



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

|                                                            |                         |
|------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Nozares/sektora<br/>nosaukums</b>                       | Skaistumkopšanas nozare |
| <b>Profesionālā<br/>kvalifikācija</b>                      | "Spa speciālists"       |
| <b>Latvijas kvalifikāciju<br/>ietvarstruktūras līmenis</b> | 4. 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 eksperte: Laila Sējāne

Latvijas Brīvo arodbiedrību savienība  
Nozares eksperte: Iveta Opmane

**Profesionālās kvalifikācijas eksāmena PROGRAMMA**  
**Skaistumkopšanas nozare,**  
**profesionālā kvalifikācija "Spa speciālists", 4. LKI līmenis**

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                        |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mērķis</b>            | Pārbaudīt un novērtēt eksaminējamā profesionālās kompetences atbilstoši profesijas standarta prasībām vai profesionālās kvalifikācijas prasībām.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                        |
| <b>Darba uzbūve</b>      | Uzdevumu skaits                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 9                                                                                                      |
|                          | Uzdevumu veidi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Praktiskais darbs, klienta aptauja, mutisks izklāsts, atbildes uz jautājumiem, situācijas izvērtējums. |
|                          | Uzdevumu izpildes kopējais laiks minūtēs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 205 min.                                                                                               |
| <b>Uzdevumu apraksts</b> | <p>1. Intervēt klientu, aizpildīt Klienta karti (1. pielikums) vispārējai ķermeņa masāžai muguras daļai, izmantojot klasiskās masāžas paņēmienus un spa procedūru.<br/>(izpildes laiks 20 min.)</p> <p>2. Sagatavoties vispārējai ķermeņa masāžai muguras daļai, izmantojot klasiskās masāžas paņēmienus:</p> <p style="padding-left: 40px;">2.1. Izveidot harmonisku darba vidi atbilstoši darba aizsardzības, vides aizsardzības un higiēnas prasībām. (izpildes laiks 10 min.)</p> <p style="padding-left: 40px;">2.2. Sagatavot klientu procedūrai.<br/>(izpildes laiks 5 min.)</p> <p>3. Veikt vispārējo ķermeņa masāžu muguras daļai, izmantojot klasiskās masāžas paņēmienus.<br/>(izpildes laiks 30 min.)</p> <p>4. Sagatavoties spa procedūrai.<br/>(izpildes laiks 30 min.)</p> <p>5. Prezentēt spa procedūru komisijai.<br/>(izpildes laiks 5 min.)</p> <p>6. Veikt spa procedūru atbilstoši spa procedūras protokolam, izmantojot nepieciešamos palīgmateriālus.<br/>(izpildes laiks 60 min.)</p> <p>7. Noslēgt spa procedūru:</p> <p style="padding-left: 40px;">7.1. Pasniegt cienastu, intervēt klientu par procedūras rezultātiem, labsajūtu un ieteikumiem; (izpildes laiks 10 min.)</p> <p style="padding-left: 40px;">7.2. Sakārtot darba vietu saskaņā ar higiēnas normām. (izpildes laiks 5 min.)</p> <p>8. Atbildēt uz jautājumiem par cilvēka organisma fizioloģiskajiem procesiem, dermatoloģiju un anatomiju.<br/>(izpildes laiks 15 min.)</p> <p>9. Izvērtēt un mutiski paskaidrot situācijas par procedūrām, to secību, atbilstošākajiem līdzekļiem, tehnoloģijām un materiāliem.<br/>(izpildes laiks 15 min.)</p> <p>Uzdevumi veicami norādītajā kārtībā.<br/> Eksaminācijas komisija tiesīga uzdot precizējošus jautājumus.<br/> Ja eksāmena laikā veidojas ārkārtas situācijas, negadījumi, kas rada risku eksaminējamam vai klientam (eksāmena modelim), eksāmens tiek pārtraukts un skaitās nenokārtots.</p> |                                                                                                        |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | <p>Eksaminējamam uzdevumu izpildei nepieciešams:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spa etiķetei atbilstošs tērps darbam;</li> <li>• ģimenes ārsta atzinums par personas veselības atbilstību veikt darba pienākumus;</li> <li>• klientam personīgu: halātu, čības, vienreizlietojamās vai auduma cepurītes un biksītes;</li> <li>• līdz eksāmena norises dienai informēt klientu par eksāmena norises gaitu un nepieciešamajām personīgajām lietām.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Norises vieta un nepieciešamie materiālie līdzekļi</b> | <p>Norises vieta: mācību telpa, kas aprīkota ar rakstāmgaldu, krēslu, rakstāmpiederumiem, datoru, interneta pieslēgumu.</p> <p>Procedūru telpa (telpas gaisa temperatūra ir 20–22 °C), kas aprīkota ar masāžas kušeti ar regulējamu augstumu, roku balstiem, sejas atveri.</p> <p>Eksāmena norisei nepieciešams:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• krēsls klientam;</li> <li>• speciālista krēsls uz riteņiem;</li> <li>• darba ratiņi atbilstoši sanitārajām normām materiālu, palīgmateriālu izvietojumam;</li> <li>• izlietne ar siltā un auksta ūdens pieslēgumu;</li> <li>• apaļš anatomiskais rullis/polsteris – cilindrs kāju atbalstam;</li> <li>• pusapaļš anatomiskais rullis/polsteris – puscilindrs kāju atbalstam;</li> <li>• lielā atkritumu tvertne;</li> <li>• skapis tīrās veļas uzglabāšanai;</li> <li>• mitro dvieļu/cimdiņu sildītājs;</li> <li>• sega vai pārklājs kušetei (klientam);</li> <li>• elektriskais sildošais palags/sega;</li> <li>• tvertne netīrās veļas glabāšanai;</li> <li>• duša ar silto un auksto ūdeni;</li> <li>• klients (modelis).</li> </ul> <p>Materiāli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vienreizlietojamie vai auduma palagi (100 x 200 cm);</li> <li>• dažādu izmēru dvieļi (100 x 180 cm; 90 x 140 cm; 50 x 100 cm; 30 x 50 cm);</li> <li>• ietīšanas plēve;</li> <li>• masāžas bāzes eļļas (dažādas);</li> <li>• dažādas ēteriskās eļļas (5 ml vai 10 ml) ;</li> <li>• mitrinošs losjons ķermeņa masāžai;</li> <li>• mitrinošs losjons sejas masāžai;</li> <li>• dažāda tilpuma stikla traučiņi ēterisko eļļu maisījuma izveidošanai, kosmētiskiem līdzekļiem;</li> <li>• eļļas svečturi aromēļļas sildīšanai;</li> <li>• vienreizējai lietošanai papīra/kosmētiskās salvetes;</li> <li>• dezinfekcijas līdzekļi virsmām;</li> <li>• dezinfekcijas līdzekļi rokām;</li> <li>• dezinfekcijas līdzekļi pēdām;</li> <li>• šķidrās ziepes ar dozatoru atbilstoši sanitārām normām;</li> <li>• mazā atkritumu tvertne;</li> <li>• papīra dvieļi;</li> <li>• vienreizlietojamie materiāli – biksītes, cepurītes klientam;</li> </ul> |

|                              |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |       |       |        |         |         |         |         |
|------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|---------|---------|
|                              |      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• aromātiskās iekārtas (aromalampas, difūzeri, smaržīgās sveces, aroma kociņi);</li> <li>• cienasta pasniegšanas piederumi – tējas tase, glāze vai krūze, uzskodu šķīvis, tējkarote, tējkanna u. c.;</li> <li>• vienreizlietojamie cimdi;</li> <li>• vienreizlietojamie priekšauti;</li> <li>• mērglāzes (dažādu izmēru);</li> <li>• stikla vai plastmasas traučiņi kosmētisko līdzekļu iepildīšanai;</li> <li>• akmeņi, katls akmeņu sildīšanai;</li> <li>• dekorī (piemēram, sveces, ziedi).</li> </ul> |       |       |       |        |         |         |         |         |
| <b>Vērtēšanas kārtība</b>    |      | <p>Uzdevumu izpildi vērtē eksaminācijas komisija. Vērtēta tiek katra uzdevuma izpilde. Maksimāli iegūstamo punktu skaits ir 143, kas atbilst 100 %. Eksāmens ir nokārtots, ja uzdevumu izpildes apjoms nav zemāks par 60 %.</p> <p>Eksāmena vērtējums tiek izteikts ballēs atbilstoši vērtēšanas skalai:</p>                                                                                                                                                                                                                                     |       |       |       |        |         |         |         |         |
| Iegūto punktu skaits         | 1–20 | 21–42                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 43–63 | 64–85 | 86–96 | 97–108 | 109–119 | 120–131 | 132–138 | 139–143 |
| 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 "Spa speciālists", 4. LKI līmenis**

