



Valsts izglītības
satura centrs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

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

Nr. 8.5.2.0/16/I/001

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

Profesionālās kvalifikācijas eksāmena satura TITULLAPA

Nozares/sektora nosaukums	Skaistumkopšanas nozare
Profesionālā kvalifikācija	"Pirts meistars"
Latvijas kvalifikāciju ietvarstruktūras līmenis	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 eksperts: Vilnis Lejnieks

Latvijas Brīvo arodbiedrību savienība
Nozares eksperts: Jānis Pavlovičs

Profesionālās kvalifikācijas eksāmena PROGRAMMA
Skaistumkopšanas nozare,
profesionālā kvalifikācija "Pirts meistars", 4. LKI līmenis

Mērķis	Pārbaudīt un novērtēt eksaminējamā profesionālās kompetences atbilstoši profesijas standarta prasībām vai profesionālās kvalifikācijas prasībām.	
Darba uzbūve	Uzdevumu skaits	8
	Uzdevumu veidi	Praktiskās darbības, klienta aptauja, mutisks izklāsts, prezentācija, atbildes uz jautājumiem.
	Uzdevumu izpildes kopējais laiks minūtēs	110 min.
Uzdevumu apraksts	1. Veikt klienta aptauju, aizpildot Klienta karti (1. pielikums). 2. Izstrādāt pirts procedūru programmu atbilstoši klienta vēlmēm, vajadzībām, sezonalitātei un Pirts procedūru programmas saturam (2. pielikums). 3. Izstrādāt pirts procedūras plānu izvēles procedūrai no izstrādātās Pirts procedūru programmas atbilstoši klienta vēlmēm, vajadzībām, sezonalitātei un Pirts procedūras plāna saturam (3. pielikums). 4. Informēt klientu par pirts procedūras norises gaitu un nepieciešamajām personīgajām lietām. 5. Prezentēt izstrādāto pirts procedūru programmu un demonstrējamās izvēles procedūras plānu. <i>(izpildes laiks 30 min.)</i> 6. Sagatavoties pirts procedūrai atbilstoši izvēles procedūras plānam. Izveidot harmonisku darba vidi atbilstoši darba aizsardzības, vides aizsardzības un higiēnas prasībām. Sagatavot klientu procedūrai. <i>(izpildes laiks 20 min.)</i> 7. Veikt izvēles pirts procedūru atbilstoši pirts procedūras plānam. <i>(izpildes laiks 30 min.)</i> 8. Atbildēt uz jautājumiem par fizioloģiskajiem procesiem organismā, izmantojamiem palīg līdzekļiem, drošību pirtī, darba organizēšanu pirtī. <i>(izpildes laiks 30 min.)</i> Uzdevumu Nr. 1.–4. izpilda un iesniedz eksaminācijas komisijai trīs dienas pirms eksāmena norises dienas. Uzdevumu Nr. 5.–8. izpilda norādītajā secībā. Eksaminācijas komisija tiesīga uzdot precizējošus jautājumus. Ja eksāmena laikā veidojas ārkārtas situācijas, negadījumi, kas rada risku jebkuram no klātesošajiem, eksāmens tiek pārtraukts un skaitās nenokārtots. Ja tiek konstatēta programmas un/vai plāna neatbilstība Klienta kartei, eksāmens tiek pārtraukts un skaitās nenokārtots. Ja eksāmena uzdevumam paredzētais laiks beidzas, tad tiek vērtēts izdarīta tajā brīdī, procedūras pabeidzamas, bet par to netiek saņemts vērtējums. Eksaminācijas institūcija 14 dienas pirms eksāmena paziņo eksaminējamam klientu (modeli), kurš būs eksāmena laikā.	

	Līdz eksāmena norises dienai eksaminējamais informē klientu par pirts procedūras norises gaitu un nepieciešamajām personīgajām lietām (vienreizlietojamā/auduma veļa, halāts, čības). Eksaminējamam uzdevumu izpildei nepieciešams: • Klienta karte; • irts procedūras programma; • pirts procedūras plāns; • profesionālās ētikas principiem atbilstošs tērps darbam pirtī; • palīgmateriāli procedūrai atbilstoši procedūras plānam un izvēlētajai komplementārajai metodei; • ģimenes ārsta atzinums par personas veselības atbilstību darba pienākumu veikšanai.									
Norises vieta un nepieciešamie materiālie līdzekļi	Eksāmena norisei nepieciešams: • higiēnas, uguns un darba drošības prasībām atbilstošas telpas: pērtuve, atpūtas telpa, ģērbtuve, dušas telpa, tualete, telpas ir aprīkotas ar karstā un aukstā ūdens padevi, kanalizāciju, sanitāro mezglu; • higiēnas, uguns un darba drošības prasībām atbilstošs inventārs.									
Vērtēšanas kārtība	Uzdevumu izpildi vērtē eksaminācijas komisija. Vērtēta tiek katra uzdevuma izpilde. Maksimāli iegūstamo punktu skaits ir 124, kas atbilst 100 %. Eksāmens ir nokārtots, ja uzdevumu izpildes apjoms nav zemāks par 60 %. Eksāmena vērtējums tiek izteikts ballēs atbilstoši vērtēšanas skalai:									
Iegūto punktu skaits	1–18	20–36	37–55	56–73	74–83	84–93	94–103	104–113	114–119	120–124
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 PAPLAŠINĀTAIS SARAKSTS
Skaistumkopšanas nozare,
profesionālā kvalifikācija "Pirts meistars", 4. LKI līmenis**

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

	○ šokolāde, ○ ēterisko eļļu komplekts, ○ bāzes masāžas eļļas, ○ mitrinošs ķermeņa losjons, ○ audums pindu izgatavošanai, ○ uzkopšanas un dezinfekcijas līdzekļi un inventārs, ○ tējas pasniegšanas inventārs. ● Klients (modelis).
Materiāli, palīgmateriāli u. tml.	Uz eksāmenu eksaminējamais nodrošina: ● materiālus un palīgmateriālus saskaņā ar izvēles pirts procedūras plānu; ● gumijas čības klientam; ● halātu klientam; ● vienreizlietojamus paladziņus, vienreizlietojamo veļu un cepurītes vai alternatīvus auduma izstrādājumus, tīrus dušas dvieļus; ● profesionālās ētikas principiem atbilstošu tērpu darbam pirtī; ● filca cepuri / galvassegu, ● ģimenes ārsta atzinumu par pirtnieka veselības atbilstību darba pienākumu veikšanai.

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

1. uzdevums. Veikt klienta aptauju, aizpildot Klienta karti (1. pielikums). *(tiek izpildīts līdz eksāmena norises dienai, iesniegts eksāmena komisijai 3 dienas pirms eksāmena)*

2. uzdevums. Izstrādāt pirts procedūru programmu atbilstoši klienta vēlmēm, vajadzībām, sezonalitātei un Pirts procedūru programmas saturam (2. pielikums). *(tiek izpildīts līdz eksāmena norises dienai, iesniegts eksāmena komisijai 3 dienas pirms eksāmena)*

3. uzdevums. Izstrādāt pirts procedūras plānu izvēles procedūrai no izstrādātās pirts procedūru programmas atbilstoši klienta vēlmēm, vajadzībām, sezonalitātei un Pirts procedūras plāna saturam (3. pielikums). *(tiek izpildīts līdz eksāmena norises dienai, iesniegts eksāmena komisijai 3 dienas pirms eksāmena)*

4. uzdevums. Informēt klientu par pirts procedūras norises gaitu un nepieciešamajām personīgajām lietām. *(tiek izpildīts līdz eksāmena norises dienai)*

5. uzdevums. Prezentēt izstrādāto pirts procedūru programmu un demonstrējamās izvēles procedūras plānu.
(izpildes laiks 30 min.)

