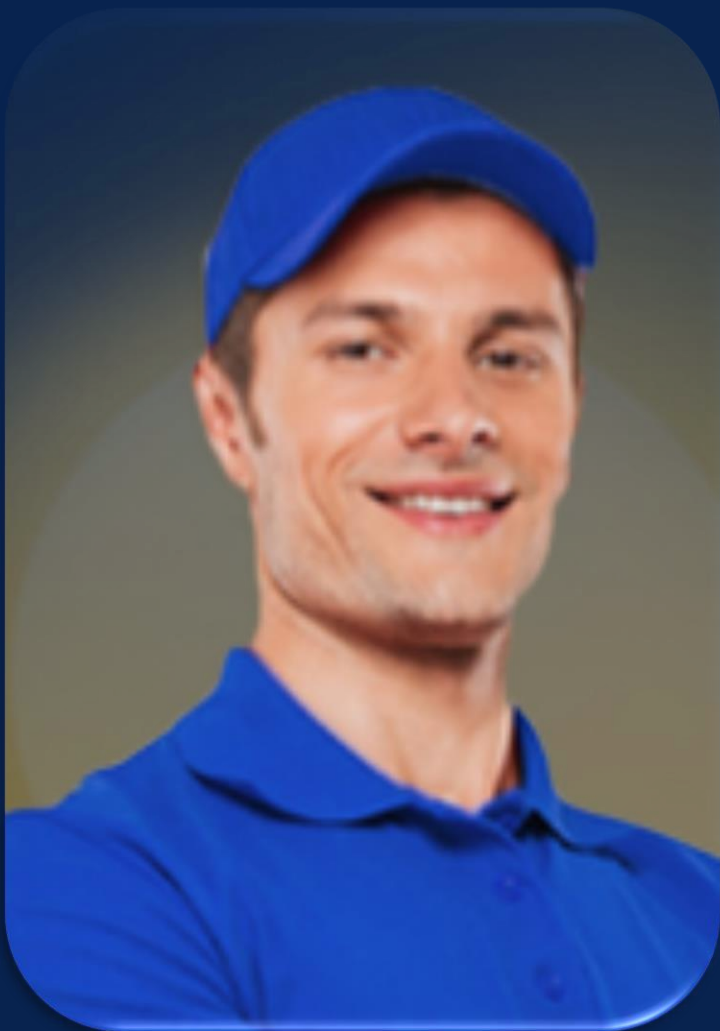
- از همه مهم تر، باید رنگ طبیعی موهای خود را حفظ کنیم.
- استفاده از کلاه گیس مجاز نیست.
- انجام کاشت مو بگونه ای که بخیه ها در روی سر نمایان باشد، ممنوع است.

مو



- موی آقایان بهنگام انجام وظیفه هر از چند گاه باید مورد توجه قرار گیرد، اما این عمل در حضور مشتری نباید صورت گیرد.
- استفاده از ژل که حالت طبیعی مو را تغییر نداده و خیس به نظر نیاید، مجاز می باشد.

مو



- در صورت استفاده از کلاه بایستی قبل از ورود به منزل مشتری آن را از سر برداشته و موی خود را مرتب نمود.
- توصیه می گردد به هنگام استفاده از کلاه موی خود را کوتاه نگهدارید تا مرتب تر به نظر برسد.

حالت چهره

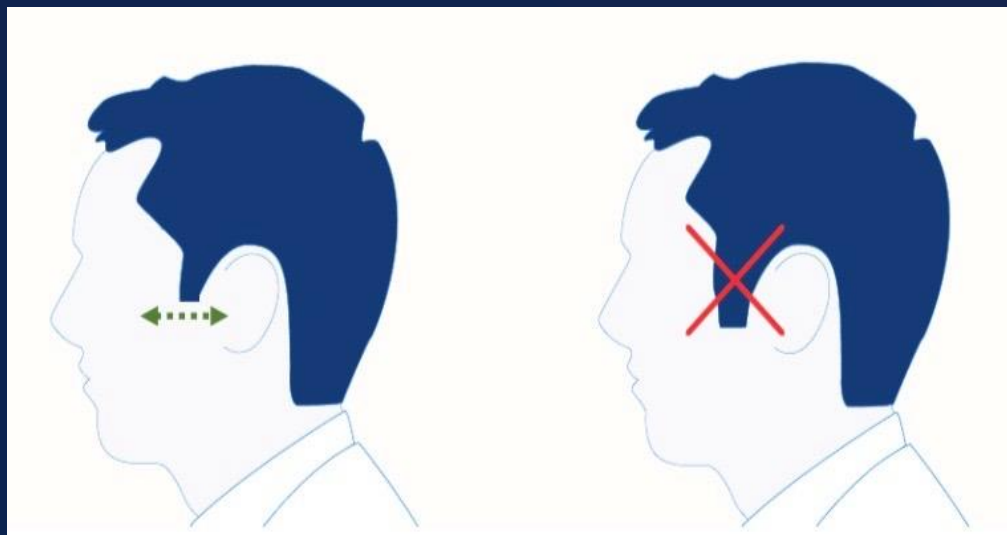
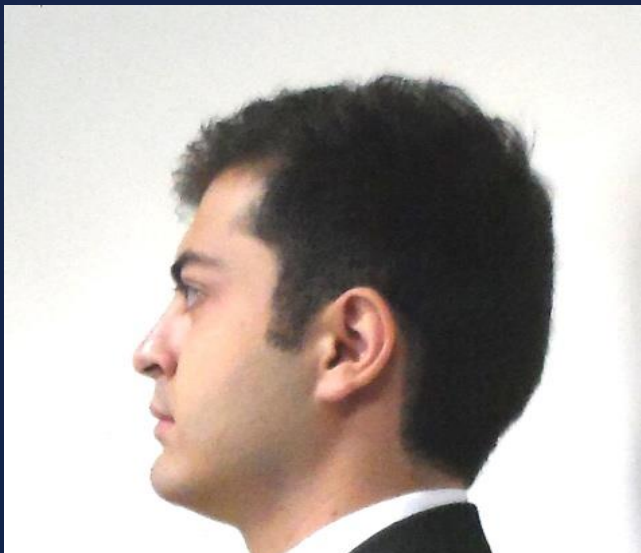
- موی های صورت مثل ریش و سبیل باید مرتب و اصلاح شده باشد.
- داشتن ته ریش به هیچ عنوان پذیرفته نمی باشد.
- موهای داخل بینی باید کوتاه شده و قابل دیدن نباشد.
- ضمناً موهای روی گوش نیز بایستی تمیز شود.