|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>Tehnoloģiskās<br/>iekārtas, aprīkojums<br/>un darba instrumenti</b></p> | <p>Eksāmena norisei nepieciešams:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• auditorija/klaše ar galdiem un krēsliem;</li> <li>• biroja papīrs, pildspalva;</li> <li>• tāfele;</li> <li>• dators, planšete vai cita portatīva elektroniska ierīce (telefons);</li> <li>• interneta pieslēgums;</li> <li>• spa procedūru simulācijas kabinets / spa salons (telpas gaisa temperatūra ir 20–22 °C);</li> <li>• klients (modelis);</li> <li>• masāžas kušete ar regulējamu augstumu, roku balstiem, sejas atveri;</li> <li>• apaļš anatomiskais rullis/polsteris – cilindrs kāju atbalstam;</li> <li>• pusapaļš anatomiskais rullis/polsteris – puscilindrs kāju atbalstam;</li> <li>• krēsls klientam;</li> <li>• speciālista krēsls uz riteņiem;</li> <li>• darba ratiņi atbilstoši sanitārajām normām materiālu, palīgmateriālu izvietojumam;</li> <li>• izlietne ar siltā un auksta ūdens pieslēgumu;</li> <li>• lielā atkritumu tvertne;</li> <li>• skapis tīrās veļas uzglabāšanai;</li> <li>• mitro dvieļu/cimdiņu sildītājs;</li> <li>• sega vai pārklājs kušetei (klientam);</li> <li>• elektriskais sildošais palags/sega;</li> <li>• tvertne netīrās veļas glabāšanai;</li> <li>• karsto akmeņu sildītājs (6 vai 18 l) un karote akmeņu izņemšanai;</li> <li>• karsto akmeņu komplekts (45 gab. vai 60 gab.);</li> <li>• duša ar silto un auksto ūdeni;</li> <li>• masāžas eļļas sildīšanas ierīce.</li> </ul> |
| <p style="text-align: center;"><b>Materiāli,<br/>palīgmateriāli u.tml.</b></p>                            | <p>Eksāmena norisei nepieciešams:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vienreizlietojamie vai auduma palagi (100 x 200 cm);</li> <li>• dažādu izmēru dvieļi (100 x 180 cm; 90 x 140 cm; 50 x 100 cm; 30 x 50 cm);</li> <li>• masāžas bāzes eļļas (dažādas);</li> <li>• dažādas ēteriskās eļļas (5 ml vai 10 ml);</li> <li>• dažāda tilpuma stikla trauciņi ēterisko eļļu maisījuma izveidošanai, kosmētiskiem līdzekļiem;</li> <li>• eļļas svečturi aromēļļas sildīšanai;</li> <li>• kokvilnas halāts klientam;</li> <li>• gumijas čības klientam;</li> <li>• vienreizējai lietošanai papīra/kosmētiskās salvetes;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dezinfekcijas līdzekļi virsmām;</li> <li>• dezinfekcijas līdzekļi rokām;</li> <li>• dezinfekcijas līdzekļi pēdām;</li> <li>• šķidrās ziepes ar dozatoru atbilstoši sanitārām normām;</li> <li>• mazā atkritumu tvertne;</li> <li>• papīra dvieļi;</li> <li>• vienreizlietojamie materiāli – biksītes, cepurītes klientam;</li> <li>• aromātiskās iekārtas (aroma lampas, difūzeri, smaržīgās sveces, aroma kociņi);</li> <li>• cienasta pasniegšanas piederumi – tējas tase, glāze vai krūze, uz kodu šķīvis, tējkarote, tējkanna, u. c.;</li> <li>• vienreizlietojamie cimdi;</li> <li>• vienreizlietojamie priekšauti;</li> <li>• mērglāzes (dažādu izmēru);</li> <li>• stikla vai plastmasas traučiņi kosmētisko līdzekļu iepildīšanai.</li> </ul> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Profesionālās kvalifikācijas eksāmena  
UZDEVUMU KOMPLEKTS  
Skaistumkopšanas nozare,  
profesionālā kvalifikācija "Spa speciālists", 4. LKI līmenis**

**1. uzdevums. Intervēt klientu, aizpildīt Klienta karti (1. pielikums) vispārējai ķermeņa masāžai muguras daļai, izmantojot klasiskās masāžas paņēmienus, un spa procedūrai.**  
(izpildes laiks 20 min.)

**2. uzdevums. Sagatavoties vispārējai ķermeņa masāžai muguras daļai, izmantojot klasiskās masāžas paņēmienus:**

2.1. Izveidot harmonisku darba vidi atbilstoši darba aizsardzības, vides aizsardzības un higiēnas prasībām. (izpildes laiks 10 min.)

2.2. Sagatavot klientu procedūrai. (izpildes laiks 5 min.)

**3. uzdevums. Veikt vispārējo ķermeņa masāžu muguras daļai, izmantojot klasiskās masāžas paņēmienus.**  
(izpildes laiks 30 min.)

**4. uzdevums. Sagatavoties spa procedūrai.**  
(izpildes laiks 30 min.)

**5. uzdevums. Prezentēt spa procedūru komisijai.**  
(izpildes laiks 5 min.)

**6. uzdevums. Veikt SPA procedūru atbilstoši spa procedūras protokolam (2. pielikums), izmantojot nepieciešamos palīgmateriālus.**  
(izpildes laiks 60 min.)

**7. uzdevums. Noslēgt SPA procedūru:**

7.1. Pasniegt cienastu, intervēt klientu par procedūras rezultātiem, labsajūtu un ieteikumiem. (izpildes laiks 10 min.)

7.2. Sakārtot darba vietu saskaņā ar higiēnas normām. (izpildes laiks 5 min.)

**8. uzdevums. Atbildēt uz jautājumiem par cilvēka organisma fizioloģiskajiem procesiem, dermatoloģiju un anatomiju.**  
(izpildes laiks 15 min.)

8.1. Kāds vidēji ir cilvēka sirdsdarbības ritms vienā minūtē komforta apstākļos? Kādos gadījumos spa procedūras laikā sirdsdarbība un elpošana var paātrināties?

8.2. Kāpēc ir svarīgi stimulēt limfātisko sistēmu, kā tā darbojas? Kā stimulēt limfātiskās sistēmas darbību?

8.3. Nosauc 3 spa procedūras, kuras piedāvāt klientam ar sūdzībām par bezmiegu, trauksmi un nogurumu?

**9. uzdevums. Izvērtēt un mutiski paskaidrot situācijas par procedūrām, to secību, atbilstošākajiem līdzekļiem, tehnoloģijām un materiāliem.**  
(izpildes laiks 15 min.)

9.1. Uz aroma masāžas procedūru ierodas klients ar labi pamanāmām vēnām.

9.2. Klients atnāk uz spa procedūru, vēloties tikai un vienīgi alģu ietīšanas procedūru, jo ir dzirdējusi labas atsauksmes par ādas stāvokli pēc tās.