6. uzdevums. Sagatavoties pirts procedūrai atbilstoši izvēles procedūras plānam. Izveidot harmonisku darba vidi atbilstoši darba aizsardzības, vides aizsardzības un higiēnas prasībām. Sagatavot klientu procedūrai.
(izpildes laiks 20 min.)

7. uzdevums. Veikt izvēles pirts procedūru atbilstoši pirts procedūras plānam.
(izpildes laiks 30 min.)

8. uzdevums. Atbildēt uz jautājumiem par fizioloģiskajiem procesiem organismā, izmantojamiem palīg līdzekļiem, drošību pirtī, darba organizēšanu pirtī.
(izpildes laiks 30 min.)

8.1. Kādu augu slotiņas iesakāms izmantot pirts lāvas sagatavošanai pirms pirts procedūras atbilstoši latviskajai pirtij? Nosauc vismaz trīs augus.

8.2. Uz kādiem orgāniem pirts procedūras laikā iedarbojas aromterapija?

8.3. Vai drīkst veikt pirts procedūru klientam ar redzamām vēnām?

8.4. Kāpēc iesaka pirms pāršanās izsildīt kājas siltā ūdenī?

8.5. Kā organizēt pirts procedūru, kurai jā sākas pēc 1 stundas, bet, gatavojoties pirts procedūrai, pirts meistars pēkšņi sajūt spiedošas sāpes krūšu rajonā un galvas reiboni?

1.–4. uzdevums tiek izpildīts līdz eksāmena norises dienai, iesniegti eksāmena komisijai 3 dienas pirms eksāmena.

Klienta karte

(klienta vārds, uzvārds)

Klienta dati (dzimšanas gads, dzimums), nodarbošanās, dzīvesveids	
Augums	
Svars	
Klienta vēlmes	
Ieteicamā procedūra un mērķis	
Indikācijas	
Veselības stāvoklis, kontrindikācijas: ○ Sirds slimības ○ Asinsspiediena novirzes ○ Tromboze ○ Veiktās ķirurģiskās operācijas ○ Alerģijas ○ Metāla protēzes, plates, kroņi ○ Diabēts ○ Epilepsija ○ Varikozās vēnas ○ Ādas, nagu stāvoklis ○ Infekcijas ○ Smēķētājs ○ Iekaisumi ○ Akūtas slimības ○ Emocionālais stāvoklis ○ Citi (konstatēti)	atzīmēt ar X ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Piezīmes par veselības stāvokli:	
Ādas tips: ○ Normāla āda ○ Sausa āda ○ Taukainai āda ○ Jaukta tipa āda ○ Jūtīga āda	Atzīmēt ar X ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Muskuļu tonuss Augšstilbs Sēžamvieta Vēders	labs/apmierinošs/vājš ☐ ☐ ☐
Ķermeņa masas indeksa aprēķins pēc ĶMI aprēķināšanas formulas: ĶMI = svars (kg) : augums (m)²	
Nepietiekama ķermeņa masa	ĶMI < 18,5
Normāla ķermeņa masa	ĶMI = 18,5–24,99
Lieka ķermeņa masa	ĶMI = 25–29,99
Aptaukošanās	ĶMI > 30
Ēšanas paradumi, dzīvesveids Lietojamie kosmētiskie produkti Iepriekšējās procedūras, pirts pieredze	

Klients _____

ar savu parakstu apliecina, ka sniedzis patiesu informāciju par savu veselības stāvokli un piekrīt viņa personas datu apstrādei pārbaudījuma nodrošināšanai.

Izglītības institūcija ir atbildīga par personas datu drošību un neizpaušanu trešajām personām vai izmantotošanu citiem nolūkiem.

Datu apstrādes periods – 30 dienas.

Secinājumi un ieteikumi

Klienta atsauksme un sajūtas pēc procedūras Iesakāmās procedūras nākotnē – vismaz 3 procedūras, kuras virzītas uz problēmas risināšanas mērķa sasniegšanu Dzīvesveida un uztura rekomendācijas Iesakāmie mājās lietojamie līdzekļi un procedūras.	
---	--

2. pielikums

Pirts procedūru programmas saturs

Mērķis un iedarbība uz cilvēka fizisko un emocionālo pašsajūtu.

Pirts procedūru daudzveidība.

Savienojamība ar citām procedūrām.

Izmantota komplementārā metode.

Ievērotas latviskās pirts tradīcijas.

Programmā iekļauts procedūru plāns (par katru procedūru atsevišķi), nosakot:

- pirts telpu, palīgtelpu un pirts apkārtējās vides iekārtojuma nodrošinājumu un sagatavošanu;
- procedūru papildinošās komplementārās metodes (skrabis, maska, masāža);
- multisensorās iedarbības metodes: vizuālās, skaņu, smaržu, taktilās un garšu ietekmes metodes;
- ievērota sezonālitate;
- procedūrai atbilstošs mikroklimats;
- termoiedarbības procedūras (karstums, aukstums, vēsums, termālais kontrasts u. c.);
- nepieciešamo speciālistu nodrošinājums programmas realizācijai;
- nepieciešamie palīgmateriāli;
- cienasts pirms un pēc procedūrām.

Pirts procedūras plāna saturs

Pirts telpu, palīgtelpu un pirts apkārtējās vides iekārtojuma nodrošinājums un sagatavošana darbam.

Procedūru papildinošās komplementārās metodes.

Multisensorās iedarbības metodes.

Termoiedarbības procedūras (karstums, aukstums, vēsums, termālais kontrasts u. c.).

Nepieciešamo speciālistu nodrošinājums plāna realizācijai.

Speciālistu sagatavošanās prasības procedūrai.

Klienta sagatavošana pirts procedūrai.

Nepieciešamie palīgmateriāli:

- kāju vanniņām;
- lāvas paklājumam;
- pirts slotām;
- skrubjiem;
- maskām;
- telpu noformēšanai;
- aromātu radīšanai.

Ievērota sezonālitate.

Procedūrai atbilstošs mikroklimats.

Cienasts pirms un pēc pirts procedūras.

Cienasta piedāvājums pirms un pēc pirts izstrādāts, ievērojot:

- veselīguma principu;
- sezonalitāti;
- klienta vēlmes;
- klienta veselības stāvokli;
- kontrindikācijas;
- viesmīlības principus;
- latviska cienasta pasniegšanas tradīcijas;
- drošu pārtikas apriti uzņēmumā.

