



Valsts izglītības
satura centrs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Nr. 8.5.2.0/16/I/001

«Nozaru kvalifikācijas sistēmas pilnveide profesionālās izglītības attīstībai un kvalitātes nodrošināšanai»

Profesionālās kvalifikācijas eksāmena satura TITULLAPA

Nozares/sekтора nosaukums	Skaistumkopšanas nozare
Profesionālā kvalifikācija	"Pirtnieks"
Latvijas kvalifikāciju ietvarstruktūras līmenis	3. LKI līmenis

Pasūtītājs:

Valsts izglītības satura
centrs

Metodiskais atbalsts:

Projekts "Nozaru kvalifikācijas sistēmas pilnveide
profesionālās izglītības attīstībai un kvalitātes nodrošināšanai"
Ruta Ančupāne

Literārā redaktore:

Anete Ozola

Izpildītājs:

SIA "KennaR"

Darba grupas vadītāja:

Dzintra Abarone

Darba grupa:

Aija Harrisone, Nauris Auzenbahs, Laila Zaksa, Ivita
Pičukāne, Nauris Zutis, Rasma Biezbārde, Īvija Līce-Tane,
Nauris Mālnieks

Vērtētāji:

Latvijas Darba devēju konfederācija
Nozares eksperts: Vilnis Lejnietis

Latvijas Brīvo arodbiedrību savienība
Nozares eksperts: Jānis Pavlovičs

Profesionālās kvalifikācijas eksāmena PROGRAMMA
Skaistumkopšanas nozare,
profesionālā kvalifikācija "Pirtnieks", 3. LKI līmenis

Mērķis	Pārbaudīt un novērtēt eksaminējamā profesionālās kompetences atbilstoši profesijas standarta prasībām vai profesionālās kvalifikācijas prasībām.	
Darba uzbūve	Uzdevumu skaits	8
	Uzdevumu veidi	Praktiskās darbības, mutisks izklāsts, atbildes uz jautājumiem.
	Uzdevumu izpildes kopējais laiks minūtēs	100 min.
Uzdevumu apraksts	1. Sagatavoties pirts procedūrai atbilstoši Pirts procedūras plānam (1. pielikums), izveidojot harmonisku darba vidi atbilstoši darba aizsardzības, vides aizsardzības un higiēnas prasībām. 1.1. Eksaminējamā personīgā sagatavošanās pirts procedūrai. <i>(izpildes laiks 5 min.)</i> 1.2. Darba vietas sakārtošana. <i>(izpildes laiks 5 min.)</i> 1.3. Kvalitatīvu palīg līdzekļu sagatavošana. <i>(izpildes laiks 5 min.)</i> 1.4. Klienta sagatavošana pirts procedūrai. <i>(izpildes laiks 5 min.)</i> 2. Veikt pirts procedūru atbilstoši Pirts procedūras plānam. 2.1. Iepazīstināt klientu un eksaminācijas komisiju ar pirts procedūru, tās gaitu un izmantojamiem palīgmateriāliem atbilstoši Pirts procedūras plānam. <i>(izpildes laiks 5 min.)</i> 2.2. Veikt uzdevumu atbilstoši Pirts procedūras plānam. <i>(izpildes laiks 25 min.)</i> 2.3. Noslēgt pirts procedūru, pavadot klientu uz drošu atpūtas vietu, pasniedzot cienastu un iegūstot klienta atsauksmi, kuru dokumentēt. <i>(izpildes laiks 10 min.)</i> 2.4. Sakopt pirts telpas un palīgtelpas pēc procedūras atbilstoši higiēnas noteikumiem. <i>(izpildes laiks 10 min.)</i> 3. Atbildēt uz jautājumiem par cilvēka organisma fizioloģiskajiem procesiem pirtī, izmantojamiem augiem, eļļām, skrubjiem, maskām, drošību un pirmo palīdzību pirtī. <i>(izpildes laiks 30 min.)</i> Uzdevumus izpilda norādītajā secībā. Eksaminācijas komisija tiesīga uzdot precizējošus jautājumus. Ja eksāmena laikā veidojas ārkārtas situācijas, negadījumi, kas rada risku jebkuram no klātesošajiem, eksāmens tiek pārtraukts un skaitās nenokārtots. Ja eksaminējamais pēc pārbaudījuma nav uzkopis pirts telpas atbilstoši higiēnas un drošības normām, tad telpu uzkopšanu nodrošina eksaminācijas institūcija. Ja eksāmena uzdevumam paredzētais laiks beidzas, tad tiek vērtēts izdarītais uz to brīdi, procedūras pabeidzamas, bet par to netiek saņemts vērtējums. Eksaminācijas institūcija 7 dienas pirms eksāmena dara zināmu eksaminējamam klientu (modeli) un iepazīstina eksaminējamo ar Pirts procedūras plānu.	