9.3. Uz procedūru ir atnācis klients ar šādām ādas iekaisuma pazīmēm (skatīt attēlu zemāk).



**Klienta karte**

(klienta vārds, uzvārds)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Klienta dati (dzimšanas gads, dzimums),<br>nodarbošanās                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Klienta vēlmes un vajadzības                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Augums                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Svars kg, atzīme par svaru: normāls, vairāk nekā<br>norma, mazāk nekā norma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kontrindikācijas, kuru gadījumā nepieciešama<br>ārsta atļauja, atzīmēt ar "x": <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Grūtniecība</li> <li><input type="checkbox"/> Sirds un asinsvadu slimības</li> <li><input type="checkbox"/> Hemofilija</li> <li><input type="checkbox"/> Tūska</li> <li><input type="checkbox"/> Osteoporoze</li> <li><input type="checkbox"/> Artrīts</li> <li><input type="checkbox"/> Nervu/psihiskās kaites</li> <li><input type="checkbox"/> Epilepsija</li> <li><input type="checkbox"/> Operācijas, veiktas pēdējo 6 mēnešu laikā</li> <li><input type="checkbox"/> Diabēts</li> <li><input type="checkbox"/> Astma</li> <li><input type="checkbox"/> Vēzis</li> <li><input type="checkbox"/> Ķīmijterapija</li> <li><input type="checkbox"/> Staru terapija</li> <li><input type="checkbox"/> Izteikta stājas deformācija</li> <li><input type="checkbox"/> Spastiskas/lēkmjveida sāpes</li> <li><input type="checkbox"/> Nieru slimības</li> <li><input type="checkbox"/> Kakla mīksto audu traumas</li> <li><input type="checkbox"/> Mugurkaula diska nobīde</li> <li><input type="checkbox"/> Nediagnostisētas sāpes</li> <li><input type="checkbox"/> Ārsta izrakstīti medikamenti</li> <li><input type="checkbox"/> Akūts reimatīts</li> <li><input type="checkbox"/> Dzemdes kakla iekaisumi</li> </ul> | Kontrindikācijas, kuru gadījumā ir ierobežota<br>procedūru veikšana pilnībā vai daļēji, atzīmēt ar<br>"x": <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Drudzis</li> <li><input type="checkbox"/> Infekcijas slimības</li> <li><input type="checkbox"/> Alkohola vai narkotisko vielu ietekme</li> <li><input type="checkbox"/> Caureja, vemšana</li> <li><input type="checkbox"/> Ādas slimības (piemēram, sēnīte)</li> <li><input type="checkbox"/> Nediagnosticēti puni un piepampumi</li> <li><input type="checkbox"/> Lokāli pietūkumi</li> <li><input type="checkbox"/> Iekaisumi</li> <li><input type="checkbox"/> Varikozas vēnas</li> <li><input type="checkbox"/> Grūtniecība (pirmais trimestris)</li> <li><input type="checkbox"/> Griezta, atvērtas brūces</li> <li><input type="checkbox"/> Zilumi</li> <li><input type="checkbox"/> Skrāpējumi</li> <li><input type="checkbox"/> Audu rētas (divu gadu vecas (pēc smagām<br/>operācijām) un sešus mēnešus vecas<br/>nelielas rētas)</li> <li><input type="checkbox"/> Saules apdegumi</li> <li><input type="checkbox"/> Implantā</li> <li><input type="checkbox"/> Vēdera sāpes (piemēram, pirmās<br/>menstruāciju dienas)</li> <li><input type="checkbox"/> Hematoma</li> <li><input type="checkbox"/> Trūce</li> <li><input type="checkbox"/> Neseni lūzumi (pirms trīs mēnešiem)</li> <li><input type="checkbox"/> Kuņģa čūla</li> <li><input type="checkbox"/> Pēc kārtīgas ēdienreizes</li> <li><input type="checkbox"/> Sāpes sprandā</li> <li><input type="checkbox"/> Saasinājies gastrīts</li> <li><input type="checkbox"/> Pirsings</li> <li><input type="checkbox"/> Ādas apsārtumi</li> <li><input type="checkbox"/> Ādas jušanas traucējumi</li> <li><input type="checkbox"/> Elektrokardiostimulators</li> <li><input type="checkbox"/> Muskuļu nogurums</li> <li><input type="checkbox"/> Mezglainā eritēma</li> </ul> |
| Piezīmes par veselības stāvokli, nepieciešamo pasvītrot, svarīgo papildināt/uzrakstīt:<br>sāpes, nekustīgas locītavas; migrēna, alerģija;<br>aizcietējumi, vēdera piepūšanās, aknu, žultspūšļa, kuņģa problēmas;<br>sāpes sirds rajonā, paaugstināts/pazemināts asinsspiediens, varikozās vēnas, aukstas rokas/kājas;<br>ādas slimības: dermatīts, akne, ekzēma, psoriāze, vējbakas, ādas vēzis;<br>āda: sausa, taukaina, kombinēta, jutīga, normāla, celulīts;<br>nieru problēmas, nosliece uz infekcijām, hroniskas iesnas, saaukstēšanās;<br>neregulāras mēnešreizes, PMS, menopauze, hormonālā terapija;<br>saspringums, stress, depresijas pazīmes, izdegšanas sindroma pazīmes.<br>Muskuļu tonuss (atzīmēt ar: labs, apmierinošs, vājš):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| augšstilbs _____, sēžamvieta _____, vēders _____.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| <p>Vai Jūs šobrīd lietojat medikamentus: jā/nē (pasvītrot vajadzīgo), kādus?</p> <p>Vai Jūs šobrīd lietojat homeopātiskus līdzekļus, tai skaitā tējas kurss: jā/nē, kādus?</p> <p>Vai Jūs šobrīd lietojat uztura bagātinātājus: jā/nē, kādus?</p> <p>Vai Jūs šobrīd lietojat pārtikas aizstājējus: jā/nē, kādus?</p> <p>Vai Jūs smēķējat: jā/nē.</p> <p>Vai Jums ir miega traucējumi: jā/nē, cik stundas miega Jūs gulāt vidēji nedēļā?</p> <p>Cik ūdens pa dienu Jūs izdzerat?</p> <p>Vai Jums ir sēdošs darbs: jā/nē.</p> <p>Vai Jūs sportojat: jā/nē, kāds sporta veids?</p> <p>Vai Jūs ejas regulārās pastaigās svaigā gaisā: jā/nē, cik reizes nedēļā un cik ilgi?</p> |  |
| Ēšanas paradumi, dzīvesveids                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| Lietojamie kosmētiskie produkti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| Iepriekšējās ķermeņa kopšanas procedūras                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |

Klients \_\_\_\_\_

ar savu parakstu apliecina, ka piekrīt viņa personas datu apstrādei. Izglītības iestāde ir atbildīga par personas datu drošību un neizpaušanu trešajām personām vai izmantošanu citiem nolūkiem. Datu apstrādes periods – 30 dienas pēc pārbaudes darba.

|                                                                                                                                 |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Secinājumi, ieteikumi procedūrai                                                                                                |  |
| Ieteicamā procedūra                                                                                                             |  |
| Procedūras mērķis                                                                                                               |  |
| Izmantojamie kosmētiskie līdzekļi                                                                                               |  |
| Rekomendācijas                                                                                                                  |  |
| Iesakāmās procedūras nākotnē apmeklējumiem<br>(vismaz 3 procedūras, kuras virzītas uz problēmas risināšanas mērķa sasniegšanu). |  |
| Dzīvesveida un uztura rekomendācijas                                                                                            |  |
| Mājās lietojamā kosmētika – konkrētam ādas tipam                                                                                |  |