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

Vērtēšanas kritēriji

Uzdevums	Veicamās darbības	Maksimāli iegūstamais punktu skaits
1. Veikt klienta aptauju, aizpildot Klienta karti (piemērs 1. pielikumā). <i>(tiek izpildīts līdz eksāmena norises dienai)</i> <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 12)</i>	Klienta aptaujas veikšana.	2
	Klienta kartes aizpildīšana, ievērojot personīgo datu aizsardzību un konfidencialitāti.	10
2. Izstrādāt pirts procedūru programmu atbilstoši klienta vēlmēm, vajadzībām un individualitātei (vismaz 3 procedūras) vai pirts procedūrai vairākiem cilvēkiem vienlaikus atbilstoši Pirts procedūru programmas struktūrai (piemērs 2. pielikumā). <i>(tiek izpildīts līdz eksāmena norises dienai)</i> <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 15)</i>	Pirts procedūras programmas izstrādāšana.	15
3. Izstrādāt pirts procedūras plānu izvēles procedūrai no izstrādātās pirts procedūru programmas (piemēram, klientam ar izdegšanas sindromu) atbilstoši klienta vēlmēm, vajadzībām un sezonalitātei un atbilstoši Pirts procedūras plāna struktūrai (piemērs 3. pielikumā). <i>(tiek izpildīts līdz eksāmena norises dienai)</i> <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 24)</i>	Pirts procedūras plāna izstrādāšana.	24
4. Informēt klientu par pirts procedūras norises gaitu un nepieciešamajām personīgajām lietām. <i>(tiek izpildīts līdz eksāmena norises dienai)</i> <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 2)</i>	Klienta informēšana par pirts procedūras norises gaitu un nepieciešamajām personīgajām lietām.	2
5. Prezētēt izstrādāto pirts procedūru programmu un demonstrējamās izvēles procedūras plānu. <i>(maksimāli iegūstamais</i>	Izstrādāto pirts procedūru programmas un demonstrējamās izvēles procedūras plāna prezentēšana.	2

<i>punktu skaits 2)</i>		
6. Sagatavoties pirts procedūrai atbilstoši izvēles procedūras plānam. Izveidot harmonisku darba vidi atbilstoši darba aizsardzības, vides aizsardzības un higiēnas prasībām. Sagatavot klientu procedūrai. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 14)</i>	Darba vietas sakārtošana atbilstoši darba drošības, vides aizsardzības un higiēnas prasībām.	3
	Kvalitatīvu palīglīdzekļu un augu nodrošināšana atbilstoši pirts procedūras plānam.	3
	Harmoniskas darba vides izveidošana.	3
	Eksaminējamā sagatavošanās pirts procedūrai.	2
	Klienta sagatavošana pirts procedūrai.	3
7. Veikt izvēles pirts procedūru atbilstoši pirts procedūras plānam. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 43)</i>	Pirts procedūras veikšana.	12
	Mikroklimata nodrošināšana.	6
	Komplementāro metožu lietošana.	8
	Multisensoro iedarbības metožu lietošana.	3
	Palīglīdzekļu izmantošana.	1
	Procedūras noslēgšana.	7
	Pirts un palīgtelpu sakopšana pēc procedūras atbilstoši higiēnas noteikumiem.	6
8. Atbildēt uz jautājumiem par fizioloģiskajiem procesiem organismā, izmantojamiem palīglīdzekļiem, drošību pirtī, darba organizēšanu pirtī. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 12)</i>	Atbildēšana uz jautājumiem.	12
Kopējais maksimāli iegūstamais punktu skaits		124

Paplašināts vērtēšanas kritēriju apraksts

1. uzdevums. Veikt klienta aptauju, aizpildot Klienta karti (piemērs 1. pielikumā).
(maksimāli iegūstamais punktu skaits 12)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Klienta aptaujas veikšana. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 2)</i>	Noskaidrotas klienta vēlmes un mērķis pirts procedūrai.	1
	Noskaidrots klienta veselības un emocionālais stāvoklis.	1
Klienta kartes aizpildīšana, ievērojot personīgo datu aizsardzību un konfidencialitāti. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 10)</i>	Aizpildīta Klienta karte, noteiktas:	
	• indikācijas;	1
	• kontrindikācijas.	1
	Veikts ķermeņa masas indeksa aprēķins.	1
	Noteikts ādas tips.	1
	Noteikts muskuļu tonuss.	1
	Rekomendācijas pirts procedūrai.	1
	Iesakāmās procedūras nākotnes apmeklējumiem – vismaz 3 procedūras, kuras virzītas uz problēmas risināšanas mērķa sasniegšanu.	1
	Dzīvesveida un uztura rekomendācijas.	1

	Iesakāmie mājās lietojamie līdzekļi un metodes.	1
	Aizpildot Klienta karti, ievērota personas datu aizsardzība, klients ir informēts un ir parakstījis par datu apstrādi.	1

2. uzdevums. Izstrādāt pirts procedūru programmu atbilstoši klienta vēlmēm, vajadzībām un individualitātei (vismaz 3 procedūras) vai pirts procedūrai vairākiem cilvēkiem vienlaikus atbilstoši Pirts procedūru programmas struktūrai (piemērs 2. pielikumā). (maksimāli iegūstamais punktu skaits 15)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Pirts procedūru programmas izstrādāšana. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 15)	Pirts procedūru programma izstrādāta atbilstoši klienta aptaujai, ņemot vērā klienta veselības un emocionālo stāvokli.	1
	Programmā iekļauti procedūru plāni (par katru procedūru atsevišķi):	
	Noteikts mērķis un iedarbība uz cilvēka fizisko un emocionālo pašsajūtu.	1
	Programma izstrādāta, ievērojot pirts procedūru daudzveidību.	1
	Programma izstrādāta, ievērojot savienojamību ar citām procedūrām.	1
	Veidojot programmu, izmantota komplementāra metode.	1
	Ievērotas latviskās pirts tradīcijas.	1
	Noteikts pirts telpu, palīgtelpu un pirts apkārtējās vides iekārtojuma nodrošinājums un sagatavošana.	1
	Noteiktas procedūru papildinošās metodes (skrabis, maska, masāža).	1
	Noteiktas multisensorās iedarbības metodes: vizuālās ietekmes metodes, skaņu ietekmes metodes, smaržu ietekmes metodes, taktilās un garšu ietekmes metodes.	1
	Ievērota sezonālitate.	1
	Procedūrai atbilstošs mikroklimats.	1
	Noteiktas termoidarbības procedūras (karstums, aukstums, vēsums, termālais kontrasts).	1
	Noteikts nepieciešamo speciālistu nodrošinājums programmas realizācijai.	1
	Aprēķināti nepieciešamie palīgmateriāli.	1
	Cienasts pirms un pēc procedūrām.	1

3. uzdevums. Izstrādāt pirts procedūras plānu izvēles procedūrai no izstrādātās pirts procedūru programmas (piemēram, klientam ar izdegšanas sindromu) atbilstoši klienta vēlmēm, vajadzībām un sezonālitatei un atbilstoši P-irts procedūras plāna struktūrai (piemērs 3. pielikumā). (maksimāli iegūstamais punktu skaits 24)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Pirts procedūras plāna izstrādāšana. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 24)	Noteikts pirts telpu, palīgtelpu un pirts apkārtējās vides iekārtojuma nodrošinājums un sagatavošana darbam.	1
	Noteiktas procedūru papildinošās metodes (skrabis, maska, masāža)	2
	Noteiktas multisensorās iedarbības metodes: vizuālās ietekmes metodes, skaņu ietekmes metodes, smaržu ietekmes metodes, taktilās un garšu ietekmes metodes.	1
	Noteiktas termoidarbības procedūras (karstums,	1

	aukstums, vēsums, kontrasts u. c.)	
	Noteikts nepieciešamo speciālistu nodrošinājums programmas realizācijai.	1
	Noteiktas speciālistu sagatavošanās prasības procedūrai.	1
	Noteikta klienta sagatavošana pirts procedūrai.	1
	Noteikti nepieciešamie palīgmateriāli:	
	• kāju vannām;	1
	• lāvas paklājumam;	1
	• pirts slotām;	1
	• skrubjiem;	1
	• maskām;	1
	• telpu noformēšanai;	1
	• aromātu radīšanai.	1
	Ievērota sezonālitate.	1
	Noteikts procedūrai atbilstošs mikroklimats.	1
	Pirts procedūras plānā ir iekļauts atbilstošs cienasts pirms un pēc pirts procedūras, cienasta piedāvājums izstrādāts, ievērojot:	
	• veselīguma principu;	1
	• sezonālitate;	1
	• klienta vēlmes;	1
	• klienta veselības stāvokli;	1
	• kontrindikācijas;	1
	• viesmīlības principus un latviska cienasta pasniegšanas tradīcijas;	1
	• drošu pārtikas apriņķu uzturējumā.	1

