

ПЕДИКИР - МАНИКИР

Приручник за полазнике обуке



САДРЖАЈ

ПРЕДГОВОР	1
УВОД	2
1. ОРГАНИЗАЦИЈА РАДА У КОЗМЕТИЧКОМ САЛОНУ, ОДРЖАВАЊЕ ХИГИЈЕНЕ САЛОНА, ОПРЕМЕ И СРЕДСТАВА, УПРАВЉАЊЕ ИНФОРМАЦИЈАМА, ПРИЈЕМ И ЕВИДЕНТИРАЊЕ КЛИЈЕНАТА	3
1.1 Установе, простор, апарати, прибор и опрема.....	3
1.2 Пријем клијента, узимање анамнезе	3
1.3 Козметичка анамнеза.....	4
1.4 Припрема козметичара за обављање професионалног рада.....	5
1.5 Заштита корисника	6
1.6 Одлагање отпадног материјала	9
1.7 Антисепса – дезинфекција.....	9
1.8 Асепса – стерилизација	11
1.9 Контрола стерилизације.....	14
2. ОСНОВЕ АНАТОМИЈЕ И ФИЗИОЛОГИЈЕ ШАКЕ И СТОПАЛА, САСТАВ И ФУНКЦИЈЕ КОЖЕ.....	16
2.1 Кости - улоге костију	16
2.2 Дерматологија у козметологији – кожа	17
2.3 Масажа шаке и стопала	19
2.4 Рефлексологија.....	20
3. ОСНОВЕ ТЕХНОЛОГИЈЕ МАНИКИРСТВА И ПЕДИКИРСТВА, ПОСТУПЦИ, ТЕХНИКЕ, ОПРЕМА, АПАРАТИ	23
3.1 Нокат – грађа и улоге	23
3.2 Промене на ноктима	24
3.3 Обољења ноктију.....	25
3.4 Нега коже и нега ноктију руку	26
3.5 Промене на шакама и ноктима, утврђивање третмана	27
3.6 Маникир процедуре.....	28
3.7 Хигијенски маникир – обрада нокта.....	28
3.8 Естетски изглед и нега ноктију	30
3.9 Парафинско паковање руку	31
3.10 Педикир процедуре – стопало	32
3.11 Гљивична обољења стопала	33
3.12 Брадавице на стопалима.....	34
3.13 Промене на стопалима	34
3.14 Субпатолошке промене на стопалима	35
3.15 Нега стопала и педикир процедуре.....	36
3.16 Аква-детокс терапија.....	37
3.17 Хигијенско-естетске процедуре у нези стопала	37
3.18 Промене на стопалима и ноктима – утврђивање третмана	39
3.19 Педикир третман – обрада нокта, заноктица, масажа стопала.....	40
3.20 Терапија хиперкератоза, клавуса и калуса	41
3.21 Хиперхидроза стопала и шака: хидрогалванизација.....	41
3.22 Парафинско паковање стопала.....	42

4. НАДОГРАДЊА, ПРОТЕТИКЕ И УКРАШАВАЊЕ НОКТИЈУ РАЗЛИЧИТИМ ТЕХНИКАМА	44
4.1 Надоградња и протетика ноктију	44
4.2 Декорација ноктију	45
4.3 Хигијенско-естетске процедуре у нези руку	46
4.4 Надоградња ноктију – врсте процедура	48
4.5 Гел техника – техника извођења	48
5. ИЗВОЂЕЊЕ ТРЕТМАНА ДЕПИЛАЦИЈЕ	50
5.1 Длака	50
5.2 Уклањање непожељних длака	53
5.3 Методе уклањања непожељних длака	54
5.4 Хемијска депилација – примена у кућним условима	56
6. МЕНАЏМЕНТ И ПОСЛОВАЊЕ – САРАДЊА, ПРЕДУЗИМЉИВОСТ, ОРИЈЕНТАЦИЈА КА ПРЕДУЗЕТНИШТВУ	58
6.1 Појам и значај предузетништва	58
6.2 Појам и значај менаџмента	59
6.3 Предузимљивост у раду у козметичком салону	60
6.4 Предуслови за успешно пословање	61
6.5 Коришћење информационих технологија у пословању салона	61
6.6 Израда бизнис плана у козметичком салону	62
6.7 Израда маркетинг плана у козметичком салону	64
7. БЕЗБЕДНОСТ И ЗАШТИТА НА РАДУ	67
7.1 Опште одредбе заштите на раду	67
7.2 Мере заштите на раду	67
7.3 Обезбеђивање, одржавање и испитивање средстава и опреме за личну заштиту на раду.	70
7.4 Заштита од пожара	71
7.5 Прва помоћ	72
7.6 Нормативи за заштиту на раду	77
7.7 Инспекција рада	78
ЗАКЉУЧАК	80
ЛИТЕРАТУРА	80

ПРЕДГОВОР

ДРАГИ БУДУЋИ ПЕДИКИР - МАНИКИРИ,

Пред вама се налази Приручник који вас уводи и упознаје са квалификацијом педикир - маникир, стручњаком који се бави негом и улепшавањем руку и стопала. Педикир и маникир је важан део личне неге и естетике, а вешти педикири и маникири својим знањем и креативношћу могу да постигну невероватне резултате.

Овај Приручник намењен је како почетницима који тек улазе у свет педикирства и маникирања, тако и искусним педикирима и маникирима који желе да прошире и унапреде своје знање и вештине.

У њему ћете пронаћи детаљне информације о различитим аспектима рада педикира и маникира, укључујући:

- анатомију и физиологију: основе грађе коже и ноктију, те њихове функције,
- негу: правилну негу руку и ноктију, препознавање проблема и њихово решавање,
- технике: различите технике за маникир (класична, гел, акрил....), као и њихову примену,
- материјале: врсте материјала који се користе за маникир (лакови, гелови, акрил, уља, креме), њихова својства и примену,
- алате: врсте алата који се користе за педикир и маникир, њихову намену и правилно коришћење,
- дизајн: основе дизајна ноктију, креативне технике украшавања ноктију,
- хигијену: Одржавање хигијене радног простора, алата и прибора, заштиту здравља клијента и педикира и маникира.

Посебна пажња посвећена је практичним примерима и саветима како бисте могли што боље да разумете и примените стечено знање. Уз теоријски део, Приручник садржи и бројне илустрације, фотографије и шеме које ће вам помоћи да визуализујете процес рада и лакше усвојите потребне вештине.

Верујемо да ће вам овај Приручник бити значајан извор информација и практичан водич у вашем развоју као будућег педикира и маникира.

ЖЕЛИМО ВАМ МНОГО УСПЕХА У УЧЕЊУ И РАДУ И ДА КРОЗ СВОЈЕ ПРОФЕСИОНАЛНО ДЕЛОВАЊЕ ДОПРИНЕСЕТЕ ЛЕПОТИ И ЗАДОВОЉСТВУ СВОЈИХ КЛИЈЕНАТА.

Срећно на вашем професионалном путу!

УВОД

Приручник за полазнике обуке „Педикир - маникир” је развијен као део подршке наставницима/реализаторима и полазницима за успешну реализацију и савладавање обуке. Кроз наведене садржаје полазници ће стећи и унапредити знања, вештине и ставове неопходне за практично и конструктивно решавање проблема и суочавање са изазовима у свакодневном животу и раду, као и знања и вештине неопходне за обављање послова „педикира и маникира”.

Приручник има за циљ да олакша полазницима достизање одређених знања, вештина и ставова обухваћених програмом обуке, а који су у складу са стандардом квалификације. Такође, омогућава полазницима да континуирано проверавају своја знања, као и да се припреме за полагање испита. Поред наведеног, Приручник пружа додатна знања и информације које имају за циљ да подстакну полазнике на размишљање и додатно истраживање садржаја из ове области.

Обука за Педикира - маникира непосредно се ослања на предзнања из естетске неге. По завршетку обуке полазник ће бити у стању да се бави негом руку и стопала, скраћивањем и обликовањем ноктију шаке и стопала, декорисањем и надоградњом, односно изливањем ноктију одговарајућом техником и препаратима, негом коже шаке и стопала, негом ноктију, односно, укљањањем недостатака на њима, укључујући процедуре уклањања маља. Оспособљен је да решава мање проблеме попут ураслих ноктију и задебљања коже за које није потребна интервенција лекара.

Приручник је конципиран као упутство за реализацију модула који у потпуности одговарају савладавању теоријских знања за стицање компетенција:

- организовање рада и примена метода асепсе и антисепсе у салонима за пружање маникирских и педикирских услуга,
- извођење маникир процедура,
- извођење педикир процедура,
- извођење третмана депилације,
- извођење надоградње ноктију.

Кључне компетенције (посебно: сарадња, одговоран однос према здрављу, одговоран однос према околини, предузимљивост и оријентација ка предузетништву).

Такође, својом основном структуром (исходима на чију реализацију упућује) компатибилан је са Програмом обуке за педикира-маникира. Приручник је подељен у неколико тематских целина:

1. Организација рада у козметичком салону, одржавање хигијене салона опреме и средстава, управљање информацијама, пријем и евидентирање клијената.
2. Основе анатомије и физиологије шаке и стопала.
3. Основе технологије маникирства и педикирства, поступци, технике, опрема, апарати.
4. Надоградња, протетика и украшавање ноктију различитим техникама,
5. Извођење третмана депилације.
6. Менаџмент и пословање – сарадња, предузимљивост, оријентација ка предузетништву...
7. Безбедност и заштита на раду.

Свака целина је јасно означена, са одвојеним насловима, поднасловима и сажетима на крају, што омогућава лакше сналажење у садржају. Приручник, такође, садржи и многе примере задатака са решењима, као и додатне вежбе коју полазници обуке могу користити за проверу знања.

1. ОРГАНИЗАЦИЈА РАДА У КОЗМЕТИЧКОМ САЛОНУ, ОДРЖАВАЊЕ ХИГИЈЕНЕ САЛОНА, ОПРЕМЕ И СРЕДСТАВА, УПРАВЉАЊЕ ИНФОРМАЦИЈАМА, ПРИЈЕМ И ЕВИДЕНТИРАЊЕ КЛИЈЕНАТА

Организација рада у козметичком салону обухвата низ кључних аспеката који доприносе ефикасном функционисању и задовољству клијената. Полазници ће се упознати са основама професионалног рада у области козметике, са акцентом на безбедност и естетску негу. Кроз теоријске и практичне делове, учесници ће научити о важности правилне припреме простора и опреме у козметичким центрима, методама узимања козметичке анамнезе, као и техникама дијагностике стања коже. Такође, истражиће се стандарди хигијене и дезинфекције, што је од кључне важности за заштиту и добробит клијената.

Полазници ће добити детаљне информације о хигијенским и безбедносним процедурама, као и о правилном одлагању отпадног материјала, што ће их припремити за рад у чистом и безбедном окружењу. Овладавајући овим знањем, учесници ће постати способни да пруже квалитетне козметичке услуге, осигуравајући здравље и безбедност својих клијената.

1.1. УСТАНОВЕ, ПРОСТОР, АПАРАТИ, ПРИБОР И ОПРЕМА

Центар за естетску негу је опремљен простор у коме свој професионални рад из апликативне козметотерапије обавља козметички техничар.

Просторни одељци:

- просторија за пријем пацијената и вођење картотеке,
- просторија за дијагностику типа и стања коже и извођење козметотерапијских процедура лица,
- просторија за козметотерапијске процедуре тела (апаратурна, ручна масажа, антицелулит програми, депилација),
- просторија за маникир,
- просторија за педикир,
- просторија за прање, одлагање, дезинфекцију, стерилизацију прибора и инструмената за рад, израду и чување препарата за извођење третмана, чување препарата за продужену негу коже,
- санитарни чвор.

1.2. ПРИЈЕМ КЛИЈЕНТА, УЗИМАЊЕ АНАМНЕЗЕ

Успех маникир терапеута у раду зависи од његових стручних компетенција, од односа према клијентима, комуникације и поверења. Маникир терапеут требало би да има наклоност према свом позиву, убеђење у делотворност и сврсисходност процедура које спроводи, како би могао да то убеђење пренесе и на клијента. На првом месту је, наравно, изузетно познавање посла којим се бави.

Приликом пријема клијента потребно је обезбедити услове како би се клијенти осећали што пријатније. Љубазно особље и пријатан амбијент салона одају утисак професионалног односа, искуства и сигурности код корисника, што његов одабир чини непогрешивим.

Такође, веома је важан изглед козметичара, који треба да буде униформисан. То значи да има бели мантил, беле панталоне и клопке у којима ће да ради. Коса је завезана у реп или пунђу, а нокти уредни, чисти, по могућности кратки. То је однос према себи и однос козметичара према клијенту.



Слика 1. - Рад са клијентом

Након првог утиска прелазимо на наредни ниво пријема. Отварање картона је пожељно, у терапеутске сврхе обавезно. Анамнестичке податке уносимо у картон. Приступамо прегледу.

1.3. КОЗМЕТИЧКА АНАМНЕЗА

Основно правило при пријему клијента јесте обезбедити услове да се особа осећа пријатно. За преглед је потребно обезбедити више времена јер је потребно узети анамнезу, извршити детаљан преглед, саслушати потребе и жеље клијента.

Анамнеза је поступак којим козметичар добија и евидентира неопходне податке добијене од клијента који су значајни за утврђивање козметичке дијагнозе и спровођење адекватног третмана.

Анамнестички подаци се деле на опште, специфичне и стручне:

Општи подаци: име, презиме, година рођења, професија којом се бави, услови у којима ради и борави, да ли је раније посећивао козметичке центре, да ли се и како негује код куће итд.

Специфични подаци:

- Здравствено стање клијента – хроничне болести, дијабетес, хипертензија, алергије, тумори, болести штитне жлезде, крвних судова, астма, хормонски статус, скорије операције, метал у телу. Ови подаци су од изузетног значаја за утврђивање третмана,
- Стил живота клијента – физичка активност, конзумирање никотина, алкохола, исхрана, режим радне активности и одмора итд.

Стручни подаци: козметичка дијагноза коже – тип и стање, субпатолошке промене, врста третмана, препарати и апарати који су коришћени, резултати третмана, време поновног доласка, кућна нега, перманентно праћење стања коже.

Сви ови подаци се убацују у козметички картон, који може бити електронски или штампана верзија. Евиденција у картону доприноси бољем прегледу рада козметичара, праћење напретка у третманима и ефикасности спроведених процедура.

Козметичка дијагноза представља скуп карактеристика коже на основу којих се утврђују одређене процедуре у третману и индивидуална нега у кућним условима.

Након евидентирања анамнестичких података, приступамо прегледу коже и утврђивању типа, стања коже и присуства евентуалних субпатолошких промена на кожи.

Пример терапијског картона

Категорија	Питања	Одговори
Основне информације	Име и презиме:	
	Пол:	
	Узраст:	
	Контакт телефон:	
	Адреса:	
Историја здравља	Да ли имате хроничне болести?	
	Да ли имате алергије?	
	Да ли узимате неке лекове?	
	Да ли сте имали операције?	
Подаци о стопалима/шакама	Проблеми с кожом?	
	Да ли имате деформитет ноктију?	
	Како оцењујете стање ваших ноктију?	
Навике у одржавању	Како се бринете о ноктима и стопалима?	
	Користите ли хидратантне креме?	
	Колико често идете на педикир/маникир?	
Очекивана услуга	Какве услуге желите?	
	Да ли имате специјалне захтеве?	
Остало	Додатни коментари или питања?	

1.4. ПРИПРЕМА КОЗМЕТИЧАРА ЗА ОБАВЉАЊЕ ПРОФЕСИОНАЛНОГ РАДА

Педикир - маникир техничари раде у чистој и сигурној радној средини. Ризици повреда на раду (инфекције) су минимални уколико се радник придржава прописа о здравствено - хигијенској заштити, како себе тако и клијента. За обављање посла маникир-педикир техничара, неопходно је познавање дерматологије и анатомије шаке и стопала.

Неопходно је да се испоштују нека правила која се тичу самог места где маникир-педикир техничар обавља своју делатност. Прво је важно створити пријатну атмосферу. Зидови треба да су окречени интензивнијим перивим бојама које се лако одржавају. Треба водити рачуна да боје буду у складу и да не буду превише нападне. Простор у ком

се спроводе процедуре треба да буде осветљен како природним тако и вештачким светлом. У овом послу прецизност је јако битна, па је из тог разлога веома важно добро осветљење. За плафонско и стоно осветљење препорука је неонско светло. Осим што је економичније, пружа јаче осветљење. Простор увек мора да буде проветрен и пријатног мириса. Константни пријатан мирис можете постићи освеживачем просторија. Радни простор пре, за време и након третмана, мора да буде уредан, педантан, чист и дезинфикован.

Козметотерапеут брине о очувању и унапређењу здравља коже.

Психичка припрема: насмејан, љубазан, стрпљив, професионалан, поседује адекватно знање и вештине, перманентно се усавршава у својој професији.

Физичка припрема: униформа чиста, испеглана, комотна, фризура адекватна (дуга коса завезана), нокти подрезани и неговани, руке неговане без оштећења и накита, дискретна шминка.

План рада у извођењу козметичких процедура:

- припремна фаза – припрема козметичара, просторије, материјала, инструмената, апарата, препарата, клијента,
- извођење процедуре,
- завршна фаза – распремање употребљеног материјала, збрињавање клијента, дезинфекција и стерилизација инструмената и прибора.

1.5. ЗАШТИТА КОРИСНИКА

Радни простор за извођење педикир и маникир интервенција мора бити обезбеђен по свим предвиђеним хигијенско-техничким стандардима, како би се обезбедила адекватна заштита евентуалних штетних утицаја на клијенте салона, у зависности од физиолошких и других обољења која изазивају преосетљивости код корисника маникир - педикир услуга, које могу обухватати најразличитије изражене нежељене реакције – од кожных инфекција до респираторних обољења.

За безбедне редовне посете салонима неопходно је спровођење прописаних хигијенских поступака:

- адекватна примена метода асепсе и антисепсе,
- инструменти се, после потапања у дезинфекционом средству, исперу, обришу и након тога прописно пакују и стерилишу у сувом стерилизатору или аутоклаву,
- нова опрема за педикир за сваког корисника,
- стерилизација кадице за педикир после сваког корисника,
- проветреност салона,
- редовна замена заштитних рукавица запосленог после сваког корисника услуга.

Није довољно да се инструменти пребришу дезинфекционим средством како би се уклонила опасност од ширења инфекција. Потребно је да се инструменти очисте и затим потопе у одговарајућу течност (уколико се не користе алтернативне методе стерилизације као што је УВ зрачење). Код неких течности то значи да инструменти морају бити потопљени минимум 30 минута.

Опасности услед неадекватне примене хигијенско-техничких стандарда:

Брадавице на кожи изазива хумани папилома вирус (ХПВ) који се преноси директним контактом преко коже или коришћењем контаминираних инструмената.



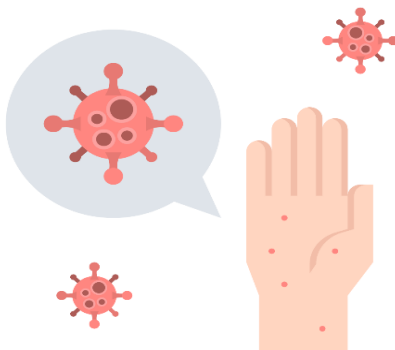
Слика 2. - Брадавице на кожи

Како би се спречило ширење овог вируса, важно је да се за сваког клијента користе нови инструменти или уколико се користе инструменти за виšekратну употребу, да се правилно стерилишу.

Важно је назначити да није свако дезинфекционо средство ефикасно у елиминисању хуманог папилома вируса. Зато што се овакве инфекције шире кожным контактом, важно је да техничари носе једнократне рукавице које мењају након сваког клијента. Салон мора водити рачуна о чистоћи инструмената и да запослени користе адекватну заштитну опрему како би спречили ширење зараза.

Инфекције и повреде

За маникир и педикир често се користе оштри инструменти, што значи да су корисници изложени повредама коже које могу да доведу до инфекција.

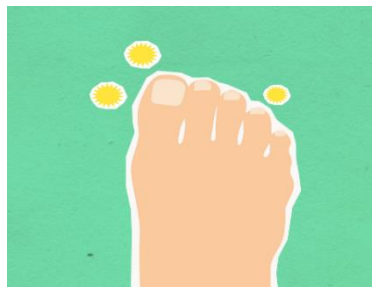


Слика 3. - Опасност од инфекције

Као и у претходном случају, важно је да се инструменти правилно стерилишу како би се спречиле инфекције. Код педикира је битно да се за сваког клијента користи нови жилет за кредо или оштрица за скалпел, и да се пажљиво употребљавају оштри алати за уклањање жуљева или задебљања на кожи, као и да техничар носи нове једнократне рукавице.

Гљивичне инфекције

Гљивичне инфекције могу се пренети преко кадица за прање ногу и преко неправилно стерилисаних инструмената.



Слика 4. - Гљивична инфекција на стопалима

Најчешћи симптоми гљивичне инфекције су задебљање и промена боје нокта. Приметна је дисколорација нокта (нокат постаје беличаст, жућкаст, сиво смеђ), задебљање нокта и искривљеност и крхкост нокта. Могуће је и одвајање нокта, као и упала коже око нокта која може бити болна.

Салони морају спречити ширење гљивичних инфекција тако што ће правилно стерилисати кадице за прање ногу након сваке муштерије. Салони такође могу користити једнократну поставу, коју ће бацати након сваке употребе. Обавезно је коришћење нове једнократне рукавице за сваку муштерију зато што се гљивичне инфекције шире директним контактом.

Заштита од УВ зрачења

Од штетног зрачења УВ лампе за педикир-маникир могуће је заштити се наношењем креме са заштитним фактором пре употребе лампе.



Слика 5. - УВ лампа за нокте

Респираторне инфекције

Испаривања опасних хемикалија у салонима могу код осетљивих људи изиритирати дисајне органе и изазвати астму или појачати њене симптоме.



Слика 6. - Заштита од респираторне инфекције

Из овог разлога је важно у салону не користити токсичне хемикалије: тоулен, формалдехид и дибутил фталат.

Просторије салона се морају редовно проветравати, поготово код корисника осетљивих на респираторна обољења или оболелих од астме.

За техничаре је препоручљиво да носе респираторе како би заштитили своје дисајне органе од штетних испаривања и прашине.

1.6. ОДЛАГАЊЕ ОТПАДНОГ МАТЕРИЈАЛА

Отпад је сав отпад који настаје при пружању услуга. Врсте отпада: комунални, комерцијални, индустријски, медицински. Медицински отпад се дели на ризичан и неризичан.

Циљ одлагања отпада је да се заштити здравље људи и очува животна средина. Сви који стварају отпад су и одговорни за његово безбедно одлагање. Медицински отпад доноси опасност од инфекција. Њих изазивају патогени микроорганизми. Да би се друга особа инфицирала, мора да постоји ланац инфекције.

Ланац инфекције чине: изазивач, резервоар инфекције, излазно место, начин преношења, улазно место, подложни домаћин.

Разврставање отпада:

- жуто – контејнер - оштро (иглице, игле, скапели),
- црно – комунални отпад (папир, пластика, вата),
- зелено – рециклажа.

Разврстан отпад треба одложити у правилно одабрану амбалажу (боја, врста) која мора да одговара својој намени. Кесе и контејнери се пуне три четвртине од запремине и обележавају прописно. Отпад се одлаже са рукавицама и користе се мере личне заштите. Потребно је редовно прати руке.

1.7. АНТИСЕПСА – ДЕЗИНФЕКЦИЈА

Продор патогених организама у људско тело доводи до биолошког процеса који се зове инфекција. Свака повреда коже и слузокоже представља пут за продирање микроорганизма. Борба против инфекције изводи се поступцима асепсе и антисепсе.

Антисепса је поступак делимичног или потпуног уништавања патогених микроорганизма са предмета, радних површина, инструмената, коже и слузокоже.