## SPA procedūras protokols

Piemērs

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SPA procedūras nosaukums                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Karsto akmeņu masāža ķermeņa priekšas daļai<br>Procedūras kopējais ilgums 60 minūtes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Iedarbība                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Palīdz atgūt veselību pēc smagas slimības, pārslodzes.</p> <p>Palīdz izvadīt no organisma lieko šķidrumu.</p> <p>Palīdz vielmaiņas problēmām.</p> <p>Palīdz novērst bezmiegu.</p> <p>Mazina galvassāpes.</p> <p>Noņem hronisku nogurumu.</p> <p>Ārstē psihosomatiskās slimības – anoreksiju, bulimiju, depresiju.</p> <p>Paaugstina organisma tonusu.</p> <p>Pozitīvi ietekmē sirds – asinsvadu un elpošanas sistēmas.</p> <p>Atvieglo muskuļu sāpes, mazina muskuļu nogurumu un saspringumu.</p> <p>Mazina stresu un saspringumu.</p> <p>Attīra ķermeni gan no fiziskajiem (toksīni, šlakvielas, taukvielas), gan enerģētiskajiem (negatīvās enerģijas, emocijas u. c.) sārņiem, tā vietā sniedzot harmonijas, miera un līdzsvara sajūtu.</p> |
| SPA procedūras plāns                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Sagatavo darba vietu.</p> <p>Sagatavo akmeņu komplektu (24–45 gab.).</p> <p>Akmeņus uzsilda (30 min.) līdz +40–+50 grādu temperatūrai, ņemot vērā klienta individuālo temperatūras sajūtu un ādas jutīgumu, cilvēkiem ar jutīgu ādu lieto nedaudz vēsākus akmeņus.</p> <p>Procedūrai nepieciešamos materiālus sagatavo (izpako) īsi pirms tās uzsākšanas.</p> <p>Kosmētiskos līdzekļus, kuri tiks izmantoti procedūrā, iepilda speciālos trauņos, kas paredzēti konkrētajam klientam.</p> <p>Izskaidro klientam spa procedūras veikšanas plānu.</p> <p>Izskaidro klientam procedūras vēlamos rezultātus.</p> <p>Informē klientu par ķermeņa kopšanas līdzekļiem un to ietekmi.</p> <p>Sagatavo klientu procedūrai:</p> <p>piedāvā klientam vienreiz lietojamo veļu.</p> <p>lūdz noņemt rotaslietas.</p> <p>Palīdz klientam iekārtoties ērtā pozā, guļus stāvoklī uz masāžas kušetes, ja nepieciešams izmanto polsterus kāju atbalstam.</p> <p>Ķermeņa sagatavošana procedūrai – ar vieglām, relaksējošām kustībām uzklājot aromaterapeitisku eļļu, izmantojot klasiskās masāžas veidus, ievērojot limfas plūsmas virzienus.</p> <p>Smērvielu daudzums nav pārmērīgs.</p> <p>Bīstamās zonas (piemēram, limfmezgli, dzimumzīmes) tiek apietas.</p> <p>Masāžu veic atbilstoši skeleta virspusējo muskuļu kontūrām un robežām, diferencējot muskuļu, zemādas tauku un muskuļu tonusa atšķirību.</p> <p>Procedūra tiek veikta ar vieglām kustībām, neiedarbojoties padziļināti.</p> <p>Kustības ir nesaraustītas un plastiskas.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Kustību virzība ir pareiza – masāža notiek, ievērojot limfas plūsmas virzienus no augšējām un apakšējām ekstremitātēm uz limfmezgliem.

Masāžā lieto dažāda izmēra akmeņus, tos mainot un piemērojot dažādām ķermeņa daļām – mugurai, kaklam, sejai, rokām, kājām, pirkstiem.

Ar lielākajiem akmeņiem masē muguru un kājas, ar mazākajiem – pirkstus, kaklu, seju, izmantojot dažādas masāžas tehnikas.

Masāžas laikā atdzisušos akmeņus nomaina pret karstiem.

Masāža notiek maigā apgaismojumā, un tās laikā fonā skan nomierinoša mūzika.

Procedūras laikā nodrošina mikroklimatu (siltumu) klienta komfortam (termosega, pleds).

Apstrādātajai zonai tiek uzklāts ķermeņa losjons atbilstoši klienta ādas tipam.

Stāja ergonomiski pareiza, kājas ieliektas, mugura taisna, pleci nolaisti.

Ievēro klienta ergonomiku, palīdz klientam apgriezties, piecelties sēdus stāvoklī.

Lauj klientam atpūsties.

Pasniedz estētiski noformētu cienastu (piemēram, augļu sulu).

Pēc procedūras akmeņus apstrādā ar dezinficējošu šķīdumu un ievieto aukstā tekošā ūdenī.

Sakārto darba vietu, noņem vienreizējos paladziņus un izmantotos dvieļus.

Izmazgā izmantotos traukus.

Uzkopj darba vietu, dezinficē kontaktvirsmas.

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

**Vērtēšanas kritēriji**

| <b>Uzdevums</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>Veicamās darbības</b>                                                                                               | <b>Maksimāli iegūstamais punktu skaits</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1. Intervēt klientu, aizpildīt Klienta karti (1. pielikums) vispārējai ķermeņa masāžai muguras daļai, izmantojot klasiskās masāžas paņēmienus, un spa procedūrai. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 6)</i> | Klienta intervēšana, aizpildot Klienta karti.                                                                          | 6                                          |
| 2. Sagatavoties vispārējai ķermeņa masāžai muguras daļai, izmantojot klasiskās masāžas paņēmienus. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 19)</i>                                                               | Spa speciālista sagatavošanās procedūrai.                                                                              | 5                                          |
|                                                                                                                                                                                                                  | Darba vietas sakārtošana, darba drošības, vides aizsardzības un higiēnas prasību atbilstības novērtēšana.              | 5                                          |
|                                                                                                                                                                                                                  | Nepieciešamo palīgmateriālu sagatavošana.                                                                              | 4                                          |
|                                                                                                                                                                                                                  | Harmoniskas darba vides izveidošana.                                                                                   | 4                                          |
|                                                                                                                                                                                                                  | Klienta sagatavošana procedūrai.                                                                                       | 1                                          |
| 3. Veikt vispārējo ķermeņa masāžu muguras daļai, izmantojot klasiskās masāžas paņēmienus. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 42)</i>                                                                        | Vispārējās ķermeņa masāžas veikšana mugurai, izmantojot klasiskās masāžas paņēmienus.                                  | 42                                         |
| 4. Sagatavoties spa procedūrai. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 1)</i>                                                                                                                                   | Palīgmateriālu sagatavošana spa procedūrai.                                                                            | 1                                          |
| 5. Prezentēt spa procedūru komisijai. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 2)</i>                                                                                                                             | Spa procedūras prezentēšana komisijai, procedūras izvēle un pamatojums.                                                | 2                                          |
| 6. Veikt spa procedūru atbilstoši spa procedūras protokolam, izmantojot nepieciešamos palīgmateriālus. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 46)</i>                                                           | Spa procedūras veikšana.                                                                                               | 42                                         |
|                                                                                                                                                                                                                  | Nepieciešamā mikroklimata nodrošināšana.                                                                               | 1                                          |
|                                                                                                                                                                                                                  | Multisensorās iedarbības izmantošana.                                                                                  | 3                                          |
| 7. Noslēgt spa procedūru. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 3)</i>                                                                                                                                         | Cienasta pasniegšana.                                                                                                  | 1                                          |
|                                                                                                                                                                                                                  | Klienta intervēšana par veikto spa procedūru, ieteikumiem citām procedūrām un mājās lietojamiem kosmētikas līdzekļiem. | 1                                          |
|                                                                                                                                                                                                                  | Darba vietas sakopšana saskaņā ar higiēnas normām.                                                                     | 1                                          |

|                                                                                                                                                                                   |                                             |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------|
| 8. Atbildēt uz jautājumiem par cilvēka organisma fizioloģiskajiem procesiem, dermatoloģiju un anatomiju. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 12)</i>                          | Atbildēšana uz jautājumiem rakstiskā formā. | 12         |
| 9. Izvērtēt un mutiski paskaidrot situācijas par procedūrām, to secību, atbilstošākajiem līdzekļiem, tehnoloģijām un materiāliem. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 12)</i> | Situāciju analizēšana.                      | 12         |
| <b>Kopējais maksimāli iegūstamais punktu skaits</b>                                                                                                                               |                                             | <b>143</b> |

