

Wellness pracovník – masérské služby

Skúška na overenie odbornej spôsobilosti

Okruhy otázok na ústnu skúšku a písomný test – teoretická časť

1. Príprava klienta pred vstupom do sauny, osobné potreby na saunovanie, fáza ochladzovania pri saunovaní, spôsoby ochladzovania, všeobecné kontraindikácie saunovania.
2. Hygienické požiadavky na priestory sauny a bezpečnostné predpisy prevádzky sauny, obsah písomnej informácie pre návštevníkov sauny.
3. Fyziologické a psychologické zmeny v ľudskom organizme vyvolané aplikáciou sauny, špecifiká pri saunovaní (deti, tehotné ženy, seniori).
4. Druhy horúco-vzdušných kúpeľov ich aplikácia v kombinácii s inými wellness procedúrami, saunové rituály.
5. Kostrové svalstvo - charakteristika, rozdelenie podľa tvaru a funkcie, hypertonus a hypotónia svalov – príčiny a prejavy, reflexné zmeny v koži, podkoží, svaloch - príčiny a prejavy.
6. Svaly hornej končatiny, anatomická stavba a funkcia.
7. Svaly hlavy a tváre, anatomická stavba a funkcia.
8. Svaly hrudníka a brucha, anatomická stavba a funkcia.
9. Svaly chrbta, anatomická stavba a funkcia.
10. Svaly dolnej končatiny, sedacieho svalstva a nohy, anatomická stavba a funkcia.
11. Druhy masáží, špecifiká športovej masáže a jej druhy.
12. Masážne prostriedky a pomôcky, hygienické zásady pri masáži, kontraindikácie masáže - všeobecné a lokálne.
13. Fyziologické a psychologické účinky masáže.
14. Základné masážne hmaty klasickej masáže – charakteristika, následnosť hmatov.
15. Trenie, vytieranie a rozotieranie- účinky, smer a sila hmatov.
16. Hnetenie - základné hmaty hnetenia a varianty jednotlivých častí tela.

17. Tepanie a chvenie - formy na jednotlivých častiach tela.
18. Hygienické a BOZP predpisy pre wellness prevádzky.
19. Materiálno-technické vybavenie sauny, materiálno-technické vybavenie masážneho priestoru.
20. Prvá pomoc pri poruche základných životných funkcií, prvá pomoc pri úraze elektrickým prúdom, prvá pomoc pri krvácaní.

Otázky pre praktickú časť skúšky

1. Ukážka - trenie a vytieranie.
2. Rozotieranie - ukážka variantov.
3. Chvenie - ukážka variantov na rôznych častiach tela.
4. Tepanie - ukážka variantov na rôznych častiach tela.
5. Ukážka masáže hlavy so súčasným pomenovaním jednotlivých svalov.
6. Ukážka masáže hornej končatiny so súčasným pomenovaním jednotlivých svalov.
7. Ukážka masáže chrbta so súčasným pomenovaním jednotlivých svalov.
8. Ukážka masáže šije v sede so súčasným pomenovaním jednotlivých svalov.
9. Ukážka masáže dolnej končatiny zozadu so súčasným pomenovaním svalov.
10. Ukážka masáže dolnej končatiny spredu so súčasným pomenovaním svalov.
11. Masáž oblasti ramena - ukážka so súčasným pomenovaním jednotlivých svalov.
12. Masáž ruky a predlaktia - ukážka so súčasným pomenovaním jednotlivých svalov.
13. Masáž nohy a predkolenia - ukážka so súčasným pomenovaním jednotlivých svalov.
14. Ukážka masáže hrudníka so súčasným pomenovaním jednotlivých svalov.
15. Ukážka masáže sedacieho svalstva so súčasným pomenovaním jednotlivých svalov.

Základná literatúra

Anatómia človeka - dostupné učebnice pre zdravotnícke školy

Fyziológia človeka - dostupné učebnice pre zdravotnícke školy

Hygiena a epidemiológia - dostupné učebnice pre zdravotnícke školy

Bielik V.: Regenerácia v športe, SPORTDIAG, 2014

Bezpečnosť a ochrana zdravia pri práci - platná legislatíva

Jánošdeák J.: Učebnica masáží, Vydavateľstvo osveta, 2007

Flandera S.: Klasické masáže, Vydavateľstvo Poznání, 2005

Matej M. a kol.: Sauna v zdraví a chorobe, vydavateľstvo Osveta, 2005

Mikolášek A.: Saunovaním ke zdraví, ERA Group, 2004

Doplnková literatúra

Storck U.: Technika masáže v rehabilitaci, vydavateľstvo Grada, 2010

Mullerová A.: Nové trendy v saunách , CPress, 2010

Sedmík J.: Velká kniha masáží, NS Svoboda, 2015

Blahušová V.: Wellness, fitness, karolinum 2005

Jánošdeák J.: Športová masáž. Šport, 1983

12.8.2019