4. uzdevums. Informēt klientu par pirts procedūras norises gaitu un nepieciešamajām personīgajām lietām. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 2)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Klienta informēšana par pirts procedūras norises gaitu un nepieciešamajām personīgajām lietām. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 2)	Klients informēts par procedūras norises gaitu un iedarbību.	1
	Klientam ir nodrošinātas visas nepieciešamās personīgās lietas (piemēram, čības, halāts).	1

5. uzdevums. Prezentēt izstrādāto pirts procedūru programmu un demonstrējamās izvēles procedūras plānu. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 2)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Izstrādāto pirts procedūru programmas un demonstrējamās izvēles procedūras plāna prezentēšana. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 2)	Eksaminējamais pārzina tēmu un brīvi pārvalda saturu, kas tiek prezentēts.	1
	Uzstāšanās laikā tiek izmantota literārā valoda, profesionālā terminoloģija un ievērotas valodas normas.	1

6. uzdevums. Sagatavoties pirts procedūrai atbilstoši izvēles procedūras plānam. Izveidot harmonisku darba vidi atbilstoši darba aizsardzības, vides aizsardzības un higiēnas prasībām. Sagatavot klientu procedūrai. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 14)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Darba vietas sakārtošana atbilstoši darba drošības, vides aizsardzības un higiēnas prasībām. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 3)	Sagatavoti:	
	vienreizlietojamie paladziņi, vienreizlietojamā veļa un cepurītes, tīri dušas dvieļi.	1
	Konkrētajai procedūrai nepieciešamos palīgmateriālus un produktus sagatavo (izpako), iepilda speciālos trauciņos, kas paredzēti konkrētajam klientam, īsi pirms tās uzsākšanas.	1
	Grīda, sienas, lāva ir vizuāli tīra, nav skrubja vai citu gružu paliekas, nepieciešamības gadījumā iztīra. Darbam sagatavoti trauki ar ūdeni, novietoti stabili un ir ērti lietojami.	1
Harmoniskas darba vides izveidošana. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 3)	Telpu noformējumā izmantoti dabīgi materiāli.	1
	Izmantoti sezonai atbilstoši materiāli.	1
	Dekori nav kairinoši un agresīvi uzmācīgi, un spilgti, atbilst latviskajām tradīcijām.	1
Kvalitatīvus palīg līdzekļu nodrošināšana atbilstoši pirts procedūras plānam. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 3)	Sagatavoti atbilstoši palīg līdzekļi.	1
	Izmantotie augi ir pareizi sagatavoti un uzglabāti, tiem nav pelējuma, svaigie augi tīri, bez redzamām augu slimību vai kukaiņu bojājumu pazīmēm.	1
	Augiem ir tiem raksturīgā krāsa un aromāts.	1
Eksaminējamā sagatavošanās pirts procedūrai. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 2)	Eksaminējamais ir tērpi profesionālās ētikas normām atbilstošā apģērbā (piesedz intīmās zonas, netraucē strādāt).	1
	Ievērota personīgā higiēna, neoz pēc sviedriem, nav lietots parfims un dekoratīvā kosmētika (vai tiek lietots viegls grims, kas netraucē strādāt), mati savākti, netraucē strādāt, īsi nagi, rotas netraucē strādāt.	1
Klienta sagatavošana pirts procedūrai. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 3)	Saruna ar klientu par klienta pašsajūtu un procedūras gaitu.	1
	Piedāvā vieglu un veselīgu cienastu (piemēram, augļi, silta liepziedu tēja, zaļumu kokteiļi).	1
	Sagatavo klienta ķermeni pirts procedūrai (piemēram, kāju vannošana zāļu uzlējumos: vīgrieze ar priežu čiekuriem).	1

7. uzdevums. Veikt izvēles pirts procedūru atbilstoši pirts procedūras plānam. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 43)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Pirts procedūras veikšana atbilstoši pirts procedūras plānam. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 12)	Palīdz klientam nogulties uz lāvas.	1
	Procedūras laikā tiek ievērota darbību secība.	1
	Ķermeņa uzsildīšana ar gaisu.	1
	Pēršanas tehnika.	2
	Veicot procedūru, visas darbības tiek veiktas, ievērojot limfas teces virzienu.	1
	Visas procedūras laikā tiek ievērotas drošības prasības.	1
	Eksaminējamais ievēro ķermeņa ergonomiku.	1
	Ritms atbilst procedūras plānam. Piemēram, intensīvs ritms un pēriena stiprums, kas mijas ar mierīgāku	1

	pēriena stiprumu, tiek ievēroti pēršanas virzieni (limfas teces virziens).	
	Izmanto dažādus ritmus.	1
	Pēriena stiprums atbilstošs ķermeņa zonām, kājām, vidusdaļai, pleciem un rokām.	1
	Lietotas kontrasta procedūras. Piemēram, kontrasta ūdens procedūra ir ar vēsu ūdeni (10–15 °C).	1
Mikroklimata nodrošināšana. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 6)	Mikroklimats tiek uzturēts visas procedūras laikā atbilstoši procedūras plānam, karstumam mijoties ar siltumu.	2
	Pirts telpa tiek vēdināta procedūras laikā (svaiga gaisa padevei). Ja CO ₂ koncentrācija 15 minūtēs pārsniedz 3000 ppm, eksāmens nav nokārtots.	4
Komplementāro metožu lietošana. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 8)	Komplementāra metode izvēlēta un veikta atbilstoši pirts procedūras mērķim, ievērojot klienta vajadzības un veselības stāvokli.	2
	Komplementāra metode veikta atbilstoši pirts procedūras plānam. Identisku procedūru veic abām ķermeņa pusēm.	1
	Ar vieglām, relaksējošām kustībām uzklājot medus augu pulvera masku, izmantojot klasiskās masāžas veidus. Smērvielu daudzums nav pārmērīgs.	1
	Masāžu veic atbilstoši skeleta virspusējo muskuļu kontūrām un robežām, diferencējot muskuļu, zemādas tauku un muskuļu tonusa atšķirību.	1
	Procedūra tiek veikta ar vieglām kustībām, neiedarbojoties padziļināti. Bīstamās zonas (piemēram, limfmezgli, dzimumzīmes) tiek apietas.	1
	Kustības ir nesaraustītas un plastiskas. Kustību virzība ir pareiza – masāža notiek, ievērojot limfas plūsmas virzienus.	1
	Maska pēc iedarbības laika tiek noskalota.	1
Multisensoro metožu lietošana. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 3)	Multisensorās iedarbības metodes izvēlētas un lietotas atbilstoši pirts procedūras mērķim, ievērojot klienta vajadzības un veselības stāvokli.	3
Palīg līdzekļu izmantošana. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 1)	Palīg līdzekļi izmantoti atbilstoši procedūras plānam.	1
Procedūras noslēgšana. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 7)	Tiek sniegts atbalsts un palīdzība, pavadot klientu uz dušu un atpūtas vietu.	1
	Tiek pasniegts viegls cienasts, dzēriens.	1
	Saruna par sajūtām pirts procedūras laikā, iegūta atgriezeniskā saite, kura tiek dokumentēta, aizpildot klienta karti.	1
	Procedūras laikā sasniegts izvirzītais mērķis.	1
	Sniegti ieteikumi klientam:	
	• par iesakāmām procedūrām nākotnē – vismaz trīs procedūras, kuras virzītas uz problēmas risināšanas mērķa sasniegšanu;	1
	• dzīvesveida un uztura rekomendācijas;	1
	• iesakāmie mājās lietojamie līdzekļi un procedūras.	1
Pirts un palīgtelpu	Pirts procedūrai noslēdzoties, pirts telpu iztīra no lapām,	1