### Paplašināts vērtēšanas kritēriju apraksts

**1. uzdevums. Intervēt klientu, aizpildīt Klienta karti (1. pielikums) vispārējai ķermeņa masāžai muguras daļai, izmantojot klasiskās masāžas paņēmienus, un spa procedūrai. *(maksimāli iegūstamais punktu skaits 6)***

| Veicamā darbība                                                                              | Vērtēšanas kritēriji                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Piešķiramie punkti |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Klienta intervēšana, aizpildot Klienta karti. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 6)</i> | Noskaidrotas klienta vēlmes un vajadzības. (piemēram, klients vēlas relaksējošu, ādu barojošu procedūru, par ko tiek veikts ieraksts Klienta kartē).                                                                                                                                                             | 1                  |
|                                                                                              | Noteikts klienta veselības stāvoklis un kontrindikācijas (veikts ieraksts Klienta kartē).                                                                                                                                                                                                                        | 1                  |
|                                                                                              | Spa procedūra ir izveidota, ievērojot multisensorās iedarbības teoriju, piemēram, izmantojot vizuālo ietekmi (ziedu kompozīcijas, sveces), skaņas ietekmi (pieklusinātu, relaksējošu mūziku), smaržu ietekmi (tiek izmantoti eļļas gaisa aromatizētāji vai aromatizējošas sveces), masāžas eļļa kā aromterapija. | 1                  |
|                                                                                              | Materiālu un palīgmateriālu izvēle ir atbilstoša procedūrai un klienta veselības stāvoklim (piemēram, sausas ādas, pirms silto akmeņu masāžas uzklāt vīnogu kauliņu eļļu ar lavandas, ģērānijas ēterisko eļļu).                                                                                                  | 1                  |
|                                                                                              | Klients iepazīstināts ar izvēlētas procedūras iedarbību un gaitu.                                                                                                                                                                                                                                                | 1                  |
|                                                                                              | Aizpildot Klienta karti, ir ievērota personas datu aizsardzība, klients ir informēts un ir parakstījis par datu apstrādi.                                                                                                                                                                                        | 1                  |

**2. uzdevums. Sagatavoties vispārējai ķermeņa masāžai muguras daļai, izmantojot klasiskās masāžas paņēmienus. *(maksimāli iegūstamais punktu skaits 19)***

| Veicamā darbība                                                                          | Vērtēšanas kritēriji                                                                                                | Piešķiramie punkti |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Spa speciālista sagatavošanās procedūrai. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 5)</i> | Spa speciālists ir tērpiēs atbilstošā apģērbā:                                                                      |                    |
|                                                                                          | Tērps un ķermenis ir tīrs, neož pēc sviedriem.                                                                      | 1                  |
|                                                                                          | Tērps un apavi atbilst spa speciālista profesijas standarta, ētikas kodeksa un etiķetes prasībām, netraucē strādāt. | 1                  |
|                                                                                          | Noņemtas rotas, kas traucē strādāt un novērš klienta uzmanību.                                                      | 1                  |

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                                                                                          | Nav lietots pārspīlēts parfīms, netiek lietots grims, vai arī tas ir viegls, neuzkrītošs dienas grims.                                                                                                                                                     | 1 |
|                                                                                                                                                          | Sakopti, īsi nagi un savākti mati, kas netraucē strādāt.                                                                                                                                                                                                   | 1 |
| Darba vietas sakārtošana, darba drošības, vides aizsardzības un higiēnas prasību atbilstības novērtēšana. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 5)</i> | Dezinficētas rokas un lietoti individuālie aizsardzības līdzekļi, kas pēc lietošanas utilizēti tam paredzētā tvertnē.                                                                                                                                      | 1 |
|                                                                                                                                                          | Notīrītas un apstrādātas kontakta virsmas ar vienreizlietojamām dezinfekcijas salvetēm, kas pēc lietošanas utilizētas tam paredzētā tvertnē, vai mitrā uzkopšana ar pēc instrukcijas sagatavotu dezinfekcijas šķidrumu.                                    | 1 |
|                                                                                                                                                          | Telpā ir viegls, neuzkrītošs un nekairinošs aromāts.                                                                                                                                                                                                       | 1 |
|                                                                                                                                                          | Sagatavoti: <ul style="list-style-type: none"> <li>vienreizlietojamie vai auduma palagi,</li> <li>tīri un svaigi dvieļi no mīksta materiāla,</li> <li>vienreizlietojamā veļa un cepurītes,</li> <li>tīri un svaigi komprešu dvieļi vai cimdiņi.</li> </ul> | 1 |
|                                                                                                                                                          | Darba vietas iekārtojums ir ergonomisks: masāžas galda un krēsla augstums atbilst speciālista augumam (gurnu augstumā).                                                                                                                                    | 1 |
| Nepieciešamo palīgmateriālu sagatavošana. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 4)</i>                                                                 | Masāžas eļļa izvēlēta atbilstoši ādas tipam un izvēlētajai procedūrai, tā pagatavota, ievērojot drošības lapu instrukcijas ( <i>piemēram, sausas ādai vīnogu kauliņu eļļa ar lavandas, ģerānijas ēteriskajām eļļām</i> ).                                  | 1 |
|                                                                                                                                                          | Eļļa ir uzsildīta līdz ķermeņa temperatūrai.                                                                                                                                                                                                               | 1 |
|                                                                                                                                                          | Ņemtas vērā klienta indikācijas un kontrindikācijas, alerģiskās reakcijas.                                                                                                                                                                                 | 1 |
|                                                                                                                                                          | Konkrētajai procedūrai nepieciešamos materiālus sagatavo (izpako) īsi pirms tās uzsākšanas, produktus iepilda speciālos traučīņos, kas paredzēti konkrētajam klientam. Palīgmateriāli un palīglīdzekļi izkārtoti darba vietā ērtam un drošam darbam.       | 1 |
| Harmoniskas darba vides izveidošana. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 4)</i>                                                                      | Izmantotie dekoru materiāli un augi: nav kairinoši, nav indīgi, nerada traucējumus procedūrai.                                                                                                                                                             | 1 |
|                                                                                                                                                          | Estētisks un nepārspīlēts noformējums ( <i>piemēram, svences, ziedi</i> ).                                                                                                                                                                                 | 1 |
|                                                                                                                                                          | Pieklusināta, relaksējoša mūzika.                                                                                                                                                                                                                          | 1 |
|                                                                                                                                                          | Izmantotie dekori ( <i>piemēram, ziedi</i> ) atbilst sezonālībai un klienta individualitātei.                                                                                                                                                              | 1 |
| Klienta sagatavošana procedūrai. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 1)</i>                                                                          | Sagatavo klientu procedūrai: <ul style="list-style-type: none"> <li>lūdz noņemt rotaslietas;</li> <li>pievērš uzmanību klientam vienreizlietojamo vai alternatīvu auduma veļu.</li> </ul>                                                                  | 1 |

### 3. uzdevums. Veikt vispārējo ķermeņa masāžu muguras daļai, izmantojot klasiskās masāžas paņēmienus. *(maksimāli iegūstamais punktu skaits 42)*

| Veicamā darbība                                                                                                                              | Vērtēšanas kritēriji                                                                                                        | Piešķiramie punkti |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Vispārējās ķermeņa masāžas muguras daļai, izmantojot klasiskās masāžas paņēmienus, veikšana. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 42)</i> | Palīdz klientam iekārtoties ērtā pozā, guļus stāvoklī uz masāžas kušetes, ja nepieciešams izmanto polsterus kāju atbalstam. | 2                  |
|                                                                                                                                              | Masāžas procedūras tiek veikta ar vieglām kustībām, neiedarbojoties padziļināti un nenosakot diagnozes.                     | 3                  |
|                                                                                                                                              | Masāža tiek veikta atbilstoši modeļa konstitucionālajam tipam.                                                              | 3                  |