Да ли ће антисептици да ометају раст и размножавање микроорганизма – бактериостатичко деловање или да их убијају – бактерицидно деловање, зависи од врсте, концентрације, температуре (повишена температура појачава и убрзава дејство антисептика) и дужине трајања дејства антисептичног средства.

Дезинфекција је антисептична метода која представља циљано смањење броја микроорганизма, инактивирање, одстрањивање, уништавање непожељних микроорганизма механичким, физичким или хемијским средствима.

Дезинфекција је неопходна као уводна процедура у припреми за рад и на крају као завршна процедура.

Механичка дезинфекција: она се обавља прањем, чишћењем, филтрацијом (течност), проветравањем, употребом маски за нос и уста.

Физичка дезинфекција: остварује се топлотом и применом енергије зрачења. Топлота се користи као сува (пеглање) и као влажна (искувавање, преливање врелом водом,

водена пара, паљење – нагло излагање материјала високој температури). За дезинфекцију применом енергије зрачења користе се УВ зраци. Они се користе за уништавање микроорганизама у ваздуху (козметолошки центри, лекарске ординације, операционе сале) и на равним површинама. Бактерицидни ефекат УВ зрака зависи од њихове таласне дужине – најјаче дејство имају зраци од 260 nm. Уколико је доза озрачења одговарајућа, постиже се ефекат стерилизације. Време трајања дезинфекције УВ зрацима (специјалне лампе) је 20 - 40 минута. Ова врста дезинфекције има ограничавајуће факторе: веће дозе изазивају еритеме и опекотине, ако је концентрација прашине већа, мањи је ефекат дезинфекције.

Хемијска дезинфекција представља примену органских или неорганских једињења који се примењују као водени раствори.

Особине дезинфекционих средстава су:

- дезинфекционо средство не сме да буде токсично (отровно) по људски организам,
- не сме да оштећује кожу, предмете, површине, инструменте,
- не сме да доводи до алергијских реакција
- да је добро растворљиво у води,
- да је ефикасно у малој концентрацији,
- да није скупо и да се лако може набавити (доступност).

Врсте хемијских дезинфекционих средстава су:

- етил алкохол 70% за дезинфекцију коже, предмета, инструмената, површина,
- борна киселина 3% (Solucio Acidi Borici) за дезинфекцију и смиривање запаљенских процеса на кожи,
- водоник пероксид 3% (хидроген) за дезинфекцију рана, инфицираних рана, анаеробних инфекција, јер ослобађа O_2 , пени и уништава бактерије,
- повидон јод (раствор 1% или пена 0,75%) за дезинфекцију рана, кожных обољења,
- асепсол за дезинфекцију инструмената, радних површина, коже,
- медицински бензин за чишћење инструмената,
- дездерман за дезинфекцију руку,
- октани септ за дезинфекцију коже.

Дезинфекциона средства се налазе у различитим паковањима од 0,5 l до 10 l. Стога се она морају разблаживати у жељени проценат. Разблажења морају бити прецизна и тачна. Формула за одређивање тачне количине воде и дезинфекционих средстава:

- жељена количина X жељени раствор (проценат) / постојећи проценат.

На пример: за 3% раствора потребно је 970 ml воде и 30 ml дезинфекционог средства. Прво се по формули одреди потребна количина воде и дезинфекционог средства. У једну посуду сипати воду, а у другу дезинфекционо средство, и затим обе течности у трећу посуду.

Дезинфекција прибора за вишекратну употребу:

- чишћење/прање уз употребу средства за прање, у циљу уклањања макроскопске нечистоће,
- потпуно испирање и делимично сушење,
- урањање у припремљен раствор за дезинфекцију – време контакта по препоруци произвођача,
- вађење прибора уз избегавање контакта са кожом – рукавице, чиста кљешта, решетка кутије за дезинфекцију,

- испирање и сушење на целулозној подлози – убрус,
- чување у чистој посуди за чување дезинфикованог прибора (не сме да се чува у херметички затвореном контејнеру) или УВ стерилизатор.



Слика 7. - Козметички инструменти и дезинфекција

Дезинфекција руку медицинских радника – козметичких техничара: руке имају двоструку улогу у преношењу инфекција, могу бити извор заразе, а такође и пут преношења. Руке треба да су неговане, без огреботина, посекотина, рагада, нокти подрезани.

Мере профилаксе:

- одржавање хигијене руку редовним прањем и негом,
- дезинфекција руку дезинфекционим средствима,
- употреба рукавица у извођењу одређених козметотерапијских процедура,
- голим рукама не додиривати инфекциона места на кожи.

1.8. АСЕПСА – СТЕРИЛИЗАЦИЈА

Стерилизација је асептична метода којом се потпуно уништавају сви микроорганизми и њихове споре са предмета, инструмената, прибора и материјала.

Методe стерилизације:

- физичка,
- хемијска.

Физичка стерилизација се спроводи:

- влажном топлотом,
- сувом топлотом,
- зрачењем.

Стерилизација влажном топлотом може бити:

- стерилизација кувањем, тј. топлотом која делује у течной средини,
- стерилизација у аутоклаву, тј. топлотом која делује засићеном воденом паром под притиском.

Стерилизација кувањем се изводи у металној кутији на чијем дну се налази метална решетка, на коју се стављају опрани инструменти, који се прелију дестилованом водом најмање 6 цм изнад њихове површине. Стерилизација траје 30 минута од тренутка кључања. По завршетку, решетка се вади са стерилним инструментима и поставља између стерилних компреса, а вода се проспе из кутије.

Стерилизација у аутоклаву траје 20 - 30 минута на 120 - 130 степени и под притиском од 2,58 bar. У њему се стерилишу хируршко рубље, компресе, газе, чаршави, метални инструменти. Материјал који треба стерилисати претходно се механички пере и суши. Припремљени материјал се слаже по одређеној процедури у пакете, а затим у касете или добоше за стерилизацију и ређа у аутоклав. Добош се затвара (у току стерилизације решетке на добошу су отворене) по завршетку стерилизације и прописно обележава стављањем траке са натписом: *датум, време и потпис одговорног лица*. Некоришћени добоши су стерилни 72 сата, а коришћени правилно 24 сата.



Слика 8. – Стерилизатор

Стерилизација сувом топлотом може бити:

- стерилизација прегрејаним ваздухом,
- стерилизација спаљивањем.

Стерилизација прегрејаним ваздухом се обавља у сувом стерилизатору, где се инструменти излажу дејству врелог ваздуха на температури од 180 степени и времена од 80 минута. Примењује се за стерилизацију металних, стаклених, порцеланских предмета. Инструменти се пре стерилизације прво дезинфикују и оперу, а затим сложе у металне кутије, које се отворене стављају у стерилизатор. По завршетку стерилизације инструменти се хладе два сата, а затим се кутије затворе и прописно обележе. Недостатак ове стерилизације је што се не могу стерилисати гумени и пластични (термолабилни) материјали. Предности ове методе су што се инструменти могу чувати до употребе и руковање апаратом је једноставно.



Слика 9. - Стављање прибора у стерилизатор



Слика 10. - Стерилисан прибор



Слика 11. - Стерилизатор

„Крафт врећице намењене су једнократној стерилизацији инструмената засићеном паром или врелим ваздухом и њиховом даљем складиштењу. На паковању се налази индикатор који указује на квалитет стерилизације. Боја индикатора се мења у зависности од начина обраде и указују да је стерилизација обављена.

Крафт врећице израђене су од посебног папира високе густине, искључује продор влаге унутра, стварање кондензације и осигурава стерилну сигурност инструмента. Стерилни прибор се може чувати у херметички затвореној крафт врећици 20 - 50 дана, а да остану стерилни”.



Слика 12. - Крафт врећице

Стерилизација зрачењем спада у хладну методу. Користи се за термолабилне материјале. Користе се УВЦ зраци 260 nm са израженим бактерицидним дејством.

Хемијска стерилизација спада у хладну методу и користи се за термолабилне материјале: пластика, гумени материјал формалинске паре, етилен-оксид; специјалне коморе 6 сати.

Савремене методе стерилизације:

- еспрес и аутоматски парни аутоклав,

- сви стерилизатор са убрзаним хлађењем,
- ултразвук,
- јонизујуће зрачење – гама зраци.

1.9. КОНТРОЛА СТЕРИЛИЗАЦИЈЕ

Методe контроле:

- физичка,
- физичко - хемијска,
- биолошка.

Физичка метода контроле се остварује читањем показатеља на инструментима као што су термометри, тајмери, манометри. Ово је индиректна метода као и физичко - хемијска, која се заснива на особини неких материја да се на одређеној температури мења – отапа или мења боју.

Микулићев папирић је хартија која упија и на којој је написана реч „стерилно”. Пре стерилизације стави се у добош и то један у средину, а други на површину материјала који се стерилише. Под дејством температуре, више од 100 степени, хартија постаје бела, тако да реч стерилно постаје видљива поново. Недостатак ове методе је што не даје податак колико је временски трајала одређена температура.

Цевчице сведоци се стављају у аутоклав заједно са материјалом. У свакој цевчици се налази хемијска материја у чврстом стању, а на крајевима цевчице боја. Сумпор се топи на 117 степени, резорцин на 110 степени, салицилна киселина на 156 степени. Хемијска материја се на одређеној температури меша са бојом, па је по завршетку стерилизације садржај цевчице обојен.

Индикатор траке се данас најчешће користи.

Најефикаснија метода контроле је биолошка, код које се користе споре неких микроорганизама. Од њих се припремају специјално упаковани препарати, који се стављају у стерилизатор, а по завршетку се засејавају у лабораторији на хранљиве подлоге. Стерилизација је успешна ако хранљива подлога после периода инкубације (време од момента продора микроорганизама у подлогу до појаве колонија) остане стерилна.

Питања за проверу знања

1. Које просторне одељке треба да има козметички центар?
2. Шта је анамнеза?
3. Шта је козметички картон?
4. Како се маникир-педикир техничар припрема за обављање професионалног рада?
5. Шта чини план рада?
6. Навести опасности услед неадекватне примене хигијенско-техничких стандарда.
7. Објаснити протокол разврставања отпадног материјала.
8. Шта је дезинфекција?
9. Објаснити механичку дезинфекцију.
10. Објаснити хемијску дезинфекцију.
11. Навести дезинфекциона средства и њихове проценте која се користе у маникир-педикир процедурама.
12. Шта је стерилизација?
13. Објаснити стерилизацију у аутоклаву.

14. Објаснити стерилизацију у сувом стерилизатору.
15. Које су методе контроле стерилизације?

Процена остварености вештина

1. Направи козметички картон у електронском формату.
2. Разврстај отпадни материјал према протоколу.
3. Уради поступке механичке дезинфекције.
4. Уради поступак хемијске дезинфекције.
5. Припреми инструменте за стерилизацију.
6. Уради поступак стерилизације у аутоклаву.
7. Уради поступак стерилизације у сувом стерилизатору.
8. Примени индикатор траке у поступку контроле стерилизације.

Сажетак:

Организација рада у козметичком салону обухвата основне аспекте као што су хигијена, управљање информацијама и пријем клијената. Хигијена је кључна, а подразумева редовну дезинфекцију радних површина и опреме.

Управљање информацијама, укључујући евиденцију клијената, омогућава персонализован приступ и оптимизовану услугу.

Простор и опрема су организовани у различите функционалне области: пријем, дијагностику, козметотерапијске процедуре и санитарне просторије. Професионалци у салону треба да поседују знања о дерматологији, а атмосфера мора бити пријатна и уредна.

Козметичка анамнеза је важан корак у раду са клијентима, где се прикупљају подаци о здравственом стању, животном стилу и потребама клијента. Ови подаци су основа за правилан третман и ефикасно праћење.

Припрема козметичара обухвата физичку и психичку припрему, укључујући хигијену, униформу и познавање процедура. Поступци треба да укључују детаљну припрему радне средине, извођење услуга и накнадну дезинфекцију.

Заштита корисника подразумева поштовање хигијенских стандарда како би се спречили здравствени ризици. То укључује правилну стерилизацију инструмената, коришћење једнократних материјала и одговарајућу заштиту запослених.

Одлагање отпадног материјала захтева систематско разрстављање према врстама, при чему се медицински отпад посебно третира због ризика од инфекција.

Асепса и антисепса су неопходне методе за спречавање инфекција. Сваки корак у раду козметичког салона мора бити строго контролисан, укључујући дезинфекцију и стерилизацију, како би се осигурало здравље и безбедност клијената.

2. ОСНОВЕ АНАТОМИЈЕ И ФИЗИОЛОГИЈЕ ШАКЕ И СТОПАЛА, САСТАВ И ФУНКЦИЈЕ КОЖЕ

У овом делу полазници ће се упознати с основама анатомије и физиологије кључних структура људског тела, укључујући кости и кожу, као и технике масаже. Научиће о улози костију у покрету и стабилности, као и о функцијама и структурама коже, што ће им омогућити да боље разумеју козметологију и здравствене аспекте. Такође, истражиће важност масаже и рефлексологије за опуштање и побољшање циркулације, што ће пружити чврсте основе за даље изучавање у области здравља и лепоте.

2.1. КОСТИ - УЛОГЕ КОСТИЈУ

Грађа костију

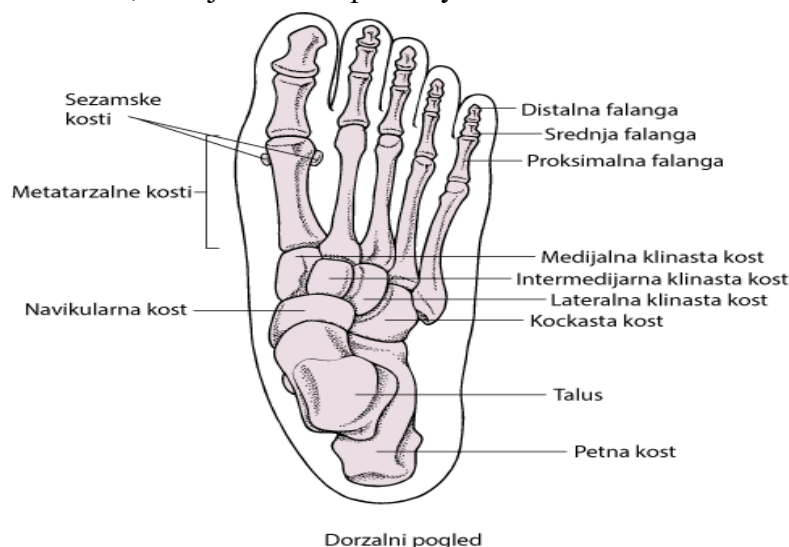
Кост је грађена од коштаног ткива и покоснице. Коштано ткиво је чврсто (калцијум, магнезијум фосфат и карбонат), еластично и може да буде збијено и сунђерасто.

Главне улоге костију су да осигурају:

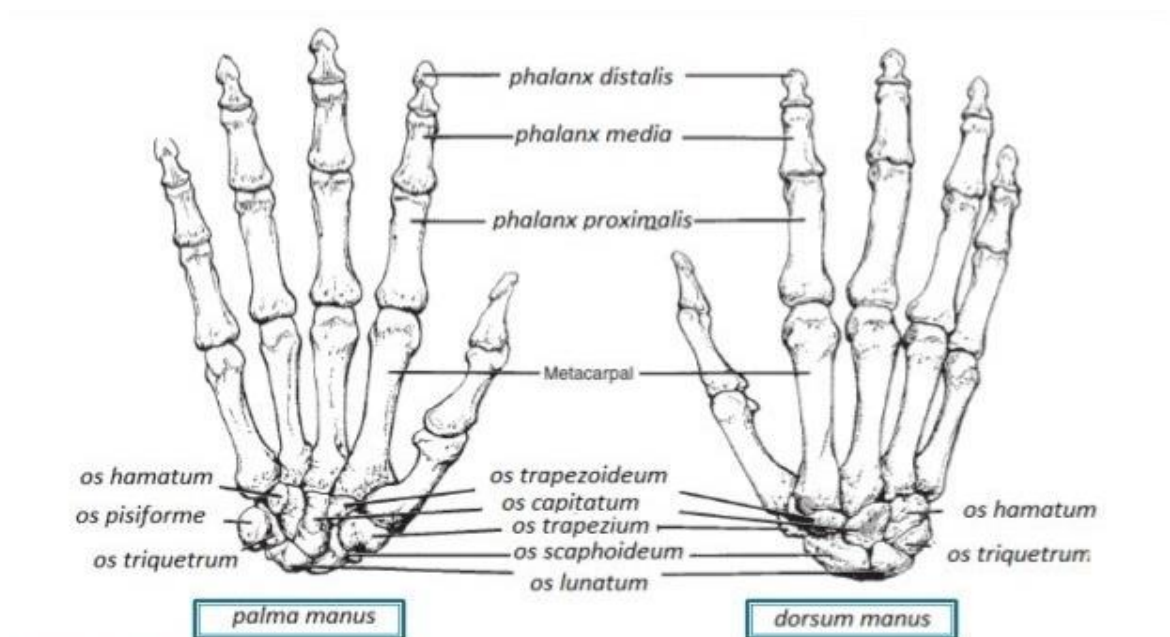
- заштиту – грађе коштане дупље у којима леже органи важни за живот,
- потпору – дају сталан и карактеристичан облик телу и супротстављају се дејству како спољашњих тако и унутрашњих сила које делују на организам и осигуравају његову стабилност,
- основу за покрет – обезбеђују припој мишићима и делују као полуге,
- стварање крвних ћелија – у црвеној коштаног сржи,
- ускладиштење соли – соли калцијума, магнезијума и фосфора.

Кости шаке се састоје од костију руку, које су типа кратких костију и подељене су у два реда по четири. Доручје се састоји од пет костију које чине основу длана. Кости прстију шаке имају по три чланка, изузев палца који има само два чланка.

Кости стопала се састоје од костију ногу, којих има седам и крупније су од костију руку. Припадају типу кратких костију. Највеће кости су скочна кост и петна кост. Поред њих су још три клинасте кости, чунаста и коцкаста. Кости ногу су међусобно повезане, али и поред тога стопало се може покретати било унутра, било споља. Костију доножја има пет. Костију прстију стопала или чланака по броју има исто као у шаца, али су мање, изузев палца, што је важно при ходу.



Слика 13. – Кости стопала



Слика 14.- Кости шаке

Питања за проверу знања

1. Које су улоге костију?
2. Подела костију шаке.
3. Подела костију стопала.

Процена остварености вештина

1. Покажи у анатомском приказу кости шаке.
2. Покажи у анатомском приказу кости стопала.

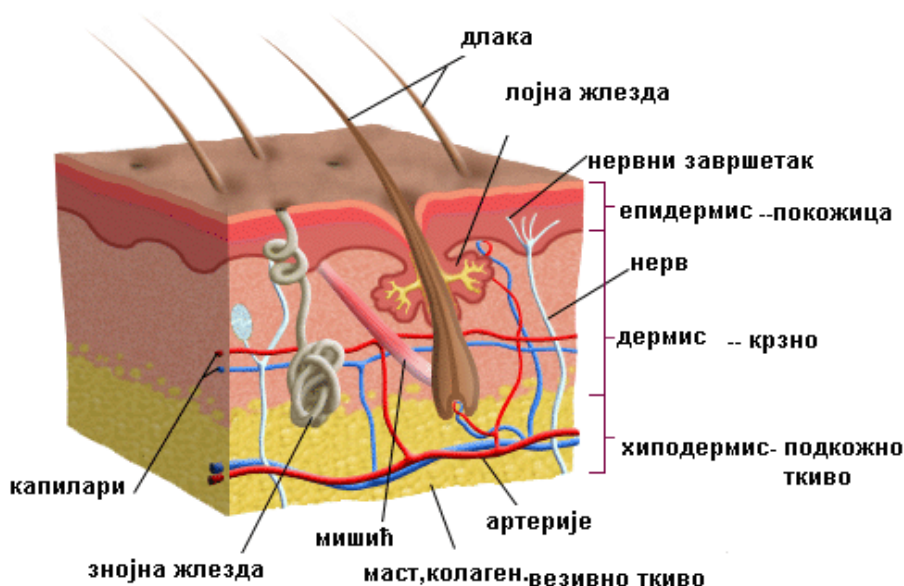
2.2. ДЕРМАТОЛОГИЈА У КОЗМЕТОЛОГИЈИ – КОЖА

Кожа је највећи орган човечијег тела, сложене анатомске структуре, са високоспецијализованим функцијама.

Дебљина коже износи од 0,5 до 3 mm у зависности од расе, индивидуалних особина и предела тела. Најдебља је на длановима, табанима и потиљку, а најтања око очију и на капцима. Боја коже зависи од старости, расе, предела тела. Боју коже условљавају количина и распоред кожног пигмента меланина, као и интензитет прокрвљености дерма и дебљине епидерма. Одређене су 34 нијансе коже. Површина коже није глатка, разликују се гребени, удубљена и поре. Релјеф коже лица и врата се током живота мења дајући индивидуалне карактеристике личности.

Слојеви коже:

- епидерм,
- дерм,
- хиподерм.



Слика 15. - Слојеви коже

Епидерм је површни слој коже дебљине од 1,4 до 1,5 mm, зависно од регије. У састав улазе следеће ћелије: кератиноцити, меланоцити, лангерхансове и меркелове ћелије. Епител епидерма је аваскуларан, његове ћелије се хране материјама доспелим путем осмозе из ЕЦМ дерма. Епидерм лежи на базалној мембрани, која је уметнута између базалних ћелија епидерма и ЕЦМ. Линија контакта између епидерма и дерма је таласаста, чиме се обезбеђује већа контактна површина и међусобна припојеност слојева. Епидерм се састоји од 5 функционално издиференцираних слојева:

Stratum basale (матични слој) који представља граничну површину између епидерма и дерма у којем се регенеришу епидермне ћелије током живота. Састављен је од једног реда цилиндричних кератиноцита које су митотски активне и њиховим умножавањем настају остали слојеви епидерма. Оне својим продужецима продиру у дерм.

Stratum spinosum (малпигијев слој) се састоји од 6 до 10 редова ћелија које од цилиндричних постају пљоснатије идући према површини коже. Ово је најдебљи слој епидерма. Ћелије су међусобно повезане међућелијским мостићима – тонофбрилима. Међућелијски простор је испуњен лимфом.

Stratum granulosum (зрнасти слој) је састављен од 2 до 3 реда спљоштених вретенастих ћелија које показују знаке промена у односу на ћелије матичног слоја,

Stratum lucidum (сјајни слој) има 1-2 слоја ћелија, једро је спљоштено. Најразвијенији је на табанима и длановима,

Stratum corneum (рожасти слој) је најповршнији слој епидерма са 25 редова ћелија корнеоцита, а међућелијски простор испуњавају епидермални липиди (церамиди, холестерол, слободне масне киселине). Крајњи продукт метаболизма ћелија епидерма КЕРАТИН у рожастом слоју је у виду кератинских љуспи – то су преображене, девитализоване ћелије епидерма, које су, прелазећи из слоја у слој, изгубиле одлике живих ћелија.

Кератин је склеропротеин, састављен од 18 аминокиселина, а његова улога је у одржавању чврстине, стабилности и отпорности коже. Еволутивни процес промена ћелија епидерма од базалног до отпадног слоја, односно претварања ћелија у кератинске љуспе се зове кератинизација или орожавање. Оне са површине коже нестају перутањем, а читав процес траје 28 дана, тј. да би базални кератиноцит стигао до стратум корнеума

потребно му је 14 дана и исто толико дана да корнеоцит (рожаста ћелија) стигне до површине рожастог слоја и отпадне, уступајући место новим ћелијама, које стално пристижу и тиме се обезбеђује процес сталне обнове.

Дерм је други слој дебљине око 1,5 mm и представља природни резервоар воде за кожу. Састоји се из три зоне:

- папиларна,
- субпапиларна,
- ретикуларна.