	Līdz eksāmena norises dienai eksaminējamais informē klientu par Pirts procedūras norises gaitu un nepieciešamajām personīgajām lietām (vienreizlietojamā/auduma veļa, halāts, čības). Eksaminējamam uzdevumu izpildei nepieciešams: • profesionālās ētikas principiem atbilstošs tērps darbam pirtī; • palīgmateriāli pirts procedūrai atbilstoši saņemtajam Pirts procedūras plānam; • ģimenes ārsta atzinums par personas veselības atbilstību veikt darba pienākumus.									
Norises vieta un nepieciešamie materiālie līdzekļi	Eksāmena norisei nepieciešams: • higiēnas, uguns un darba drošības prasībām atbilstošas telpas: pērtuve, atpūtas telpa, ģērbtuve, dušas telpa, tualete, telpas ir aprīkotas ar karstā un aukstā ūdens padevi, kanalizāciju, sanitāro mezglu; • higiēnas, uguns un darba drošības prasībām atbilstošs inventārs: ūdens ķipītis, kausiņš, spaiņi siltajam un aukstajam ūdenim, bļodas pirts slotu mērcēšanai, telpu uzkopšanas līdzekļi un darba inventārs. <i>(nepieciešamie materiāli var tikt papildināti atbilstoši apgūtajai programmai mācību procesa laikā)</i>									
Vērtēšanas kārtība	Uzdevumu izpildi vērtē eksaminācijas komisija. Vērtēta tiek katra uzdevuma izpilde. Maksimāli iegūstamo punktu skaits ir 79, kas atbilst 100 %. Eksāmens ir nokārtots, ja uzdevumu izpildes apjoms nav zemāks par 60 %. Eksāmena vērtējums tiek izteikts ballēs atbilstoši vērtēšanas skalai:									
Iegūto punktu skaits	1–11	12–23	24–35	36–46	47–53	54–59	60–65	66–72	73–76	77–79
Uzdevumu izpildes apjoms (%)	1–14	15–29	30–44	45–59	60–67	68–75	76–83	84–91	92–96	97–100
Vērtējums ballēs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Profesionālās kvalifikācijas eksāmena uzdevumu izpildei nepieciešamo
MATERIĀLO LĪDZEKĻU PAPLAŠINĀTS SARAKSTS
Skaistumkopšanas nozare,
profesionālā kvalifikācija "Pirtnieks", 3. LKI līmenis**

Tehnoloģiskās iekārtas, aprīkojums un darba instrumenti	Eksāmena norisei nepieciešams: • darba vieta rakstisku uzdevumu veikšanai: ○ galds, ○ krēsls, ○ rakstāmpiederumi, ○ biroja papīrs; • darba vieta praktiskajām darbībām, nepieciešamie materiāli un līdzekļi: ○ pirts procedūru plāni, ○ pirts telpa/pērtuve un priekštelpa, ○ kāju paliktnis, ○ galvas paliktnis, ○ zāļu spilventiņi – 4 gab.; ○ spaiņi (ar tilpumu 5, 10, 15 un 20 litri), ○ galds palīglīdzekļu un materiālu novietošanai (ieteicams 70 cm x 150 cm), ○ ķermeņa termometrs, ○ asinsspiediena mērīšanas ierīce, ○ pulsa mērīšanas ierīce, ○ tvertnes slotu skalošanai, ○ mazās kāju vanniņas, ○ skandas, ○ gaisa termometrs, ○ ūdens termometrs, ○ hronometrs un dažādu laiku smilšu pulkstenis (piemērots pirts videi), ○ mitruma mērītājs, ○ ārējais/iekšējais termohigrometrs, ○ gaisa kvalitātes monitoringa ierīce, kas mēra CO₂ koncentrāciju, ○ pH metrs – ūdens, slotiņu ūdens, ādas virsmas mērījumiem (t. sk. sviedru izdalīšanās mērījumiem kontrastprocedūru laikā), ○ duša ar silto un auksto ūdeni, ○ dušas telpa, ○ lielā atkritumu tvertne. Skapis tīrās veļas uzglabāšanai, ○ izlietne ar siltā un auksta ūdens pieslēgumu, ○ tvertne netīrās veļas glabāšanai, ○ vienreizlietojamie vai auduma palagi (100 x 200 cm), ○ papīra dvieļi (iepakojums), ○ šķidrās ziepes ar dozatoru atbilstoši sanitārām normām, ○ uzkopšanas un dezinfekcijas līdzekļi un inventārs, ○ dzintara putekļi, ○ dažādu Latvijā augušu augu pulveri,
--	---

	○ sāls, ○ brūnais cukurs, ○ medus; ● klients (modelis).
Materiāli, palīgmateriāli u. tml.	Uz eksāmenu eksaminējamais nodrošina: ● pirtsslotas saskaņā ar Pirts procedūras plānu; ● gumijas čības klientam; ● halāts klientam; ● vienreizlietojamie paladziņi, vienreizlietojamā veļa un cepurītes vai alternatīvi auduma izstrādājumi, tīri dušas dvieļi; ● profesionālās ētikas principiem atbilstošs tērps darbam pirtī; ● filca cepure/galvassega; ● ģimenes ārsta atzinums par pirtnieka veselības atbilstību veikt darba pienākumus.

**Profesionālās kvalifikācijas eksāmena
UZDEVUMU KOMPLEKTS
Skaistumkopšanas nozare,
profesionālā kvalifikācija "Pirtnieks", 3. LKI līmenis**

1. uzdevums. Sagatavoties pirts procedūrai atbilstoši Pirts procedūras plānam (1. pielikums), izveidojot harmonisku darba vidi atbilstoši darba aizsardzības, vides aizsardzības un higiēnas prasībām.

(izpildes laiks 20 min.)

- 1.1. Eksaminējamā personīgā sagatavošanās pirts procedūrai.
- 1.2. Darba vietas sakārtošana.
- 1.3. Kvalitatīvu palīg līdzekļu sagatavošana.
- 1.4. Klienta sagatavošana pirts procedūrai.

2. uzdevums. Veikt pirts procedūru atbilstoši Pirts procedūras plānam:

- 2.1. Iepazīstināt klientu un eksaminācijas komisiju ar pirts procedūru, tās gaitu un izmantojamiem palīgmateriāliem atbilstoši Pirts procedūras plānam. *(izpildes laiks 5 min.)*
- 2.2. Veikt uzdevumu atbilstoši Pirts procedūras plānam. *(izpildes laiks 25 min.)*
- 2.3. Noslēgt pirts procedūru, pavadot klientu uz drošu vietu atpūsties, un iegūt klienta atsauksmi, kuru dokumentēt. *(izpildes laiks 10 min.)*
- 2.4. Sakopt pirts telpas un palīgtelpas pēc procedūras atbilstoši higiēnas noteikumiem. *(izpildes laiks 10 min.)*

3. uzdevums. Atbildēt uz jautājumiem par cilvēka organisma fizioloģiskajiem procesiem pirtī, izmantojamiem augiem, eļļām, skrubjiem, maskām, drošību un pirmo palīdzību pirtī.