|  |                                                                                                                                                         |   |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|  | Masāža tiek veikta atbilstoši skeleta virspusējo muskuļu kontūrām un robežām, diferencējot muskuļu, zemādas tauku un muskuļu tonusa atšķirību.          | 3 |
|  | Tiek ievēroti masāžas pamata paņēmieni atbilstošā secībā:                                                                                               |   |
|  | • glaudīšana;                                                                                                                                           | 2 |
|  | • berzēšana;                                                                                                                                            | 2 |
|  | • mīcīšana;                                                                                                                                             | 2 |
|  | • vibrācija.                                                                                                                                            | 2 |
|  | Smērvielu daudzums nav pārmērīgs.                                                                                                                       | 2 |
|  | Kustības ir nepārtrauktas, neatraujot rokas.                                                                                                            | 3 |
|  | Kustības ir nesaraustītas un plastiskas.                                                                                                                | 3 |
|  | Kustību virzība ir pareiza – masāža notiek, ievērojot limfas plūsmas virzienus no augšējām un apakšējām ekstremitātēm uz limfmezgliem.                  | 3 |
|  | Ir kāpinājums, sākumā masāža ir mierīga, glāstoša, tad kāpinājums – berzēšana mīcīšana notiek ar ātrākām kustībām un noslēgums atkal mierīgs, glāstošs. | 2 |
|  | Tiek apietas bīstamās zonas (piemēram, dzimumzīmes).                                                                                                    | 2 |
|  | Stāja ergonomiski pareiza, kājas ieliekas, mugura taisna, pleci nolaisti.                                                                               | 2 |
|  | Nepieciešamības gadījumā tiek lietoti papildu siltuma elementi (pleds u. c.), masāžas galda apsilde).                                                   | 2 |
|  | Ievēro klienta ergonomiku, palīdz klientam apgriezties un piecelties.                                                                                   | 2 |
|  | Pēc masāžas kušetes muguriņa tiek pacelta rūpīgi, palīdz klientam piecelties sēdus stāvoklī.                                                            | 2 |

#### 4. uzdevums. Sagatavoties spa procedūrai. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 1)

| Veicamā darbība                                                                                  | Vērtēšanas kritēriji                                                                                                                                                    | Piešķiramie punkti |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Palīgmateriālu sagatavošana spa procedūras veikšanai.<br>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 1) | Sagatavots akmeņu komplekts (24 – 45 gab.). Akmeņi uzsildīti no + 40 līdz + 50 grādu temperatūrai, ņemot vērā klienta individuālā temperatūras sajūtu un ādas jutīgumu. | 1                  |

#### 5. uzdevums. Mutiski prezentēt SPA procedūru. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 2)

| Veicamā darbība                                                                   | Vērtēšanas kritēriji                                                                   | Piešķiramie punkti |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| SPA procedūras prezentēšana komisijai.<br>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 2) | SPA speciālists iepazīstina ar SPA procedūru un gaitu, izskaidro procedūras iedarbību. | 1                  |
|                                                                                   | SPA procedūra atbilst SPA procedūras protokolam.                                       | 1                  |

#### 6. uzdevums. Veikt spa procedūru atbilstoši Spa procedūras protokolam (2. pielikums), izmantojot nepieciešamos palīgmateriālus. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 46)

| Veicamā darbība                                                                                    | Vērtēšanas kritēriji                                                                                                         | Piešķiramie punkti |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Karsto akmeņu masāžas veikšana ķermeņa priekšas daļai.<br>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 42) | Palīdz klientam iekārtoties ērtā pozā (guļus stāvoklī) uz masāžas kušetes; ja nepieciešams, izkārt polsterus kāju atbalstam. | 2                  |
|                                                                                                    | Ķermeņa sagatavošana procedūrai – ar vieglām, relaksējošām kustībām uzklājot aromterapietisku eļļu,                          | 3                  |

|                                                                                  |                                                                                                                                         |   |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                  | izmantojot klasiskās masāžas veidus, ievērojot limfas plūsmas virzienus                                                                 |   |
|                                                                                  | Smērvielu daudzums nav pārmērīgs.                                                                                                       | 2 |
|                                                                                  | Bīstamās zonas (piemēram, limfmezgli, dzimumzīmes) tiek apietas.                                                                        | 3 |
|                                                                                  | Masāžu veic atbilstoši skeleta virspusējo muskuļu kontūrām un robežām, diferencējot muskuļu, zemādas tauku un muskuļu tonusa atšķirību. | 3 |
|                                                                                  | Procedūra tiek veikta ar vieglām kustībām, neiedarbojoties padziļināti.                                                                 | 3 |
|                                                                                  | Kustības ir nesaraustītas un plastiskas.                                                                                                | 3 |
|                                                                                  | Kustību virzība ir pareiza – masāža notiek ievērojot limfas plūsmas virzienus no augšējām un apakšējām ekstremitātēm uz limfmezgliem.   | 3 |
|                                                                                  | Turpina masāžu ar karstajiem akmeņiem, akmeņi ir uzkarsēti no + 40 līdz + 50 grādu temperatūrai.                                        | 3 |
|                                                                                  | Ar lielākajiem akmeņiem masē muguru un kājas, ar mazākajiem – pirkstus, kaklu, seju, izmantojot dažādas masāžas tehnikas.               | 5 |
|                                                                                  | Masāžas laikā atdzisušos akmeņus nomaina pret karstiem.                                                                                 | 5 |
|                                                                                  | Procedūra veikta atbilstoši Spa procedūras protokolam.                                                                                  | 3 |
|                                                                                  | Stāja ergonomiski pareiza, kājas ieliektas, mugura taisna, pleci nolaisti.                                                              | 2 |
|                                                                                  | Ievēro klienta ergonomiku, palīdz klientam apgriezties, piecelties sēdus stāvoklī.                                                      | 2 |
| Nepieciešamā mikroklimate nodrošināšana. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 1) | Nepieciešamības gadījumā tiek lietoti papildu siltuma elementi (pleds, termosega, masāžas galda apsilde).                               | 1 |
| Multisensorās iedarbības izmantošana. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 3)    | Veicot spa procedūru, ievēro multisensoro iedarbību:                                                                                    |   |
|                                                                                  | • skan pieklusināta mūzika;                                                                                                             | 1 |
|                                                                                  | • noformējumā izmantoti dekori (piemēram, ziedi);                                                                                       | 1 |
|                                                                                  | • gaiss ir siltos toņos, nav spoža (ievērojot ugunsdrošības normas, var tikt izmantotas sveces).                                        | 1 |

## 7. uzdevums. Noslēgt spa procedūru. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 3)

| Veicamā darbība                                                                                                                                                | Vērtēšanas kritēriji                                                                                                                                                                                                                       | Piešķiramie punkti |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Klienta atpūta un cienasta pasniegšana pēc procedūras. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 1)                                                                 | Ļauj atpūsties klientam, piedāvā estētiski noformētu cienastu.                                                                                                                                                                             | 1                  |
| Klienta intervēšana par veikto spa procedūru, ieteikumiem citām procedūrām un mājās lietojamiem kosmētikas līdzekļiem. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 1) | Ir izvērtēts procedūras rezultāts, aizpildīta Klienta karte atbilstoši veikto procedūru sasniegtajiem rezultātiem un doti ieteikumi par ķermeņa kopšanu un vēlāmajām procedūrām turpmāk.                                                   | 1                  |
| Darba vietas sakopšana saskaņā ar higiēnas normām. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 1)                                                                     | Pēc procedūras akmeņus apstrādā ar dezinficējošu šķīdumu un ievieto aukstā tekošā ūdenī, sakārto darba vietu un dezinficē kontaktvirsmas, noņem vienreizējos paladziņus, izmantotos dvieļus un palagus, novieto tos attiecīgajās tvertnēs. | 1                  |