Основно ткиво је везивно, које се састоји од две компоненте: фиброзне и аморфне. Основна ћелија је фибробласт и утиче на синтезу колагена и еластина. Током старења оне губе способност умножавања. ЕЦМ – екстрацелуларни матрикс садржи велики број макромолекула као што су колаген, еластин, протеоглукани, глукозаминоглукани, гликопротеини. Ови макромолекули су одговорни за изглед и својства коже, механичку отпорност, гипкост, еластичност.

Колаген – чини 70% састава ЕЦМ, обезбеђује чврстину, растегљивост, штити кожу од механичких ефеката. Идентификовано је 19 врста колагена, он је склеропротеин, састоји се од влакана која су удружена у снопове.

Еластин – његова влакна су испреплетана између колагених влакана, утичу на растегљивост и еластичност коже.

Глукозаминоглукани – у концентрацији 0,1 - 0,3% делују као молекуларни сунђер, везујући протеине и воду. Налазе се између колагених и еластичних влакана. Њихова улога је у обезбеђивању хидратације коже, а посебно хијалурон (полисахарид велике молекулске масе) јер 2 g хијалурона везује 98 g воде и гради раствор сличан гелу. Сви структурни елементи дерма су битни за здрав изглед коже и чине природни водовезујући фактор коже.

Хиподерм или поткожно масно ткиво представља подлогу дерму. Основна ћелија је адипоцит или липоцит и он представља главни резервоар масти а његова дебљина зависи од ухрањености.

2.3. МАСАЖА ШАКЕ И СТОПАЛА

Масажа шаке и стопала је процедура која се ради у склопу класичног маникир и педикир третмана, али се може радити и као самостална процедура.

Масажа има умирујуће дејство, јача крвоток, регулише прокрвљеност и активира лимфни систем, чиме се подстиче уклањање штетних материја из организма. Делује ефикасно на отклањање отока, смањује бол, повећава циркулацију и бољу исхрану зглоба као и повећање обима покрета.

Контраиндикације: отворене ране, бактеријска и гљивична обољења шаке и стопала.

Масажни хватови који се користе су: глађење, трљање, гњечење, лупкање и вибрације.

Средства за масажу: масаж - кремови и масаж - уља.

Клијент се удобно смести у столицу или фотељу. Терапеут бира средство за масажу и масажу започиње глађењем а затим комбинује покрете примењујући све хватове и међухватове. Притисак покрета треба да буде угодан клијенту. Масажа траје 5 - 10 минута.



Слика 16. - Масажа шаке



Слика 17. - Масажа шаке



Слика 18. - Масажа стопала

2.4. РЕФЛЕКСОЛОГИЈА

Рефлексологија је посебан вид масаже, који се темељи на принципу да на стопалу постоје рефлексне зоне које одговарају појединим деловима тела, органима и органским системима. Масажом одређених рефлексних зона утичемо на одговарајуће делове тела.

Стопало је подељено са три хоризонталне линије на четири регије: регија главе, врата и рамена, регија грудног коша, регија трбуха и регија карлице и доњих екстремитета.

Рефлексологија је метода која се користи у терапијске сврхе. Контраиндикације за примену су заразне болести, поремећаји згрушавања крви, проширене вене, локалне инфекције стопала, гангрена, ризична трудноћа, инфаркт, малигне болести, психозе. Не примењује се непосредно после оброка, нити код особа под интензивном медицинском терапијом. Циљ рефлексотерапије је да потпуно релаксира пацијента, поправи крвну и лимфну циркулацију у стопалима, повећа савитљивост тетива и лигамената, смањи притисак на зглобове, успостави везу стопала и свих других делова тела.

Опрема за извођење рефлексотерапије је веома једноставна. Пацијента сместимо у удобну фотељу, стопала су окренута ка лицу козметичара у висини његове дијафрагме. У току масаже пацијент може доживети неке необичне реакције: подригивање, уздисање, фацијални тикови, трзаји мишића, знојење дланова, осећај топлоте који струји целим телом. После неколико третмана се могу јавити учесталије мокрење, столице, појачано знојење, који су знак елиминације штетних материја из организма.

Технике:

- техника масаже: угао између првог и другог чланка палца треба да је 90 степени. Док једна рука врши притисак друга рука придржава стопало спречавајући га да се помера,
- техника напред - назад: руке терапеута се налазе са обе стране пацијентовог стопала и док једна рука вуче стопало унапред, друга га гура уназад. Ова техника траје 30 - 40 секунди,
- техника ротације чланка: једна рука обухвати чланак, а друга спољашњу страну глежња и лагано ротирамо прво у једну, па на другу страну. Трајање технике је 20 секунди,
- техника померања палца: принцип је исти као код ротације чланка. Трајање је око 30 секунди,
- ротација прстију: сваки прст се ротира појединачно 10 секунди,
- техника спиналне ротације: обе руке се постављају на унутрашњу страну стопала са палчевима на табану, а осталим прстима на своду стопала. Покрет је увртање у оба правца истовремено, с тим што свака рука иде у супротном правцу. Техника траје 30 - 40 секунди,
- техника држања стопала: подигнемо оба пацијентова стопала на висину од 5 cm изнад висине стола држећи руке испод ахилове тетиве. Терапеут стоји, када осети да су стопала тешка, пацијент је максимално релаксиран,
- основна техника палцем: притисак се врши врхом палца. Покрет изгледа овако – савијемо палац, притиснемо, опустимо притисак, исправимо палац, склизнемо до следеће тачке,
основна техника кажипрстом: слична као техника палцем, само што се користи кажипрст, радимо на горњем делу стопала,
- техника на зону респираторног система у комбинацији с дисањем. Песницу поставимо на регију стопала за грудни кош. Вршимо притисак док пацијент удише, а попуштамо притисак у току издисаја,
- техника убадања прстом: палац или прст се забоду у тачку под углом од 90 степени,
- Техника држања средњег прста: држимо средњи зглоб трећег прста на оба стопала истовремено, користећи притом палац и средњи прст сваке руке.



Слика 19. - Кључне тачке у рефлексотерапији

Питања за проверу знања

1. Зашто је масажа шаке и стопала значајна у маникир-педикир процедурама?
2. Шта је рефлексологија?

Процена остварености вештина

1. Уради масажу шаке уз примену свих хватова.
2. Уради масажу стопала уз примену свих хватова.
3. Уради рефлексомасажу.

Сажетак:

Кости шака и стопала имају важну улогу у потпори, заштити, покрету и производњи крвних ћелија. Шака се састоји од 27 костију, укључујући кости прстију и длана, док стопало има 26 костију, укључујући петне и скочне кости. Основне улоге костију укључују заштиту органа, стабилност тела и складиштење минерала.

Кожа, као највећи орган, састоји се од три слоја: епидермиса, дерма и хиподерма. Епидермис штити тело и регулише хидратацију, док дерм пружа чврстину и еластичност. Хиподерм је поткожно масно ткиво које служи као резервоар масти.

Масажа је важан део маникира и педикира, пружајући опуштање и побољшање циркулације. Укључује различите технике, попут глађења и гњечења, а контраиндикације обухватају инфекције и отворене ране.

Рефлексологија је техника која повезује одређене тачке на стопалима са деловима тела. Масажом ових зона подстиче се опуштање и побољшава циркулација, али се не препоручује код одређених здравствених проблема.

3. ОСНОВЕ ТЕХНОЛОГИЈЕ МАНИКИРСТВА И ПЕДИКИРСТВА, ПОСТУПЦИ, ТЕХНИКЕ, ОПРЕМА, АПАРАТИ

Нокти су важан део нашег тела, не само из функционалних разлога већ и естетских. У даљем тексту ћемо истражити грађу нокта, њихове улоге, као и уобичајене промене и обољења која могу да их погађају. Полазници ће се упознати с анатомијом нокта, различитим типовима промене (као што су анонихија, онихолиза и онихомикоза) и утицајем спољашњих фактора на здравље ноктију.

Објашњена је важност неге коже и ноктију руку, који су подложни разним спољним утицајима, као што су хемијска средства, сув ваздух и механичка абразија. Због сиромашнијег себацеалног апарата кожа руку је лако подложна дехидратацији и могу се развити проблеми попут ексема. Задатак маникир терапеута је да примени процедуре за хидратацију и рехидрацију коже, укључујући употребу специјалних крема и заштитних баријера.

Објашњен је принцип прегледа руке и ноктију, како би се утврдили третмани за евентуалне промене или обољења представљене су маникир процедуре, које укључују хигијенски третман, козметотерапијску негу и естетско-декоративни маникир. Такође, истиче се значај одговарајућих препарата за негу, као и техника и инструмената који се користе током маникира.

Парафинско паковање се представља као популаран третман за хидратацију и омекшавање коже руку, посебно током зимских месеци.

У другом делу секције о основама неге коже и ноктију, полазници ће имати прилику да науче свеобухватне методе неге стопала, које обухватају хигијенске, козметотерапијске, естетске и медицинске процедуре. Поред основних хигијенских педикир процедура, учиће се о специјализованим техникама, као што су аква детокс терапија, рефлексотерапија и масажа. Стећи ће знања о уобичајеним проблемима стопала, укључујући хиперхидрозу, калусе, курја ока и урасле нокте, као и о методама њиховог лечења.

Савети ће обухватити и практичне аспекте, као што су инспекција стопала, одређивање хигијенских стандарда, као и коришћење одговарајућег прибора и препарата за педикир. На крају, акценат ће бити на развоју компетенција које ће учесницима омогућити да пруже квалитетну и безбедну негу стопала.

3.1. НОКАТ – ГРАЂА И УЛОГЕ

Нокат је аднекс коже – додаток коже. Он је тврда епидермална творевина, кератинске структуре, која у облику тврде плоче, ружичасте боје и високог сјаја, прекрива дисталне делове дорзалних страна прстију.

Нокат почиње да се развија у деветој недељи интраутериног живота.

Улоге нокта:

- штити дисталне фаланге прстију,
- хватање ситних предмета,
- омогућава чешање,
- естетска улога.

Делови нокта:

- корен нокта-radix unguis, директно је повезан са матриксом који лежи испод њега,

- база нокта-матрикс. То је зона у којој се нокат ствара, видљив део матрикса се зове Lunula,
- нокатна плоча - corpus unguis лежи на кревету нокта и настаје брзом деобом епидермалних ћелија из матрикса. Састоји се од тврдог кератина. Садржи 16% воде,
- лежиште – креветац нокта,
- слободна ивица нокта.

Из матрикса нокта настаје 2/3 дебљине нокатне плоче, а доња трећина расте из кревета. Са обе стране нокатног кревета налазе се набори епидерм, њиховим бујањем настају заноктице.

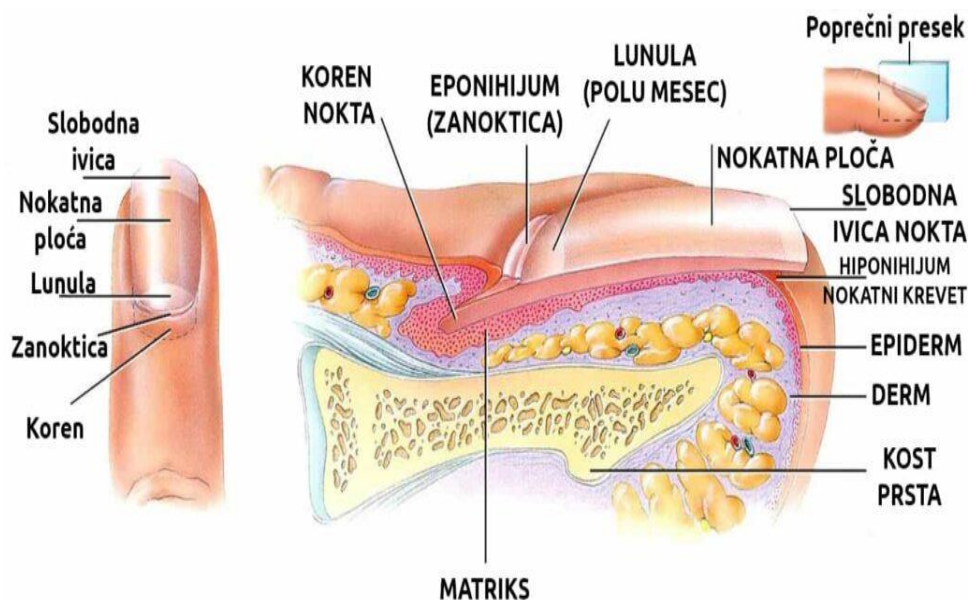
Кутикула је кожа која покрива проксимални део нокатне плоче – у зони лунуле.

Хипонихијум је део коже испод слободне ивице нокта.

Перионихијум је кожа која заокружује цео нокат.

Епонихијум је танки слој на бази нокта.

Обнављање нокта на руци траје око 6 месеци, а на нози 12 - 18 месеци.



Слика 20.- Грађа нокта

3.2. ПРОМЕНЕ НА НОКТИМА

На ноктима се могу јавити следеће промене:

- анонихија – недостатак нокта,
- онихоатрофија – танки, крти нокти након повреде, обољења или трауме нокта,
- онихолиза – одвајање нокатне плоче од кревета,
- онихорексија – уздужна ломљивост нокта услед недостатка витамина и гвожђа,
- онихошизија – попречно ломљење нокта.
- онихогрифоза – задебљање нокатне плоче у виду канци. Јавља се само на стопалима услед повреде матрикса, константног притиска на матрикс, ношење неудобне обуће и неких обољења,
- онихофагија – грицкање ноктију,

- леуконихија – потпуно или делимично избељивање нокатне плоче (беле тачкице),
- пребојеност нокта – услед конзумације никотина, лакова за нокте, неких инфекција.

3.3. ОБОЉЕЊА НОКТИЈУ

На ноктима се могу уочити професионална оштећења, настала услед дејства јаких хемијских или физичких фактора, и то у највећем броју случајева код особа које раде у хемијској индустрији, професионалних маникир терапеута и сл. Такође, субпатолошке промене могу бити изазване бактеријским, вирусним или гљивичним инфекцијама.

Onychomycosis - гљивична обољења ноктију

Ово су најчешћа хронична обољења нокатне плоче или околног ткива нокта, изазване најчешће кандидом. Чешћа је појава на ноктима на стопалима.

Клиничка слика: у почетку се виде промене у боји, прљаво бела или прљаво жута боја нокта, што је знак да је гљивица населила површину нокатне плоче. Како се гљивице временом размножавају и расту, јавља се хиперкератоза – задебљање нокатне плоче, а затим онихолиза – одвајање нокатне плоче.

Терапија: антимицотици – лекови за лечење гљивичних инфекција, антисептици, антибиотици по потреби, ако се развије и бактеријска инфекција.

Лечење је дуготрајно, траје и по неколико месеци и обухвата локално и системско лечење. Пацијентима се саветује да појачају хигијену ногу, адекватну обућу, памучне чарапе и средства која се користе за сузбијање прекомерног знојења стопала.



Слика 21. - Гљивично обољење

Брадавице-верукозне дерматозе нокта

Брадавице представљају тврде израслине, тврде конзистенције, храпаве, суве и оне настају услед промена у епидерму, тј. прекомерним задебљањем рожастог слоја. Ради се о инфекцији хуманим папилома вирусом који има више од 70 типова, а један од њих изазива брадавице на ноктима. Лако се преноси и најчешће се јавља на екстремитетима, вирус продире кроз микро повреде на кожи и инфицира базалне ћелије изазивајући интензивну деобу. Инкубација је 2 - 6 месеци.

Најзаступљеније форме брадавица су verrucae vulgares. Ова инфекција настаје директно, а ређе индиректно или аутоинокулацијом. Предилекциона места су дорзалне стране шаке и прстију, некад уз сам нокат или испод нокта.

Терапија: течни азот директно на брадавицу 2 пута недељно или апликовање препарата са кератолитицима-салицилна киселина, радиоталаси или електрокаутером.



Слика 22. – Вруке - брадавице

Питања за проверу знања

1. Шта је нокат?
2. Набројати делове нокта.
3. Набројати промене на ноктима.
4. Шта су онихомикозе?
5. Каква је клиничка слика онихомикоза?
6. Шта су веруке вулгарис?
7. Како изгледа клиничка слика верука вулгарис?

Процена остварености вештина

1. Разликује анатомске делове нокта на приказу.
2. Разликује промене на ноктима на приказу.
3. Разликује обољења ноктију и клиничку слику на приказима.

3.4. НЕГА КОЖЕ И НЕГА НОКТИЈУ РУКУ

Руке представљају део нашег тела који је највише изложен негативним спољашњим утицајима – микроклиматски фактори, хемијски фактори, сув ваздух, механичка абразија, кућно прање и ћишћење – судови, купатило. Значајно је и то да је себацеални апарат коже руку знатно сиромашнији него на другим деловима тела. У контакт са кожом руку највише долази вода, а у случају дуготрајнијег деловања воде долази до смањења водовезујућег капацитета коже. Кератин у контакту са водом снажно бубри, а последица је наглог престанка контакта. Кератин се брзо суши и долази до неправилног и неприродног положаја кератинских љуспица на површини коже. Уместо да се врати у првобитан положај кератинске љуспице остају да штрче према споља дајући храпавост кожи руку. Због тога долази до повећаног губитка воде из коже, а ако имамо још и удружени ефекат детерџената, онда на кожи руку може да се развије дегенеративни екцем-црвена, испуцала, храпава кожа.

Задатак маникир терапеута је да одговарајућим процедурама помогне кожи руку да се рехидрира и регенерише и успостави поново липидна баријера, а кожа постане мека и глатка.

Препарати:

- креме за дубинску регенерацију и хидратацију које клијенти апликују на 4 сата у току дана.
- посебна категорија препарата су заштитне баријере *невидљиве рукавице* које имају задатак да кожу руку код одређених професија заштите од штетног дејства агенаса са којима долазе у контакт. Супстанце из ових препарата везују и трансформишу агенс који делује као иританс и блокира његово продирање у кожу.



Слика 23. - Негован изглед руку и ноктију

3.5. ПРОМЕНЕ НА ШАКАМА И НОКТИМА, УТВРЂИВАЊЕ ТРЕТМАНА

Преглед се изводи посматрањем – инспекцијом и опипавањем – додиром:

- промена на кожи шака и ноктима,
- едема,
- деформитета костију и зглобова,
- присутност бола,
- израслина.

Особине коже шака:

- да ли је сува,
- испуцала,
- рагаде.

Изглед нокатне плоче:

- боја,
- да ли се листа,
- да ли има бразде,
- прокрвљеност лежишта нокта.

Промене на шакама:

- запаљенски процеси,
- гнојни процеси,
- алергијске манифестације,
- отворене ране,

- повреде.

Промене на ноктима:

- промена боје,
- избразданост нокта,
- гљивична обољења,
- вирусне промене – брадавице,
- професионална оштећења,
- промене узроковане дерматозама.

Промене могу бити узроковане генетиком, инфекцијом, старењем, системским обољењима, узимањем неких лекова, физичким факторима, туморима и друго.

Уколико козметичка дијагноза захтева медицински третман, упућујемо клијенте код дерматолога.

3.6. МАНИКИР ПРОЦЕДУРЕ

Маникир процедуре се спроводе у циљу неговања и одржавања хигијене руку и ноктију, чине их три групе процедура:

1. Хигијенски третман – подразумева обраду нокта, кутикуле, заноктица, одржавање хигијене, санирање и превенција инфекција.
2. Стручна козметотерапијска нега – подразумева процедуре у циљу побољшања естетског изгледа и физиолошких процеса коже руку:
 - парафинско паковање,
 - масажа руку хранљивим препаратима,
 - прогревање емолијентних или биљних паковања солукс лампом,
 - протетика нокта.

Естетско-декоративни маникир – представља процедуре улепшавања и украшавања ноктију, надоградња ноктију, ојачавање природних ноктију, француски маникир, гел-лак, уметност исцртавања ноктију.



Слика 24. - Нокти након маникир третмана

3.7. ХИГИЈЕНСКИ МАНИКИР – ОБРАДА НОКТА

Утврђивање козметичке дијагнозе нокта:

- нокатна плоча – изглед,
- прокрвљеност кревеца нокта,
- листање нокатне плоче,
- посматрамо ткиво испод нокатне плоче,

- топлина коже,
- специфичне промене – субпатолошке.

Стандардни третман неге нокта подразумева:

- обраду заноктица и околне коже,
- обликовање слободних ивица нокта,
- полирање нокта до високог сјаја,
- масирање нокатне плоче,
- апликовање хидрантних препарата,
- лакирање лаковима за ојачавање нокатне плоче.

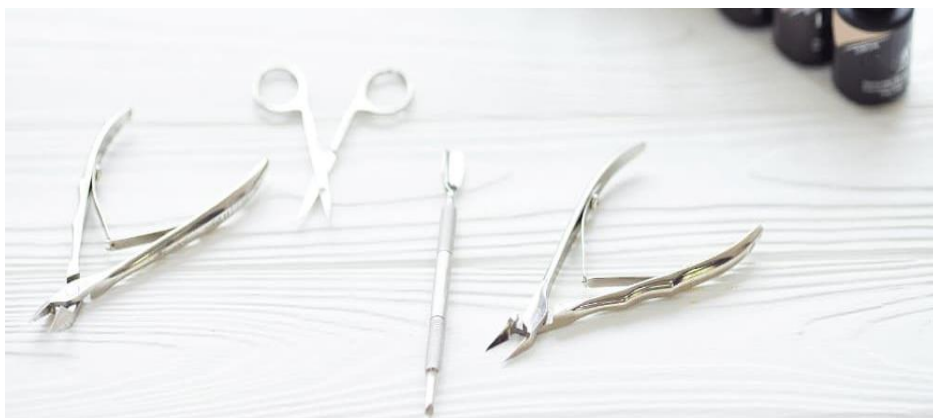
Комплекснији третман подразумева и пилинг руку, маске за ревитализацију коже руку, паковања и др.

Прибор и инструменти:

- равне маказице, цангле или секачи ноктију,
- мале цангле,
- турпије,
- потискивач заноктица.

Материјал:

- папирна и памучна вата,
- фротир, маникир јатуче,
- маникир кадица,
- дезинфекциона средства,
- препарат за омекшавање заноктица (благ кератолитик, алкалне материје калијум-хидроксид, уреа),
- препарат за негу заноктица – уље (ланолин, маслиново уље),
- скидач лака без ацетона,
- масаж крем,
- безбојни лак за очвршћивање и регенерацију нокатне плоче (протеини, аминокиселине, витамини Е, Ф, глицерин, млечна киселина, ланолин, вазелин, уље пшеничних клица, парафинско уље),
- лакови у боји.



Слика 25. - Маникир инструменти

Техника извођења маникир третмана:

1. Клијент опере и дезинфикује руке.

2. Одстрањивање лака за нокте (у зависности да ли се ради о обичном или гел- лаку процес се разликује).
3. Потапање прстију у маникир купку како би се лакше обрадиле заноктице и обликовао нокат. Купка може бити готов препарат или се у воду сипа мало антисептичног средства или етерично уље, а може и кришка лимуна или поморанџе – време 5-10 минута.
4. Наношење препарата за омекшавање заноктица, вишак скинемо тупфером вате,
5. ротискујемо заноктице.
6. Уколико су заноктице велике, онда их подсецамо џанглама од спољашњег угла нокта ка унутрашњем; У случају повреде ткива дезинфикујемо 3% хидрогеном.
7. Обликовање слободне ивице нокта турпијањем; Турпија се креће око слободне ивице нокта са сваке стране према средини врха нокта како би се добио правилан облик: *овалан, округао, коцкаст, шиљат, бадемаст*. По дужини нокти могу бити: кратки, средње дуги и дуги. За класичан маникир користе се турпије финоће 120, 150, 180, 220, 240. Покрети турпијом треба да су благи, дуги, ритмични. Облик нокта је природно детерминисан његовим димензијама и контуром, као и обликом дисталне фаланге прста.
 - чистимо нокат четком да бисмо уклонили прашину,
 - полирање нокатне плоче специјалним полир турпијама финоће 400, 800, 3000,
 - наносимо уље за негу заноктица и умасирамо (уколико клијенткиња жели декорацију ноктију, уље наносимо на крају третмана),
 - маска за руке или паковање (у случају комплекснијег третмана),
 - декорација нокта – одабрати боју и технику (обичан лак или гел лак). Прво се увек нанесе база – подлога па затим боја у два слоја,
 - распремање и припрема инструмената и прибора за стерилизацију, одлагање отпада.