(izpildes laiks 30 min.)

- 3.1. Par ko liecina tas, ka procedūras laikā pirtniekam vai klientam uz ādas parādās punktiņi, kuri saplūst lielākos apsārtušos plankumos ar niezi un pietūkumu? Kāda ir jābūt pirtnieka rīcībai?
- 3.2. Klients uz pirts procedūru atnes savu masāžas eļļu, kuru atvedis no ceļojuma uz Taizemi, un lūdz to izmantot pirts procedūras laikā. Uz iepakojuma ir informācija nesaprotamā valodā. Vai drīkst to lietot procedūrā, kāpēc?
- 3.3. Kas ir ģībšana? Kādi varētu būt iespējamie ģībšanas cēloņi pirtī?
- 3.4. Kad ir jādezinficē pirts telpas?
- 3.5. Kādos gadījumos pirts procedūras laikā sirdsdarbība un elpošana var paātrināties?

Relaksējoša pirts procedūra ar fitoterpijas un skaņas dziedinošo papildinošo metodi sievietei pašsajūtas uzlabošanai

Kliente ir bērna kopšanas atvaļinājumā (4 mēnešus).

Alerģiju nav.

Veselības stāvoklis labs. Nav iekaisumu vai saslimšanu.

Ieteikumi klientam, gatavojoties pirts procedūrai:

Dienā, kad ir paredzēta pirts procedūra, nedrīkst pārēsties, tas rada papildu slodzi ķermenim.

Iesakāms atteikties no gaļas ēdieniem, baltmaizes un jebkādiem citiem produktiem, kas grūti pārstrādājas.

Ieteicamie produkti ēdienreizēm Pirts procedūras dienā: biezpiens, siers, graudaugi, zaļumi, augļi, olas, zivis, rieksti un citi ātri pārstrādājami produkti.

Klients nedrīkst pirts dienā badoties, 2–3 stundas pirms pirts ir jābūt pēdējai ēdienreizei un jābūt uzņemtam pietiekamam ūdens daudzumam (uz 1 kg ķermeņa masas 30 g ūdens vai minerālūdens, vai 2–3 litri ūdens dienā, kas neradīs pārmērīgu hidratāciju un nodrošinās, lai nenotiktu dehidratācija jeb atūdeņošanās).

Neēst un nedzert 2–3 stundas pirms pirts.

Uzdevums	Darbība
Eksaminējamā sagatavošanās pirts procedūrai.	Eksaminējamais ieiet dušā, pārgērbjas darba tērpā.
Sakārtot darba vietu atbilstoši drošības, vides aizsardzības un higiēnas prasībām.	Grīda ir tīra – uz grīdas nav lapu, skrubja palieku. Sienas un lāva ir tīra – uz sienas, uz lāvas, starp lāvas dēļiem nav lapu, skrubja palieku. Pirts uzkopšanai lieto uzkopšanas un dezinfekcijas līdzekļus atbilstoši instrukcijām. Skalo ar antiseptiskas un antibakteriālas iedarbības augu, piemēram, kadiķa, piparmētras vai mārrutka novārījumu. Sagatavo darbam ūdens traukus: trīs traukus ar ūdeni atbilstoši Pirts procedūras plānam (katrā 20 l ūdens), vienu trauku gara uzmešanai (5 l ūdens), kausiņš gara uzmešanai, lejamais trauks klienta ķermeņa atvēršanai ar ūdeni (vismaz viena litra tilpumā), trauks novietots stabili un ir ērti lietojams.
Noformēt harmoniski darba vietu.	Darba vide ir noformēta, ir izmantoti palīg līdzekļi: uz lāvas ir uzklāts paladziņš, uz kura ir uzbērtas rožlapiņas un kumelītes; sagatavotas smilgu slotiņas papildu muguras sajūtu masāžai.
Kvalitatīvu palīg līdzekļu nodrošināšana.	Ir vismaz 12 slotas (zem kājām, rokām, galvas), var tikt izmantoti alternatīvi palīg līdzekļi, līdz ar to izmantojamais slotu daudzums proporcionāli samazinās. Slotām izvēlas koku veidus: bērzs, liepa, kļava, lazda. Slotas ir kvalitatīvas, nav pelējuma smaržas, saglabājušas dabisko krāsu un ir bez redzamām augu slimību vai kukaiņu bojājumu pazīmēm. Slotas ir viegli mitras, nepārmērcētas. Slotām nav nobirušas lapas. Slotas izmanto: • zem galvas – kļava; • virs galvas – liepa; • zem plaukstām – lazda; • zem kājām – lazda; • kompresēm – kļava; • pēršanai, siltuma vadīšanai – bērzs. Skrubim izmanto medu, sajaucot ar augu pulveriem: maltiem kastāņiem,