sakopšana pēc procedūra atbilstoši higiēnas noteikumiem. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 6)	izmazgā, dezinficē kontakta virsmas.	
	Vienreizējās lietošanas veļu izmet atbilstošā atkritumu tvertnē uzreiz pēc lietošanas.	1
	Daudzreizējās lietošanas veļu pēc izmantošanas izmet tam paredzētā speciālā tvertnē.	1
	Visi konkrēta klienta procedūrai sagatavotie (izpakotie), palīgmateriāli un materiāli, pat ja netika izmantoti, tiek dezinficēti vai utilizēti.	1
	Pēc procedūras izmantotie scrubju, masku trauciņi (ar pāri palikušo produktu) izmesti.	1
	Pirts telpu un tualetes telpu uzkopšanai izmanto atsevišķu uzkopšanas inventāru (t. i., lupatiņas, slotas, spaiņus).	1

8. uzdevums. Atbildēt uz jautājumiem par fizioloģiskajiem procesiem organismā, izmantojamiem palīgīdzekļiem, drošību pirtī, darba organizēšanu pirtī. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 12)

Situācija	Izvērtējums / pirts meistara vēlamā rīcība	Piešķiramie punkti
8.1. Kādu augu slotiņas iesakāms izmantot pirts lāvas sagatavošanai pirms pirts procedūras atbilstoši latviskajai pirtij? Nosauc vismaz 3 augus. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 4)	Iesakāms izmantot augus ar antiseptisku iedarbību, attīrošus augus, piemēram:	1
	Vērmeles.	1
	Kadiķi.	1
	Mārrutku.	1
8.2. Uz kādiem orgāniem pirts procedūras laikā iedarbojas aromterapija? (maksimāli iegūstamais punktu skaits 3)	Uz nervu sistēmu.	1
	Uz ādu.	1
	Uz elpceļiem.	1
8.3. Vai drīkst veikt pirts procedūru klientam ar redzamām vēnām? (maksimāli iegūstamais punktu skaits 1)	Drīkst, bet tā ir bīstamā zona, to procedūras laikā neaiztikt.	1
8.4. Kāpēc iesaka pirms pāršanās izsildīt kājas siltā ūdenī? (maksimāli iegūstamais punktu skaits 3)	Tā pakāpeniski organismu pieradina pie siltuma.	1
	Tas labvēlīgi iedarbojas uz nervu sistēmu.	1
	Tiek aktivizēta asins apgāde organismā.	1
8.5. Kā organizēt pirts procedūru, kurai jā sākas pēc 1 stundas, bet, gatavojoties pirts procedūrai, pirts meistars pēkšņi sajūt spiedošas sāpes krūšu rajonā un galvas reiboni? (maksimāli iegūstamais punktu skaits 1)	Jāinformē klients un jāvienojas par pirts procedūras norisi, speciālista maiņu vai procedūras pārcelšanu.	1

Aizpildītas Klienta kartes piemērs

(vārds, uzvārds)

Klienta dati (dzimšanas gads, dzimums), nodarbošanās, dzīvesveids	1988. g., sieviete, mājsaimniece								
Augums	1,79 m								
Svars	59 kg								
Klienta vēlmes	Mazināt nogurumu un uzlabot pašsajūtu								
Indikācijas	Noguruma novēršana, pašsajūtas uzlabošana								
Veselības stāvoklis, kontrindikācijas:	☐								
Asinsspiediena novirzes	x								
Sirds slimības	☐								
Tromboze	☐								
Veiktās ķirurģiskās operācijas	☐								
Alerģijas	x								
Metāla protēzes, plates, kroņi	☐								
Diabēts	☐								
Epilepsija	☐								
Varikozās vēnas	☐								
Ādas, nagu stāvoklis	x								
Infekcijas	☐								
Smēķētājs	☐								
Iekaisumi	☐								
Akūtas slimības	☐								
Emocionālais stāvoklis	☐								
Citi (konstatēti)	☐								
Piezīmes: Asinsspiediens mēdz mainīties – gan pazemināts pie noguruma, gan paaugstināts pie satraukuma Sausa, jutīga āda Alerģija uz piena produktiem									
Ādas tips:	Atzīmēt ar X								
Normāla āda	☐								
Sausa āda	x								
Taukaina āda	☐								
Jaukta tipa āda	☐								
Jutīga āda	x								
Muskuļu tonuss									
Augšstilbs	x								
Sēžamvieta	x								
Vēders	☐								
Ķermeņa masas indeksa aprēķins pēc ĶMI aprēķināšanas formulas: $\text{ĶMI} = \text{svars (kg)} : \text{augums (m)}^2$ <table border="1"> <tr> <td>Nepietiekama ķermeņa masa</td> <td>ĶMI < 18,5</td> </tr> <tr> <td>Normāla ķermeņa masa</td> <td>ĶMI = 18,5–24,99</td> </tr> <tr> <td>Lieka ķermeņa masa</td> <td>ĶMI = 25–29,99</td> </tr> <tr> <td>Aptaukošanās</td> <td>ĶMI > 30</td> </tr> </table> Svars – 59 kg, augums – 1,79 metri $59 \text{ kg} : (1,79 \times 1,79) = 59:3,2041 = 18,4139$ (nepietiekama ķermeņa masa)		Nepietiekama ķermeņa masa	ĶMI < 18,5	Normāla ķermeņa masa	ĶMI = 18,5–24,99	Lieka ķermeņa masa	ĶMI = 25–29,99	Aptaukošanās	ĶMI > 30
Nepietiekama ķermeņa masa	ĶMI < 18,5								
Normāla ķermeņa masa	ĶMI = 18,5–24,99								
Lieka ķermeņa masa	ĶMI = 25–29,99								
Aptaukošanās	ĶMI > 30								
Ēšanas paradumi, dzīvesveids	Ēdienreizes nav regulāras. Veģetāriete								

Iepriekšējās procedūras, pirts pieredze	Reizēm apmeklē pirti ar draugiem
Ieteicamā procedūra	Uzmundrinoša, organismu atjaunojoša pirts procedūra

Klients _____

ar savu parakstu apliecina, ka sniedzis patiesu informāciju par savu veselības stāvokli un piekrīt viņa personas datu apstrādei pārbaudījuma nodrošināšanai.

Eksaminācijas institūcija ir atbildīga par personas datu drošību un neizpaušanu trešajām personām vai izmantošanu citiem nolūkiem.

Datu apstrādes periods – 30 dienas.

Secinājumi un ieteikumi.

Klienta atsauksme un sajūtas pēc procedūras Iesakāmās procedūras nākotnē – vismaz 3 procedūras, kuras virzītas uz problēmas risināšanas mērķa sasniegšanu Dzīvesveida un uztura rekomendācijas Iesakāmie mājās lietojamie līdzekļi un procedūras	Kliente jūtas labi un ir pozitīvi noskaņota Uzmundrinošas, organismu atjaunojošas pirts procedūras 2 reizes mēnesī (2 mēnešus), apvienojot ar medus vai aromterapijas masāžu Ievērot veselīgas ēšanas paradumus. Sabalansēt uzturu, iesakāma konsultācija pie uztura speciālista Dzert siltu ūdeni (līdz 2 l dienā). Mājas apstākļos lietot kontrasta dušu. Pastaigas svaigā gaisā. Pietiekošs miegs (vismaz 8 st.)
---	---

Pirts procedūru programmas piemērs

Kliente jūtas nogurusi, slikta pašsajūta; ziema.