3.8. ЕСТЕТСКИ ИЗГЛЕД И НЕГА НОКТИЈУ

Естетски изглед нокта зависи од 4 фактора:

- облика нокта,
- стања нокатне плоче,
- квалитета неге,
- квалитета препарата и декоративних процедура.

Препарати за негу нокатне плоче:

- креме за негу нокатне плоче,
- средства за омекшавање заноктица,
- лакови за учвршћивање и регенерацију нокатне плоче,
- лакови,
- уље за негу заноктица,
- препарати за надоградњу и моделирање ноктију,
- скидачи лака без ацетона.

Нокатна плоча је често нарушене структуре и изгледа услед дејства спољашњих фактора (детерџенти, средства за чишћење, учестало квашење) и унутрашњих фактора (системска обољења, неправилна исхрана, ригорозне дијете).

Здрав нокат има 16% воде. Ако се проценат спусти испод, нокат постаје крт, ломљив и листа се. Препарати за негу нокатне плоче имају за циљ да хидрирају, обезбеде регенерацију и подстакну раст нокта.

Активне супстанце у овим препаратима су:

- оклузивне материје, парафинско уље, ланолин,
- супстанце за ревитализацију – уље пшеничних клица, витамини, минерали, јојоба уље.

Препарати за негу заноктица могу бити у облику кремова или уља који кожу чине меканом и глатком јер имају емолијентно и хидрантно дејство.

Препарати за омекшавање заноктица садрже натријум или калијум хидроксид 2 - 4% у течној основи са додатком урее и глицерола.

Препарати за полирање служе за глачање површине нокатне плоче и могу бити у форми прах-пудера, креме или пасте. Ако су у облику пудера и праха, наносе се јастучићем или специјалним турпијама. Процесом полирања нокатне плоче повећава се циркулација и убрзава раст нокта, а нокат добија високи сјај.



Слика 26. - Облици нокатне плоче

3.9. ПАРАФИНСКО ПАКОВАЊЕ РУКУ

Парафинско паковање руку представља један веома пријатан и популаран третман у оквиру маникир процедура. Највише прија у току зимских месеци, а његова главна улога је у ревитализацији и хидратацији коже руку. Посебно се препоручује особама које имају проблем са дехидрираном кожом руку. Може се изводити самостално или у склопу класичног маникир третмана (пре обраде нокта а после масаже руку). Омекшава кутикулу заноктица и омогућава лакше обликовање нокта.

Прибор: парафин, топилица за парафин руку, фолија, фротирске рукавице, пилинг за руке, серум, крема за руке.

Парафин се апликује имерзијом (урањањем) шака у отопљени парафин. Руке је потребно прво дезинфиковати, затим се уради пилинг руку. Наносимо серум за руке. У топилицу са парафином руке се урањају са благо раширеним прстима и задржи се пар секунди. Када се руке изваде из парафина сачека се 5-10 секунди да се парафин стегне, а затим поступак понављамо 3 - 5 пута. На крају се ставља најлонска фолија па фротирске

рукавице како би се топлота задржавала. Време трајања 20 - 30 минута. Након тога се скида у једном потезу и баца.

Уколико се ради у зимском периоду клијент остаје још 15 - 20 минута у просторији. Савети за кућну негу – квалитетна нега уз максималне мере заштите коже како би се очувао естетски изглед и ублажиле промене које настају услед честе изложености руку штетним спољним факторима. Особама које имају проблем са честим епизодама дехидратације коже руку и екцемима саветовати ношење рукавица када перу судове или користе јака средства за чишћење у домаћинству, као и апликовање одговарајућих препарата више пута у току дана.



Слика 27. - Парафинско паковање шака

3.10. ПЕДИКИР ПРОЦЕДУРЕ – СТОПАЛО

Стопало је база нашег тела, оно носи целу тежину тела, омогућава стајање, кретање, амортизује ударе о подлогу. Као функционална јединица стопало се састоји од 26 костију, међусобно повезаним лигаментима и осигуране мишићима, а који формирају сводове стопала.

Промене на стопалима могу бити условљене лошом хигијеном и лошом негом, која може довести до непријатних стања и прећи у одређена обољења која спречавају уобичајене активности. Могу се јавити и озбиљне деформације стопала, што узрокује болове у леђима, кичми и ногама.

Најчешћи проблеми који се могу јавити на стопалима су:

- болна, уморна, отечена стопала,
- осећај свраба,
- непријатан мирис стопала,
- гљивичне инфекције,
- промене услед дугог стајања и ходања,
- промене услед ношења неудобне и неодговарајуће обуће.

Промене на стопалима се могу поделити на:

- деформације коштано-зглобног система,
- запаљенске промене,
- трауме.

Вазопатије су поремећаји васкуларног система који се клинички манифестују на стопалима и то најчешће код дијабетичара и особа са хипертензијом.

Процена: клијент лежи на лежају подигнутих ногу 3 - 4 минута, ако боја коже на стопалима остане нормална, циркулација је добра, а ако се појави бледило, значи да је циркулација смањена. Затим клијент спусти ноге да висе преко стола. Код нормалне циркулације крвни судови се напуне за 5 - 10 секунди и након минут-два боја коже буде интензивно црвена, а ако је циркулација оштећена, бледило остаје дуже.

Равна стопала представљају статички деформитет, односно спуштање сводова стопала. Јавља се због попуштања мишића и лигамената и најчешће се јавља у раном детињству.

3.11. ГЉИВИЧНА ОБОЉЕЊА СТОПАЛА

Најчешће гљивично обољење стопала је атлетско стопало.

Атлетско стопало представља најчешћу микозу локализовану на табанима и интрадигиталним просторима (између прстију). Развоју инфекције погодују недостатак лојних жлезда на стопалима и влажна средина. Име је добило зато што се у највећем броју случајева јавља код спортиста и код особа које често користе јавне базене, сауне.

Постоје три облика атлетског стопала:

- интрадигитални,
- хиперкератотски,
- везикулобулозни.

Први знак инфекције је појава ситних мехурића и непријатан свраб. Промене хиперкератотског облика се могу видети на плантарној страни стопала. Везикулобулозни облик је облик са пливковима, они пуцају и формирају сиво беле насlage и представљају идеалну средину за развој бактеријске инфекције.

Терапија: антимикотици.

Превенција: појачана хигијена стопала, коришћење пудера за стопала, памучне чарапе и мењање истих у току дана више пута, одговарајућа и удобна обућа, сунчање стопала.



Слика 28. - Атлетско стопало

3.12. БРАДАВИЦЕ НА СТОПАЛИМА

Брадавице представљају израслине које настају умножавањем спинозног слоја и задебљањем рожастог слоја.

Verrucae plantares су тврде, храпаве, неравне, сивасто-жућкасте боје. Инфекција се може пренети директно, индиректно и аутоинокулацијом. Брадавице на табанима су утиснуте у кожу због притиска услед стајања и ходања, веома су болне, погодује им неудобна обућа и хиперхидроза за њихово ширење. Пошто су пласнате, често их можемо заменити са тврдим жуљевима јер личе на њих. Разлика између брадавице и жуља је што када засечемо брадавицу јавља се крварење, а код жуља не.

Терапија: течни азот, радиоталаси, препарати са кератолитицима. Након излечења могући су рецидиви.

3.13. ПРОМЕНЕ НА СТОПАЛИМА

Жуљеви или калуси су задебљања рожастог слоја у виду жуте кератотичне површине која је јасно ограничена и безболна. Јавља се услед дуготрајног трења и притиска. Врсте жуљева: тврди, меки, ситни и жуљ на табану.

Тврди жуљ – *heloma durum* – јавља се изнад коштаних подлога, најчешће на малом прсту, а може и на самом табану.

Мекани жуљ – *heloma molles* – обично се јавља између прстију или у самом углу прста, најчешће услед хиперхидрозе, беличасте је боје и мекане конзистенције.

Ситан жуљ – *heloma miliare* – настаје на плантарном делу стопала, слични су верукама, може се јавити и на задебљаној пети.

Жуљ на табану – *calus heloma* – представља округло отворднуће табана и прстију у форми главице ексер а најчешће настаје због тесне обуће.

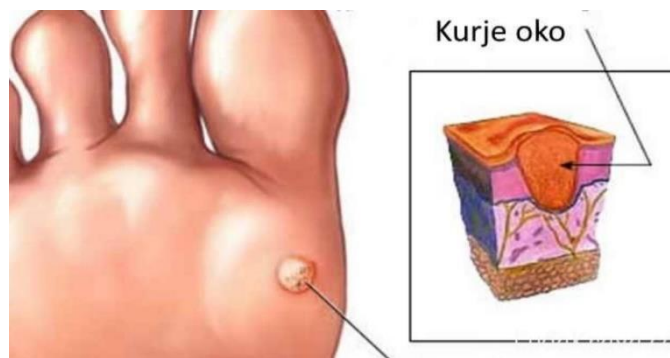
Курје око – *clavus* – је стечена кератотична промена слична жуљу, оштрије ограничена и болна на додир. Жућкасте је боје, разликујемо две зоне на курјем оку. Прва зона је периферна-мекша, а друга зона је централна – тврђа. Терапија: кредо са жилетом, скалпел, специјалне цангле, препарати са кератолитицима, ласер.

Обрађивање свих врста кератоза на стопалима се извршава стерилним, једнократним ножићима. Структура, дебљина, локација и тип коже су одлучујући фактори при одабиру облика и величине оштрице који ће се применити да би се са што мање трауме и што делотворније уклонили рожасте слојеви покожице (епидермис).

Веома је важно да се при обрађивању не захвати крзно коже (дермис) јер може доћи до повреде здравог ткива и тиме изазвати појачано обнављање коже у наредном периоду.

Уколико се специјалним хируршким ножићем не уклони све што је потребно, користе се специјалне цанглице које својим оштрим врхом имају способност да захвате и уклоне рожасте слој који се евентуално може образовати на дубљој тачки од саме газне површине.

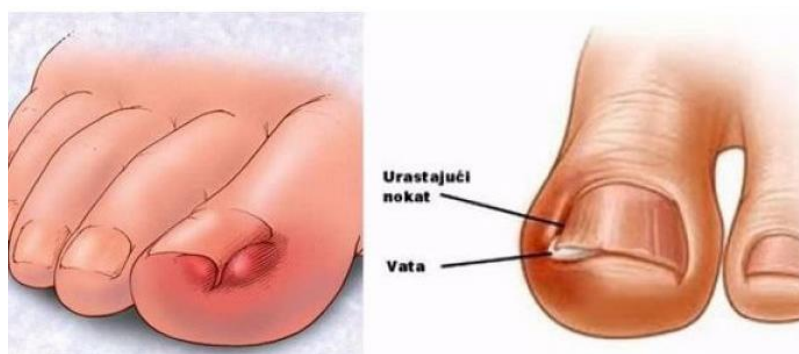
Након обраде је јако важно дезинфиковати обрађену површину, а уколико је дошло до абразије или посекотине, неопходно је превенијање са одговарајућим антисептичним средством или кремом.



Слика 29. - Курје око

Хиперхидроза стопала – представља промене у функцији знојних жлезда који се огледа у њиховој појачаној функцији. Прати је и развој непријатног мириса којем доприносе и врста обуће, синтетичке чарапе, физичка активност. Терапија: антиперспиранси, антибактеријски сапуни, појачана мера хигијене стопала.

Unquis incarnatus – урастао нокат је промена код које долази када нокат својом ивицом улази у околно ткиво. Узроци су неправилно подсецање нокта и ношење неудобне и тесне обуће.



Слика 30. - Урасли нокат

4.14. СУБПАТОЛОШКЕ ПРОМЕНЕ НА СТОПАЛИМА

Метатарзалгија представља бол у пределу јабучице стопала односно метатарзусу. Бол се јавља због спуштања попречног свода, мишићи и лигаменти попуштају услед чега метатарзалне кости притискају међукоштане нерве. Чешће се јавља код жена услед ношења неудобне обуће – узана обућа са високим потпетицама, може и у трудноћи. Компликације метатарзалгије је ширење стопала. Симптоми: црвенило, преосетљивост, појава тврдих жуљева, осећај као да ходате по шљунку. Терапија: уклонити кератозе тј. тврде жуљеве, урадити масажу стопала и упутити код ортопеда.

Чукљеви-halus vagus – представљају коштаноглобни деформитет стопала и јавља се у три стадијума:

- јавља се у адолесценцији до 25. године, тако што се формира благо испупчење на зглобу палца,
- развија се од 25. до 55. године живота, тада се јавља калозитет, тј. задебљање кости на медијалној страни палца,
- преклапање палца испод или изнад другог прста.

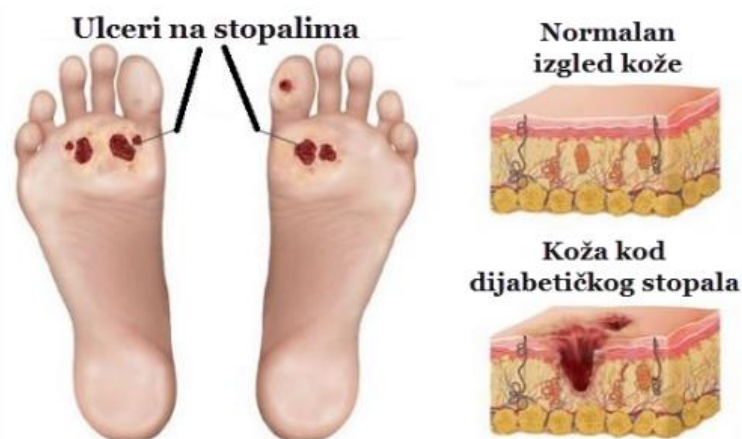
Терапија: вежбе за јачање стопала, еластични завоји и ортозе – калупи који онемогућавају да палац иде у страну.



Слика 31. - Чукљеви

Дијабетесно стопало представља коштано - ткивне промене стопала пацијената који болују од дијабетеса мелитуса. Компликације дијабетесног стопала је трофички улкус који је улазно место за развој инфекције и гангрене стопала. Трофички улкус је оштећење коже, поткожног масног ткива и костију, што је последица дијабетесног обољења нервних, васкуларних, биомеханичких структура стопала. Улкус настаје услед минималне спољашње трауме. Дијабетесна неуропатија је најчешћи фактор ризика настанка трофичке улцерације, захвата сензомоторна и аутономна нервна влакна. Неуропатија се огледа у губитку fine перцепције додира, притиска и бола.

Терапија: хируршка.



Слика 32. - Дијабетесно стопало

3.15. НЕГА СТОПАЛА И ПЕДИКИР ПРОЦЕДУРЕ

Педикир процедуре спроводимо у циљу одржавања хигијене, неговања и превенције субпатолошких промена. Деле се на:

Хигијенски педикир - обрада нокта, заноктица, хиперкератоза.

Стручна козметотерапијска нега стопала – рефлексотерапија, масажа, парафински третман.

Естетско - декоративни педикир-украшавање, лакирање, гел, протетика.

Медицински педикир – терапија курјег ока, ураслог нокта.

3.16. АКВА - ДЕТОКС ТЕРАПИЈА

Ово је процедура која смањује могућности развоја одређених болести и смањује одређене здравствене тегобе. Аква-детокс омогућава чишћење лимфне циркулације, поспешује рад бубрега, јача и обнавља имунитет, јача организам.

Ова терапија се изводи преко стопала и препоручује се свима који желе да побољшају опште стање организма. Утиче и на релаксацију, делује антистресно, посебно се препоручује особама који имају лоше животне навике и гојазним особама.

Индикације: проблеми са циркулацијом, повишени холестерол, дијабетес, артритис, реуматска обољења, као и код агресивних видова терапија – хемио, стрес, јачање имунитета, детоксикација.

Контраиндикације: особе са пејсмејкером, епилепсија, труднице, особе са трансплантираним органима.

Изводи се у специјалним педикир кадицама са електродама и морском соли. Клијент урони стопала у топлу воду са морском соли која омогућава електролитички проток. Аква-детокс апарат производи избалансирану фреквенцију струје која пролази телом, обнављајући ћелијску енергију изbacивањем токсина из организма. Третман траје 30 минута, у серији од 10 третмана сваки други дан или два пута недељно.



Слика 33. – Аква - детокс терапија

3.17. ХИГИЈЕНСКО - ЕСТЕТСКЕ ПРОЦЕДУРЕ У НЕЗИ СТОПАЛА

Негом стопала стимулишу се метаболички процеси, остварује ревитализација коже стопала, ревитализација ноката, спроводи се превенција појаве непожељних дефеката и здравствених проблема на стопалу.

Изглед просторије за извођење педикир процедура:

- неопходно је да просторија буде довољно пространа,
- светла, чиста,
- зидови и под су од материјала који се лако одржавају, дезинфикују и задовољавају хигијенско - естетске критеријуме,
- осветљење дифузно, не прејако,
- температура од 20 до 22°C.

У склопу ове просторије треба да се налази и засебни део где техничар пере, одлаже, припрема прибор, материјал и препарате и инструменте за рад и спроводи мере дезинфекције и стерилизације инструмената.

Опрема педикир просторије:

- столица или фотеља за клијента,
- столица за техничара,
- држач за ноге,
- кадица за стопала (може да буде у склопу столице за клијента или засебна).

Прибор и инструменти за рад:

- справе за сечење ноката-велика клешта тј. цангле,
- специјалне цангле/клешта за урасле нокте,
- потискивач заноктица-метални, ланцета-ескаватор,
- турпије за пете,
- турпије за нокте,
- хируршки скалпели са ножићима 10/15,
- кредо са жилетима за отклањање хиперкератотичних наслага,
- кадица за стопала,
- стерилизатор,
- четка за чишћење нокатне плоче,
- посуда са дезинфекционим раствором – асепсол.

Материјал за рад:

- пешкири - фротери,
- памучна и папирна вата,
- сепаратори за прсте,
- папуче,
- заштитне рукавице и маска.

Препарати за педикир процедуре:

- купка за педикир,
- препарат за омекшавање кутикуле заноктица,
- пилинг за пете,
- маске и паковања за стопала,
- креме или балзами за негу стопала,
- уље за масажу,
- дезинфекциона средства; 3% водоник-пероксид, 70% алкохол, асепсол,
- препарати за полирање и негу нокта,
- локални анестетик новокаин-хидрохлорид 2% за медицински педикир (урасле нокте),
- лакови за ревитализацију ноката и декорацију.

Педикир терапеут треба да поштује строге хигијенске услове и спроводи мере асепсе и антисепсе. Редовно чисти, дезинфикује радни простор, прибор, инструменте, стопала. Ове методе спроводи као уводне – припрема за педикир процедуре, током обављања процедуре. По завршетку, када збрињава клијента, баца све оно што је за једнократну употребу и пере, дезинфикује и стерилише употребљене инструменте.

Питања за проверу знања

1. Набројати најчешће проблеме који се могу јавити на стопалима.
2. Шта је атлетско стопало?
3. Шта су брадавице на стопалима?
4. Набројати промене на стопалима.

5. Шта су калуси?
6. Шта су клавуси?
7. Објасни хиперхидрозу стопала.
8. Шта је метатарзалгија?
9. Шта су чукљеви?
10. Објасни дијабетесно стопало.
11. Како се деле педикир процедуре?
12. Шта је аква детокс терапија?

Процена остварености вештина

1. Разликује субпатолошке промене на стопалима.
2. Разликује симптоме атлетског стопала.
3. Разликује калус од клавуса.
4. Разликује симптоме хиперхидрозе стопала.
5. Разликује симптоме метатарзалгије.
6. Разликује симптоме чукљева.

3.18. ПРОМЕНЕ НА СТОПАЛИМА И НОКТИМА – УТВРЂИВАЊЕ ТРЕТМАНА

Преглед стопала инспекцијом и палпацијом подразумева уочавање:

- промена на кожи стопала,
- промена на ноктима,
- евентуално постојање едема,
- деформитети костију и зглобова,
- присутност бола у стопалима,
- израслине.

Особине коже:

- да ли је сува,
- испуцала,
- да ли су присутне рагаде.

Особине нокатне плоче:

- боја нокатне плоче, прокрвљеност,
- листање нокта,
- да ли је нокат избраздан, са неравнинама.

Најчешће промене на стопалима:

- запаљенски процеси коже,
- гнојни процеси – бактеријске инфекције,
- отворене ране,
- гљивичне инфекције – атлетско стопало.

Најчешће промене на ноктима:

Онихогрифоza – задебљање нокатне плоче у виду канци која настаје услед повреда матрикса и поремећаја циркулације. Нокат је тврд, нераван, избраздан, промењене боје, тешко се подсецају овакви нокти.

Unquis incarnatus тј.урастао нокат – јавља се на ножном палцу, где нокат расте тако да му се ивице усецају у околну кожу изазивајући бол, запаљење. Узроци су тесна и неудобна обућа, неправилно подсецање ноктију.

Гљивична обољења нокта – крти, жути нокти, листање ноктију, одвајање нокатне плоче од кревета нокта.

Уколико педикир терапеут утврди козметичком дијагнозом да клијенту треба медицинска терапија, упућује га лекару.

3.19. ПЕДИКИР ТРЕТМАН – ОБРАДА НОКТА, ЗАНОКТИЦА, МАСАЖА СТОПАЛА

Спровођењем процедура неге стопала остварује се хигијена, ревитализација коже, ноката, превенција непожељних естетских и здравствених проблема. Педикир процедуре се деле на:

Хигијенски третман – подразумева обраду нокта, кутикуле, заноктица, одржавање хигијене, санирање и превенција инфекција.

Стручна козметотерапијска нега – подразумева процедуре у циљу побољшања естетског изгледа и физиолошких процеса коже стопала:

- парафинско паковање,
- масажа стопала хранљивим препаратима – рефлексотерапија,
- прогревање емолијентних или биљних паковања солукс лампом,
- протетика нокта (услед губитка нокта-траума или гљивична инфекција).

Естетско-декоративни педикир – представља процедуре улепшавања и украшавања ноктију, француски маникир, гел-лак, уметност исцртавања ноктију.

Прибор и материјал неопходни за процедуру:

- кредо са жилетима,
- велике цангле за подсецање ноктију,
- мале цангле за заноктице,
- хируршки скалпел са ножићима за обраду тврдог жуља или курјег ока,
- турпије за пете,
- турпије за нокте,
- потискивач заноктица; ланцета-ескаватор,
- кадица за педикир,
- сталак за стопала,
- папирна и памучна вата,
- пешкири, папуче, сепаратори за прсте,
- рукавице,
- посуде за чисто и прљаво,
- дезинфекциона средства,
- педикир купка,
- масаж крем, пилинг, маске и паковања за стопала,
- уље за негу, лакови.

Техника извођења педикир третмана:

- дезинфекција стопала,
- пилинг стопала,
- потапање стопала у топлу купку (10 - 15 минута) уз хидромасажу,

- посушимо стопала и приступамо обради плантарног дела отклањањем хиперкератотичних наслага механичким путем уз помоћ креда. Предилекциона места ових наслага су место испод палца, метатарзални део, пете, овим редом их и уклањамо (пета се најспорије суши). Жилетом скидамо нагомилану кожу све док се не појави ружичаста боја коже,
- турпијом за пете изглачамо делове које смо третирали кредом и жилетом,
- уколико постоје и тврди жуљеви, курје очи, онда санирамо и те промене (ако су стопала здрава радимо само пилинг и турпијање),
- подсецамо нокте равно и не сувише кратко. Ако су нокти задебљали, потребно их је турпијати са дорзалне стране (онихогрифоза),
- турпијамо нокте, чистимо нокат од прашине,
- обрада заноктица – потискивање, подсецање цанглама,
- масажа стопала,
- декорација ноката.