	kumelītēm, rozēm. Skrubis ir kvalitatīvs, nav pelējuma smaržas un ir saglabājis dabīgo augam raksturīgo krāsu. Telpā ir viegls, neuzkrītošs un nekairinošs aromāts – telpas aromatizēšanai izmantoti nomierinoši augi, piemēram, kumelītes, piparmētra, vīgrieze.
Sagaidīt klientu, sagatavot pirts procedūrai.	Sasveicinās, ierāda telpas, ja nepieciešams, palīdz iekārtoties. Klientei piedāvā siltu, sviedrējošas iedarbības tēju (vīgrieze, liepziedi), augļus. Piedāvā siltu kāju vanniņu ar dzintara gabaliņiem pēdu masāžai. Saruna par veselības stāvokli, pašsajūtu, pirts pieredzi. Eksaminējamais iepazīstina ar pirts procedūras gaitu.
Klienta un eksaminācijas komisijas iepazīstināšana ar Pirts procedūras plānu un izmantojamiem palīgmateriāliem.	Eksaminējamais pārzina Pirts procedūras plānu un procedūras iedarbību. Uzstāšanās laikā tiek izmantota literārā valoda, profesionālā terminoloģija un ievērotas valodas normas.
Veikt pirts procedūru, izmantojot palīglīdzekļus un tās noslēgumu.	Klientu aicina uz pērtuvi procedūras veikšanai. Klientu nogulda uz sasildītas lāvas, klients izvēlas, uz kuras puses gulšies sākumā. Zem galvas novieto siltas slotas vai alternatīvu palīglīdzekli – ar aromātiskiem augiem pildītu spilventiņu. Galva ir 20 cm no lāvas gala malas. Zem kājām novieto sasildītas slotas (ar kātiem virzienā uz sāniem), ja ir vajadzība, zem ceļiem novieto slotiņas, lai atslogotu muguru, vai izmanto alternatīvus palīglīdzekļus. Zem plaukstām novieto sasildītas slotas (ar kātiem virzienā uz kājām), vai alternatīvus palīglīdzekļus. Ļauj klientam sildīties pērtuvē līdz 10 minūtēm, pakāpeniski pierodot pie siltuma un telpas. Ķermeņa vienas puses uzsildīšana (piemēram, priekšpuse), slotu kustības mierīgas, relaksējošas, uzņemta gara daudzums mērens. Sijāšana, slotu kustības mierīgas. Kompreses (uz locītavām) – mērena siltuma. Skrubja uzklāšana atbilstoši limfas teces virzienam vieglām kustībām, noskalošana. Iesakāmais scrubja iedarbības laiks – 5 min. / atkarīgs no klienta pašsajūtas. Pēriens – mierīgs, ritms, viegls pēriena stiprums, īpaši pievēršot uzmanību vēdera zonai, tiek ievēroti pēršanas virzieni – limfas teces virziens. Kontrasta ūdens procedūra –18–25 °C. Atpūta, atverot durvis vai logu, papildinot svaigu gaisu pērtuvē. Palīdz klientam apgriezties uz otru pusi (mugurpusi). Noskalo vēsā ūdenī slotas vai alternatīvo palīglīdzekli un sakārto zem galvas, virs galvas (pēc klienta vēlmes), zem plaukstām un zem kājām. Ķermeņa otras puses uzsildīšana, slotu kustības mierīgas, relaksējošas, uzņemta gara daudzums mērens. Sijāšana, slotu kustības mierīgas. Skrubī un noformējumā nodrošina pirts procedūras papildinošu fitoterapijas metodi. Skrubja uzklāšana vieglām kustībām atbilstoši limfas teces virzienam. Atver durvis vai logu, papildinot svaigu gaisu pērtuvē. Iesakāmais scrubja iedarbības laiks 5 min. / atkarīgs no klienta pašsajūtas. Noskalo. Pēriens – mierīgs, ritms, viegls pēriena stiprums, tiek ievēroti pēršanas virzieni – limfas teces virziens. Kontrasta ūdens procedūra temperatūra

	– 18–25 °C. Atpūta, atverot durvis vai logu, papildinot svaigu gaisu pērtuvē. Piecelšanās no lāvas sēdus, sazēmēšana, iešana uz atpūtas vietu. Pērtuves temperatūra – 40–50 °C. Mikroklimatu uztur visas procedūras laikā. Pirts telpu vēdina pēc vajadzības, atverot pērtuves durvis laikā, kad uzklāj skrubi, un procedūras gaitā, ņemot vērā klienta pašsajūtu (ķermeņa rādījumus), izmanto mērierīces, ja nepieciešams. Ievēro drošības noteikumus darbā ar klientu – pietur, palīdz uzkāpt, nokāpt no lāvas, pieskata, lai apgriežoties nepaslīd. Procedūras laikā un noslēdzot to, ievēro drošības, profesionālās ētikas un higiēnas noteikumus, piemēram, ja slotas nokrīt zemē, to noskalo. Eksaminējamais pēc skrubja uzklāšanas rokas skalo tekošā ūdenī vai uzlej ūdeni no trauka, nemazgā tās klientam paredzētā ūdens traukā. Klientu pietur, lai nepaslīdētu, apgūlda sagatavotā atpūtas vietā, sasedz ar palagu un segām. Atpūtas vietā skan dabas skaņu mūzika, nodrošinot pirts procedūras papildinošu metodi (skaņas iedarbība). Ļauj atpūsties. Eksaminējamais noskalojas un pārgērbjas. Pasniedz vitaminizētu dzērienu, piemēram, upeņu vai ugunspuķes tēju ar medu. Saruna par sajūtām pirts procedūras laikā, atgriezeniskā saite. Klienta pavadīšana.
Pirts un palīgtelpu sakopšana pēc procedūras atbilstoši higiēnas noteikumiem.	Pirts procedūrai noslēdzoties, pirts telpu iztīra no lapām un izmazgā, dezinficē kontaktvirsmas un noskalo ar antiseptiskas un antibakteriālas iedarbības augu (piemēram, kadiķa, piparmētras vai mārrutka) novārījumu. Vienreizējās lietošanas veļu izmet atbilstošā atkritumu tvertnē uzreiz pēc lietošanas, daudzkreizējās lietošanas veļu pēc izmantošanas ievieto tam paredzētā speciālā tvertnē. Visi konkrēta klienta procedūrai sagatavotie (izpakotie) palīgmateriāli un materiāli, pat ja netika izmantoti, tiek izmesti utilizācijai. Pirts telpu un sanitāro telpu uzkopšanai izmanto atsevišķu uzkopšanas inventāru (t.i., lupatiņas, slotas, spaiņus).