Programmas mērķis: atjaunot organismu, uzlabot pašsajūtu.

Uzmundrinošas, organismu atjaunojošas pirts procedūras 2 reizes mēnesī (2 mēnešus pēc kārtas).

1. Relaksējoša, organismu atjaunojoša pirts procedūra ar aromterapiju.

Pirts procedūras norisei nepieciešams: pirts ar atpūtas telpu un masāžas galdu.

Procedūras veikšanai – viens pirtnieks.

Pirts mikroklimats – ~ 45 °C.

Nepieciešamie palīgmateriāli:

Lavandas aroma eļļa.

Ķermeņa masāžas eļļa: kokosa eļļa ar liepziedu ēterisko eļļu.

Cienasts:

pirms pirts procedūras liepziedu tēja;

pēc pirts procedūras zaļumu kokteilis ar augļiem (banāniem, avokado), auzu pienu un kaņepju proteīnu, minerālūdens.

Pēc iespējas pirts gaismai izmantot dzeltenos, oranžos un rozā krāsas toņus.

Nomierinoša mūzika (bez straujām pārejām).

2. Rožu pirts.

Pirts procedūras norisei nepieciešams: labai pietuvināta vieta, slēgta no sabiedrības, pirts ar pērtuves un atpūtas telpām, ar brīvdabas ūdenstilpi.

Procedūras veikšanai viens pirtnieks.

Procedūra veicama ar ūdens procedūrām – 15–20 °C.

Pērtuves mikroklimats – 50–60 °C.

Nepieciešamie palīgmateriāli:

12 slotas (liepas, kļavas);

300 g skrubis: sāls, ar kaltētām rožlapiņām.

200 g mālu maska.

Kāju vanniņa ar rožu ziedlapām.

Lāvas paklājumam un noformējumam izmantoti palīglīdzekļi: uz linu paladziņa izkaisītas rožu ziedlapiņas.

Cienasts:

pirms pirts procedūras rožu tēja;

pēc pirts procedūras zemeņu, aveņu, kokospiena, banānu kokteilis ar auzu pārslām; minerālūdens, dateles, vīģes.

Atpūtas telpā skan nomierinoša mūzika (bez straujām pārejām), dabas skaņu relaksējošs ieraksts.

Pēc iespējas noformējumā un materiālos (dvieļi, palagi, sveces, ziedi, galdauds u. c.) izmantot dzeltenās, oranžās krāsas toņus, kas ir saules krāsas un kas ziemas periodā pietrūkst.

3. Relasējoša, organismu atjaunojoša pirts procedūra ar medus masāžu.
Pirts procedūras norisei nepieciešams: pirts (ar atpūtas telpu un masāžas galdus).
Procedūras veikšanai – viens pirtnieks.
Pirts mikroklimats – ~45 °C.

Nepieciešamie palīgmateriāli:

Medus

Ķermeņa masāžas eļļa: mandeļu eļļa.

Cienasts:

pirms pirts procedūras piparmētru tēja;

pēc pirts procedūras zaļumu kokteilis ar svaigām ogām un auzu pārslām un minerālūdens.

Pēc iespējas pirts gaismai izmantot dzeltenos, oranžos un rozā krāsas toņus.

Nomierinoša mūzika (bez straujām pārejām).

4. Greipfrūta, dzērveņu pirts ar medus masāžu.

Pirts procedūras norisei nepieciešams: labai pietuvināta vieta, slēgta no sabiedrības; pirts ar pērtuves un atpūtas telpām, ar brīvdabas ūdens tilpni.

Procedūras veikšanai – viens pirtnieks.

Procedūra veicama ar izteiktiem kontrastiem, kontrasta ūdens procedūras (10–15 °C).

Pērtuves mikroklimats – 60–70 °C.

Nepieciešamie palīgmateriāli:

12 slotas (apses, bērza, kļavas);

300 g skrubis, sajaucot sāli ar svaigām dzērvenēm.

2 gab. greipfrūts ķermeņa ierīvēšanai, tonizēšanai.

Kāju vanniņa ar greipfrūtu un dzintara gabaliņiem.

Lāvas paklājumam un noformējumam izmantoti palīglīdzekļi: uz linu paladziņa izkaisītas rožu ziedlapas.

Saldētas dzērveņu sulas klucīši sejas tonizēšanai.

Medus masāžai.

Cienasts:

pirms pirts procedūras dzērveņu tēja;

pēc pirts procedūras auzu piens ar saldētām ogām, banānu un upeņu pumpuriem; minerālūdens.

Atpūtas telpā skan nomierinoša mūzika (bez straujām pārejām).

Pēc iespējas noformējumā un materiālos (dvieļi, palagi, sveces, ziedi, galdauds u. c.) izmantot dzeltenās, oranžās krāsas toņus.

Procedūras plāns greipfrūta, dzērveņu pirtij ar zaļā medus masāžu, izmantojot fitoterapijas komplementāro metodi

Piemērs

Pirts procedūras norisei nepieciešams: dabai pietuvināta vieta, slēgta no sabiedrības, pirts ar pērtuves un atpūtas telpām, masāžas galdu un brīvdabas ūdenstilpi.

Procedūras veikšanai – viens pirtnieks.

Procedūra veicama ar izteiktiem kontrastiem, kontrasta ūdens procedūras (10–15 °C).

Pērtuves mikroklimats – 60–70 °C.

Nepieciešamie palīgmateriāli:

12 slotas (apses, bērza, kļavas);

300 g skrubis, sajaucot sāli ar svaigām dzērvenēm.

2 gab. greipfrūts ķermeņa ierīvēšanai, tonizēšanai.

Kāju vanniņa ar greipfrūtu un dzintara gabaliņiem.

Lāvas paklājumam un noformējumam izmantoti palīglīdzekļi: uz linu paladziņa izkaisītas rožu ziedlapas.

Saldētas dzērveņu sulas klucīši sejas tonizēšanai.

Medus – 200 g.

Jauno bērza lapiņu augu pulveris.

Cienasts:

pirms pirts procedūras dzērveņu tēja;

pēc pirts procedūras auzu piens ar saldētām ogām, banānu un upeņu pumpuriem; minerālūdens.

Atpūtas telpā skan nomierinoša mūzika (bez straujām pārējām).

Pēc iespējas noformējumā un materiālos (dvieļi, palagi, sveces, ziedi, galdauds u. c.) izmantot dzeltenās, oranžās krāsas toņus.

Ieteikumi klientam, gatavojoties pirts procedūrai.

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

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

Nedrīkst būt arī neēdis, iesakāms lietot piena produktus: biezpienu, sieru, graudaugus, zaļumus, augļus, olas, zivis, ātri pārstrādājamus produktus.

Pirms pirts 2–3 stundas iepriekš jābūt uzņemtam pietiekamam ūdens daudzumam, vismaz 2–3 litri ūdens vai minerālūdens, un paēdušam.

Neēst un nedzert 2–3 stundas pirms pirts.