Слика 34. - Педикир третман

3.20. ТЕРАПИЈА ХИПЕРКЕРАТОЗА, КЛАВУСА И КАЛУСА

Хиперкератозе су задебљања коже на стопалима настале услед механичког трења – третман је описан у претходној лекцији – хигијенски педикир.

Callusi или тврди жуљеви су задебљања рожастог слоја епидерма, тј. стечена кератодермија. Види се као јасно ограничена, безболна жута површина, настала дуготрајним трењем или притиском (тесна и неудобна обућа).

Терапија: скалпел, кредо и препарати са салицилном киселином.

Clavus или курје око је стечена кератотична промена оштрије ограничено задебљање епидерма, жућкасте боје и тврдог осетљивог централног дела. Има две зоне: периферна која је мекша и централна зона која је тврђа.

Терапија: скалпел, мале цангле, кератолитици (салицилна киселина) и ласер.

3.21. ХИПЕРХИДРОЗА СТОПАЛА И ШАКА: ХИДРОГАЛВАНИЗАЦИЈА

Хиперхидроза стопала представља појачано и прекомерно знојење. Узроци су најчешће неадекватна обућа и синтетичке чарапе. Знојење је појачано при стресним стањима, појачаним емоцијама праћено непријатним мирисом и могућем развоју гљивичних инфекција.

Терапија: хидрогалванизација стопала и шака. Стопала се потапају у дестиловану воду (кадицу) у којој се налазе електроде – поларитет галванске струје се мења после 10 минута. Терапија се изводи 3 пута недељно један месец, а касније по потреби.

3.22. ПАРАФИНСКО ПАКОВАЊЕ СТОПАЛА

Парафинско паковање стопала представља један веома пријатан и популаран третман у оквиру педикир процедура. Највише прија у току зимских месеци, а његова главна улога је у ревитализацији и хидратацији коже стопала. Посебно се препоручује особама које имају проблем са дехидрираном кожом. Може се изводити самостално или у склопу класичног педикир третмана (пре обраде нокта а после масаже стопала).

Прибор: парафин, топилица за парафин стопала, фолија, фротирске чизмице, пилинг и крема за стопала.

Парафин се апликује имерзијом (урањањем) стопала у отопљени парафин-температура парафина не сме бити већа од 43 до 45°C. Стопала је потребно прво дезинфиковати, затим се уради пилинг. У топилицу са парафином стопало се урања полако и задржи се пар секунди. Када се стопала изваде из парафина, сачека се 5 - 10 секунди да се парафин стегне, а затим поступак понављамо 3-5 пута. На крају се ставља најлонска фолија па фротирске чизмице како би се топлота задржавала. Време трајања 20 - 30 минута. Након тога се скида у једном потезу и баца. Уколико се ради у зимском периоду, клијент остаје још 15 - 20 минута у просторији. Контраиндикације за ову процедуру су: опекотине, посекотине, гљивична, бактеријска обољења стопала.



Слика 35. - Парафински третман стопала

Питања за проверу знања

1. Набројати опрему просторије за педикир третмане.
2. Навести прибор и материјал за педикир третмане.
3. Навести инструменте и препарате за педикир третмане.
4. Шта подразумевамо под инспекцијом стопала?
5. Шта је онихогрифоза?
6. Шта је урастао нокат?
7. Шта је хидрогалванизација?
8. Шта је парафинско паковање стопала?

Процена остварености вештина

1. Уради хигијенски педикир третман обраде нокта, заноктица и хиперкератоза.
2. Уради парафинско паковање стопала.

Сажетак:

Нега ноктију и коже руку и стопала представља важан аспект личне хигијене и естетике. Технологија маникирства и педикирства обухвата не само естетске процедуре већ и здравствене аспекте неге коже и ноктију. Разумевање анатомије нокта, као и могућих обољења и промена, кључно је за пружање квалитетне неге клијентима.

Упознавање са грађом нокта и његовим деловима, као што су матрикс, нокатна плоча и креветац, помаже у идентификовању промена и обољења. Сазнања о уобичајеним обољењима, као што су онихомикоза и брадавице, омогућавају маникир терапеутима да правилно дијагностикују и упуте клијенте на даље лечење.

Технике попут парафинског паковања и масажа доприносе рехидрацији и опуштању, што је посебно важно у зимским месецима. Практична примена стечених знања, укључујући правилно коришћење инструмената и препарата, кључна је за одржавање здравља и естетског изгледа ноктију и коже.

Нега стопала представља важан аспект личне хигијене и здравља. Поступци педикира, било да су хигијенски, козметички или медицински, не само да доприносе естетском изгледу већ и превенцији бројних проблема, као што су гљивичне инфекције, деформације и друге патологије.

Проблеми попут атлетског стопала, ураслог нокта и метатарзалгије захтевају стручну интервенцију и правилан третман. Употреба адекватних техника и алата, као и стриктно поштовање хигијенских стандарда, кључни су за успешан педикир и здравље стопала.

Педикир процедуре обухватају хигијенски педикир, стручну негу, естетско улепшавање и медицински третман. Оне се спроводе ради одржавања хигијене, превенције проблема и побољшања изгледа стопала.

Аква-детокс терапија чисти организам и побољшава опште здравље, док је хигијена просторија и инструмената кључна за безбедност процедура. Правилно извођење педикира укључује дезинфекцију, пилинг, уклањање хиперкератозе и негу ноктију, уз коришћење специјализованих алата и препарата.

Разумевање анатомије, промена и обољења ноктију, као и техника неге, поставља основе за успешну и безбедну праксу у овој области. На крају, наставак образовања и усавршавања у маникирству и педикирству је неопходан за пружање квалитетне и стручне услуге, чиме се побољшава укупно искуство клијената.

4. НАДОГРАДЊА, ПРОТЕТИКЕ И УКРАШАВАЊЕ НОКТИЈУ РАЗЛИЧИТИМ ТЕХНИКАМА

У овом делу приручника, полазници ће стећи свеобухватно знање о техникама надоградње и протетике ноктију, као и о различитим методама декорације, укључујући популарни француски маникир. Научиће о својствима и типовима типси, као и о саставу и употреби гелова за надоградњу. Поред тога, акценат је на хигијенским и естетским процедурама у нези руку, као и на потребној опреми и препаратима за маникир. Полазници ће имати прилику да усаврше практичне вештине кроз конкретне примере и протоколе, што ће их припремити за успешан рад у области козметичких третмана.

4.1. НАДОГРАДЊА И ПРОТЕТИКА НОКТИЈУ

Представљају процедуре маникира које су изузетно значајне у савременом друштву и представљају део личне хигијене и неге руку. У највећем броју третмана надоградње ноктију користи се типса или вештачки нокат који треба да задовољи одговарајуће стандарде: да је отпорна на температурне осцилације, на утицај УВ зрака, влагу, хемикалије.

Особине типси:

- еластичност,
- постојаност,
- флексибилност.

У савременој козметичкој пракси типсе се производе у различитим облицима, дужинама, величинама које треба да се прилагоде природном нокту.

Облици типси:

- облик површине за причвршћивање (део који се лепи на природни нокат), може бити равна, благо испупчена и изразито испупчена,
- облик по савијености С – кривуље, може бити равно, благо испупчење и изразито бочно испупчење које даје јак лук у облику слова С.

По изгледу типсе се деле на: млечне и кристалне – провидне.

Надоградња гел техником

Гелови су по свом саставу пластични полимери који се састоје из олигомера, мономера и фотоиницијатора (он реагује на светлост УВ лампе и претвара олигомер и мономер у пластику). Олигомер је кичма сваког гела јер одређује његову јачину, чврстоћу, флексибилност и отпорност на огреботине. Мономер одређује густину гела, начин наношења, као и време које је гелу потребно да се стврдне у УВ лампи.

Према намени гелови се деле на: базне, градивне – билдер гелове, завршне гелове и гел лакове.

Градивним геловима се изводи протетика нокта, односно њиме градивимо – правимо нокат и он је најчешће провидан или розе боје и гушћи је од базног. Гел-лак је гел у боји, ређе конзистенције и наноси се само на природне нокте. Од класичног лака се разликује по постојаности боје, отпорности, има висок сјај и не скида се као обични лак.

4.2. ДЕКОРАЦИЈА НОКТИЈУ

Француски маникир

Френч нокти представљају једну од најпопуларнијих маникир техника, и то због једноставности, јединствености и прелепог изгледа. Ова техника маникира је ванвременска и никад не излази из моде.

Разлози популарности френча су:

- он је универзалан јер се слаже уз сваки облик и дужину нокта, и за сваки тен и боју коже,
- постиже се неутралан, природни изглед,
- френч нокти изгледају уредно и одају утисак негованих ноктију, уклапају се уз сваки стил, гардеробу, шминку, синоним је елганције, носив у свим приликама и идеалан као летњи маникир, јер уз њега нокти посебно долазе до изражаја на препланулој кожи.

„Овај маникир делимо на класични и модерни френч. За класичан френч маникир користе се светло розе или беж боја за целу површину нокта и интензивно бели лак за врхове. Модерни френч маникир може да буде: френч нокти у боји, френч нокти са цирконима, френч нокти са шљокицама, френч нокти у комбинацији мат и сјајног завршног слоја лака.

Поступак израде: потребно је добро припремити нокатну плочу и редовно неговати нокте. За класични френч се користи розе или беж гел за целу нокатну плочу а интензивну белу боју за слободну ивицу нокта. Модерни френч представља занимљивије и смелије форме френча, па тако постоје френч нокти у боји, са цирконима, обрнути френч, са шљокицама... Код модерног френча за почетак уместо беле боје може било која друга и не мора да прати облик нокта, него постоје модификације у промени облика и дебљине линије – четвртасти, Френч V, па чак и са више линија”.¹



Слика 36. - Класични френч

¹ <https://www.alexandar-cosmetics.com/blog/otkrivamo-zasto-su-frenc-nokti-popularni-vec-skoro-pola-veka>



Слика 37. - Савремени френч

4.3. ХИГИЈЕНСКО - ЕСТЕТСКЕ ПРОЦЕДУРЕ У НЕЗИ РУКУ

Негом руку стимулишу се метаболички процеси, остварује ревитализација коже руку и ноката, спроводи превенција појаве естетских неправилности и здравствених проблема.

Просторија за маникир третмане треба да је довољно пространа са дифузним осветљењем, зидови и под од материјала који се лако одржавају, температура око 20 – 22 °С. У близини треба да постоји и просторија за прање, одлагање и припрему прибора и инструмената за рад, са дезинфекционим средствима и стерилизатором. Од опреме је потребан сто за маникир, две столице, полица са прибором за рад апаратима и препаратима.

Прибор и инструменти за рад:

- цангле – секачи или маказице за подсецање ноктију,
- мале цангле за подсецање заноктица,
- потискивачи заноктица (метални, пластични или дрвени),
- турпије различитих гранулација,
- кадица за маникир купку,
- стерилизатор,
- посуда за дезинфекцију инструмената,
- четка за чишћење нокатне плоче,
- маникир јастуче,
- папирна, памучна вата,
- аспиратор за прашину,
- електрична турпија,
- УВ лампе.



Слика 38. - Процес обраде нокатне плоче

Турпије служе за дотеривање, обликовање и отклањање оштрих ивица нокта. Могу бити различите величине, облика, финоће. Грубље турпије се користе за надоградњу и протетику ноктију, а финије гранулације за природне нокте. Најчешће се користе турпије са шмирглом у облику штапића које су посуте финим металним честицама, а могу бити полумесечасте, блок - турпије итд. Полир - турпије су посебне јер глачају површину нокта и дају интензиван сјај нокатној плочи.

Препарати за маникир третмане:

- скидач лака без ацетона,
- пилинг за руке,
- купка за маникир,
- препарат за омекшавање заноктица,
- препарат за полирање ноктију,
- уље за негу заноктица и масажу,
- терапијски лакови за очвршћавање и регенерацију нокатне плоче,
- дезинфекциона средства – 3% хидроген, 70% алкохол, асепсол, повидон јод.

Обезбедити строге хигијенске услове тј. спроводити мере асепсе и антисепсе.

Питања за проверу знања

1. Који су препарати за негу руку?
2. Од којих фактора зависи естетски изглед нокта?
3. Набројати препарате за негу нокатне плоче.
4. Који активни састојци су део препарата за негу?
5. Које процедуре се раде у хигијенском маникиру?
6. Које процедуре су део стручне козметотерапијске неге руку?
7. Које процедуре су део естетско-декоративног маникира?
8. Које особине треба да има типса?
9. Навести облике типси.
10. Како се гелови за надоградњу ноктију деле према намени?
11. Навести разлоге популарности француског маникира.
12. Навести опрему просторије за маникир третмане.
13. Набројати прибор и инструменте за ра рад.
14. Навести препарате за маникир третман.

Процена остварености вештина

1. Разликује облике типси на очигледним моделима.
2. Препознаје и разликује облике нокатне плоче.
3. Уради француски маникир према протоколу.
4. Разликује инструменте за маникир процедуре.
5. Разликује препарате за негу руку.
6. Разликује препарате за негу ноката.

4.4. НАДОГРАДЊА НОКТИЈУ – ВРСТЕ ПРОЦЕДУРА

Типса је пластични продужетак, базични производ за моделирање ноктију која се лепи на природни нокат. Површина за причвршћивање типсе је изграђена од танко пресоване пластике, како би спој оптички био мање видљив и да се турпијањем потпуно прилагоди нокту.

У савременим естетско-декоративним процедурама моделирања ноктију постоје многобројне технике надоградње:

- гел - техника,
- акрил - техника.

Обе технике се могу изводити помоћу типси или изливањем калупима.

Прибор, инструменти и препарати за надоградњу и моделирање ноктију:

- папирна и памучна вата,
- дезинфекциона средства,
- скидач лака без ацетона,
- турпије различитих гранулација,
- типсе,
- скидач типси,
- лепак,
- секач типси,
- четкице за гелове,
- гелови-базни, градивни, завршни,
- прајмер-препарат који продире у нокатну плочу, дехидрира нокат, спречава инфекције, припрема нокат за спајање са гелом,
- УВ лампа,
- четка за чишћење нокатне плоче,
- рукавице и заштитна маска за лице,
- декоративни елементи.

4.5 . ГЕЛ ТЕХНИКА – ТЕХНИКА ИЗВОЂЕЊА

Техника извођења гел надоградње:

- руке се оперу и дезинфикују,
- природни нокат скраћујемо и полирамо белом блок турпијом правећи потезе увек у истом смеру.

Изаберемо одговарајућу типсу према величини и облику природног нокта. Површина за причвршћивање сме да прекрије највише половину нокатне плоче. Изузетак су поломљени нокти и онихофагија:

- типсу лепимо под вакуумом на нокат и држимо пар секунди водећи рачуна да ваздух не прође,
- скраћујемо типсу на жељену дужину,
- прелаз између типсе и нокта турпијамо турпијама 100/120 како би га учинили не приметним,
- бришемо прашину,
- на природни нокат наносимо мало прајмера,

- наносимо материјал за моделирање тј. базни гел у танком слоју и сушимо у UV лампи 90 секунди,
- затим се наноси билдер тј. градивни гел у мало дебљем слоју и сушимо 2 пута по 2 минута у UV лампи,
- турпијамо гел турпијама 100/120 како бисмо га обликовали,
- наносимо гел у боји и радимо са декоративним елементима по жељи,
- на крају се наноси завршни гел у танком слоју,
- уље за негу заноктица.



Слика 39. - Надоградња ноктију

Питања за проверу знања

1. Шта подразумевамо под инспекцијом шаке и нокта?
2. Шта је козметодијагностика нокта?
3. Шта подразумевамо под стандардни третман неге нокта?
4. Шта је парафинско паковање руку?
5. Које врсте надоградње ноктију постоје?
6. Набројати прибор, инструменте и препарате за надоградњу и моделирање ноктију.

Процена остварености вештина

1. Уради хигијенски маникир третман обраде нокта и заноктица према протоколу.
2. Уради парафинско паковање шака.
3. Уради надоградњу ноктију гел техником према протоколу.

Сажетак:

Типсе, вештачки нокти морају бити отпорни на температурне промене, УВ зраке и хемикалије. Основне карактеристике типси укључују еластичност, флексибилност и постојаност, а производе се у различитим облицима и дужинама.

Гелови који се користе за надоградњу, састоје се од полимера и деле се на базне, градивне и завршне. Градивни гелови се најчешће користе за протетику, док гел лакови пружају високу отпорност, сјај и постојаност боје.

Француски маникир, једна од најпопуларнијих техника, добио је на значају због своје универзалности и елегантног изгледа. Класични френч користи светло розе или беж боје за целу површину нокта и белу за слободну ивицу, док модерне варијанте укључују различите боје и декоративне елементе.

Хигијена је кључна у нези руку, а простор за маникир мора бити адекватно опремљен, са дезинфекционим средствима и инструментима. *Поступци* обухватају хигијенски маникир, парафинска паковања и стандардне третмане, који доприносе побољшању изгледа коже и ноктију.

Техника гел надоградње подразумева дезинфекцију руку, припрему нокта, лепљење типсе и наношење различитих слојева гела.

Савладавајући ове технике и акцентујући важност хигијенских стандарда, полазници се припремају за успешан рад у области козметичких третмана, развијајући вештине које су од суштинског значаја за професионалну праксу.

5. ИЗВОЂЕЊЕ ТРЕТМАНА ДЕПИЛАЦИЈЕ

Део приручника о депилацији открива полазницима основне информације о структури длаке, њеним фазама раста и улогама, као и различитим методама за уклањање непожељних длака. Обухвата све аспекте депилације, укључујући привремене и трајне методе, технике, као што су бријање, депилација воском и хемијска депилација, те важне савете за негу коже након процедуре. Полазници ће стећи знања о хемијском саставу длаке, као и о неопходним средствима и опреми за различите методе уклањања длака, што ће им омогућити да практично примене те технике у козметичком раду.

5.1. ДЛАКА

Длака представља аднекс коже и у зависности од животног доба може бити:

- примарна - лануго длаке које прекривају тело фетуса у материци и рођењем бебе опадају у првим месецима живота,
- секундарна – израстају на месту примарних длака, а то су: коса, обрве, трепавице, маље,

- терцијарна – јављају се у пубертету и то су потпазушне, стидне длаке, брада и бркови.

У зависности од дужине, длаке делимо на:

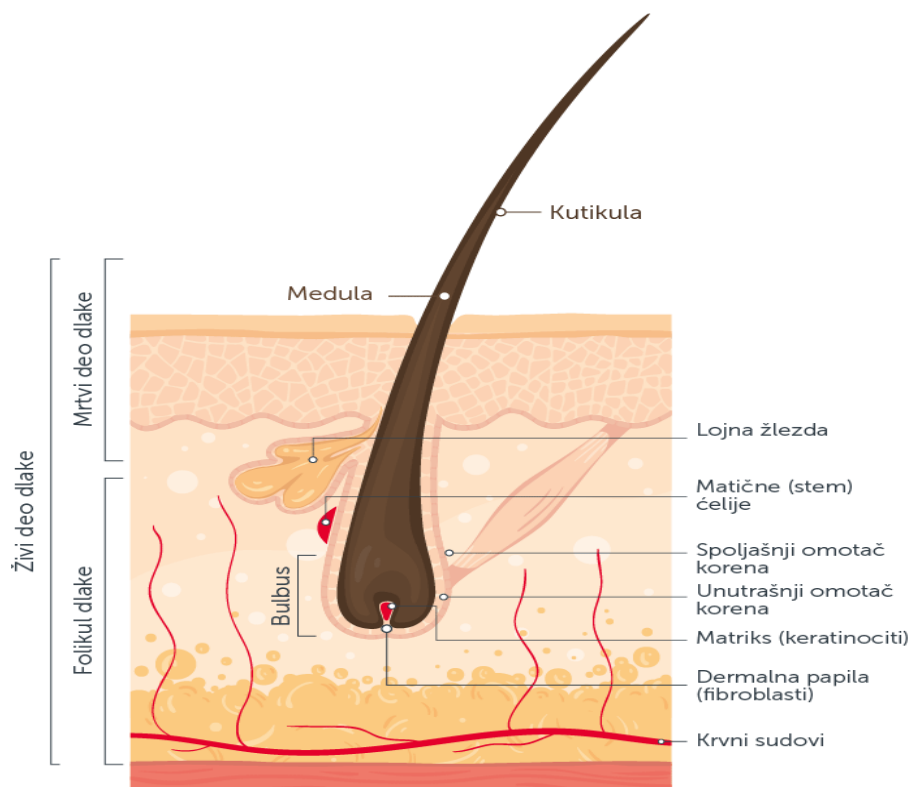
- велус длачице – маље,
- кратке длаке – обрве и трепавице,
- дуге длаке - потпазушне, стидне, брада и бркови.

Структура длаке:

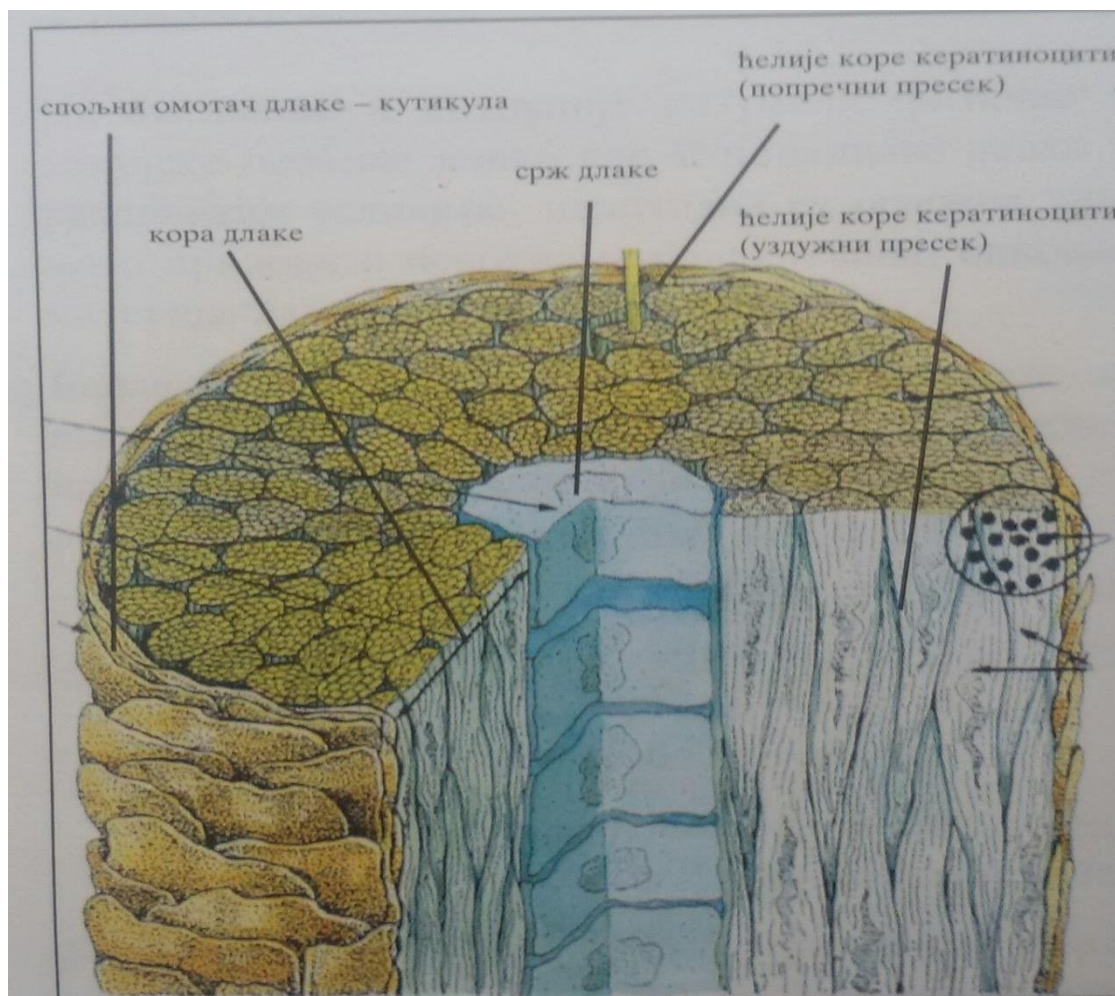
Корен длаке је смештен у фоликулу који настаје улегнућем епидерма. На дну корена длаке налазе се регенеративне ћелије које представљају папилу длаке из које се ствара, развија и расте нова длака.