**Profesionālās kvalifikācijas eksāmena uzdevumu izpildes
VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI
Skaistumkopšanas nozare,
profesionālā kvalifikācija "Pirtnieks", 4. LKI līmenis**

Vērtēšanas kritēriji

Uzdevums	Veicamās darbības	Maksimāli iegūstamais punktu skaits
1. Sagatavoties pirts procedūrai atbilstoši Pirts procedūras plānam (1. pielikums), izveidojot harmonisku darba vidi, atbilstoši darba aizsardzības, vides aizsardzības un higiēnas prasībām. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 24)	Eksaminējamā personīgā sagatavošanās pirts procedūrai.	5
	Darba vietas sakārtošana un tās atbilstības novērtēšana drošības prasībām, vides aizsardzības un higiēnas prasībām.	5
	Darba vietas noformēšana.	4
	Kvalitatīvu palīglīdzekļu sagatavošana atbilstoši Pirts procedūras plānam.	5
	Klienta sagatavošana pirts procedūrai.	5
2. Veikt pirts procedūru atbilstoši Pirts procedūras plānam. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 43)	Klienta un eksaminācijas komisijas iepazīstināšana ar pirts procedūru, tās gaitu un izmantojamiem palīgmateriāliem.	2
	Pirts procedūras veikšana, nepieciešamā mikroklimata nodrošināšana pērtuvē. Palīglīdzekļu izmantošana.	34
	Pirts procedūras noslēgšana, klienta pavadīšana uz drošu atpūtas vietu.	3
	Pirts un palīgtelpu sakopšana pēc procedūra atbilstoši higiēnas noteikumiem.	4
3. Atbildēt uz jautājumiem par cilvēka organisma fizioloģiskajiem procesiem pirtī, izmantojamiem augiem, eļļām, skrubjiem, maskām, drošību un pirmo palīdzību pirtī. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 12)	Atbildēšana uz jautājumiem.	12
Kopējais maksimāli iegūstamais punktu skaits		79

Paplašināts vērtēšanas kritēriju apraksts

1. uzdevums. Sagatavoties pirts procedūrai atbilstoši Pirts procedūras plānam (1. pielikums), izveidojot harmonisku darba vidi, atbilstoši darba aizsardzības, vides aizsardzības un higiēnas prasībām. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 24)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Eksaminējamā personīgā sagatavošanās pirts procedūrai. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 5)</i>	Eksaminējamais ir tērpiem atbilstošā apģērbā:	
	Tērps ir blīva auduma. Pirts tērps procedūras laikā piesedz intīmās zonas.	1
	Pirts tērps ir tīrs (svaigi mazgāts, neož pēc sviedriem, neizdala mazgāšanas un tīrīšanas līdzekļu smaržu).	1
	Pirts tērps netraucē strādāt, nekrīt nost. Rotas netraucē strādāt.	1
	Eksaminējamā personīgā higiēna:	
	Eksaminējamā ķermenis ir tīrs (neož pēc sviedriem). Nav lietots parfīms un dekoratīvā kosmētika (vai tiek lietots viegls grims, kas netraucē strādāt).	1
	Sakopti, īsi nagi. Savākti mati, kas netraucē strādāt.	1
Darba vietas sakārtošana un tās atbilstības novērtēšana drošības prasībām, vides aizsardzības un higiēnas prasībām. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 5)</i>	Grīda, sienas un lāva ir tīra (vizuāli tīra, nav skrubja vai citu gruzu paliekas), nepieciešamības gadījumā iztīra.	1
	Pirts uzkopšanai lieto uzkopšanas un dezinfekcijas līdzekļus atbilstoši instrukcijai.	1
	Sagatavoti:	
	Vienreizlietojamie paladziņi, vienreizlietojamā veļa un cepurītes vai alternatīvi auduma izstrādājumi, tīri dušas dvieļi.	1
	Konkrētajai procedūrai nepieciešamos palīgmateriālus un produktus (piemēram, eļļas, maskas, skrubi), kuri tiks izmantoti procedūrā konkrētajam klientam, sagatavo īsi pirms tās uzsākšanas.	1
	Darbam sagatavoti trauki ar ūdeni, novietoti stabili un ir ērti lietojami.	1
Darba vietas noformēšana. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 4)</i>	Noformējumā izmantoti palīgmateriāli (piemēram, ziedlapiņas, ziedu pušķīši, auzu, smilgu, klūgu slotiņas u. c.) un palīglīdzekļi (piemēram, dabīgie aromatizētāji, bišu vaska lupatiņas, kāju paliktņi, zāļu spilventiņi u. c.).	1
	Noformējums ir atbilstošs Pirts procedūras plānam: uz lāvas ir uzklāts paladziņš, uz kura ir uzbērtas rožlapiņas un kumelītes, sagatavotas smilgu slotiņas papildu muguras sajūtu masāžai.	1
	Augi nav indīgi.	1
	Darba vide un noformējums ir estētisks un nepārspīlēts, nerada diskomfortu klientam pirts procedūras laikā, nav kairinoši.	1
	Sagatavoti procedūras plānam atbilstoši palīglīdzekļi:	
Kvalitatīvu palīglīdzekļu nodrošināšana atbilstoši Pirts procedūras plānam. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 5)</i>	Slotas atbilst izmantošanas nolūkam un pirtnieka ergonomikai.	1
	Slotas ir pareizi sagatavotas pēršanai un ir atbilstošas sezonai. Piemēram, svaigas slotas pavasarī un vasarā, kaltētas slotas rudens/ziemas sezonā, kuras nav pārmērcētas, ir viegli mitras. Svaigās slotas nav savītušas un ir bez redzamām augu slimību vai kukaiņu bojājumu pazīmēm.	1
	Izmantotie augi ir pareizi sagatavoti un uzglabāti:	