**8. uzdevums. Atbildēt uz jautājumiem rakstiskā veidā par cilvēka organisma fizioloģiskajiem procesiem, dermatoloģiju un anatomiju. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 12)**

| Jautājums                                                                                                                                                                                                | Pareizā atbilde                                                                                 | Piešķiramie punkti |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 8.1. Kāds vidēji ir cilvēka sirdsdarbības ritms vienā minūtē komforta apstākļos? Kādos gadījumos spa procedūras laikā sirdsdarbība un elpošana var paātrināties? (maksimāli iegūstamais punktu skaits 3) | Normālos komfortablos apstākļos sirdsdarbības ritms ir 60–80 sitieni minūtē.                    | 1                  |
|                                                                                                                                                                                                          | Sirdsdarbība un elpošana paātrinās, ja:                                                         |                    |
|                                                                                                                                                                                                          | • klientam kaut kas rada trauksmes sajūtu;                                                      | 1                  |
|                                                                                                                                                                                                          | • procedūra nav atbilstoša klienta veselības stāvoklim.                                         | 1                  |
| 8.2. Kas stimulē limfātiskās sistēmas darbību? (maksimāli iegūstamais punktu skaits 5)                                                                                                                   | Limfātiskās sistēmas darbību stimulē:                                                           |                    |
|                                                                                                                                                                                                          | • procedūras: masāžas, norīvēšanās, pirts un kontrasta procedūras;                              | 1                  |
|                                                                                                                                                                                                          | • svarīgi ir visas procedūras (masāžas, norīvēšanās) veikt virzienā uz limfātiskajiem centriem; | 1                  |
|                                                                                                                                                                                                          | • veselīgs dzīvesveids, pastaigas svaigā gaisā, kustības;                                       | 1                  |
|                                                                                                                                                                                                          | • veselīgs uzturs;                                                                              | 1                  |
| 8.3. Nosaukt 4 spa procedūras, kuras piedāvāt klientam ar sūdzībām par bezmiegu, trauksmi un nogurumu. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 4)                                                           | Piemēram:<br>Silta vanna ar lavandas, ģērānijas eļļu un saldo krējumu.                          | 1                  |
|                                                                                                                                                                                                          | Ietīšanas procedūra ar lavandas, vīgriežu eļļu.                                                 | 1                  |
|                                                                                                                                                                                                          | Aromterapijas masāža ar ilang-ilang eļļu.                                                       | 1                  |
|                                                                                                                                                                                                          | Karsto akmeņu masāža.                                                                           | 1                  |

**9. uzdevums. Izvērtēt un mutiski paskaidrot situācijas par procedūrām, to secību, atbilstošākajiem līdzekļiem, tehnoloģijām un materiāliem. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 12)**

| Situācija                                                                                                                                                                                     | Izvērtējums / SPA speciālista vēlamā rīcība                                                                                   | Piešķiramie punkti |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 9.1. Uz aroma masāžas procedūru ierodas klients ar labi pamanāmām vēnām. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 3)                                                                              | Nedrīkst izmantot kosmētiku ar asinsreci pastiprinošu iedarbību.                                                              | 1                  |
|                                                                                                                                                                                               | Varikozos vēnu mezglus nekādā gadījumā nedrīkst aiztikt!                                                                      | 1                  |
|                                                                                                                                                                                               | Veicot spa procedūru, jāveic vieglas un maigas kustības šajās zonās, nedrīkst izdarīt spēcīgu fizisku iedarbību uz šīm zonām. | 1                  |
| 9.2. Klients atnāk uz spa procedūru, vēloties tikai un vienīgi alģu ietīšanas procedūru, jo ir dzirdējusi labas atsauksmes par ādas stāvokli pēc tās. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 7) | Alģu ietīšanas procedūras patiešām palīdz mazināt celulītu un tūsku, padara stingrāku ādu, novērš pūtīšu rašanos.             | 1                  |
|                                                                                                                                                                                               | Stiprina organisma imunitāti, ir ļoti efektīvas.                                                                              | 1                  |
|                                                                                                                                                                                               | Tās nedrīkst veikt klientam, ja ir kāda no veselības problēmām:                                                               | 1                  |
|                                                                                                                                                                                               | traucēta vairogdziedzera funkcija, epilepsija,                                                                                | 1                  |
|                                                                                                                                                                                               | paaugstināts asinsspiediens,                                                                                                  | 1                  |
|                                                                                                                                                                                               | cukura diabēts,                                                                                                               | 1                  |
| 9.3. Uz procedūru ir atnācis klients ar šādām ādas iekaisuma                                                                                                                                  | alerģija pret alģēm.                                                                                                          | 1                  |
|                                                                                                                                                                                               | Tā ir ekzēma. Raksturīgs iekaisums, sausums, nieze un apsārtums uz ādas virsmas, ādai kļūstot raupjākai                       | 1                  |

|                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <p>pazīmēm.</p>  | <p>un plaisājot.</p> <p>SPA procedūras drīkst veikt, taču normatīvie akti nosaka, ka aizliegts sniegt pakalpojumus patērētājam ar redzamām ādas, matu vai gļotādas slimības pazīmēm, ja patērētājs neuzrāda ārsta izziņu, kas apliecina, ka slimība nav lipīga un pakalpojumus drīkst saņemt.</p> | <p>1</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|

## Klienta karte

Aizpildīta 1. pielikuma piemērs

| (klienta vārds, uzvārds)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Klienta dati (dzimšanas gads, dzimums),<br>nodarbošanās                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1972. g., sieviete<br>biroja darbiniece                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Klienta vēlmes un vajadzības                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Pašsajūtas uzlabošana – klients vēlas<br>relaksējošu, stresu mazinošu procedūru.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Augums                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1.65 m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Svars kg, atzīme par svaru: <u>normāls</u> , vairāk<br>nekā norma, mazāk nekā norma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 66 kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kontrindikācijas, kuru gadījumā nepieciešama<br>ārsta atļauja, atzīmēt ar "x": <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Grūtniecība</li> <li>○ Sirds un asinsvadu slimības</li> <li>○ Hemofilija</li> <li>○ Tūska</li> <li>○ Osteoporoze</li> <li>○ Artrīts</li> <li>○ Nervu/psihiskās kaites</li> <li>○ Epilepsija</li> <li>○ Operācijas, veiktas pēdējo 6 mēnešu<br/>laikā</li> <li>○ Diabēts</li> <li>○ Astma</li> <li>○ Vēzis</li> <li>○ Ķīmijterapija</li> <li>○ Staru terapija</li> <li>○ Izteikta stājas deformācija</li> <li>○ Spastiskas/lēkmjveida sāpes</li> <li>○ Nieru slimības</li> <li>○ Kakla mīksto audu traumas</li> <li>○ Mugurkaula diska nobīde</li> <li>○ Nediagnostisētas sāpes</li> <li>○ Ārsta izrakstīti medikamenti</li> <li>○ Akūts reimatīts</li> <li>○ Dzemdes kakla iekaisumi</li> </ul> | Kontrindikācijas, kuru gadījumā ir ierobežota<br>procedūru veikšana pilnībā vai daļēji, atzīmēt<br>ar "x": <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Drudzis</li> <li>○ Infekcijas slimības</li> <li>○ Alkohola vai narkotisko vielu ietekme</li> <li>○ Caureja, vemšana</li> <li>○ Ādas slimības (piemēram, sēnīte)</li> <li>○ Nediagnostisēti puni un piepampumi</li> <li>X Lokāli pietūkumi</li> <li>○ Iekaisumi</li> <li>○ Varikozas vēnas</li> <li>○ Grūtniecība (pirmais trimestris)</li> <li>○ Griezta, atvērtas brūces</li> <li>○ Zilumi</li> <li>○ Skrāpējumi</li> <li>○ Audu rētas (divu gadu vecas (pēc<br/>smagām operācijām) un sešus<br/>mēnešus vecas nelielas rētas)</li> <li>○ Saules apdegumi</li> <li>○ Implantī</li> <li>○ Vēdera sāpes (piemēram, pirmās<br/>menstruācijas dienas)</li> <li>○ Hematoma</li> <li>○ Trūce</li> <li>○ Neseni lūzumi (pirms trīs mēnešiem)</li> <li>○ Kuņģa čūla</li> <li>○ Pēc kārtīgas ēdienreizes</li> <li>○ Sāpes sprandā</li> <li>○ Saasinājies gastrīts</li> <li>○ Pīrsings</li> <li>○ Ādas apsārtumi</li> <li>○ Ādas jušanas traucējumi</li> <li>○ Elektrokardiostimulators</li> <li>○ Muskuļu nogurums</li> <li>○ Mezglainā eritēma</li> </ul> |
| Piezīmes par veselības stāvokli, nepieciešamo pasvītrot, svarīgo papildināt/uzrakstīt:<br>sāpes, nekustīgas locītavas; migrēna, alerģija;<br>aizcietējumi, <u>vēdera</u> <u>piepūšanās</u> , aknu, žultspūšļa, kuņģa problēmas;<br>sāpes sirds rajonā, paaugstināts/pazemināts asinsspiediens, varikozās vēnas, aukstas rokas/kājas;<br>ādas slimības: dermatīts, akne, ekzēma, psoriāze, vējbakas, ādas vēzis;<br>āda: <u>sausa</u> , taukaina, kombinēta, jutīga, normāla, <u>celulīts</u> ;<br>nieru problēmas, nosliece uz infekcijām, hroniskas iesnas, saaukstēšanās;                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| neregulāras mēnešreizes, PMS, menopauze, hormonālā terapija;<br><u>saspringums</u> , stress, depresijas pazīmes, <u>izdegšanas sindroma pazīmes</u> ;<br>muskuļu tonuss (atzīmēt ar: labs, apmierinošs, vājš):<br>augšstilbs: labs, sēžamvieta: vājš, vēders: vājš.<br>Piezīmes:<br>Izoperēta dzemde pirms 2 gadiem.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                   |
| Vai Jūs šobrīd lietojat medikamentus: jā/ <u>nē</u> (pasvītrot vajadzīgo), kādus: nē.<br><br>Vai Jūs šobrīd lietojat homeopātiskus līdzekļus, tai skaitā tējas kurss: jā/ <u>nē</u> , kādus: nē.<br><br>Vai Jūs šobrīd lietojat uztura bagātinātājus: jā/ <u>nē</u> , kādus: kompleksos vitamīnus.<br>Vai Jūs šobrīd lietojat pārtikas aizstājējus: jā/ <u>nē</u> , kādus: nē.<br><br>Vai Jūs smēķējat: jā/ <u>nē</u> .<br>Vai Jums ir miega traucējumi: jā/ <u>nē</u> , cik stundas miega Jūs gulat vidēji nedēļā: 48 stundas.<br>Cik ūdens pa dienu Jūs izdzerat: 1–2 litri.<br>Vai Jums ir sēdošs darbs: jā/ <u>nē</u> .<br>Vai Jūs sportojat: jā/ <u>nē</u> , kāds sporta veids: nē.<br>Vai Jūs ejat regulārās pastaigās svaigā gaisā: jā/ <u>nē</u> , cik reizes nedēļā un cik ilgi: dažreiz pastaigas 2 reizes mēnesī. |                                                                                                   |
| Ēšanas paradumi, dzīvesveids                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Cenšas ēst veselīgi un ievērot maltītes.                                                          |
| Lietojamie kosmētiskie produkti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ikdienas sejas tīrīšanai micelārais ūdens un sejas dienas un nakts krēms. Reizēm ķermeņa losjons. |
| Iepriekšējās ķermeņa kopšanas procedūras                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ietīšanas procedūra pirms 3 mēnešiem.                                                             |