حالت چهره

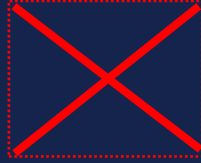
- اصلاح صورت بایستی در زمان لازم انجام شود که تا انتهای روز صورت مرتب دیده شود.
- در صورت داشتن ریش، بایستی بصورت کامل، کوتاه، مرتب و آنکادر شده باشد.
- انواع مدل های رایج ریش همانند پرفسوری، ایتالیائی، لنگری و دات ... قابل قبول نمی باشد.





حالت چهره

- مدل خط ریش بایستی ساده و مرتب باشد.
- طول موی ریش نبایستی کمتر از 3 و یا بیشتر از 5 میلی متر باشد.
- طول خط ریش نباید بگونه ای باشد که از قسمت میانی لاله گوش بلندتر یا کوتاه تر باشد.
- پهنای خط ریش از 1.5 سانتی متر بیشتر و از 0.5 سانتی متر کمتر پذیرفته نیست.



حالت چهره

- مدل های رایج ریش و خط ریش مانند سوزنی، ایتالیائی، چکمه ای ... قابل قبول نمی باشند.



Hollywoodian



Mutton Chops



A la Souvarov



French Fork



Handlebar
and Chin Puff



Van Dyke



Friendly
Mutton Chops



Balbo



Short Boxed Beard



Goatee



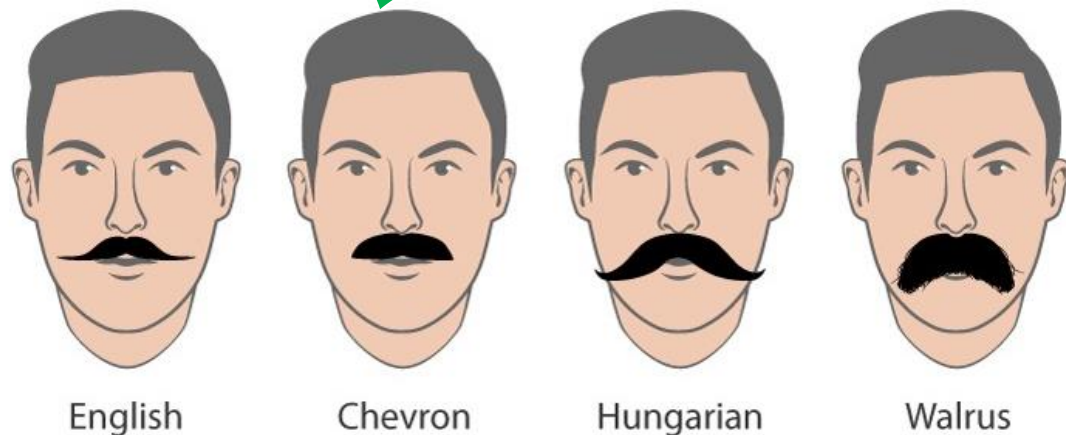
Chin Curtain



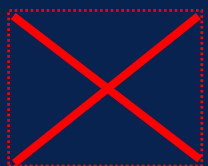
Hulihee

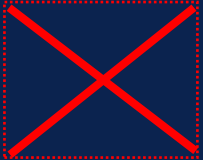


حالت چهره



- بلندی موی سبیل هرگز نباید لب بالایی را پوشانده و باید بگونه ای باشد که خط لب بالایی مشخص گردد.
- عرض سبیل باید متناسب با اندازه دهان بوده و هر گونه حالت دادن غیر عادی ممنوع می باشد.
- عدم استفاده از هرگونه ژل، روغن و یا حالت دهنده.





- آرایش صورت به هر نوع و شکل برای آقایان ممنوع می باشد (استفاده از محصولات اختصاصی آقایان توصیه می گردد).
- آراسته بودن ابروها در حالت طبیعی توصیه می گردد.
- اصلاح ابرو برای آقایان ممنوع می باشد.

آرایش

شادابی و طراوت

- بعد از پایان هر روز کاری، بایستی صورت شسته شده و هرگونه آلودگی از روی پوست پاک گردد.
- از شوینده مناسب با نوع پوست خود "خشک/ چرب/ مختلط" استفاده نمائید.
- برای داشتن یک صورت شاداب باید روی پوست خود را با کرم ضد آفتاب و مرطوب کرده بپوشانید.



شادابی و طراوت

- به دلیل از دست دادن آب بدن خصوصاً در روزهای گرم سال و جلوگیری از پیری زودرس پوست، نوشیدن آب فراوان و استفاده از ماسکهای پوست صورت، توصیه می گردد.





مشکلات پوستی

- افراد بدلیل ارتباط و برخورد زیادی که هنگام انجام وظیفه خود با افراد گوناگون دارند این مسئله می تواند منجر به انتقال بیماریهای مختلفی شود، لذا توصیه می گردد که نسبت به رعایت مسائل بهداشتی توجه ویژه ای اعمال گردد.

مشکلات پوستی

- به جهت جلوگیری از انتقال بیماری های پوستی ضروریست که دستهای خود را بعد از اتمام کار و یا هر زمان که نیاز می باشد با آب و صابون شستشو نمایند.

- استفاده از ژل ضد عفونی، دستمالهای الکلی یا معطر که دارای مقداری الکل می باشند برای ضد عفونی یا تمیز کردن دستها توصیه می گردد.

- پس از هر چند بار شستشوی لباس فرم، آن را با مواد ضد عفونی کننده ای که به لباسها آسیب نمی رساند شستشو نمایید.



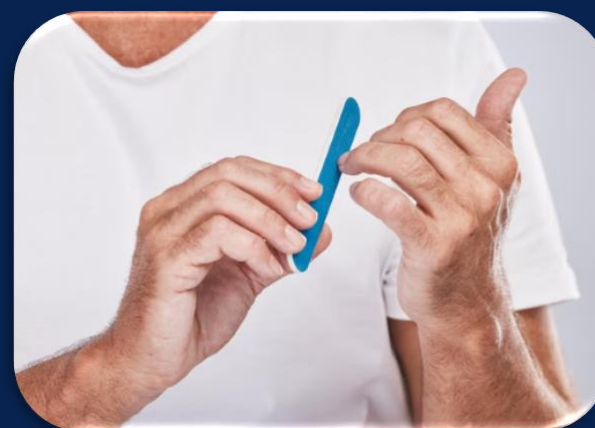
مشکلات پوستی

- در صورت بوجود آمدن مشکلات و بیماریهای پوستی (خصوصاً در دستها، صورت و گردن) بایستی بلافاصله به پزشک مراجعه نموده و به شرکت اطلاع رسانی گردد.
- به هنگام بروز مشکلات این چنینی فقط پزشک می تواند تأییدیه لازم درخصوص بهبودی کامل فرد را برای شرکت صادر نماید.