	tiem nav pelējuma, svaigie augi tīri, bez redzamām augu slimību vai kukaiņu bojājumu pazīmēm;	1
	slotām nav nobirušas lapas;	1
	augiem ir tiem raksturīgā krāsa un aromāts.	1
Klienta sagatavošana pirts procedūrai. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 5)	Sagaida klientu un iepazīstina ar vidi.	1
	Saruna ar klientu par klienta pašsajūtu un procedūras gaitu.	1
	Sagatavo klientu pirts procedūrai (piemēram, kāju vannošana, silta tēja u. tml.). Lūdz noņemt rotaslietas.	1
	Palīdz klientam nogulties uz lāvas.	1
	Zem galvas, kājām un plaukstām novieto slotas vai alternatīvu palīglīdzekli (piemēram, zāļu spilventiņu, paliktņi).	1

2. uzdevums. Veikt pirts procedūru atbilstoši plānam. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 43)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Klienta un eksaminācijas komisijas iepazīstināšana ar Pirts procedūras plānu un izmantojamiem palīgmateriāliem. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 2)	Eksaminējamais pārzina Pirts procedūras plānu un procedūras iedarbību.	1
	Uzstāšanās laikā tiek izmantota literārā valoda, profesionālā terminoloģija un ievērotas valodas normas.	1
Veikt uzdevumu atbilstoši Pirts procedūras plānam. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 34)	Procedūras laikā ievēro procedūras darbību secību:	2
	Ķermeņa uzsildīšana ar gaisu.	2
	Sildošās kompreses atbilstoši plānam.	2
	Kompreses ilgums – 5 sekundes katrā vietā.	1
	Kompreses izvietotas uz locītavām.	1
	Ritms atbilst procedūras plānam, piemēram, intensīvs ritms un pēriena stiprums, kas mijas ar mierīgāku pēriena stiprumu.	2
	Izmanto dažādus pēriena ritmus.	2
	Ritmiskumu saglabā visa pēriena laikā.	2
	Pēriena stiprums atbilstošs ķermeņa zonām.	2
	Kontrasta procedūras tiek veiktas atbilstoši plānam, piemēram, kontrasta ūdens procedūra ir ar aukstu ūdeni (10–15 °C). Izmantotas brīvdabas ūdenstilpes.	2
	Tiek ievērota klienta ergonomika.	2
	Tiek ievērota personīgā ergonomika.	1
	Darba gaitā tiek ievēroti higiēnas un drošības noteikumi.	2
	Tiek ievēroti profesionālās ētikas noteikumi darbā ar klientu.	2
	Mikroklimats tiek uzturēts visas procedūras laikā atbilstoši procedūras plānam, karstumam mijoties ar siltumu.	2
	Pirts telpa tiek vēdināta procedūras laikā (svaiga gaisa padevei). Ja CO ₂ koncentrācija 15 minūtes pārsniedz 3000 ppm, eksāmens nav nokārtots.	4
	Palīglīdzekļi izmantoti atbilstoši procedūras plānam:	1
	Pirts slotās vai alternatīvos palīglīdzekļos (siena, zāles, salmu spilventiņos, paliktņos u. c.)	1
	Skrubī un noformējumā, nodrošinot pirts procedūras	1

	papildinošu fitoterapijas metodi.	
Pirts procedūras noslēgšana, klienta pavadīšana uz drošu atpūtas vietu. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 3)</i>	Tiek sniegts atbalsts un palīdzība, pavadot klientu uz dušu un atpūtas vietu.	1
	Atpūtas vietā skan dabas skaņu mūzika, nodrošinot pirts procedūras papildinošu metodi (skaņas iedarbība).	1
	Saņemta atgriezeniskā saite sarunas laikā no klienta un dokumentēta klienta kartē.	1
Pirts un palīgtelpu sakopšana pēc procedūras atbilstoši higiēnas noteikumiem. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 4)</i>	Pirts procedūrai noslēdzoties, pirts telpu iztīra no lapām, izmazgā, dezinficē kontakta virsmas.	1
	Vienreizējās lietošanas veļu izmet atbilstošā atkritumu tvertnē uzreiz pēc lietošanas, daudzkreizējās lietošanas veļu pēc izmantošanas ievieto tam paredzētā speciālā tvertnē.	1
	Visi konkrēta klienta procedūrai sagatavotie (izpakotie) palīgmateriāli un materiāli, pat ja netika izmantoti, tiek izmesti utilizācijai.	1
	Pirts telpu un sanitāro telpu uzkopšanai izmanto atsevišķu uzkopšanas inventāru (t.i., lupatīņas, slotas, spaiņus).	1

3. uzdevums. Atbildēt uz jautājumiem par cilvēka organisma fizioloģiskajiem procesiem pirtī, izmantojamiem augiem, eļļām, scrubjiem, maskām, drošību un pirmo palīdzību pirtī. *(maksimāli iegūstamais punktu skaits 12)*