Klients \_\_\_\_\_

ar savu parakstu apliecina, ka piekrīt viņa personas datu apstrādei eksaminējamā profesionālās kvalifikācijas eksāmena nodrošināšanai. Eksaminācijas institūcija ir atbildīga par personas datu drošību un neizpaušanu trešajām personām vai izmantošanu citiem nolūkiem. Datu apstrādes periods – 30 dienas pēc profesionālās kvalifikācijas eksāmena.

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Secinājumi, ieteikumi procedūrai                                                                                                       |                                                                                                                                                                                   |
| Ieteicamā procedūra                                                                                                                    | Karsto akmeņu masāža visam ķermenim                                                                                                                                               |
| Procedūras mērķis                                                                                                                      | Aktivizēt vielmaiņu<br>Mazināt stresu un muskuļu saspringumu<br>Izvadīt no organisma lieko šķidrumu                                                                               |
| Izmantojamie kosmētiskie līdzekļi                                                                                                      | Aromaterapeitiska eļļa sausai ādai, vīnogu kauliņu eļļa ar lavandas, ģerānijas ēteriskajām eļļām                                                                                  |
| Rekomendācijas                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |
| Iesakāmās procedūras nākotnes apmeklējumiem ( <i>vismaz 3 procedūras, kuras virzītas uz problēmas risināšanas mērķa sasniegšanu</i> ). | Karsto akmeņu masāža visam ķermenim – 1 reizi, 2 reizes medus masāžas.                                                                                                            |
| Dzīvesveida un uztura rekomendācijas                                                                                                   | Ievērot veselīgas ēšanas paradumus<br>Dzert siltu ūdeni (vismaz 2 l dienā)<br>Mājas apstākļos lietot kontrasta dušu<br>Pastaigas svaigā gaisā.<br>Pietiekošs miegs (vismaz 8 st.) |
| Mājās lietojamā kosmētika – konkrētam ādas tipam                                                                                       | Lavandas kokosriekstu eļļa pēc dušas                                                                                                                                              |

## Uzziņu avoti

- [Lekciju materiāli] *Normālās anatomijas un Normālās fizioloģijas katedru lekciju materiāli*, Rīgas Stradiņa universitāte.
- [Posteru mape] *Cilvēka skelets visā augumā. Arī skeleta muskuļi*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2012.
- Aberberga-Augškalne, L. *Fizioloģija rehabilitologiem un veselības sporta speciālistiem*. Rīga: Medicīnas apgāds, 2008
- Aldersons, J. *Cilvēka anatomijas, fizioloģijas, higiēnas skaidrojošā vārdnīca*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2000.
- Audere, A., Avots, A., Bērziņa, A., Lindberga, Z. Z. Lindbergas red. *Higiēna mācību līdzeklis LMA stud.* Rīga: Zvaigzne ABC, 1991.
- Garančs, A. *Cilvēka un dzīvnieku fizioloģija jautājumos un atbildēs*. Rīga, Alise PAC, 2006.
- Garančs, A. *Dzīvnieku fizioloģija jautājumos un atbildēs*. Jelgava, 1999.
- Jankovskis, G. *Skelets kustībā un veselība*. Rīga: Latvijas Universitāte, 2009.
- Kamita, E. *Anatomija, 1.daļa*. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 2015.
- Kamita, E. *Anatomija, 2.daļa*. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 2010.
- Kamita, E. *Anatomija, I. Skelets un muskuļi*. Rīga: Latvijas Universitāte, 2010.
- Kamita, E. *Asinsrites sistēma, iekšējie orgāni, nervu sistēma, sensoriskā sistēma*. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 2010.
- Malahovs, G. *Organisma attīrīšana un pareiza ēšana*. Rīga: Kontinents, 1999.
- Rožkalne, R. *Aptieka augļu dārzā: augļi – veselībai un priekam*. Rīga: Pētergailis, 2002.
- Rubana I., M. *Uzturs fiziskā slodzē*. Rīga: RaKa, Rīga, 2010.
- Sobotta, J., Staubesand, J., *Sobotta Atlas of Human Anatomy. I, II vol.* Munich Urban and Schwarzenberg, 1989.
- Stormere, K. *Refleksoloģija. Kermoņa enerģētiskie noslēpumi*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2011.
- Šmits, A. *Populārā medicīnas enciklopēdija*. Rīga: Latvijas PSR zinātņu akadēmija, 1975.
- Valtneris, A. *Cilvēka fizioloģija. Rokasgrāmata*. Zvaigzne, 2004.
- Zariņš, Z., Neimane, L. *Uztura mācība (5. pārstrādātais un papildinātais izdevums)*. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 2009.
- Zariņš, Z., Neimane, L., Bodnieks, E. *Uztura mācība (7. pārstrādātais un papildinātais izdevums)*. Rīga: Latvijas Universitāte, 2018.

## Interneta resursi

- Children in sauna: cardiovascular adjustment* – <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
- Darba aizsardzības likums* – <https://likumi.lv/ta/id/26020-darba-aizsardzibas-likums>
- Ielūkojamies SPA pasaulē* – <http://www.irlaiks.lv/health/diet/extraordinary/article.php?id=195119> [Skatīts 20.09.2020.]
- Sauna Bathing and Incident Hypertension: A Prospective Cohort Study* – <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
- Termoterapija* – <http://www.delor.lv/lv/masaazha-kjermenja-kopshana/termoterapija-393431> [Skatīts 21.09.2020.]
- <https://www.doctus.lv/2012/10/psihosomatiska-pieej-funkcionalu-kunga-zarnu-trakta-traucejumi>