Veicamās darbības	Pirtnieka darbība
Sakārtot darba vietu atbilstoši vides aizsardzības, drošības un higiēnas prasībām.	Grīda ir tīra – uz grīdas nav lapu, skrubja palieku. Sienas un lāva ir tīra – uz sienas, uz lāvas, starp lāvas dēļiem nav lapu, skrubja palieku. Pirts uzkopšanai lieto uzkopšanas un dezinfekcijas līdzekļus. Skalo ar kadiķa vai piparmētru novārījumu.
	Sagatavo darbam nepļīstošus traukus: trīs traukus ar ūdeni (auksts ūdens (8–15 °C); silts ūdens (20–36 °C), karsts ūdens (50–60 °C), katrā traukā 20 litri ūdens), ūdens trauks kontrastu veikšanai (10 – 15 °C) – 20 litri, vienu trauku gara (temperatūras un gaisa mitruma kāpināšana pērtuvē) uzmešanai (5 litri ūdens), kausiņš gara (temperatūras un gaisa mitruma kāpināšana

	pērtuvē) uzmešanai, lejamais trauks klienta ķermeņa atvēsināšanai ar ūdeni (vismaz viena litra tilpumā), trauks novietots stabili un ir ērti lietojams. Ir vismaz 12 slotas. Slotām izvēlas koku veidus: apse, bērzs, kļava. Slotas ir kvalitatīvas, nav pelējuma smaržas un saglabājušas dabisko krāsu. Slotas ir viegli mitras, nepārmērcētas. Slotas izmanto: zem galvas – kļavas vai alternatīvu palīglīdzekli, piemēram, zāļu/salmu spilventiņus. virs galvas – kļavas; zem rokām – apses; zem kājām – bērza vai alternatīvu palīglīdzekli, piemēram, zāļu/salmu spilventiņus. Pēršanai – bērzs; kompresēm – kļava; slaucīšanai – kļava; siltuma vadīšanai – kļava. Skrubim izmanto maltas dzērvenes ar sāli. Skrubis ir kvalitatīvs, nav pelējuma smaržas un ir saglabājis dabīgo, augam raksturīgo krāsu. Ķermeņa norīvēšanai – greipfrūtu. Telpā ir viegls, neuzkrītošs un nekairinošs aromāts – telpas aromatizēšanai izmantotas rožu ziedlapiņas. Darba vide ir īpaši noformēta, ir izmantoti palīglīdzekļi: uz lāvas ir uzklāts linu paladziņš, uz kura izkaisītas rožu ziedlapiņas.
Sagatavoties pirts procedūrai.	Pirtnieks ieiet dušā; pārgērbjas darba tērpā.
Sagaidīt klientu. Iepazīstināt ar pirts procedūru.	Sasveicinās, ierāda telpas; ja nepieciešams, palīdz iekārtoties. Saruna par veselības stāvokli, pašsajūtu, pirts pieredzi. Pirtnieks iepazīstina ar pirts procedūras gaitu. Klientam piedāvā dzērienu – siltu liepziedu tēju. Piedāvā siltu kāju vanniņu ar dzintara gabaliņiem un greipfrūtu.
Veikt pirts procedūru un tās noslēgumu.	Klientu aicina uz pērtuvi procedūras veikšanai. Klientu nogulda uz sasildītas lāvas. Zem galvas novieto siltas slotas vai alternatīvu palīglīdzekli, piemēram, zāļu spilventiņu. Galva ir 20 cm no sienas. Zem kājām novieto sasildītas slotas (ar kātiem virzienā uz sāniem); ja ir vajadzība, zem ceļiem novieto slotiņas, lai atslogotu muguru, vai alternatīvu palīglīdzekli, piemēram, zāļu/salmu spilventiņus. Zem rokām novieto sasildītas slotas (ar kātiem virzienā uz kājām). Ķermeņa vienas puses uzsildīšana, slotu kustības sākuma posmā mierīgas, uzņemta gara (temperatūras un gaisa mitruma kāpināšana pērtuvē) daudzums mērens, to lēnām kāpinot. Ķermeņa uzsildīšana tiek veikta pakāpeniski. Kompreses. Skrubja uzklāšana (atbilstoši limfas teces virzienam) vieglām kustībām, noskalošana. Pēriens – intensīvs, ritmisks, tiek ievēroti pēršanas virzieni – kājas–pleci–kājas. Kontrasta ūdens procedūra (10–15 °C). Atpūta, atverot durvis vai logu, papildinot skābekli pērtuvē.

	Ķermeņa otras puses uzsildīšana, slotu kustības mierīgas, uzmetā gara (temperatūras un gaisa mitruma kāpināšana pērtuvē) daudzums un siltums tiek kāpināts. Ķermeņa uzsildīšana tiek veikta pakāpeniski. Kompreses. Skrubja uzklāšana (atbilstoši limfas teces virzienam) vieglām kustībām, atver durvis vai logu (svaiga gaisa padevei), noskalošana. Pēriens – intensīvs, ritmisks, kas mijas ar vieglāku pēriena stiprumu, tiek ievēroti pēršanas virzieni – limfas teces virziens. Kontrasta ūdens procedūra (10–15 °C). Norīvēšana ar greipfrūtu (atbilstoši limfas teces virzienam) vieglām kustībām, atver durvis vai logu svaiga gaisa padevei, noskalošana. Atpūta, atverot durvis vai logu svaiga gaisa padevei. Medus augu pulvera maisījuma masāža. Piecelšanās no lāvas sēdus, iešana uz atpūtas vietu.
	Pērtuves temperatūra ir 60–70 °C. Pirts garu (temperatūru un gaisa mitrumu pērtuvē) uztur visas procedūras laikā. Pirts telpu vēdina pēc klienta pašsajūtas, atverot pērtuves durvis laikā, kad uzklāj skrubi, un procedūras gaitā.
	Ievēro drošības noteikumus darbā ar klientu – pietur, palīdz uzkāpt, nokāpt no lāvas, pieskata, lai apgrīžoties nepaslīd. Procedūras laikā un noslēdzot to, ievēro higiēnas noteikumus.
	Klientu pietur, lai nepaslīdētu, nogulda sagatavotā atpūtas vietā, sasedz ar palagu un segām, var tikt noguldīts brīvā dabā atpūtas zvīnī 15 minūtes atpūsties. Pirtnieks noskalojas un pārgērbjas. Tonizēšanai ierīvē seju ar saldētas sulas klucīšiem. Ļauj atpūsties. Piedāvā cienastu – auzu piens ar salētām ogām, banānu un upeņu pumpuriem; minerālūdens. Saruna par sajūtām pirts procedūras laikā, iegūstot atgriezenisko saiti un dokumentējot to Klienta kartē. Klienta pavadīšana.
	Pirts procedūrai noslēdzoties, pirts telpu iztīra no lapām un izmazgā, dezinficē kontakta virsmas, lāvu un noskalo ar kadiķa vai piparmētras uzlējumu.

* Var pielāgot apgūtajai mācību programmai.