Jautājumi	Pareizās atbildes	Piešķiramie punkti
3.1. Par ko liecina tas, ka procedūras laikā pirtniekam vai klientam uz ādas parādās punktiņi, kuri saplūst lielākos apsārtušos plankumos ar niezi un pietūkumu? Kādi ir jābūt pirtnieka rīcībai? <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 5)</i>	Tas liecina par alerģisku reakciju uz kādu augu vai vielu, vai pārtikas produktu.	1
	Jārīkojas šādi:	
	Jāpārtrauc pirts procedūra.	1
	Noskalo ķermeni ar vēsu ūdeni.	1
	Atbrīvojas no iespējamā alergēna, izvēdina un izmazgā pērtuvi.	1
	Ja situācija neuzlabojas, izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību.	1
3.2. Klients uz pirts procedūru atnes savu masāžas eļļu, kuru atvedis no ceļojuma uz Taizemi, un lūdz to izmantot pirts procedūras laikā. Uz iepakojuma ir informācija nesaprotamā valodā. Vai drīkst to lietot procedūrā, kāpēc? <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 1)</i>	Tā kā uz līdzi paņemtās eļļas izvietotā informācija nav saprotama, nav zināma izcelsme un izsekojamība, pirtnieks nevar uzņemties atbildību par šī līdzekļa iedarbību un blakusefektus. Svarīgi izskaidrot klientam līdzi paņemtā līdzekļa lietošanas atteikuma iemeslus.	1
3.3. Kas ir ģībšana? Kādi varētu būt iespējamie ģībšanas cēloņi pirtī? <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 4)</i>	Ģībšana ir īslaicīgs samaņas zudums, kas var ilgt no dažām sekundēm līdz pat vairākām minūtēm.	1
	Iespējamie ģībšanas cēloņi pirtī var būt:	
	Liels karstums un slikti vēdināta telpa.	1
	Strauja ķermeņa stāvokļa maiņa – visbiežāk pārejot no guļus stāvokļa vertikālā.	1
	Cilvēka individuālās veselības problēmas, piemēram, cukura līmeņa svārstības, pazemināts asinsspiediens.	1
	Kontaktvirsmas jādezinficē pēc katras pirts procedūras. Visa telpa dienas beigās.	1
3.4. Kad ir jādezinficē pirts telpas? <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 1)</i>	Kontaktvirsmas jādezinficē pēc katras pirts procedūras. Visa telpa dienas beigās.	1

3.5. Kādos gadījumos pirts procedūras laikā sirdsdarbība un elpošana var paātrināties? (maksimāli iegūstamais punktu skaits 1)	Ja procedūras laikā sirdsdarbība un elpošana paātrinājusies, tas nozīmē, ka klientam kaut kas rada trauksmes sajūtu vai arī procedūra nav atbilstoša klienta veselības stāvoklim.	1
---	---	---

Uzziņu avoti

- Aberberga-Augškalne, L. *Fizioloģija rehabilitologiem un veselības sporta speciālistiem*. Rīga: Medicīnas apgāds, 2008.
- Abesberga-Augškalne, L., Koroļova, O. *Fizioloģija ārstiem*. Medicīnas apgāds, 2007.
- Abizāre, V. *Ievads uzņēmējdarbībā*. Rīga: RaKa, 2004.
- Aldersons, J. *Cilvēka anatomijas, fizioloģijas, higiēnas skaidrojošā vārdnīca*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2000.
- Amata, S. *Vispirms attīrīt, tad piepildīt*. // 36,6 °C Veselīgāk. Saskanīgāk. Gudrāk. Nr. 10., 2011.
- Amata, S., Brila, B. *Pirtī pareizs tas, kas patīk un dod labsajūtu*. // 36,6 °C Veselīgāk. Saskanīgāk. Gudrāk. Nr. 6.–7., 2004.
- Apinis, P. *Cilvēks. Anatomija, fizioloģija, patoloģijas pamati*. Rīga: Nacionālais apgāds, 2000.
- Audere A., Avots A., Bērziņa B., Lindberga, Z. Z. Lindbergas red. *Higiēna mācību līdzeklis LMA stud.* Rīga: Zvaigzne ABC, 1991.
- Balode, G. *Dziedinošā pirts*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2003.
- Balode, G. *Pirts zinības*. Rīga: Jumava, 2018.
- Baškevics, A., I., *Mana pirtiņa. Grāmata veselīgam dzīvesveidam*. Rīga: Mantojums, 2001.
- Omārova S. *Cilvēks runā ar cilvēku. Saskarsmes psiholoģija*. Rīga: Kamene, 2002.
- Bērnijs, D. *Mazā enciklopēdija Cilvēka ķermenī*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2000.
- Bieža iešana pirtī palīdz saglabāt normālu asinsspiediena līmeni*. // *Doctus*. 02.10.2017.
- Blaits, Dž. *Mārketing*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2004.
- Bleiders. J. *Esi bijis pirtī – vari dzīvot*. // 36,6 °C Veselīgāk. Saskanīgāk. Gudrāk. Nr. 1.–2., 2005.
- Dālmane, A. *Histoloģija*. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 2004.
- Dālmane, A. *Histoloģijas atlants*. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 2005.
- Deividsons, R. Dž., Beglija, Š. *Smadzeņu emocionālā dzīve: kā izprast smadzeņu neiroķīmiju un izprast savu emocionālo stilu*. Rīga: Lietusdārzs, 2019.
- Delavjē, F. *Muskuļatūras attīstīšana*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2007.
- Dubkevičs, L. *Saskarsme. Lietišķā etiķete*. Rīga: Jumava, 2003.
- Egidess, A. *Saskarsmes labirinti: kā iemācīties dzīvot ar cilvēkiem*. Rīga: Jumava, 2008.
- Eglīte K. *Anatomija II daļa – Asinsrites sistēma, iekšējie orgāni, nervu sistēma, sensoriskā sistēma*. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 2012.
- Eglīte, I. *Pirts draugu grāmata*. Rīga: Madris, 2004.
- Eglīte, K. *Anatomija I daļa – Skelets un muskuļi*. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 2010.
- Eglīte, K. *Anatomija: mācību līdzeklis bioloģijas, pedagogijas, optometrijas, farmācijas un citās nemedicīnas studiju programmās, 1.daļa. Skelets un muskuļi*. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 2004.
- Eglīte, M. *Darba medicīna*. Rīga: Rīgas Stradiņa universitāte, 2012.
- Eniņa, V. *Veselība pie mājas sliekšņa. 100 populārākie ārstniecības augi Latvijā*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2018.
- Francesco, Z., Laukkanen, T., Willeit, P., Kunutsor S., K., Kauhanen, J., Laukkanen J., A. *Sauna Bathing and Incident Hypertension: A Prospective Cohort Study*. American Journal of Hypertension, 2017

Gavriļenko, E. *Sanitārija un higiēna pārtikas aprites uzņēmumos. Mācību līdzeklis studiju kursa apgūšanai*. Rīga: Biznesa augstskola Turība, 2008.