دست و ناخن

- دستها بایستی تمیز و ظاهری مطلوب داشته باشند.
- تمامی ناخنها بایستی **کوتاه و تمیز** باشند.
- توصیه می گردد ناخنها سوهان شده تا فاقد هرگونه تیزی یا ریش باشند.



- تمیزی زیر ناخن ها بایستی در همه شرایط، مورد توجه قرار گیرد.
- در صورت وجود لکه یا جرم بایستی پولیش گردند.



دست

دست و ناخن

- وجود خالکوبی یا هرگونه نقاشی روی دست، ساعد و بازو ممنوع می باشد.
- استفاده متناوب از کرمها و مرطوب کننده ها توصیه می گردد.





علت بوی بد پا

- تعریق بیش از حد پا
- مصرف بیش از حد قهوه
- دیابت
- اضطراب
- جنس های مصنوعی کفش و جوراب
- عدم رعایت بهداشت



پا و ناخن

- ناخن ها بایستی کوتاه ، تمیز و آراسته باشند.
- پاها بایستی تمیز و عاری از هرگونه خشکی و ترک خصوصاً در قسمت پاشنه و کناره پاها باشد.
- به جهت جلوگیری از خشکی و ترک پاشنه پا، استفاده متناوب از کرم نرم کننده توصیه می گردد.



پا و ناخن



- استفاده از جوراب ضد در صد نایلونی توصیه نمی گردد و بهتر است که جوراب نخی باشد.
- جورابها بایستی درآب گرم همراه با مقداری ماده ضد عفونی کننده شستشو شده تا از رشد قارچ در لابلای انگشتهای پا جلوگیری گردد.

تناسب اندام



وزن

- با انجام تمرینات و ورزش‌های منظم، عضلات تقویت شده و جریان خون بهتر و فشار خون کاهش می‌یابد. این عوامل می‌توانند به پیشگیری از بیماری‌های قلبی، دیابت، چاقی و بسیاری بیماری‌های دیگر کمک کنند.



$$\text{BMI} = \frac{\text{Weight in kilogram}}{(\text{Height in meter})^2}$$

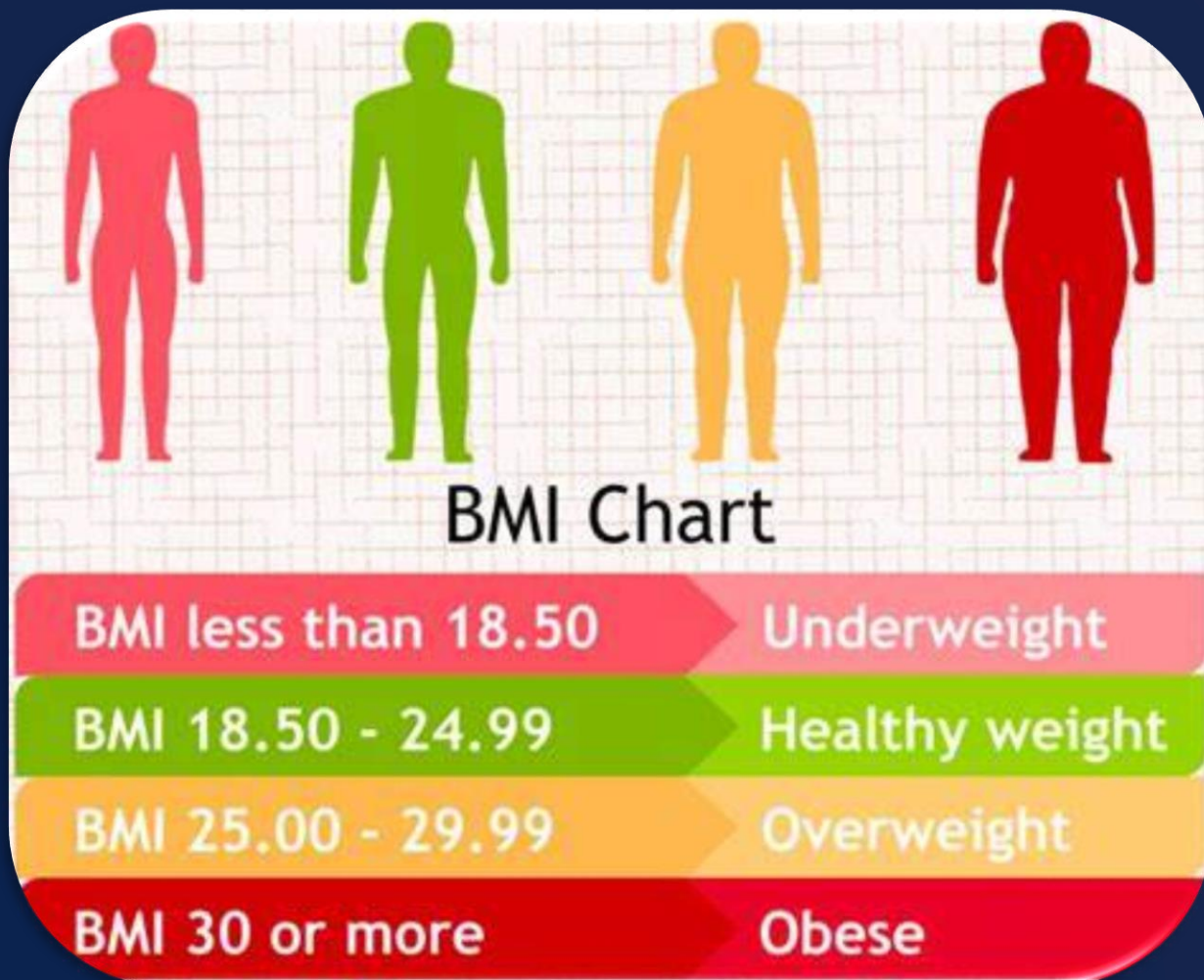
$$\text{BMI} = \frac{\text{وزن به کیلوگرم}}{(\text{قد به متر})^2} \quad (\text{شاخص توده بدنی})$$

$$\text{مثال: } 23.43 = \frac{60 \text{ کیلوگرم}}{(1.6 \text{ متر})^2}$$

BMI

- شاخص حجم / توده بدن را BMI می نامند.
- طریقه محاسبه BMI طبق فرمول روبرو صورت می پذیرد.
- شاخص حجم بدن، ارزشی نشأت گرفته از وزن و قد که به ترتیب بر حسب کیلوگرم و متر محاسبه می شود و از تقسیم وزن بر قد به توان دو بدست می آید.
- سیاست شرکت داشتن شاخص تا 25 است.

BMI Chart



Category	BMI range - kg/m ²
Severe Thinness	< 16
Moderate Thinness	16 - 17
Mild Thinness	17 - 18.5
Normal	18.5 - 25
Overweight	25 - 30
Obese Class I	30 - 35
Obese Class II	35 - 40
Obese Class III	> 40



اضافه وزن

- لازم به ذکر است چک مربوط به وزن پرسنل سالانه 1 بار انجام خواهد گرفت.