Стабљика длаке представља слободни део који се налази изнад равни коже, састоји се из три слоја:

- срж длаке која садржи меки кератин,
- кора длаке по грађи одговара епидермалном слоју коже и састоји се из ћелија кератиноцита, пигмента и кератина,
- кутикула длаке која се састоји из више слојева спљоштених, орожалих, љуспастих кератинских ћелија које немају једро, а слободне ивице су усмерене од површине коже ка врху длаке (као цреп на крову). Кутикула длаке штити кору длаке од неповољних спољашњих утицаја.



Слика 40. - Делови длаке



Слика 41. - Структура длаке

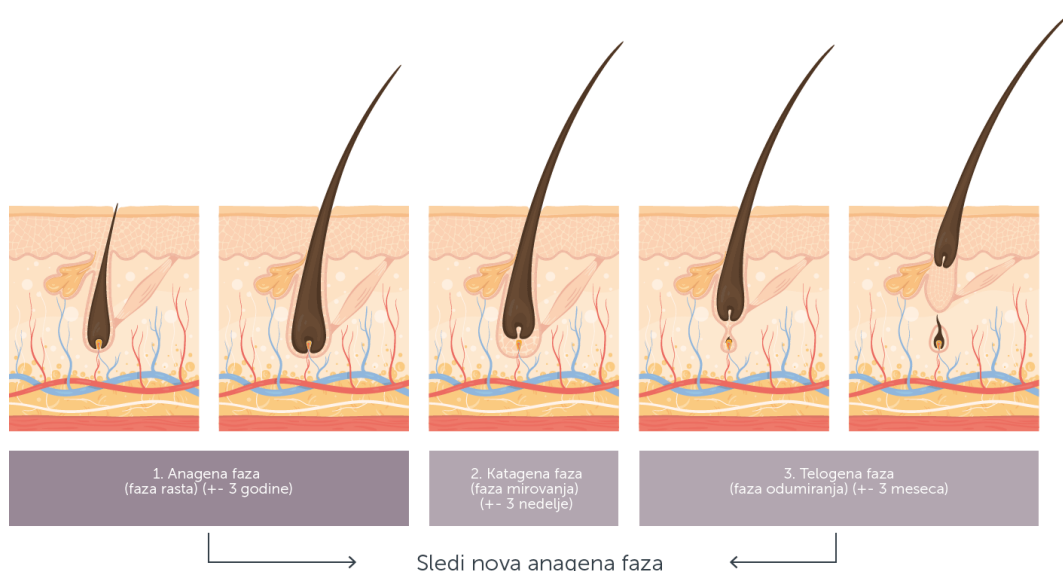
Хемијски састав длаке: длака је грађена од протеина, угљених хидрата, минерала, липида. У састав кератина улази 18 аминокиселина, у њему су присутне пептидне, јонске, дисулфидне и водоничне везе. Када се све 4 везе у кератину раскину, долази до губитка континуитета длаке, тј. хемијске депилације.

Особине длаке:

- еластичност – може да се издужи за 1/3 кад је мокра,
- пластичност – мења облик,
- хидроскопност – везује воду за себе,
- наелектрисаност.

Циклус раста длаке:

- анагена фаза – фаза раста длаке и траје 1000 дана,
- катагена фаза – прелазна фаза и траје 10 дана,
- телогена фаза – фаза зреле длаке и траје 100 дана, након чега длака испада и уступа место новој длаци.



Слика 42. - Циклус раста длаке

Нормално је да је 85% длака у анангеној, 1% у катагеној и 14% у телогеној фази.

Животни век косе је 3 - 7 година и нормално је да дневно отпадне 100 длака. Ако је више од 40% длака у телогеној фази, може се јавити алопеција или ћелавост која се дијагностикује микроскопским прегледом корена длаке.

Улоге длаке:

- заштитна – штити кожу од механичких надражаја и удараца,
- терморегулациона.

Длаке се деле и на пожељне и непожељне длаке, нпр. велус длачице дају баршунасти изглед, а непожељне су потпазушне длаке, стидне и длаке на екстремитетима. На читавом људском телу има око 5 милиона фоликула, од тога на глави 120.000. Појава повећане длакавости на регијама коже које нису физиолошки уобичајене, зове се хипертрихоза. Узроци хипертрихозе су различити, као што су медикаменти, хормонска терапија, трудноћа, менопауза, одстрањивање јајника. Код жена се најчешће јавља на лицу.

5.2. УКЛАЊАЊЕ НЕПОЖЕЉНИХ ДЛАКА

Методе уклањања длака могу бити привремене и трајне.

Привремене методе подразумевају уклањање стабљике длаке без уништавања папиле. У зависности од агенса, који се употребљава, привремене методе могу бити механичке и хемијске.

Механичке методе су: бријање, депилација топлим и хладним воском, депилација шећерном пастом, уклањање длачица пинцетом или концем.

Хемијске методе су: представљају употребу крема које раскидају све 4 везе у стабљици длаке.

Бријање је најбржи и најједноставнији начин без одстрањивања корена.

Недостаци: длаке постају тамније, прогушћују се и постоји могућност од посекотина.

Депилација пинцетом се користи искључиво за обликовање обрва и спада у много споре методе које захтевају велику прецизност у раду.

Воштани депилатори се највише користе у козметолошким центрима и деле се на топлу и хладну депилацију. Када желимо да уклонимо длаке, треба да одаберемо методу која највише одговара регији са које желимо да уклонимо длаке, а истовремено да буде економична, безболна и комфорна.

5.3. МЕТОДЕ УКЛАЊАЊА НЕПОЖЕЉНИХ ДЛАКА

У козметолошким центрима као метода избора за привремено отклањање длака користе се воштани депилатори. Принцип дејства воштаних депилатора заснива се на томе да се густа маса препарата нанесе на регију која се депилира, а затим се длаке лепе за восак тако да се скидањем препарата отклањају длаке из корена али се папила не уништава.

Предности депилације воском: за кратко време се издепилира велика површина и длаке временом постају тање, а њихов број се смањује.

Недостаци депилације воском: болне су, може да изазове осетљивост коже.

Подела депилације воском: топла и хладна депилација.

Топла депилација:

Потребан материјал, опрема и препарати: топилица за топли восак, дрвене шпатуле (различитих величина, за лице и тело) алкохол, пудер-талк, восак препарат који највише садржи смолу-колофонијум уз додатак мирисних есенција и других адитива, препарат за негу коже после депилације. Восак је пакован у виду колачића или као перле; путер, азулен, хлорофил. Восак се загрева у топилици до отапања (на око 41-42 степена Целзијуса), пре апиковања козметички техничар проверава температуру на својој подлактици.

Индикације: неоштећена кожа

Контраиндикације: трудноћа, менструални циклус, тромбофлебитис.



Слика 43. - Техника топле депилације

Техника извођења: након прегледа кожу дезинфикујемо ако има пуно длака, поспемо талк, а затим наносимо топли восак у смеру раста у виду траке. Траке треба да су довољне

дебљине са нешто дебљим ивицама, дужина и ширина зависи од дела тела који се депилира. Трака се скида у правцу супротном од раста длаке брзим потезом уз кожу, док друга руку затеже/фиксира регију која се депилира. Након скидања ставити руку на регију са које смо скинули восак како бисмо регулисали температуру коже. Уколико је потребно поновити депилацију, сачекати прво да се кожа мало смири. Када се депилација заврши, ако је кожа реаговала црвенилом које може бити дифузно или тачкасто, стављамо облоге од 3% борне киселине или готов препарат са антиинфламаторним дејством. Ако нема црвенила, наносимо препарат за после депилације (млеко, уље, гел). Клијентима саветовати да 48 сати након депилације избегавају сунчање због могућности појаве хиперпигментација, не квасити и ако је депилирано лице, обавезна је крема са високим заштитним фактором.

Ако топлу депилацију користимо и за регију лица, препорука је да топли восак буде квалитетнији и пажљиво одабран, и потребна је засебна топилица.

Хладна депилација:

Восак за хладну депилацију се производи и пакује у патроне са ролером. Данас постоје разне врсте (златни, пинк, алоја, путер).

Патроне се загревају у специјалним апаратима и при апликацији на кожу восак се хлади. Преко траке хладног воска ,која се формира кад ролером, пређемо преко коже, постављамо траку која је за једнократну употребу. Восак се наноси и трака се скида по истом принципу као и топли восак. Уколико нису скинуте све длачице, восак се може нанети одмах поново на исту регију.

Недостатак хладног воска је што је он за једнократну употребу у односу на топли восак који може да се користи више пута (топлице за тело имају посуду у којој се пречишћава восак који је коришћен) и није толико економичан као топли восак.

Предности хладне депилације: могу се депилирати и особе са проширеним венама, нема опасности од појаве опекотина.

Депилирана регија се не кваси најмање 6 сати после депилације, не излагати се сунцу или соларијуму. Ако је депилација рађена на лицу, нанети крему са високим заштитним фактором.



Слика 44. - Техника хладне депилације

5.4. ХЕМИЈСКА ДЕПИЛАЦИЈА – ПРИМЕНА У КУЋНИМ УСЛОВИМА

Ова врста депилације се заснива на својству хемијских средстава који изазивају размекшавање кератина и разарају структуру длаке. На тржишту се најчешће налазе креме у којима су главне активне супстанце соли водоник - сулфида (од њега потиче карактеристичан мирис препарата), док је рН вредност препарата 10,5 - 12,5. Деловање препарата на кожи је ограничено на 3 - 4, максимално 10 минута.

Пре употребе потребно је урадити тест осетљивости. Крема се наноси на чисту и суву кожу шпатулом која се добија уз препарат. Након одређеног времена са коже се заједно са длакама скида крема. Регија се добро испере водом и наноси емолијентна крема. Ова метода депилације се изводи искључиво у кућним условима и препоручује се особама које не могу да раде друге методе депилације (преосетљивост на восак у виду иритација или алергијских реакција).

Пожељне особине препарата:

- да није токсичан,
- да не иритира кожу,
- да је ефикасан,
- да је без мириса,
- да не оставља трагове на одећи,
- да је стабилан.

Питања за проверу знања

1. Објаснити структуру длаке.
2. Објаснити циклус раста длака.
3. Које су улоге длаке?
4. Које су привремене методе уклањања длака?
5. Шта је од материјала, опреме и препарата потребно за топлу депилацију?
6. Шта је од материјала, опреме и препарата потребно за хладну депилацију?

Процена остварености вештина

1. Уради топлу депилацију према протоколу.
2. Уради хладну депилацију према протоколу.

Сажетак:

Депилација представља процес уклањања непожељних длака, а за њено разумевање важно је познавати структуру длаке и методе уклањања.

Длака је аднекс коже и дели се на три типа: примарне (лануго), секундарне (коса, обрве, трепавице) и терцијарне (потпазушне и стидне длаке). Структура длаке обухвата корен смештен у фоликулима, као и стабљику која се састоји од сржи, коре и кутикуле. Хемијски састав длаке укључује протеине, угљене хидрате, минерале и липиде, а длака има важне улоге, као што су заштита коже и терморегулација.

Циклус раста длаке обухвата три фазе: анагену (фаза раста, траје око 1000 дана), катагену (прелазна фаза, 10 дана) и телогену (фаза зрелости, 100 дана). Нормално је да 85% длака буде у ангенској фази, а губитак од 100 длака дневно се сматра уобичајеним.

Методe уклањања длака деле се на привремене и трајне. Привремене методе укључују механичке (бријање, депилацију воском, пинцетом и концем) и хемијске (креме које разграђују структуру длаке).

Депилација воском може бити топла или хладна. Топла депилација користи загрејани восак и ефикасна је, али може бити болна. Хладна депилација, с друге стране, користи восак у патрону и има предност у безбедности, нарочито код особа са проширеним венама.

Хемијска депилација подразумева употребу крема које разграђују структуру длаке. Ови препарати се наносе на чисту кожу, а пре употребе се обавезно ради тест осетљивости.

За топлу депилацију потребни су: топилица за восак, шпатуле, алкохол, пудер, восак и средства за негу коже после депилације. За хладну депилацију користе се патроне воска и траке за једнократну употребу.

6. МЕНАЏМЕНТ И ПОСЛОВАЊЕ – САРАДЊА, ПРЕДУЗИМЉИВОСТ, ОРИЈЕНТАЦИЈА КА ПРЕДУЗЕТНИШТВУ

У овом делу приручника полазници ће имати прилику да се упознају с основним концептима менаџмента и предузетништва, као и да развију вештине неопходне за успешно управљање козметичким салоном. Уводиће се у значај предузетништва, улогу менаџмента у постизању организационих циљева и важност предузимљивости у раду.

Полазници ће такође научити како да препознају пословне прилике, покажу иницијативу, развију креативне идеје и преузму ризик у свом раду. Поред тога, биће разматрани практични аспекти, као што су управљање резервацијама, ефикасно комуницирање с клијентима, као и коришћење информационих технологија у пословању.

На крају, полазници ће добити смернице за израду бизнис и маркетинг плана, што ће им помоћи у развоју и унапређењу њиховог козметичког салона. Кроз комбинацију теоријских знања и практичних примера, полазници ће бити опремљени алатима за успех у индустрији лепоте.

6.1. ПОЈАМ И ЗНАЧАЈ ПРЕДУЗЕТНИШТВА

Предузетништво се односи на способност и жељу појединца да препозна пословне прилике, развије иновативне идеје и преузме ризик како би покренуо, развијао и управљао пословним подухватима.

Развој предузетништва

Предузетништво је увек било присутно у друштву, али се посебно развило и добило на значају у последњим деценијама. Неколико фактора је допринело развоју предузетништва:

- технолошки напредак: посебно у подручју информационих технологија, отворио је нове могућности за иновације, аутоматизацију и глобалну повезаност, што је омогућило појединцима да покрећу нове врсте пословања и прошире свој утицај на глобално тржиште,
- промене у друштву и култури, као што су промене у вредностима, ставовима према запошљавању и раду, те повећана подршка samozapošljavanju доприносе развоју предузетништва, постоји већа прихваћеност ризика и већа подршка за појединце који се одлуче за покретање властитог пословног подухвата,
- економски фактори: попут глобализације, слободног тржишта, смањења бирократских препрека и повећања приступа капиталу, такође су имали утицај на развој предузетништва, што је створило повољније окружење за покретање и развој нових послова.

Значај предузетништва

Предузетништво има бројне значајне предности и доприносе друштву:

- економски раст и развој: предузетништво је кључни покретач економског раста и развоја. Предузетници покрећу нове послове, стварају радна места,

доприносе иновацијама и технолошком напретку, те повећавају укупну продуктивност,

- стварање радних места: предузетници стварају нове могућности запошљавања, кроз покретање нових послова, отварају се радна места која доприносе смањењу незапослености и социјалној инклузији,
- иновације и креативност: предузетништво је повезано с иновацијама и креативношћу. Предузетници често идентификују нове прилике, развијају иновативне производе, услуге или процесе и уносе промене на тржишту,
- предузетничка култура и вредности: предузетништво промовише предузетничку културу и вредности, као што су иницијатива, самосталност, упорност, ризик и иновације. Ове вредности доприносе развоју појединаца, предузетничког духа и стварању динамичног пословног окружења,
- друштвени развој: предузетништво може имати позитиван утицај на друштвени развој, предузетници често развијају пословне моделе који имају друштвени утицај, попут одрживости, корпоративне друштвене одговорности или решавања социјалних проблема,
- лични развој и самосталност: предузетништво омогућава појединцима да развију вештине, стекну самопоуздање и остваре своју независност. Предузетници имају контролу над властитим пословним подухватима и имају прилику остварити своје професионалне амбиције.

Предузетништво игра важну улогу у друштву, економији и личном развоју. Предузетници су покретачи промена и иновација, имају способност обликовања будућности кроз своје пословне идеје и подухвате.

6.2. ПОЈАМ И ЗНАЧАЈ МЕНАЏМЕНТА

Менаџмент се односи на процес планирања, организирања, вођења и контролисања ресурса како би се постигли одређени циљеви организације. Ова дисциплина обухвата различите функције, као што су стратегија, операције, људски ресурси, маркетинг, финансије и многе друге.

Менаџмент као дисциплина има дугу историју, али је добио на посебном значају у 20. веку, када је индустријска револуција и раст комплексности организација захтевала структурирани приступ вођењу пословања. У почетку се менаџмент углавном темељио на принципима научног управљања Фредерика Тејлора, који је наглашавао рационализацију процеса рада и повећање ефективности. Током времена су се развиле различите теорије и приступи менаџменту, као што су класична теорија, теорија бирократије, теорија односа с људима, теорија поретка, теорија могућности и друге.

Менаџмент је од великог значаја за организацију из више разлога:

- постизање циљева: менаџмент помаже организацији у постизању својих циљева и визије. Кроз процес планирања, организовања и вођења, менаџери усмеравају ресурсе и активности према постизању жељених резултата,
- ефикасност и продуктивност: управљање организацијом на ефикасан начин помаже у оптимизацији ресурса и процеса, што доводи до повећане продуктивности. Менаџмент идентификује најбоље праксе и методе за постизање бољих резултата,
- расподела ресурса: менаџмент се бави расподелом ресурса, као што су људи, новац, материјали и опрема. Управљање тим ресурсима на прави начин осигурава да организација има довољно капацитета за обављање пословних активности,

- доношење одлука: менаџмент укључује процес доношења одлука на различитим разинама. Менаџери анализирају информације, процењују алтернативе и бирају најбоље могуће опције за организацију,
- развој људских ресурса: менаџмент игра важну улогу у развоју и вођењу људских ресурса унутар организације. То укључује процесе, као што су запошљавање, обука, мотивација, управљање перформансама и развој каријере,
- прилагодљивост променама: у данашњем динамичном пословном окружењу менаџмент је кључан за прилагођавање променама. Менаџери се суочавају с изазовима, као што су технолошки напредак, промене на тржишту, законодавни оквири и други фактори, те морају доносити правовремене одлуке како би организација остала конкурентна.

6.3. ПРЕДУЗИМЉИВОСТ У РАДУ У КОЗМЕТИЧКОМ САЛОНУ

Предузимљивост се односи на способност препознавања прилика, иницијативу, креативност и храброст да се предузму кораци како би се остварили циљеви и постигао успех. У контексту козметичког салона, предузимљивост је кључна вештина која вам може помоћи да се истакнете и изградите успешну каријеру.

Препознавање прилика: предузимљиви појединци у козметичком салону су у стању препознати прилике за раст и развој. То може укључивати примећивање нових трендова у индустрији лепоте, идентификовање недостатака у услугама или производима које салон пружа или откривање потенцијалних тржишта или циљних група;

Иницијатива: бити предузимљив значи показати иницијативу и преузети одговорност за свој рад. То укључује активан приступ обављању посла, тражење нових начина побољшања услуга или процеса рада, те проналажење начина за задовољавање потреба и очекивања клијената;

Креативност: предузимљивост у козметичком салону захтева креативност. Бити креативан значи размишљати изван оквира и пружати иновативна решења. То може укључивати развој нових третмана или услуга, стварање оригиналних маркетиншких кампања или осмишљавање привлачних пакета или понуда за клијенте;

Храброст: предузимљиви појединци у козметичком салону морају бити храбри и спремни преузети ризик. То може укључивати отварање властитог салона, улагање у нове технологије или обуку за усвајање нових вештина. Храброст је потребна како би се суочили с изазовима и превладали препреке на путу према успеху;

Самопромоција: предузимљивост такође укључује способност самопромоције. То подразумева активно промовисање својих вештина, услуга и резултата како би се привукли нови клијенти и изградила репутација. Самопромоција може укључивати коришћење друштвених медија, непосредне комуникације с клијентима или учешће на сајмовима и догађањима у кључној области.

Учење и усавршавање: предузимљивост захтева континуирано учење и усавршавање. Козметичка индустрија је динамична и стално се развија, стога је важно бити информисан о најновијим трендовима, технологијама и техникама. Способност прилагођавања и усвајања нових знања кључна је за успех у козметичком салону.

Укратко, предузимљивост у раду у козметичком салону подразумева препознавање прилика, иницијативу, креативност, храброст, самопромоцију, те стално учење и усавршавање. Њихова примена може вам помоћи да се издвојите у индустрији лепоте и постигнете успех у свом раду

6.4. ПРЕДУСЛОВИ ЗА УСПЕШНО ПОСЛОВАЊЕ

Ево неколико савета и смерница везаних уз пријем корисника педикир - маникир услуга:

- срдчан дочек: приликом доласка корисника, осигурајте срдчан дочек. Поздравите их љубазно и са осмехом. Створите угодну атмосферу како би се клијенти осећали добродошло и опуштено,
- слушање и разумевање: будите пажљиви и посветите се слушању потреба и жеља клијента. Постављајте питања како бисте разумели шта тачно траже од педикир-маникир услуга. Нека се осећају слушано и важно,
- комуникација: комуницирајте јасно и отворено с клијентима. Објасните које услуге пружате, колико ће трајати, које су могућности или опције доступне. Ако клијент има посебне захтеве или алергије, будите пажљиви и прилагодите се њиховим потребама,
- професионалност: покажите висок степен професионалности у свом раду. Будите стручни, темељни и придржавајте се хигијенских стандарда, користите квалитетне производе и алате како бисте пружили врхунску услугу,
- персонализација: настојте прилагодити услуге клијентима. Нека се осећају посебно третирано. Можете понудити иновативан избор боја или стилова за маникир или педикир, или прилагодити третмане њиховим индивидуалним потребама,
- саветовање: будите спремни да пружите савете и препоруке клијентима. Ако приметите одређене проблеме с ноктима или кожом, едукујте их о правилној нези или препоручите одговарајуће производе. Пружање вредних савета показује вашу стручност и бригу за добробит клијената,
- пријатно искуство: осигурајте да клијенти имају пријатно искуство током целог третмана. Пазите на удобност, атмосферу и ситнице које могу побољшати њихово задовољство. Можете понудити пиће, музику или додатне услуге попут масаже или ароматерапије,
- поступак резервације: олакшајте клијентима поступак резервације. Можете понудити могућност онлајн или телефонске резервације. Будите флексибилни у распореду како бисте удовољили њиховим преференцијама,
- након услуге: не заборавите на клијенте након завршетка третмана. Завршите с изразом захвалности и проверите јесу ли задовољни. Ако имају било какве притужбе или питања, будите отворени и пружите решење,
- верност клијената: нека се клијенти осећају цењенима и подстичите њихову верност. Можете понудити програм верности, попусте или поклоне за оне који се редовно враћају како бисте наградили њихову редовну посету.

Уз ове смернице, важно је слушати повратне информације од клијената и стално радити на побољшању својих услуга.

6.5. КОРИШЋЕЊЕ ИНФОРМАЦИОНИХ ТЕХНОЛОГИЈА У ПОСЛОВАЊУ САЛОНА

Коришћење информационих технологија неизоставан је процес у развијању пословања једног козметичког салона. Основа употребе савремених средстава комуникације, евидентирања, пословања и промоције чине:

- управљање резервацијама: информационе технологије омогућавају козметичким салонима да ефикасно управљају резервацијама. Можете користити различите софтвере или онлајн платформе за резервацију термина.