Uzziņu avoti

- [Žurnāls] *Pirts un veselība*. Rīga: Lauku avīzes tematiskais pielikums, 2010.
- Abizāre, V. *Uzņēmējdarbības pamati. Mācību palīglīdzeklis*. Ozolnieki: JAK, 2003.
- Akberga, I. *Pirts latviešu zemnieku dzīvē – par ko stāsta folkloras materiāli*. Darbs maģistra grādam Stokholmas universitātes baltu valodu katedrā, 1992.
- Alsiņa, R., Gertners, G. *Uzņēmējdarbības plānošana*. Rīga: RTU, 2001.
- Amata, S. *Vispirms attīrīt, tad piepildīt. // 36,6°C Veselīgāk. Saskanīgāk. Gudrāk*. Nr. 10., 2011.
- Amatnieks, H., Indriķis, Baškevics, A., Eniņa, V., Amatniece, V., Kalsnava, A., Priedīte, V., Batņa, J., Paeglītis, A. *Mana pirtiņa grāmata veselīgam dzīvesveidam*. Rīga: Apgāds Mantojums, 2001.
- Apšinieks, G. *Pirts gariņa privātā dzīve. // 36,6°C Veselīgāk. Saskanīgāk. Gudrāk*. Nr. 2., 2015.
- Arvigo, R., Epstein, N. *Spiritual bathing. Healing Rituals & Traditions from around the world*. Berneley/Toronto: Lelestial Arts, 2003.
- Balode, G., Kārklīšs Z. *Dziedinošā pirts*. Rīga: Zvaigzne ABC.
- Baškevics, A., I. *Mana pirtiņa*. Rīga: Apgāds Mantojums, 2001.
- Batarags, R. *Latviskais pirts rituāls. Pirts Rūķa stāsti*. Bātsiems, 2012.
- Batņa, J. *Atslēgas ūdenī – jāceļ laukā. // 36,6°C Veselīgāk. Saskanīgāk. Gudrāk*. Nr. 5., 2011.
- Batņa, J. *Katram savu laiītāju! // 36,6°C Veselīgāk. Saskanīgāk. Gudrāk*. Nr. 9.–10., 2008.
- Batņa, J., Vilde-Batņa, A. *Tauta, kas aicina pirtī Dievu*. Rīga: Pirts skola Lielzemes 2014.
- Belbins, R. *Meredits. Komandu lomas darbavietā*. Rīga: Lietišķās informācijas dienests, 2009.
- Boitmane, I. *Personāla atlase un novērtēšana*. Rīga: Lietišķās informācijas dienests, 2008.
- Dubkēvičs, L. *Organizācijas kultūra*. Rīga: Jumava, 2009.
- Eglīte, M. *Vides veselība*. Rīga: Rīgas Stradiņa Universitāte, 2008.
- Ezera, I. *Lietišķā komunikācija*. (Papild. izd). Rīga: Kamene, 2002.
- Frīmentls D. *Komandas motivācija un vadība. 50 praktiski padomi*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2006.
- Gregorija A. *Sabiedrisko attiecību kampaņu plānošana un vadīšana*. Rīga: Lietišķās informācijas dienests, 2007.
- Grīns E. *Efektīva personiskā saziņa sabiedriskajās attiecībās*. Rīga: Lietišķās informācijas dienests, 2008.
- Grīns E. *Radošas sabiedriskās attiecības*. Rīga: Lietišķās informācijas dienests, 2008.
- Grīns M., Grīna M. *Latviešu gads, gadskārta un godi*. Rīga: Everest, 1992.
- Helera, R. *Vadībinības rokasgrāmata. Viss par uzņēmējdarbību un vadību*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2004.
- Hendijs Č. *Veiksmīgs darbs organizācijās*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2009.
- Herbsts D. *Komunikācija uzņēmumā*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2007.
- Hūbere, S., Sarino, P. *Dziedināšana. Remedies. 1*. Rīgas starptautiskā laikmetīgās mākslas biennāle, 2018.
- Kalve, I., Platā, K., Robežniece, I. *Dokumentu un biroju pārvaldības rokasgrāmata*. Rīga: Dianas Business, 2017.
- Kalve, I. *Dokumentu pārvaldība no A līdz Z*. Rīga: Biznesa augstskola Turība, 2013.
- Kellers, Ē. *Smaržu pasaule*. – Rīga: Zvaigzne ABC, 2005.
- Kiseļova, S. *Saskarsmes psiholoģija II*. Rīga: Latvijas Uzņēmējdarbības un menedžmenta akadēmija, 2007.
- Kiseļova, S. *Saskarsmes psiholoģija*. Rīga: Latvijas Uzņēmējdarbības un menedžmenta akadēmija, 2003–2004.
- Krišmane, S. *Lielai dūšai un tvirtiem vaidziņiem. // 36,6°C Veselīgāk. Saskanīgāk. Gudrāk*. Nr. 11., 2010.
- Krūmiņa, I. *Pirts rituāla garīgie aspekti*. Rīga: Metspoles Līvu kultūras centrs, 2011.

- Naglis, A. *Strālās pie Andra – uz tikšanos ar sevi. // 36,6°C Veselīgāk. Saskanīgāk. Gudrāk.* Nr. 1., 2010.
- Paasilinna A., Ovaska T. *Business M Hans guide to the finnish sauna.* Helsinki: Business books, 2009.
- Pelše, G., Ruperte I. *Uzņēmēja rokasgrāmata.* Rīga: Jumava, 2003.
- Rožkalne, R. *Koki – veselības un enerģijas avots.* Rīga: Pētergailis, 2006.
- Rubine, H., Eniņa, V. *Ārstniecības augi. Ieteikumi ārstniecības augu vākšanā un lietošanā.* Rīga: Zvaigzne ABC, 2004.
- Stepanovičs G. *Čigānu pirts īstiem latviešiem. // 36,6°C Veselīgāk. Saskanīgāk. Gudrāk.* Nr. 9.–10., 2005.
- Štern H., B. *Iesim pirtiņā.* Rīga: Praktiskā grāmata, 2002.
- Volčeks J. *Māli pirtī: velk, dziedē un padara skaistāku. // 36,6°C Veselīgāk. Saskanīgāk. Gudrāk.* Nr. 11., 2013.
- Vuolle-Apiala R. *Original finnish sauna.* Helsinki: Rak, 1993.
- Zelče, V. *Latvijas mediju vides daudzveidība.* – Rīga: Latvijas Universitātes apgāds, 2018.
- Бондарев, В. *Русская парная баня и бани народов мира.* Мироваяэнциклопедия Эксмо, 2007.
- Зайцев, С. *Всёо бане.* – Минск: Книжный дом, 2009.
- Огуй, В. *Банный массаж.* – Москва: Питер, 2008.
- Пирег, Р. *Сауна для удовольствия, красоты и здоровья.* – Москва, 2002

Interneta resursi

- Autortiesību likums* – <https://likumi.lv/doc.php?id=5138> [Skatīts 11.11.2020.]
- Droši un higiēnas prasībām atbilstoši skaistumkopšanas pakalpojumi* – <https://beautyexpert.lv/2019/01/30/veselibas%20Vadlinijas%20skaistumkopsanas-pakalpojumu-sniedzejiem> [Skatīts 30.01.2021.]
- Efektīva vadītāja rokasgrāmata* – https://www.mk.gov.lv/sites/default/files/editor/efektiva_vaditaja_rokasgramata.pdf [Skatīts 31.07.2019.]
- Epidemioloģiskās drošības likums* – <https://likumi.lv/doc.php?id=52951> [Skatīts 13.01.2021.]
- Fizisko personu datu apstrādes likums* – <https://likumi.lv/ta/id/300099-fizisko-personu-datu-apstrades-likums> [Skatīts 13.01.2021.]
- Higiēnas prasības skaistumkopšanas pakalpojumu sniegšanai*, Ministru kabineta noteikumi Nr. 631 – <https://likumi.lv/ta/id/302349> [Skatīts 09.10.2018.]
- Informācijas strukturēšanas un vizualizācijas iespējas studējošo profesionālās lietpratības attīstīšanā* – <https://www.rsu.lv/zinatniskie-raksti/informacijas-strukturesana-vizualizacija-profesionalas-lietpratibas-attistiba> [Skatīts 11.11.2020.]