اضافه وزن

- در صورتیکه وزن پرسنل بر اساس BMI تعریف شده از سوی شرکت با وضعیت ایدال مشخص شده تطابق نداشته باشد برابر بند 1 تا 3 نوشته شده در زیر اقدام خواهد شد:
- 1. به وی مدت 3 ماه مهلت داده خواهد شد تا نسبت به اصلاح وزن خود اقدام نمایند. در این مدت فرد مجاز به انجام وظایف خود می باشد.

اضافه وزن

2. چنانچه پس از گذشت مهلت داده شده بند 1، فرد قادر به اصلاح وزن خود نگردید، به وی بمدت 3 ماه دیگر اما بدون اجازه کار مهلت داده خواهد شد تا نسبت به اصلاح وزن خود اقدام نماید.

3. چنانچه پس از گذشت مهلت داده شده در بند 2، باز موفق به اصلاح وزن خود نگردد، جهت تصمیم گیری نهایی به معاونت سرمایه های انسانی معرفی می گردد. لازم به ذکر است تعریف سائز بندی انجام شده جهت یونیفرم آقایان به شرح زیر می باشد:

- سائزهای قابل قبول: 42, 44, 46, 48, 50, 52.
- سائزهای غیر قابل قبول (Oversize): از 54 به بالاتر.

رعایت استانداردها



رعایت استانداردها

- یونیفرم پرسنل هر شرکت یکی از ابزارهای ترسیم کننده وضعيت نظم و انضباط حاکم بر آن شرکت است، همچنین نشان دهنده سياست های کلی و سطح کیفیت خدماتشان می باشد.
- پوشیدن صحیح، تمیز و مرتب یونیفرم باعث جلب توجه و ایجاد ذهنیتی مطلوب در چشم هر بیننده و یکی از بهترین راههای تبلیغ و ایجاد احترام و اطمینان در مشتری خواهد بود.

- بنابراین افراد بایستی لباس فرم خود را در کمال غرور و افتخار، بطور کامل و با تمامی متعلقات آن در زمان انجام وظیفه بر تن نمایند.



رعایت استانداردها

- کلیه پرسنل باید همیشه آراسته و شکیل باشند اعم از متناسب بودن وزن، وضعیت ظاهری و جسمانی و لباس فرم.
- همیشه بایستی با ظاهری مرتب در نزد مشتری ظاهر شده و با بالاترین سطح استاندارد، پاسخگوی خدمات لازم باشیم.
- پرسنل باید 5 دقیقه قبل از شروع کار در محل کار خود حاضر باشند.
- قبل از شروع به کار، موی خود را چک و مرتب نمایند.
- کفش بایستی تمیز و پولیش شده، باشند.

رعایت استانداردها

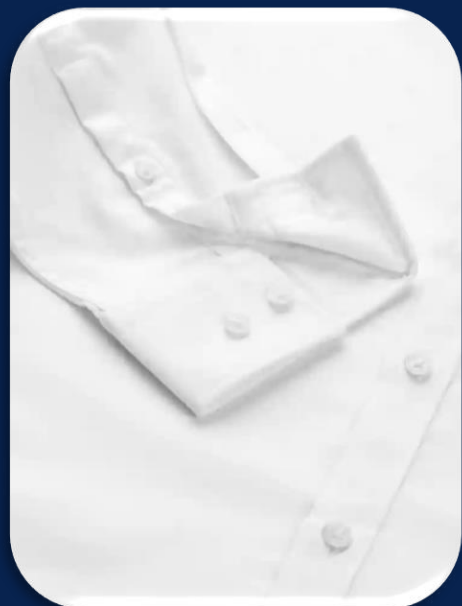
- یونیفرم و متعلقات آن نباید در خارج از محل کار پوشیده شوند.
- رنگ جوراب بایستی متناسب با رنگ کفش یا شلوار باشد.
- پوشیدن یونیفرم از منزل به محل کار الزامی بوده و نبایستی از لباس غیر فرم استفاده گردد.
- پوشیدن قسمتهایی از یونیفرم با لباسهای شخصی ممنوع است.
- در صورت استفاده از وسیله نقلیه عمومی می توان اتیکت اسم را قبل از مراجعه به منزل مشتری نصب نمود.



• استفاده از شال گردن و دستکش مشکی/ سرمه ای ساده به همراه لباس فرم در فصل سرد بلامانع می باشد (قبل از ورود به خانه مشتری در داخل کیف قرار داده شود).



**رعایت
استانداردها**



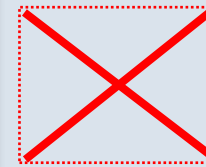
- در صورت گم شدن دکمه، باید سریعاً جایگزین شود.
- اگر اتیکت اسم شما دچار آسیب دیدگی یا مفقود گردید بایستی سریعاً آنرا اطلاع رسانی و نمونه جدید را جایگزین نمائید.



**رعایت
استانداردها**



- استفاده از عینک طبی یا آفتابی با مدل و فرم های متعارف بلامانع می باشد.
- از قرار دادن عینک آفتابی بر روی سر یا جیب پیراهن، شلوار خودداری شود.



**رعایت
استانداردها**



- در حضور مشتری، صحبت با تلفن همراه و استفاده از ایرپاد... فقط با موضوع مرتبط با کار مجاز می باشد.
- تحت هیچ شرایط، سیگار کشیدن مجاز نمی باشد.
- مصرف غذا و خوراکی در حضور مشتری ممنوع است.
- پرسنل باید از جویدن آدامس خودداری کنند.

رعایت استانداردها





رعایت استانداردها

- در صورت مبتلا به سرماخوردگی به دکتر مراجعه نموده و پس از سپری شدن دوران نقاهت می تواند با موافقت مسئول خود و با استفاده از ماسک به محل کار اعزام شود.
- در حضور مشتری بینی خود را نگیرید.
- در صورت داشتن سرفه و یا عطسه حتماً از دستمال کاغذی استفاده نمائید.



رعایت استانداردها

- در صورت مبتلا به بیماری اسهال، استفراغ، مشکلات معده، مشکلات پوستی از قبیل آکنه، تب خال، اگزما، جوش در حد گسترده ای از پوست یا بریدگی های پوستی فوراً به مسئول شهر خود اطلاع داده و از رفتن به محل کار اجتناب نماید.
- در صورتیکه هر کدام از مشکلات پوستی ذکر شده در اندازه کوچک و مشهود نباشند می توان با زدن ماسک به منزل مشتری مراجعه نمود.