То олакшава клијентима да резервишу своје термине путем интернета, а вама омогућава да прегледате и организујете распоред и ресурсе салона,

- база података о клијентима: информационе технологије вам омогућавају да водите базу података о клијентима. Можете пратити њихове контакт-информације, историју третмана, преференције и друге релевантне информације. Ово вам помаже да персонализујете услуге, пружите бољу подршку и изградите дугорочне односе са клијентима,
- онлајн присуство: Интернет је моћан алат за промовисање козметичког салона. Изградња веб-странице салона омогућава вам да клијентима представите услуге, цене, радно време и друге информације. Можете, такође, користити друштвене медије како бисте комуницирали са клијентима, објављивали новости и промоције, и подстицали ангажман,
- маркетинг: информационе технологије пружају разне алате за дигитални маркетинг. Можете користити е-пошту, СМС поруке или друштвене медије за слање маркетиншких порука и посебних понуда клијентима. Ово вам омогућава да досегнете већи број људи и побољшате видљивост салона,
- инвентар и набавка: софтвери за управљање инвентаром могу вам помоћи да пратите стање залиха производа, пратите набавку и управљате трошковима. То вам омогућава да одржавате правилну опремљеност производима и смањите губитак или вишак залиха,
- финансијско праћење: информационе технологије вам могу помоћи да пратите финансијске аспекте пословања, као што су приходи, расходи, фактурисање и плаћање. Софтвери за управљање финансијама омогућавају вам да ефикасно пратите и анализирате финансијске податке салона,
- E-learning и обука: информационе технологије могу бити корисне за обуку запослених у салону. Можете користити онлајн платформе за обуку особља о новим техникама, производима или правилима. То вам омогућава да пружите континуирану едукацију и унапредите стручност свог тима.

Ово су само неки примери како информационе технологије могу бити корисне у пословању козметичког салона. Важно је прилагодити примену информационих технологија специфичним потребама и циљевима салона.

6.6. ИЗРАДА БИЗНИС ПЛАНА У КОЗМЕТИЧКОМ САЛОНУ

Израда бизнис плана је важан корак у покретању козметичког салона или било којег другог пословног подухвата. Ево неколико кључних елемената који се обично укључују у бизнис план:

- извршни резиме: ово је уводни део бизнис плана који сажето описује пословну идеју, циљеве салона, јединствену вредност коју пружа клијентима и основне информације о власницима и тиму,
- опис пословања: потребно је описати козметички салон, укључујући врсту услуга које пружа, циљно тржиште, локацију салона, конкуренцију и било какве посебне предности или карактеристике које салон издвајају,
- анализа тржишта: проверити тржиште лепоте и козметичке индустрије. Истражити циљно тржиште, идентификовати циљну групу клијената, анализирати конкуренцију и проценити потражњу за услугама у датој области,
- организација и менаџмент: описати структуру организације салона, укључујући власничку структуру и улоге кључних чланова тима. Нагласити

релевантна искуства, вештине и образовање особља које ће допринети успешном вођењу салона,

- производи и услуге: детаљно описати све услуге које ће пружати салон, као и евентуалне додатне производе који ће се продавати. Потребно је обухватити информације о ценама, пакетима или посебним понудама које ће бити доступне клијентима,
- стратегија маркетинга: дефинисати стратегију маркетинга за привлачење клијентеле. Описати канале комуникације, промоције, оглашавање и друге маркетиншке активности који се планирају користити за повећање видљивости и придобијање пажње и поверења клијената,
- оперативни план: детаљно описати оперативне аспекте пословања салона, као што су радно време, распореди запослених, набавка опреме и производа, управљање залихама, хигијена и сигурносне мере,
- финансијски план: укључити финансијске пројекције, као што су приходи, расходи, пројекције профита и губитка, биланси стања и токови готовине. Описати извор финансирања, планиране инвестиције и очекивани поврат улагања,
- SWOT анализа: извршити SWOT анализу (снаге, слабости, прилике, претње) како би се идентификовале предности и изазови салона. Ово ће помоћи за разумевање конкурентских предности, али и могуће препреке с којима ће се посао суочити,
- план имплементације и процена: описати спровођење планова, поставити циљеве и дефинисати кључне показатеље успеха за праћење напретка салона. Такође, потребно је размислити о томе како редовно процењивати и прилагођавати стратегије за сигурнији успех.

Бизнис план је флексибилан и може се прилагођавати специфичним потребама. Такође је важно обавити детаљно истраживање, консултовати стручњаке и проверити локалне законе и регулативе пре покретања козметичког салона.

Табела 1. - Пример бизнис-плана

Основне информације	Детаљи	План за раст и управљање ризицима
Назив бизниса: Салон	Циљна група: Жене и мушкарци, старосна група 15-60	Ризици: Повећана конкуренција, промене у економији
Локација:	Услуге: Маникир, педикир, гел нокти, акрилни нокти	Стратегија ублажавања: Прилагођавање понуде и цена
Мисија: Пружање квалитетних услуга у пријатној атмосфери	Додатне услуге: Масажа руку и стопала, третмани хидратације	Стратегија раста: Увод у нове услуге (нпр. органска нега)
Циљ:	Почетни трошкови: Изнајмљивање простора, опрема, производи	Програми лојалности:

Остварити профит у првој години		Попусти за редовне клијенте
Облик бизниса: Предузетник или друштво с ограниченом одговорношћу	Пројекција прихода: Процењени број клијената = 10 дневно x 30 дана x 20 € = 6.000 € месечно	Персонал: Запошљавање искусних радника, обуке
Визија: Постати водећи салон у граду	Трошкови рада: Плате, комуналије, материјали	Континуирано унапређење: Пратити трендове и иновације

6.7. ИЗРАДА МАРКЕТИНГ ПЛАНА У КОЗМЕТИЧКОМ САЛОНУ

Израда маркетинг плана је кључан корак у промовисању и развоју козметичког салона. Ево неколико кључних елемената које би било добро укључити у маркетинг план:

Анализа тржишта: истражити тржиште лепоте и козметичке индустрије како би се боље проценили циљно тржиште, конкуренција и трендови. Идентификовати своју циљну групу клијената, њихове потребе, преференције и навике потрошње.

Циљеви маркетинга: поставити јасне и мерљиве циљеве који се желе постићи путем маркетиншких активности. То могу бити циљеви, као што су повећање свести о салону, привлачење нових клијената, повећање продаје или побољшање лојалности постојећих клијената.

Брендирање: дефинисати свој бренд идентитет, укључујући име салона, лого, боје, фонтове и тон комуникације. Брендирање треба да одражава вредности, посебност и јединствену позицију салона на тржишту.

Циљна публика: детаљно описати циљну групу клијената. Укључити демографске информације (попут доби, пола, локације), психографске податке (попут интереса и стилова живота) и било какве посебне сегменте или нише на које се циља.

Маркетиншке стратегије: идентификовати маркетиншке стратегије за досезање циљне публике. То може укључивати дигитални маркетинг (попут веб-странице, друштвених медија, е-поште, оглашавања путем претраживача), традиционални маркетинг (попут штампаних огласа, летака) или локално повезивање (попут партнерства с другим пословним субјектима у вашој заједници).

Промоције и посебне понуде: размислити о промоцијама и посебним понудама за придобијање нових клијената и подстицања продаје услуга. То могу бити попусти на одређене услуге или пакети, посебне понуде за нове клијенте, наградни програми или посебне промоције у одређеним раздобљима.

Онлајн присуство: изградити снажно онлајн-присуство како би се повећала видљивост и досегнула циљна публика. То укључује веб-страницу салона која је оптимизирана за претраживаче, присутност на друштвеним медијима (попут Фејсбука, Инстаграма, Јутјуба), редовно објављивање релевантног садржаја и интеракцију с пратиоцима.

Праћење и анализа резултата: поставити мере за праћење и анализу резултата ваших маркетиншких активности. Пратити кључне показатеље учинка, као што су број посета веб-странице, ангажман на друштвеним медијима, број нових клијената и поврат инвестиција маркетиншких кампања. Користити ове податке ради прилагођавања стратегије и оптимизовања својих маркетиншких напора.

Буџет: одредити буџет за маркетиншке активности и средства на темељу приоритета и очекиваних резултата. Буџет треба да обухвата трошкове оглашавања, дигиталног маркетинга, дизајна, промоција и других маркетиншких активности.

Време спровођења: дефинисати временски оквир за имплементацију маркетиншког плана. Направити распоред активности, одредити одговорне особе и пратити напредак према постизању циљева.

Важно је редовно праћење и ажурирање маркетинг плана како би се прилагодили променама на тржишту и осигурали успех козметичког салона.

Табела 2. - Пример маркетинг-плана

Ставка	Опис	Додатне информације
Циљеви маркетинга	- Повећање базе клијената за 25% у наредних 6 месеци - Повећање прихода од услуга маникира и педикира за 20% у следећој години - Подизање препознатљивости бренда	- Пратиће се месеци - Анализа прихода свака три месеца - Оцене кроз анкете
Циљна публика	- Жене и мушкарци узраста 15-60 година - Особе које се интересују за негу ноктију	- Фокус на раднике и студенте - Друштвене активности
КонкурENCIЈА	- Анализа локалних козметичких салона - Истицање јединствених предности	- Упоредне цене и услуге - Нагласити специјализоване технике
Услуге	- Класични маникир и педикир - Гел маникир и акрилни нокти	- Пакети: комбо понуде - Нагласити нове трендове
Маркетиншке стратегије	- Активно присуство на Инстаграму и Фејсбуку - Локални флајери у тржним центрима - Промоције и попусти за прву посету	- Публикације пре/после - Партнерство с локалним предузећима - Лојалне картице
Буџет	- Месечни буџет за рекламу и промоције	- Планирање трошкова за нову опрему
Метрике успеха	- Праћење раста базе клијената - Прикупљање повратних информација од клијената	- Анализа на месечном нивоу - Анкете после услуга
Корекције и адаптације	- Редовно преиспитивање стратегије - Прилагођавање понуда према потребама клијената	- Промена у зависности од резултата - Укључивање нових услуга

Питања за проверу знања

1. Шта је предузетништво?
2. Који фактори су допринели развоју предузетништва?
3. Које су предности предузетништва у савременом друштву?
4. Шта је менаџмент?
5. Који значај има менаџмент за успех у организацији рада?
6. Шта је предузимљивост?
7. Навести и објаснити предуслове за успешно пословање.
8. У чему је значај коришћења информационих технологија у пословању?
9. Који су елементи битни у изради бизнис плана?
10. Који елементи су битни у изради маркетинг плана?

Процена остварености вештина

1. Уради управљање резервацијама користећи информационе технологије.
2. Направи базу података о клијентима користећи информационе технологије.
3. Направи маркетиншку поруку користећи информационе технологије.
4. Направи маркетиншки видео запис користећи информационе технологије.
5. Уради бизнис план.
6. Уради маркетинг план.

Сажетак:

Предузетништво обухвата способност препознавања пословних прилика, развијања иновативних идеја и преузимања ризика. Ово је кључно за економски раст, стварање радних места и друштвени развој, а подстакнуто је технолошким напредком и променама у друштву.

Предузимљивост, у контексту козметичког салона, захтева вештине, као што су препознавање прилика, иницијатива и креативност. Успешно пословање подразумева срдчан дочек, пажљиво слушање, јасну комуникацију и персонализоване услуге, што доводи до задовољства клијената и програма верности.

Информационе технологије играју важну улогу у управљању салоном, помажући у резервацијама, управљању базама података о клијентима и дигиталном маркетингу. Израда бизнис плана укључује кључне елементе, као што су анализа тржишта, стратегија маркетинга и финансијски план, што је основа за успешно управљање и имплементацију бизнис идеја.

Бизнис план је основа сваког успешног предузећа, укључујући анализу тржишта, стратегију маркетинга и финансијски план. Он дефинише циљеве, конкурентске предности и планиране активности, што олакшава управљање и праћење успеха.

Маркетинг план, с друге стране, фокусира се на стратегије за привлачење и задржавање купаца. Ово укључује истраживање циљне публике, одређивање позиционирања брэнда, избор канала комуникације и промоције.

7. БЕЗБЕДНОСТ И ЗАШТИТА НА РАДУ

У наредним лекцијама биће проучавани основни аспекти безбедности и заштите на раду, који обухватају мере за спречавање повреда, професионалних болести и осигурање здравља педикир-маникир техничара. Биће истражени специфични облици заштите за осетљиве групе, као и важност примене адекватних мера заштите од ризика који могу настати током рада, укључујући: програме обуке за безбедно коришћење радне опреме, начине превенције механичких повреда и повреда од хемијских супстанци, примену мера заштите од пожара и пружање прве помоћи на радном месту. Коначно, речи ће бити и о нормативима за заштиту на раду.

7.1. ОПШТЕ ОДРЕДБЕ ЗАШТИТЕ НА РАДУ

Сврха заштите на раду је спречавање повреда на раду, професионалних болести и других болести у вези са радом, те заштита радне околине. Посебна заштита прописује се за младе, жене, инвалиде и професионално оболеле особе и старије раднике. Права, обавезе и одговорности у вези са заштитом на раду уређују се прописима радног законодавства, пензијско инвалидског осигурања, здравственог осигурања и здравствене заштите, техничким и другим прописима.

Најизраженији унутрашњи извори незгода на раду:

ЉУДСКИ ФАКТОР 90% свих незгода	ТЕХНИЧКИ ФАКТОР 10% свих незгода
На пример: организација рада, неспособност за неки посао, слаб вид, слух, лични проблеми, лош однос према послу, неискуство, незнање, умор, старост, алкохол, дрога, болест, међуљудски односи, осветљење, бука микроклима, дан у недељи...	 НЕЗГОДА

Слика 45. - Узроци повреда на раду

Послодавац је дужан да привремено удаљи са места рада радника под утицајем алкохола или других средства зависности. Пушење је дозвољено искључиво на местима где је овлашћена особа поставила знак или натпис да је пушење дозвољено.

7.2. МЕРЕ ЗАШТИТЕ НА РАДУ

Запослени у току рада користи опрему која емитује топлоту (апарат за топљење воска, решо за кување кафе и сл.) при чему постоји ризик од прегревања опреме за рад. Такође, запослени користе средства за третман лица, маникир, педикир и сл. која у случају контакта са врућим површинама или контакта са отвореним пламеном могу довести до експлозије и пожара. Приликом коришћења уређаја који могу изазвати експлозије или пожаре, мора се водити рачуна о:

- правилном коришћењу опреме за рад према упутству произвођача,
- уређај након употребе одмах искључити,
- сировине користити према упутству произвођача,

- вршити више пута у току рада проверу рада оваквих уређаја,
- обучити раднике за коришћење апарата за гашење пожара,
- редовно коришћење вентилације у току рада.

Радник посао обавља у скученом и ограниченом простору - између опреме за рад. Такође, користи и велики број предмета и оруђа за рад којим могу изазвати посекотине, одеротине, повреде меких ткива, ротирајуће делове (електрична турпија) и сл. Услед тога постоји могућност да радник дође у контакт са оштрим површинама које имају избочене делове, ивице и шиљке или да дође у контакт са оштрим деловима опреме за рад - маказе, турпије, жилети и слично. Најчешће повреде овог типа су механичке повреде коже и ткива прстију, посекотине, одеротине, убоди и слично.

Ризик од повређивања је мали, али га треба држати под контролом:

- извршити оспособљавање радника за безбедан и здрав рад,
- повећана пажња при раду,
- применом метода за безбедан и здрав рад избегавати контакт са опасним површинама током рада и одржавања средстава за рад,
- приликом употребе опреме са ротирајућим деловима придржавати се упутства произвођача,
- обезбедити одговарајућу заштиту оштрих ивица на опреми са којом запослени долази у контакт,
- зидови и пролази са којима запослени могу доћи у контакт приликом рада треба да буду глатки.

Могућност клизања или спотицања (мокре или клизаве површине) је честа опасност која се јавља као последица карактеристика радног места. Да би се ризик држао под контролом потребно је:

- редовно одржавање хигијене радног простора,
- радне површине намењене за кретање запослених треба да буду суве,
- површине за кретање запослених редовно чистити од сувишних материјала о које би запослени могли да се саплету,
- у кишним и зимским периодима, радне површине на отвореним просторима редовно чистити од воде, поледице и снега,
- одржавање површина подова сувим,
- обезбедити да каблови буду: уклоњени са подова, путева, пролаза и прилаза, ставити их у еластичне металне бужире одговарајуће механичке издржљивости или их подићи на прописану висину,
- отклонити шупљине, пукотине, похабане тепихе или неравнине,
- обезбедити да под у радној околини који је прашњав и клизав, влажан због течности, кише, блата или других разлога буде доведен у стање нормалног кориштења.

Приликом одржавања хигијене радног простора, запослени често користи помоћна средства за рад – мердевине, услед чијег неправилног коришћења може доћи до повреде. Да би се ризик држао под контролом и евентуално смањио, потребно је:

- сва помоћна средства за рад морају бити у исправном стању,
- проверити да ли је ослонац чврст и стабилан,
- проверити да ли су сигурносне пречке постављене на исправан начин,
- околину радног простора одржавати уредном и чистом,
- обавезна је употреба обуће с неклизајућим ђоном,

- не носити одећу чији случајан контакт са опремом може изазвати пад (одећа завезана окос трука и сл.),
- не користити додатне помоћне ослоњце који нису у складу са наменом (пултови, столице, столове и сл.).

Запослени може да дође у контакт са опремом за рад на електрични погон, продужним кабловима итд. У случају оштећења и неисправности истих може доћи до индиректног додира делова под напоном. Као последице могу да се појаве струјни удар, опекотине, а може доћи и до смртне повреде. Да би се ризик држао под контролом, потребно је:

- одржавање и провера техничке исправности електричних инсталација и средстава и опреме за рад,
- постављање електричних инсталација у складу са прописима,
- електрична инсталација на местима рада обавезно мора бити прегледана и испитана у складу са Правилником о поступку прегледа и провере опреме за рад и испитивању услова радне околине,
- сва опрема за рад мора бити одговарајућа како би се омогућила заштита запослених који су изложени опасности од индиректног додира инсталација и опреме под напоном,
- запослени приликом пружања козметичких услуга долази у контакт са разним хемикалијама чијим удисањем и уношењем у тело кроз кожу може доћи до акутних и хроничних оштећења респираторних органа запослених, до појаве различитих иритација и обољења коже, алергија, надражаја и обољења очију и слично. Такође, може доћи до опекотина приликом рада услед контакта са врућим површинама опреме за рад, употребом решоа приликом припремања топлих напитака у току паузе и сл.

Да би се ризик држао под контролом потребна је:

- обука радника за безбедан рад,
- употреба заштитних рукавица,
- поштовање радне процедуре,
- коришћење респиратор маске приликом употребе хемијских средстава за рад.

Запослени је изложен штетним утицајима микроклиме – високој или ниској температури и повећаној брзини струјања ваздуха приликом боравка у затвореном простору. Да би се штетни утицај микроклиме смањено, потребно је:

- обезбедити природно проветравање радног простора,
- обезбедити вентилацију радног простора,
- приликом употребе вештачке вентилације радног простора, температуру одржавати на задовољавајућем нивоу,
- потребно је успоставити пријатну климу у радној просторији, што подразумева одређену температуру и влажност ваздуха, његово кретање и топлотно зрачење у просторији,
- температурна разлика у различитим деловима радне просторије треба да буде сведена на минимум,
- у току рада методе рада и активности, као и физичко оптерећење запосленог морају бити одређени према температури околине,
- обезбедити да при раду у условима елементарних непогода запослени имају адекватна средства и опрему за личну заштиту на раду.

Запослени ради често у нефизиолошком положају тела (дуготрајно стајање, седење, принудан положај), такође је изложен телесним напрезањима услед дуготрајног рада у једном положају тела (масаже, педикир и сл). При томе може доћи до скелетног и мишићног замора, повреда и истезања мишића, болова у леђима, окоштавања и слично. Ризик је мали, али да би се држао под контролом потребно је:

- применити организационе мере (планирање рада тако да исти запослени не проводи много времена у једном - нефизиолошком положају тела),
- физичка активност и рекреација,
- подела посла на већи број извршилаца,
- чешће паузе у раду.

Запослени рад обавља у сменама, услед чега може доћи до психо – физичког оптерећења, такође услед рада са великим бројем странака, интензитета у раду и слично може доћи до оптерећења запослених. Овакво радно оптерећење може да има за последицу бројна психофизиолошка, ментална и емоционална обољења и стања (хипертензија, ангина пекторис, поремећаји сна и друге вегетативне сметње, промене расположења, анксиозност, депресија и др).

Ризик је мали, али да би се држао под контролом, потребно је:

- примена организационих мера (подела посла, довољан број извршилаца),
- расподела радног времена и одмора како би се оставило довољно времена за одмор и рекулерацију запосленог,
- спровести реорганизацију радних активности како би оптерећење запослених било равномерно и усклађено са расположивим радним временом.

Приликом коришћења ув лампи и јаке светлости долази до јачег замора и оштећења вида (долази до јаког одсјаја и бљеска и сл.). Такође, приликом излагања ув зрачењу и ласерском зрачењу током третмана посатоји ризик по оштећење здравља, нарочито оштећења очију и коже. Адекватна осветљеност делује тонзилирајуће на организам, изазива осећај угодности и расположења, повећава продуктивност рада, док неадекватна осветљеност доводи до бржег замора вида и његовог оштећења и смањује продуктивност и погодује повређивању. У основи биолошког дејства ув зрачења лежи апсорпција енергије зрачења и њена трансформација у живом ткиву у фотохемиску и топлотну енергију. Апсорпција фотона зрачења доводи до ексцитације молекула (подизање на виши енергетски ниво) при чему се стварају слободни радикали који оштећују ткиво. Као последице могу да се јаве хиперпигментације, промене на кожи, фотосензибилизација коже – преосетљивост на УВ зраке, али могу се развити и озбиљнија обољења.

Да би се ризик држао под контролом, потребно је:

- придржавати се упутства произвођача приликом употребе лампи, замене истих, употребе средстава личне заштите и сл.
- редовно чишћење и дезинфекција опреме за рад,
- употреба заштитних рукавица, наочара и крема.

7.3. ОБЕЗБЕЂИВАЊЕ, ОДРЖАВАЊЕ И ИСПИТИВАЊЕ СРЕДСТАВА И ОПРЕМЕ ЗА ЛИЧНУ ЗАШТИТУ НА РАДУ

Средства и опрема за личну заштиту на раду:

- радни мантил,
- обућа са неклизајућим ђоном и анатомским улошком,
- заштитне маске,
- хигијенске рукавице,
- заштитне наочаре.

У Мерама заштите у раду (корективним мерама) прописано је када је потребно користити које средство личне заштите.



Слика 46. - Мантил



Слика 47. - Рукавице

7.4. ЗАШТИТА ОД ПОЖАРА

Обавеза послодавца је да редовно врши контролно испитивање и сервисирање превозних и преносних ватрогасних апарата и осталих ватрогасних средстава и опреме којима располаже у складу са упутством произвођача апарата, односно опреме.

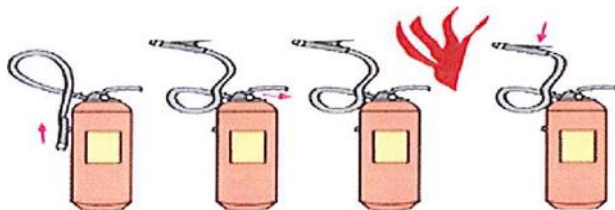
Запаљиви материјал не може се складиштити на простору који није удаљен најмање 6 метара од објекта или дела објекта, уколико техничким прописима није другачије одређено.

У објектима и просторијама у којима се ускладиштава и држи запаљиви и други материјал морају се обезбедити слободни пролази и прилази справама и уређајима за гашење пожара.

Апарати за гашење почетних пожара се налазе на сталним, видљивим и обележеним местима у просторијама послодавца, у складу са важећим Законом о заштити од пожара. Приступ тим местима мора бити стално слободан. Дужност сваког запосленог, је да приступи гашењу уоченог, почетног пожара, ако тиме не угрожава своју безбедност и безбедност присутних лица.

Послодавац би требао да сваке три године испита електричну инсталацију у свим објектима које користи.

Послодавац (односно одговорно лице или лице које је оно овластило) је дужно да раднике упозна са опасностима од пожара на радном месту, мерама, употребом средстава и опреме за гашење пожара, поступком у случају пожара, као и са одговорношћу због непридржавања прописаних или наложених мера заштите од пожара.