Grigorjeva, R., Jesemčika, A., Leibus, I., Svarinska, A. *Grāmatvedības pamati*. Rīga: Izglītības soli, 2002.

Hāznere, I. *Labie dakteri – Siltums un Aukstums. // 36,6°C Veselīgāk. Saskanīgāk. Gudrāk.* Nr. 12., 2011.

Kamita, E. *Asinsrites sistēma, iekšējie orgāni, nervu sistēma, sensoriskā sistēma*. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 2010.

Kellers Ē. *Smaržu pasaule*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2005.

Knipše G., Krūmiņa D., Kaminskis M., Pļaviņa L., Šavlovskis J. *Cilvēka anatomija Roka. Kāja*. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 2008.

Kozlovs N. *Saskarsmes māksla*. Rīga: Jumava, 2008.

Krūmiņa I. *Pirts rituāla garīgie aspekti*. Rīga: Metspoles Līvu kultūras centrs, 2011.

Kupce K. *Zāļu tējas*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2003.

Liguts V., *Toksikoloģijas rokasgrāmata*. Rīga: Nacionālais medicīnas apgāds, 2001.

Madera S. *Bioloģija, 3.daļa*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2000.

Paasilinna, A., Ovaska, T. *Business M Hans guide to the finnish sauna*. Helsinki: Business books, 2009.

Pavāre, L. *Lielā pirts grāmata*. Rīga: Aplis, 2003.

Pārkers S. *Cilvēka ķermenis*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2009.

Pētersone, A. *Ārstniecības augi, 1. un 2. daļa*. Rīga: Liesma, 1975.

Plotkins, B., *Dvēseles māksla. Dabas un cilvēka psihi noslēpumi*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2019.

Populārā medicīnas enciklopēdija. Rīga: Latvijas PSR zinātņu akadēmija, 1975.

Purviņš I., Purviņa S. *Praktiskā farmakoloģija, 3. izdevums*. Rīga: Zāļu infocentrs, 2002.

Rožkalne R. *Aptieka augļu dārzā: augļi - veselībai un priekam*. Rīga: Pētergailis, 2002.

Rožkalne R. *Koki – veselības un enerģijas avots*. Rīga: Pētergailis, 2006.

Rubine H., Eniņa V. *Ārstniecības augi. Ieteikumi ārstniecības augu vākšanā un lietošanā*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2004.

Selga, T. *Šūnu bioloģija*. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 2008.

Survilo, I. *Dūmu pirts – baznīca miesai, sievietes vārds – dvēselei. // 36,6°C Veselīgāk. Saskanīgāk. Gudrāk.* Nr. 5.–6., 2005.

Štern, H. B. *Iesim pirtiņā*. Rīga: Praktiskā grāmata.

Virka, G. *Labais pēriens: vēsais, tad karstais. // 36,6°C Veselīgāk. Saskanīgāk. Gudrāk.* Nr. 9.–10., 2007.

Vizule, V. *Strādā vesels un drošs*. Rīga: Lietišķās informācijas dienests, 2009.

Zeidlers, I. *Ārstnieciskā masāža : kā apgūt un izmantot masāžu dažādu slimību ārstēšanā*. Rīga: Avots, 2006.

Бондарев, В. *Русская парная баня и бани народов мира*. Мировая энциклопедия Эксмо, 2007.

Зайцев, С. *Всё о бане*. Минск: Книжный дом, 2009.

Огуй, В. *Баный массаж*. Москва: Питер, 2008.

Пирег, Р. *Сауна для удовольствия, красоты и здоровья*. Москва, 2002.

Interneta resursi

7 patiesības par bērnu pirti. Publicēts 10.06.2016. [skatīts 03.01.2021.] <http://veselam.la.lv/7-patiesibas-par-bernu-pirti>

Children in sauna: cardiovascular adjustment. [skatīts 03.01.2021.] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>

Darba aizsardzības likums. [skatīts 03.01.2021.] <https://likumi.lv/ta/id/26020-darba-aizsardzibas-likums>

Heat stress and fetal risk. Environmental limits for exercise and passive heat stress during pregnancy: a systematic review with best evidence synthesis. [skatīts 03.01.2021.]
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29496695>
Kā grūtniece drīkst iet pirtī? Publicēts 15.04.2017. [skatīts 03.01.2021.]
[http://www.la.lv/grutniece-un-pirts/36,6 °C](http://www.la.lv/grutniece-un-pirts/36,6%20C)
Pirmās palīdzības ABC. Infarkts. [skatīts 03.01.2021.]
<https://www.youtube.com/watch?v=IYYyDzZrPfgProf>.
Pirmās palīdzības ABC. Insults. [skatīts 03.01.2021.]
<https://www.youtube.com/watch?v=BK17Zyum5yY>[skatīts 03.01.2021.]
Vides mācība. [skatīts 03.01.2021.] <http://old.llkc.lv/files/biblioteka/201304/20130402-1044-vides-maciba.pdf>