STANDARDS



- استفاده از غذاهای تند و ادویه دار قبل و در حین انجام وظیفه ممنوع می باشد.
- مصرف سبزیجات و صیفی جاتی که پس از استفاده باعث بوی بد دهان می گردد مجاز نمی باشند.
- در صورت لزوم از خوشبو کننده دهان استفاده نمائید.

رعایت استانداردها

جواهرآلات و زیورآلات

گردنبند

دستبند

حلقه
و
انگشتر

ساعت

جواهرآلات و زیورآلات



- به دلیل مشکلاتی از قبیل آسیب دیدگی و مفقودی... توصیه می گردد از زیورآلات و جواهر آلات کمتر استفاده گردد.

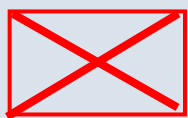


ساعت

- پوشیدن ساعت مناسب و متعارف توصیه می گردد.
- پوشیدن ساعت دارای بند چرمی با رنگ مشکی، سرمه ای، کرم و قهوه ای مجاز می باشد.
- ساعت های فلزی دارای بند نقره ای و طلایی نیز بلامانع می باشد.



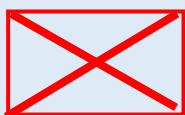
- رنگ صفحه ساعت به غیر از رنگهای سفید، مشکی، نقره ای، طوسی و طلایی جایز نمی باشد.
- عدم استفاده از :



- ساعت های دارای بند پلاستیکی شفاف، فانتزی، ورزشی.
- ساعت های غیر معمول و دارای صفحه بزرگ.
- ساعت های مدل مجلسی و دارای نگین.



ساعت

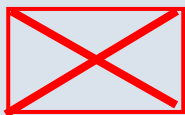


حلقه و انگشتر

- آقایان مجاز می باشند که از یک حلقه ازدواج (در انگشت حلقه) استفاده نمایند.
- عدم استفاده از انگشتر دارای پایه جواهر، نگین درشت، بزرگ و رنگی مانند فیروزه، عقیق ...
- پهنای انگشتر نبایستی از 5 میلی متر بیشتر باشد.



- استفاده از دستبند و گوشواره برای آقایان مجاز نمی باشد.
- در صورت داشتن گردنبند نبایستی از یقه تیشرت مشخص باشد.



دستبند

گوشواره

Uniform



یونیفرم

- لباس فرم هویت یک مجموعه بوده و پرسنل آن، نمایندگی مجموعه محسوب می شوند.





یونیفرم

آیا می دانید مهمترین بخش از
یونیفرم شما چیست؟

یونیفرم

- یونیفرم پرسنل یکی از ابزارهای ترسیم کننده وضعیت **نظم و انضباط** حاکم بر آن مجموعه است، همچنین نشان دهنده سیاست های کلی و سطح کیفیت خدماتشان می باشد.
- پوشیدن صحیح، تمیز و مرتب یونیفرم باعث جلب توجه و ایجاد ذهنیتی مطلوب در چشم هر بیننده و یکی از بهترین راههای تبلیغ و ایجاد احترام و اطمینان در **جذب مشتری** خواهد بود.

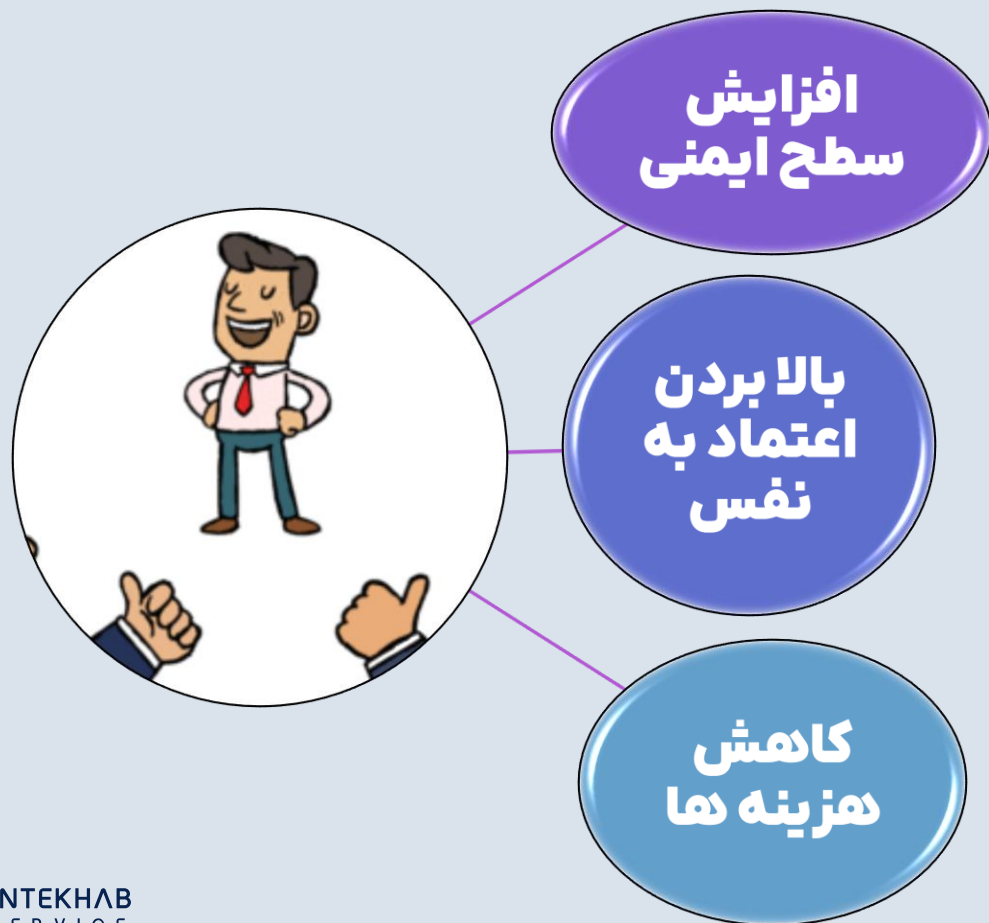
- بنابراین کلیه پرسنل بایستی یونیفرم خود را در **کمال غرور و افتخار**، بطور کامل و با تمامی متعلقات بر تن نمایند.