Слика 48. - Активација апарата за гашење пожара

7.5. ПРВА ПОМОЋ

Упутство о начину пружања прве помоћи:

1. У случају несреће и повреде на раду потребно је имати јасан план корака које ћете предузети: Сачувајте прибраност: уколико сте јако узнемирени, потребно је да застанете на тренутак. Успорите и умирите дисање и сетите се поступака које је потребно применити;
2. Процените да ли је место несреће безбедно и отклоните постојеће опасности. Утврдите да ли постоји опасност која може угрозити вас или остале присутне на месту несреће (механичка опасност, изливање опасне течности или испуштање гаса, опасност од експлозије, пожара, рушења, затрпавања, од опасног дејства електричне струје и слично). Уколико је потребно, обавестите специјализоване службе да отклоне извор опасности. Ангажујте некога од присутних да вам у томе помогне-;
3. Процените да ли је некоме озбиљно угрожен живот.

За сваког повређеног утврдите:

- Да ли је свестан?
- Да ли му је дисајни пут проходан?
- Да ли дише?
- Да ли видљиво јако крвари?
- Да ли сме да се помера?

Пружите неопходне мере прве помоћи најугроженијима.

Хитно пружање помоћи потребно је код:

- особа са срчаним застојем,
- особа без свести,
- особа којима је угрожено дисање,
- особама које јако крваре.

Обавестите надлежне хитне службе (службу хитне медицинске помоћи, полицију).

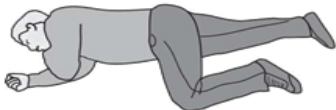
Шта треба да саопштите хитној служби:

- ко зове (представити се), одакле зовете и са ког броја телефона,
- где се несрећа догодила (дати што прецизнију локацију),
- шта се десило (да ли има повређених, да ли прети нека опасност од избијања пожара или др.),
- колико има повређених лица и да ли је неко у животној опасности.

Останите уз повређене и брините о њима до доласка хитних служби.

Основни поступци пружања прве помоћи:

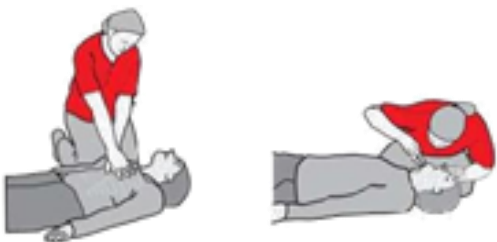
1. Поступак са особом без свести.

Покушајте да успоставите контакт са повређеним. Обратите се гласно и разговетно: Да ли сте добро? Да ли ме чујете? Отворите очи!	
Ако особа не реагује, отворите јој дисајни пут Изведите то на следећи начин: притисните чело дланом једне руке и подигните врх браде са два прста друге руке.	
Проверите да ли особа дише. Приближите се лицу жртве, затим: посматрајте покрете грудног коша слушајте дисајни шум, осетите дах на свом образу	
Ако особа дише, поставите је у бочни положај за опоравак. Позовите службу хитне помоћи. Обезбедите да дисајни пут буде проходан и стално пратите дисање жртве. Покушајте да утврдите узрок бесвесног стања.	

Слика 49. - Поступци са особом без свести

2. Поступак са особом без свести и дисања – мере оживљавања.

Ако је особа без свести и дисања, одмах обавестите службу хитне помоћи и започните мере оживљавања (кардиопулмоналне реанимације)	
	Извршите 30 притисака на грудни кош жртве Поставите руке на средину грудног коша тако да длан једне руке стоји преко другог вашег длана и да вам руке буду опружене у лакту, Извршите 30 притисака на грудни кош

	потискујући га за 5 - 6 cm, брзином 100 до 120 у минути.
Дајте два удаха жртви вештачким дисањем. Затворите прстима нос жртве. Прислоните своја уста преко уста жртве и удувајте један свој нормалан удах. Пратите да ли се при томе подиже грудни кош жртве. Сачекајте да се грудни кош спусти и поновите удување.	
Наставите поступак оживљавања до доласка хитне. Понављајте циклус 30 притисака на грудни кош и 2 удувања „уста на уста”. Уколико не можете или не желите да дајете вештачко дисање, онда вршите само масажу срца ритмичним притисцима на грудни кош жртве брзином од 100 до 120 у минути.	

Слика 50. - Мере оживљавања

3. Заустављање крварења

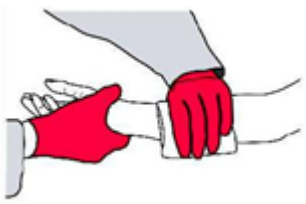
Ако особа јако квари учините следеће: помозите јој да легне, извршите директан притисак на рану, преко газе у заштитним рукавицама.	
--	--

Поставите компресивни завој (у даљем тексту упутства погледати начин постављања компресивног завоја).	
Поставите особу у положај аутотрансфузије. Након тога: контролишите да ли крв пробија завој тј. да ли је крварење заустављено, проверите да ли је угрожена циркулација испод места превијања, пратите дисање и пулс повређене особе.	

Слика 51. - Заустављање крварења

Компресивни завој

Компресивни завој се користи у првој помоћи за заустављање јаких крварења.
Поставићете га на следећи начин:

Преко ране поставите стерилну газу.	
Преко газе поставите неразвијену ролну завоја тачно изнад места крварења (завој или други одговарајући материјал).	
Довољно притискајући постављени завој, превијте рану.	

	
Овако постављен завој директно врши притисак на повређени крвни суд у рани, па ће крварење бити заустављено. Ако крв пробије све слојеве компресивног завоја и појави се на површини, притисак се може појачати још једним завојем.	

Слика 52. - Постављање компресивног завоја

Није препоручљиво да компресивни завој стоји дуже време (оптимално је 2 до 3 сата).

Компресивни завој се никада не поставља на врат.

4. Заустављање крварења из носа

Помозите особи да заузме седећи положај са главом лако нагнутом према напред. Реците јој да притисне ноздрве са два прста. Упутите је да дише на уста, да не кашље, не шмрче и не гута крв. Дајте јој чисту марамицу или сличан материјал да се брише.	
--	--

Слика 53. - Заустављање крварења из носа

5. Поступак код тровања

Отрови су материје које својим саставом или количином унетом у организам доводе до поремећаја грађе и функције ткива и органа. Отров се може унети у организам путем органа за варење, преко дисајних путева и преко коже и слузокоже.

Опште мере прве помоћи код тровања:

- идентификовати отров (према оригиналном паковању, изгледу, мирису отровне материје или начину понашања отроване особе),
- прекинути контакт отрова са организмом,
- обавестити одговарајућу хитну службу,
- применити специфичне мере прве помоћи према инструкцијама за дату врсту отрова,

- пратити свест и дисање отроване особе. У случају погоршања стања (губитак свести, престанак дисања) применити одговарајуће мере прве помоћи.

Поступак прве помоћи код тровања у зависности од начина уноса отрова:

- ако је у питању унос отрова на уста, упутно је изазвати повраћање код отроване особе, осим ако су у питању корозивне материје. Поступак понављати до добијања бистрог садржаја без мириса. На крају размутити 30 g активног угља у чаши воде и дати унесрећеном да попије,
Напомена: Не смете изазивати повраћање код деце млађе од 5 година, особа са менталним поремећајем, особа са поремећајем свести, као и код стања шока,
- ако је отров унет инхалацијом (удисањем), прва помоћ подразумева да се отрована особа најхитније изведе или изнесе на чист ваздух. Обратити пажњу да ли у устима има страно тело (садржај) и одстранити га. Пажљиво пратити дисање,
- ако је у питању контаминација коже, уклонити одећу са контаминираним дела и кожу обилно испирати текућом водом. Не примењивати хемијске антидоте и добро пазити да не контаминирате себе,
- ако је у питању контаминација очију, развојити очне капке и испирати очи благим млазом текуће воде у трајању од 15 до 30 минута. Забрањено је стављати хемијске антидоте у очи!

Када обавештавате хитну помоћ, важно је знати да им се тада мора пренети што више информација о отрову, да би могли да се припреме за одговарајућу интервенцију! Било би корисно пренети следеће информације:

- физичко стање отрова – гас, течност, чврста супстанца,
- мирис отрова,
- заштићени назив отрова,
- декларисана намена отрова,
- прочитати делове или цео састав отрова с етикете,
- упозорење о томе да ли је отров запаљив или не.

7.6. НОРМАТИВИ ЗА ЗАШТИТУ НА РАДУ

- Закон о безбедности и здрављу на раду („Сл.гласник РС” бр. 101/2005, 91/2015 и 113/17)
- Правилник о превентивним мерама за безбедан и здрав рад на радном месту („Службени гласник РС” бр. 21/2009 и 1/2019)
- Правилник о евиденцијама у области безбедности и здравља на раду („Сл.гласник РС” бр. 62/2007 и 102/2015)
- Закон о раду („Сл. гласник РС”, бр. 24/2005, 61/2005, 54/2009, 32/2013, 75/2014, 13/2017 - одлука УС, 113/2017 и 95/2018 - аутентично тумачење)
- Правилник о обезбеђивању ознака за безбедност и/или здравље на раду („Сл. гласник РС”, бр. 95/2010 и 108/2017)
- Правилник о начину пружања прве помоћи, врсти средстава и опреме који морају бити обезбеђени на радном месту, начину и роковима оспособљавања запослених за пружање прве помоћи („Службени гласник РС” број 109/2016)
- Правилник о садржају и начину издавања обрасца извештаја о повреди на раду, професионалном обољењу и обољењу у вези са радом („Сл. гласник РС”, бр. 72/2006, 84/2006 - испр. 4/2016, 106/2018 и 14/2019)

- Правилник о начину и поступку процене ризика на радном месту и у радној околини („Сл. гласник РС” бр. 72/2006, 84/2006 - испр. 30/2010 и 102/2015)
- Правилник о мерама за безбедан и здрав рад запослене жене за време трудноће, породилје и запослене која доји дете („Сл. гласник РС”, број 102/2016)
- Правилник о превентивним мерама за безбедан и здрав рад при коришћењу опреме за рад са екраном („Сл.гласник РС”, бр. 106/2009, 93/2013 и 86/2019)
- Правилник о превентивним мерама за безбедан и здрав рад при коришћењу средстава и опреме за личну заштиту на раду („Сл. гласник РС”, бр. 92/2008 и 101/2018)
- Правилник о превентивним мерама за безбедан и здрав рад при коришћењу опреме за рад („Сл. гласник РС”, бр. 23/2009, 123/2012, 102/2015 и 101/2018)
- Правилник о превентивним мерама за безбедан и здрав рад при ручном преношењу терета („Сл.гласник РС ”, број 106/2009)
- Правилником о поступку прегледа и провере опреме за рад и испитивања услова радне околине („Сл. гласник РС”, број 15/2023)
- Правилник о заштити на раду при одржавању моторних возила и превозу моторним возилима („Сл.лист СФРЈ ”број 55/65)
- Правилник о превентивним мерама за безбедан и здрав рад младих („Сл. гласник РС”, број 102/2016)
- Уредба о превентивним мерама за безбедан и здрав рад при коришћењу оштрих предмета који су медицинска средства у здравственој делатности („Службени гласник РС”, број 101 од 16. децембра 2016)

7.7. ИНСПЕКЦИЈА РАДА

Запослени има право да одбије да ради:

- ако му прети непосредна опасност по живот и здравље због тога што нису спроведене прописане мере за безбедност и здравље на радном месту на које је одређен, све док се те мере не обезбеде,
- ако му послодавац није обезбедио прописани лекарски преглед или ако се на лекарском прегледу утврди да не испуњава прописане здравствене услове, у смислу члана 43. овог Закона, за рад на радном месту са повећаним ризиком,
- ако у току оспособљавања за безбедан и здрав рад није упознат са свим врстама ризика и мерама за њихово отклањање, у смислу члана 27. став 2. овог закона, на пословима или на радном месту на које га је послодавац одредио,
- дуже од пуног радног времена, односно ноћу ако би, према оцени службе медицине рада, такав рад могао да погорша његово здравствено стање,
- на средству за рад на којем нису примењене прописане мере за безбедност и здравље на раду.

У случајевима из става 1. овог члана, запослени може да се писменим захтевом обрати послодавцу ради предузимања мера које, по мишљењу запосленог, нису спроведене.

Ако послодавац не поступи по захтеву из става 2. овог члана у року од осам дана од пријема захтева, запослени има право да поднесе захтев за заштиту права инспекцији рада.

Када запослени одбије да ради у случајевима из става 1. овог члана, а послодавац сматра да захтев запосленог није оправдан, послодавац је дужан да одмах обавести инспекцију рада.

Питања за проверу знања

1. Навести средства и опрему за заштиту на раду.
2. Опште одредбе заштите на раду.
3. Процена ризика занимања педикир-маникир.
4. Навести стања повређеног приликом пружања прве помоћи.
5. Нормативи заштите на раду.

Процена остварености вештина

1. Заштита од пожара.
2. Пружање прве помоћи.

Сажетак:

У делу заштите на раду обрађене се мере за спречавање повреда и професионалних болести, као и осигурање здравља запослених, посебно у области педикира и маникира. Тиме се истичу важност обуке за безбедно коришћење опреме, превенцију механичких и хемијских повреда, те примену мера заштите од пожара и пружања прве помоћи. Посебна заштита прописује се за осетљиве групе, укључујући младе, жене и инвалиде.

Законодавство уређује права, обавезе и одговорности у вези са безбедношћу на раду. Мере заштите укључују обуку, редовно одржавање хигијене радног простора, употребу заштитних средстава, и пружање информисања о ризицима од пожара и других опасности. Такође, акценат је на важности контроле микроклиме и избегавању нефизиолошких положаја тела током рада.

Заштита од пожара подразумева редовну проверу и сервисирање ватрогасне опреме, као и обавезу запослених да се упознају са поступцима у случају пожара.

Пружање прве помоћи подразумева остати смирен и следити конкретне кораке. Прво, процените безбедност места несреће и уклоните опасности. Затим утврдите стање повређених: да ли су свесни, да ли дишу, и да ли крваре. Приоритетно је пружање помоћи особама у животној опасности, као што су оне са срчаним застојем или јаким крварењем. Обавештавање хитне службе о детаљима несреће се подразумева.

Познавање основних закона и прописа о безбедности на раду је од кључне важности, како би се заштитила права запослених и обезбедила безбедност на радном месту.

ЗАКЉУЧАК

Приручник за обуку педикира-маникира представља свеобухватан водич кроз све аспекте рада у козметичком салону, са акцентом на професионалности, хигијени и техникама неге.

Организација рада у козметичком салону наглашава хигијенске принципе, одржавање опреме и управљање информацијама, што је кључно за квалитетне услуге и добре односе с клијентима. Процес козметичке анамнезе је важан за процену здравља и индивидуалних потреба клијената, док заштита корисника и одлагање отпадног материјала истичу значај безбедности и еколошког управљања. Основе анатомије и физиологије шаке и стопала објашњавају структуру коже и ноктију, а масажа и рефлексологија доприносе опуштању и побољшању циркулације. Технологија маникира и педикира обухвата хигијенске процедуре, технике обраде ноктију и негу коже, као и утврђивање адекватних третмана.

Секција о надоградњи, протетици и украшавању ноктију описује технике, као што су гел техника и декорација, док третмани депилације пружају методе уклањања длака и упутства за хемијску депилацију у кућним условима.

Менаџмент и пословање су кључни за развој успешног козметичког салона. Овај сегмент обухвата предузетничке вештине, важност бизнис плана и маркетинг стратегија, које су неопходне за привлачење клијената, а безбедност и заштита на раду су обрађене како би се осигурала сигурност запослених.

Кроз све ове сегменте, приручник пружа свеобухватно знање које је неопходно за успешан рад у области педикира и маникира, употпуњујући вештине и професионалне стандарде који су важни за пружање квалитетних услуга у козметичком сектору.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мазих С., Ковчић, Б. & Марковић Милошевић, Ј. (2006). *Естетска нега 1*. Београд: Завод за уџбенике.
2. Баљозовић А., Костић С. & Баљозовић, Н. (2008). *Здравствена нега 1*. Београд: Завод за уџбенике.
3. Мазих С., & Мазих С., Катанчевић М. (2006). *Естетска нега 2*. Београд: Завод за уџбенике.
4. Милутиновић Б., & Обрадовић Д. (2022). *Анатомија и физиологија човека – за први разред медицинске и зуботехничке школе*. Београд: Завод за уџбенике.
5. Константиновић С. В., & Мартиновић Н. (2007). *Дерматологија са негом*. Београд: Завод за уџбенике.
6. Пауновић С. (2012). *Предузетништво: уџбеник за 3. и 4. разред средње стручне школе*. Београд: Дата Статус.
7. Микић С. (2023). *Безбедност и заштита на раду – приручник*. Шабац: Медицинска школа „Др Андрија Јовановић”.
8. Volga, (11. јул 2022). *Опасности у салонима за маникир* [фотографија]. Преузето са <https://volga.rs/blog/opasnosti-u-salonima-za-manikir/>

9. Медицинска школа „Др Андра Јовановић Шабач”. (12. јун 2024). *Рад са клијентима* [фотографија].
10. Volga. (11. јул 2022). *Опасности у салонима за маникир* [фотографија]. Преузето са <https://volga.rs/blog/opasnosti-u-salonima-za-manikir/>
11. Прокозметика. (н.д.). *Козметички инструменти и дезинфекција*. [фотографија]. Преузето са <https://prokozmetika.rs/proizvod/box-za-dezinfekciju/>
12. Козметика (децембар 2019) *Стерилизација паром* [фотографија]. Преузето са <https://www.kozmetika.edu.rs/project/sterilizacija/>
13. Styleis.decorexpro. (n.d.). *Стерилизација инструмената за маникиру* [фотографија]. Преузето са <https://styleis.decorexpro.com/hr/sterilizatsiya-instrumentov-dlya-manikyura.html>
14. Vecom. (н.д.). *Суви стерилизатор* [фотографија]. Преузето са <https://vecom.rs/proizvod/suvi-sterilizator/>
15. Salonexpert. (н.д.) *Крафт кесице за стерилизацију* [фотографија]. Преузето са <http://salonexpert.me/jednokratni-pribor/sterilizacija/pro-steril-kraft-kesice-za-sterilizaciju-braon-75x150mm/>
16. Игић Н. (17. новембар 2014). *Ручни зглоб и шака* Слика 13 [П. П. слајд]. Преузето са www.slideshare.net/slideshow/wrist-and-hand-rucni-zglob-i-saka/41678922,
17. Hercegovina.info. (18. мај 2016). *Болести стопала* [фотографија]. Преузето са <https://www.hercegovina.info/zanimljivo/zdravlje/bolesti-stopala-107534/107534/>
18. Beyourself777.blogspot. (6. јануар 2016). *Кожа* [фотографија]. Преузето са <https://beyourself777.blogspot.com/2016/01/koza.html>
19. Физикална терапија и мануелна масажа - Вугојно. (н.д.). *Масажа шаке* [фотографија]. Преузето са https://www.facebook.com/profile.php?id=100063644611170&locale=sl_SI
20. Какопедија. (н.д.). *Масажа стопала* [фотографија]. Преузето са <https://www.kakopedija.com/18665/kako-izmasirati-stopala/>
21. Рецепти и здравље. (30. новембар 2022). *Рефлексологија стопала* [фотографија]. Преузето са <https://recepti-i-zdravlje.info/refleksologija-stopala-ovih-7-aktivnih-tacaka-su-u-stanju-da-vas-vrate-u-zivot-za-nekoliko-minuta/>
22. Kristina Todorovic. (н.д.). *Нокти* [фотографија]. Преузето са <https://kristinatodorovic.com/nokti/>
23. Hipokratija. (24. април 2023). *Гљивице на ноктима* [фотографија]. Преузето са <https://hipokratija.rs/blog/gljivice-na-noktima-kako-nastaju-i-kako-se-lece>
24. Kaladerm. (н.д.). *Лечење вирусних брадавица* [фотографија]. Преузето са <https://www.kaladerm.rs/radiotalasi.html>
25. Belcorpo. (н.д.). *Маникир* [фотографија]. Преузето са <https://belcorpo.rs/>
26. Kristina Todorovic. (н.д.). *Прибор за нокте* [фотографија]. Преузето са <https://kristinatodorovic.com/pribor-za-nokte/>
27. Kristina Todorovic. (н.д.). *Облици нокта* [фотографија]. Преузето са <https://kristinatodorovic.com/nokti/>
28. Friz.ba. (22. јун 2016). *Парафински третман* [фотографија]. Преузето са https://friz.ba/parafinski-tretman-za-sretne-ruke-i-noge/#google_vignette
29. Kreni zdravo. (н.д.). *Атлетско стопало* [фотографија]. Преузето са <https://krenizdravo.dnevnik.hr/zdravlje/atletsko-stopalo-uzroci-simptomi-i-lijecenje>
30. Dietx. (н.д.) *Курје око* [фотографија]. Преузето са <https://dietx.rs/kurje-oko/>
31. Dvoklik. (н.д.). *Урастање нокта* [фотографија]. Преузето са <https://dvoklik.com/urasta-vam-nokat-boli-vas-i-pojavilo-se-crvenilo-evo-sta-treba-da-uradite-odmah-oprez/>

32. Najbrza dijeta. (н.д.). *Чукљеви на ногама* [фотографија]. Преузето са https://najbrzadijeta.com/blog/cukljevi-na-nogama-lecenje/#google_vignette
33. Вељковић М. (18. октобар 2018). *Дијабетесно стопало* [фотографија]. Преузето са <https://www.stetoskop.info/hormonski-poremecaji-i-poremecaji-metabolizma/stopala-i-dijabetes>
34. Sxmizla. (н.д.). *Педикир* [фотографија]. Преузето са <https://sxmizla.wordpress.com/tag/pedikir/>
35. Afrodita plus. (н.д.). *Педикир* [фотографија]. Преузето са <https://afroditaplus.com/pedikir.html>
36. Alexandar - cosmetics. (23. јул 2019). *Френч нокти* [фотографија]. Преузето са <https://www.alexandar-cosmetics.com/blog/otkrivamo-zasto-su-frenc-nokti-popularni-vec-skoro-pola-veka>,
37. Lepota i zdravlje. (24. август 2019). *Француски маникир* [фотографија]. Преузето са <https://www.lepotaizdravlje.rs/lepota/jednostavno-a-klasicno-francuski-manikir-je-savrsen-odabir-za-ovu-jesen/>
38. Медицинска школа „Др Андра Јовановић”. Шабац. (28. октобар 2024). *Процес обраде нокатне плоче* [фотографија].
39. Beauty. (н.д.). *Надоградња ноктију* [фотографија]. Преузето са <https://beauty.rs/nadogradnja-noktiju/>
40. Sthair belgrade. (16. новембар 2016). Попречни пресек длаке [фотографија]. Преузето са <https://sthairbelgrade.blogspot.com/2015/11/dlaka.html>
41. Revalid. (н.д.). *Циклус раста длаке* [фотографија]. Преузето са <https://www.revalid.rs/hair-care>
42. Centar lepote. (н.д.). *Депилација* [фотографија]. Преузето са <https://centarlepote.gbs.rs/portfolio/depilacija/>
43. Alexandar-cosmetics. (н.д.). *Депилација* [фотографија]. Преузето са <https://www.alexandar-cosmetics.com/blog/depilacija>
44. Микић С. (јун 2023). *Активација пожарног апарата* [слика]. Преузето: *Безбедност и заштита на раду – приручник*. Шабац: Медицинска школа „Др Андра Јовановић”.
45. Микић С. (јун 2023). *Заштитна опрема* [слика]. Преузето: *Безбедност и заштита на раду – приручник*. Шабац: Медицинска школа „Др Андра Јовановић”.
46. Микић С. (јун 2023). *Пружање прве помоћи* [слика]. Преузето: *Безбедност и заштита на раду – приручник*. Шабац: Медицинска школа „Др Андра Јовановић”.