یونیفرم

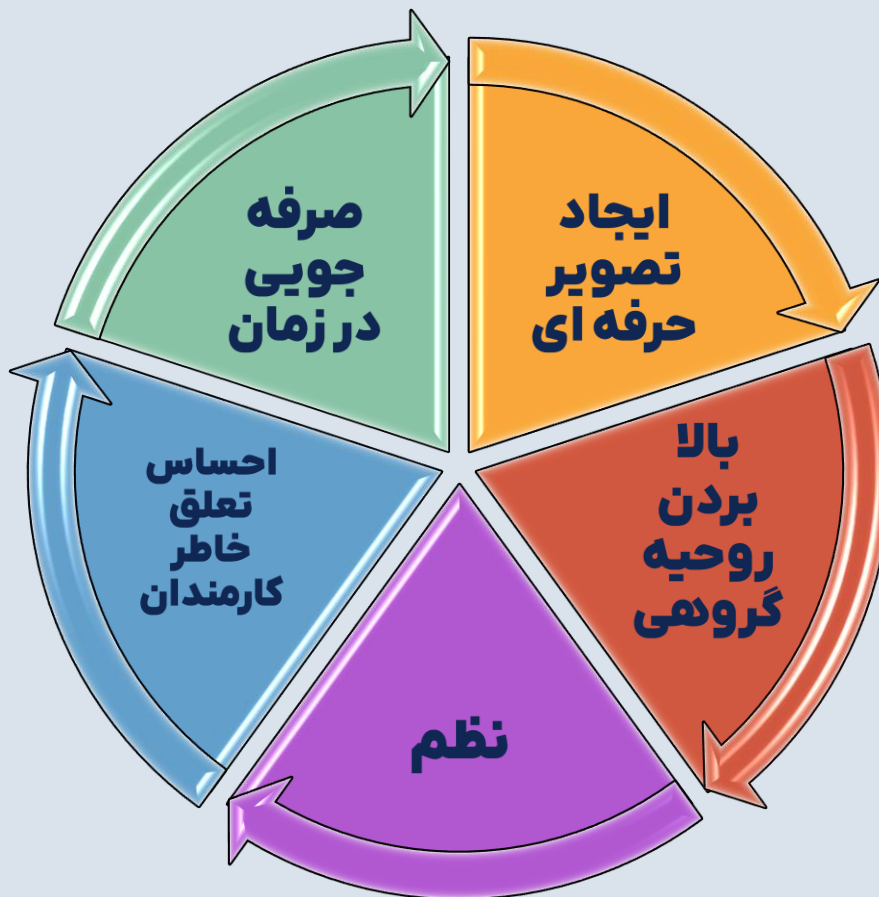
- بایستی لباس فرم خود را آراسته، تمیز، مرتب و بدون لکه و آسیب دیدگی نگه داریم.
- لباس فرم همیشه باید اتو کشیده و بدون چروک باشد.



مزایای استفاده از یونیفرم برای پرسنل



مزایای استفاده از یونیفرم برای کارفرما



مزایای
استفاده از
یونیفرم

یونیفرم آقایان و متعلقات

- تیشرت
- شلوار کتان
- جوراب
- کاپشن / پافر
- کفش / کتانی
- اتیکت اسم
- کیف لوازم کار



تیشرت

- آقایان موظف به پوشیدن تیشرت (آستین کوتاه یا بلند) تحویلی شرکت بوده و هر گونه تغییر در فرم آن ممنوع می باشد.
- در صورت داشتن دکمه یقه، بایستی تمامی آن ها بسته باشند.
- بمنظور مرتب نگه داشتن تیشرت، بایستی آن را کاملاً روی شلوار قرار داد.
- استفاده از ساقپوش دست با تیشرت فرم ممنوع می باشد.



تیشرت

- یقه تیشرت و آستین ها باید کاملاً تمیز باشند.
- هیچ گونه لکه و چروک نباید روی تیشرت وجود داشته باشد.
- به همراه داشتن یک تیشرت اضافه الزامی می باشد.
- تیشرت بایستی بعد از هر بار استفاده، شستشو گردد و با حرارت ملایم اتو بخار گردد (جلوگیری از تخریب الیاف).



تیشرت

- شستشو تیشرت (دستی/ ماشین لباسشویی) با آب سرد یا حداکثر 30 درجه سانتی گراد توصیه می گردد.
- از مواد یا مایع شوینده حاوی پاک کننده قوی که باعث از بین رفتن رنگ لباس می گردد، خودداری شود.
- از فشردن یقه، چنگ زدن لباس و آبگیری سنگین در هنگام شستشو دستی، خودداری شود.
- در پایان شستشو از نرم کننده استفاده شود.

زیرپوش



- پوشیدن یک زیرپوش سفید رنگ دارای یقه هفت و آستین کوتاه از جنس پنبه در زیر تیشرت الزامی می باشد. تا از تغییر رنگ آن در اثر تعریق بدن جلوگیری کند.
- لازم به ذکر است یقه زیرپوش نبایستی از زیر تیشرت نمایان باشد.



شلوار کتان

- کتان، یک الیاف طبیعی با منشاء گیاهی است. این پارچه مقاوم و مناسب برای فصل تابستان است، زیرا بسیار سبک بوده و بنابراین گرما را کمتر به خود جذب می کند.
- پوشیدن شلوار تحویلی شرکت الزامی بوده و هر گونه تغییر در فرم آن ممنوع می باشد.
- شلوار بایستی همیشه تمیز و اتو شده باشد.



شلوار کتان

- قد شلوار باید زیر مچ پا قرار گرفته ولی نباید با زمین تماس پیدا کند.
- از قرار دادن دست ها، کیف پول، موبایل و خودکار... در داخل جیب شلوار که موجب برآمدگی آن می گردد، خودداری شود.

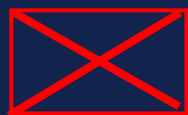
شلوار کتان

- شلوار کتان را می توان هم با دست و هم توسط ماشین لباسشویی شست اما در هر دو صورت باید دقت شود که دمای آب بسیار پایین و رو به سردی باشد، زیرا این نوع الیاف در گرما جمع شده و تغییر شکل می دهد.
- خودداری از فشردن شلوار به جهت جلوگیری از ایجاد احتمالی چروک داریم.

- از مواد یا مایع شوینده حاوی پاک کننده ملایم که استفاده شود.
- هنگامی که شلوار کتان خود را در داخل ماشین لباسشویی می اندازید از **خشک کن** دستگاه استفاده نکنید، زیرا باعث ایجاد چین و چروک هایی در پارچه می شود که بعدا از بین بردن آنها دشوار است.

شلوار کتان

- بهتر است برای خشک کردن پارچه شلوار کتان شسته شده آن را بر روی بند رخت آویزان کنید.
- از تا کردن لباسهای کتان خودداری کنید. سعی کنید فضایی در کمد برای آویزان کردن لباس و شلوار کتان اختصاص دهید تا از جمع شدن و چروک شدن جلوگیری کنید.



جوراب

- در صورت تحویل جوراب از سوی شرکت، استفاده از آن الزامی می باشد.
- توصیه می گردد به جهت جلوگیری از بوی نامطبوع پا داخل کفش، از جوراب نخی/ پنبه ای استفاده گردد.



جوراب

- پوشیدن جوراب کوتاه به گونه ای که هنگام نشستن، پا مشخص شود جایز نمی باشد.
- پوشیدن جورابهای دو رنگ یا دارای آرم و نشان برند پذیرفته نیست.





کاپشن / پافر

- در صورت تحویل کاپشن یا پافر از سوی شرکت، فقط استفاده از آن مجاز می باشد.
- در صورت عدم تحویل کاپشن از سوی شرکت، توصیه می گردد از کاپشن های ساده و با رنگ های متعارف اداری مانند سرمه ای / آبی تیره / مشکی استفاده گردد.

کاپشن / پافر

- استفاده از کاپشن چرم، جین و کاپشن دو رنگ و ارتشی مجاز نمی باشد.
- استفاده از کاپشن یا پافرهای دارای نوشتار یا علائم غیرمتعارف ممنوع می باشد.
- یقه و سراستین بایستی در همه شرایط کاملاً تمیز و عاری از لکه باشند.
- توصیه می شود کاپشن و پافر فقط خشکشویی شوند.



کفش یا کتانی

- آقایان فقط مجاز به پوشیدن کفش یا کتانی در مدل های ساده هستند.
- کفش در رنگ های اداری متعارف توصیه می گردد.
- استفاده از کتانی یا کفش کالج در رنگ های تیره توصیه می گردد.
- استفاده از صندل، کفش رو باز و یا مدل دار مجاز نمی باشد.



Slippers



Open-toed sandals



- استفاده از کتانی های رنگی مجاز نمی باشد.
- در صورت استفاده از کتانی به رنگ سفید بایستی در همه شرایط عاری از لکه و جرم باشد.



کفش
با
کتانی

کفش یا کتانی

- کفش چرم باید به طور مرتب واکس خورده و پولیش شده باشند.
- بایستی به جهت محافظت از آسیب دیدگی، کفش ها را فقط به هنگام حضور در محل کار استفاده نمود.
- استفاده از کفش های تعمیر و یا وصله شده در محل کار ممنوع می باشد.



Name Tags



- اتیکت اسم همیشه باید بر روی لباس فرم ما نصب باشد چرا که ارتباط برقرار کردن با ما را برای مشتری و همکاران ما آسان تر می کند.

- اسم ما برای مشتری نشان دهنده آنست که ما کسی هستیم که او می تواند از ما کمک بخواهند.

- وقتی همکاران یکدیگر را با نام فامیل همراه با ذکر آقا صدا می زنند باعث ایجاد یک محیط **مثبت و احترام** متقابل بین افراد می گردد.

اتیکت اسم



- اتیکت اسم بایستی روی تیشرت (سمت راست) نصب گردد.
- اتیکت اسم بایستی در محل تعیین شده به صورت قابل مشاهده و خوانا نصب شده باشد.

**اتیکت
اسم**

کیف لوازم کار

- پرسنل موظفند که فقط از کیف تهیه شده از سوی شرکت استفاده نمایند.
- بدنه کیف باید در همه شرایط تمیز بوده و ابزار داخل آن بصورت مرتب چیده شده باشند.
- از گذاشتن وسایل کثیف یا آسیب دیده در داخل کیف خودداری گردد.
- توصیه می گردد که حتی الامکان قبل از اعزام به منزل مشتری کیف تمیز شود.



کیف لوازم کار



- حمل کیف های قدیمی شرکت و کهنه و مندرس قابل قبول نمی باشد.
- نصب هرگونه برچسب، آویز، عکس و غیره روی کیف لوازم کار ممنوع می باشد.
- همراه داشتن سفره کار الزامی می باشد.

دستورالعمل شستشو و نگهداری از لباس یونیفرم



دستورالعمل شستشو

- توجه داشته باشید که حتما پیش از شستن لباس ها، از **ثبات رنگ** آن ها مطمئن شوید.
- تمام لباس ها، از پیراهن و شلوار گرفته تا لباس زیر، یک **برچسب یا لیبل** دارند که تمامی اطلاعات مورد نیاز برای شستشوی لباس روی آن درج شده است.





دستور العمل شستشو

- آشنایی با برچسب شستشو و معنی علائم روی لباس در کنار رعایت این نکات به شما کمک می کند تا لباس هایی با طول عمر بیشتر و ظاهری زیباتر داشته باشید.



Machine wash

شستشو
با
ماشین



Hand wash

شستشو
با
دست



Do not wash

خشکشوئی شود
(آبشوئی مجاز نیست)



Dry clean only

فقط
خشکشوئی



Iron medium

اتوکشی
با
حرارت متوسط



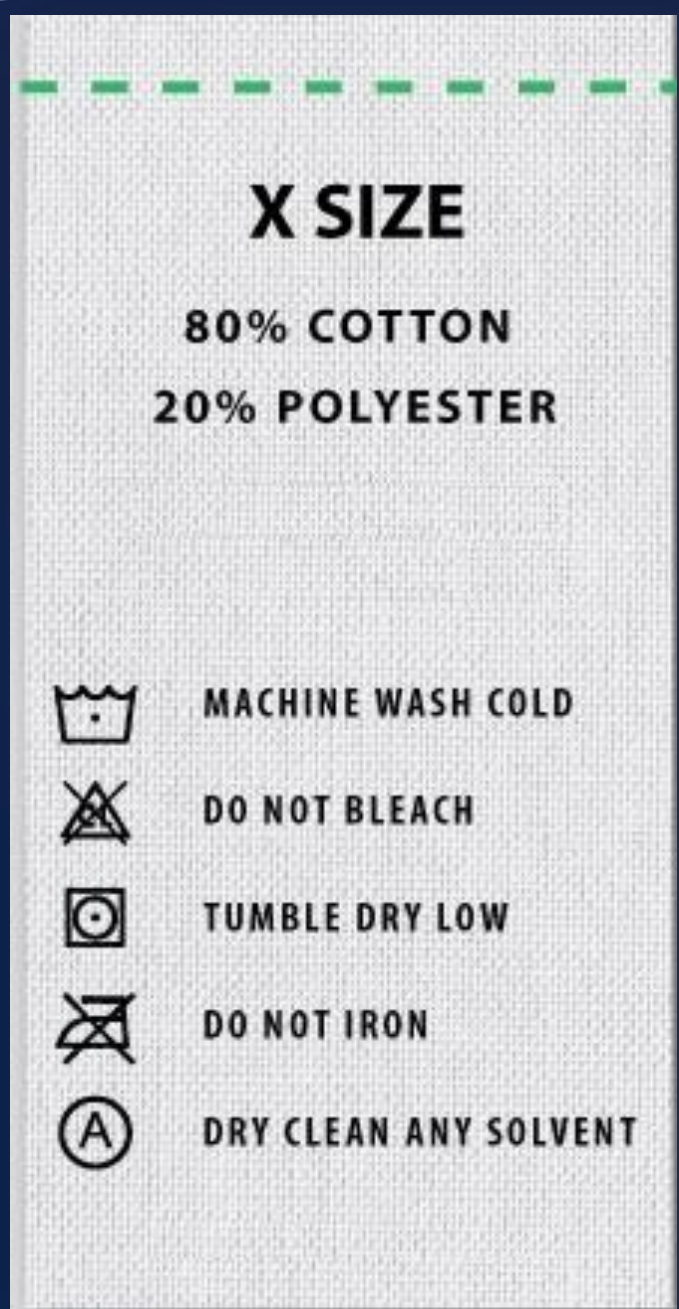
Do not wring

چلانده
نشود



Do not bleach

از سفیدکننده
استفاده نشود



دستورالعمل شستشو

- برچسب شستشو و علائم روی لباس بیانگر رفتار مجاز و نحوه شستشو و اتو زدن آن است. این علائم بر اساس استانداردهای بین المللی تعیین شده است تا افراد پیش از استفاده بدانند که نحوه شستشوی لباس یا اتو زدن آن به چه صورت است.
- این علائم در یک جدول کنار هم قرار گرفته اند تا با یکدیگر مقایسه شده و شناخت معنا و مفهوم هر کدام ساده تر شود.

دستورالعمل شستشو

- حتماً لباس ها قبل از شستشو دسته بندی گردد (رنگ، نوع بافت، برچسب شستشو).
- جهت شستشوی لباس از شوینده های ملایم استفاده نمائید.
- لباس ها را با آب سرد بشویید.
- پس از شستشو، لباس ها را در هوای آزاد قرار دهید تا خشک شوند.
- در صورت عدم دسترسی به هوای آزاد، از رخت آویز لباس استفاده نمائید.

- خشکشویی های خوب را بشناسید تا از آسیب وارد شدن به لباس جلوگیری گردد.



دستورالعمل شستشو بادست

- دمای آب نباید بیشتر از دمای درج شده روی لیبل لباس باشد. توصیه ما استفاده از آب سرد برای شستن اغلب لباس ها می باشد. آب گرم می تواند لباس ها را چروکیده کرده و حتی به بافت آن آسیب بزند.
- در ابتدا مقدار مناسبی از آب و مواد شوینده در تشت تهیه نمائید.
- لباس را برای چند دقیقه در این تشت قرار دهید تا مواد شوینده به بافت آن وارد شود. پس از گذشت مدت زمان لازم، لباس را به آرامی روی هم کشیده و با ملایمت بشویید.

- پس از شستشو، لباس را با آب سرد آبکشی نمایید. این کار نیز باید با ملایمت و به آرامی انجام شود.
- در پایان شستشو از نرم کننده استفاده نمائید.
- نکته: استفاده از شامپو به علت ایجاد کف زیاد برای شستن لباس توصیه نمی گردد زیرا ممکن است به خوبی از بافت لباس خارج نشده و باعث پوسیده شدن آن شود.

دستورالعمل نگهداری از لباس فرم





دستورالعمل نگهداری از لباس فرم

- نگهداری صحیح از لباس فرم از اهمیت بالایی برخوردار است.
- اتوکشی با حرارت متوسط انجام شود (کمتر از ۱۵۰ درجه سانتیگراد).
- برای اتوکشی از پارچه محافظ استفاده شود و از قرار دادن اتو به صورت مستقیم روی سطح لباس خودداری کنید.
- عدم رعایت موارد فوق باعث آسیب رسیدن جدی به لباس و غیر قابل استفاده شدن آن می شود و مسئولیت آن به عهده خود فرد می باشد.

دستور العمل اتوکشی





دستورالعمل اتو کشی – تیشرت

- تیشرت نوعی لباس کشباف است که اتو کردن آن حساسیت زیادی را می طلبد.
- توصیه می گردد قبل از اتو کردن کمی آب بر روی آن اسپری کنید.
- به دلیل جنس تیشرت نباید اتو را بر روی تیشرت بکشید.
- باید اتو را بر روی تیشرت قرار دهید و آن را بردارید.

دستورالعمل اتو کشی – تیشرت

مراحل اتو کشی

1. ابتدا تی شرت را پشت رو کنید.
2. آن را کاملا صاف و تخت روی میز اتو بگذارید.
3. در مرحله اول فقط بدنه را اتو کنید.
4. سپس لباس را برگردانید و با قراردادن یک پارچه نخی سفید تمیز بر روی لباس، آستین ها و یقه را اتو کنید.
5. برای صاف شدن آستین تیشرت نیز می توانید از قسمت درز آن تیشرت را اتو بزنید.



دستورالعمل اتو کشی – شلوار (کتان)

- این نکته را مد نظر داشته باشید که شلوار کتان **نباید** خط اتو داشته باشد به همین دلیل اتو کردن آن آسان تر است.
- حداقل پنج یا ده دقیقه قبل از اتو کردن لباس های کتان، با آب خنک اسپری کنید و بگذارید رطوبت به الیاف کتانی نفوذ کند.
- هنگامی که اتو کردن تمام شد، لباس را در فضایی آویزان کنید تا کاملاً خشک شود.





دستورالعمل اتو کشی - شلوار

- اتو شلوار را بایستی از کمر به سمت پا شروع کنید.
- اگر شلوار شما جیب دارد، آن را از داخل بچرخانید و با اتو کردن جیب ها شروع کنید. اگر جیب ندارند، می توانید به روند اتو کردن منظم ادامه دهید.



دستورالعمل اتو کشی - شلوار

- بالای شلوار را روی میز اتو قرار داده و از سمت کمر شروع به اتو کردن نمائید.
- هنگام اتو کردن روی جیب‌ها، دقت کنید که به آرامی انجام شود تا خطوط اتو روی جیب ایجاد نگردد.



دستورالعمل اتو کشی - شلوار



- سپس شلوار را صاف روی میز اتو قرار دهید و یک پا را روی دیگری بگذارید. مطمئن شوید که پاها و درزها در یک راستا قرار دارند. پای بالایی را به پشت روی کمر تا کنید. پشت پای پایینی را اتو کنید.
- سپس، شلوار را برگردانید و برای طرف دیگر تکرار کنید.



وسيله نقلیه تمیز و پاکیزه



دستورالعمل شستشو و تمیز نمودن خودرو

- شستن ماشین/موتور با آب و کف با استفاده از مایع ظرفشویی.
- تمیز نمودن داشبورد، صندلی و پانل های درب و داخل کنسول ها.
- جارو کردن موکت کف خودرو.



دستورالعمل شستشو و تمیز نمودن خودرو



- استفاده از اسپری های حفاظتی جهت داشبورد.



- روغن کاری لولاها و درب ها.
- تمیز کردن شیشه ها.
- پولیش کاری بدنه خودرو.



**Thank You
for
Your Attention**