



PRIDOBIVANJE
TEMELJNIH IN POKLICNIH

KOMPETENC

2018–2022

CENTER ZA PRIDOBIVANJE
KOMPETENC **ZASAVJE**

Projekt: CENTER ZA PRIDOBIVANJE KOMPETENC ZASAVJE 2018–2022

Program: Priprave na preverjanje in potrjevanje nacionalnih poklicnih kvalifikacij

Ime programa: **NPK maser/ka**

Trajanje programa: 80 ur, obvezna 80 % prisotnost

Ciljna skupina: odrasli (zaposleni in brezposelni), ki so manj usposobljeni, nižje izobraženi (vključno z ISCED 3 – nižje in srednje poklicno izobraževanje), s poudarkom na starejših od 45 let, razen oseb, ki imajo status upokojenca, dijaka ali študenta, ki se želijo naučiti osnove klasične masaže.

Cilji programa: je pridobiti znanje s področja različnih masažnih tehnik. Uporabniki se naučijo izvajati masažo celotnega telesa, jo načrtovati, pripraviti in izvesti.

Vsebine programa:

1. Osebna priprava na izvajanje masaže

- maser se uredi za izvajanje masaže (lasje, roke, nohti, obraz, obleka, obutev, telo)
- skrb za osebno higieno
- razkuževanje rok
- razgibavanje rok in telesa
- ogrevanje rok
- psihofizična kondicija za opravljanje poklica maser
- poznavanje zahtev glede osebne higienske urejenosti na delovnem mestu
- poznavanje zahteve glede vzdrževanja kondicije rok (giblјivost, moč in negovana koža)

2. Osnove anatomije in fiziologije

3. Izdelava načrta masaže z uporabo ustreznih tehnik glede na željo uporabnika in oceno telesnega stanja

- razlaga pomena pregleda in razgovora med masažo
- ugotavljanje želja in pričakovanj uporabnika glede masaže
- vodenje ciljnega razgovora glede na kvarne učinke masaže in kontraindikacije
- opazovanje, prepoznavanje in vrednotenje stanja na koži uporabnika
- zavedanje odgovornosti pri izvajanju masaže
- pozornost na motnje uporabnikovega vedenja
- maser razloži, da masaža ni nadomestilo za zdravniški pregled
- poznavanje osnov anatomije in fiziologije telesa
- poznavanje mehanične fiziologije telesa
- poznavanje mehaničnih, fizioloških in psiholoških učinkov masaže
- poznavanje relativne in absolutne kontraindikacije
- poznavanje kvarnih učinkov masaže
- vodenje dokumentacije po razgovoru in pregledu
- poznavanje patogenih vidnih znakov na telesu
- poznavanje izpostavljenih in občutljivih mesta na telesu
- poznavanje sistema zdravstvenih ustanov in možnosti napotitve uporabnika



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT**



ZASAVSKA
LJUDSKA
UNIVERZA



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



4. Priprava uporabnika na masažo

- skrb za zasebnost in etičen odnos do uporabnika
- izbira med sprostilno, negovalno in stimulatивно masažo glede na namembnost
- izbira med lokalno in splošno masažo celotnega telesa
- izbira in izvajanje primerne masažne tehnike glede na kondicijo mehkih tkiv
- poznavanje izbira primerne zaporedja masažnih tehnik glede na potrebe uporabnika
- pozna obseg priprave uporabnika na masažo.
- loči negovalno masažo od sprostilne
- loči med lokalno masažo in masažo celega telesa
- razume pomen individualnega pristopa k uporabniku
- razume pomena zagotavljanja intimnosti in varovanja osebne integritete uporabnika
- zna postopati v primeru, da se uporabnik spolno vznuri
- pozna posebnosti in pomen masaž za različne ciljne skupine (starostniki, nosečnice, osebe s posebnimi potrebami, športniki, nesproščene osebe/osebe pod stresom)
- pozna principe ohranjanja toplote uporabnikovega telesa med masažo
- različne masažne tehnike glede na kondicijo mehkih tkiv in potrebe uporabnika
- pozna povezanost učinkov sprostilne masaže na telesno in duševno počutje

5. Določa in nanaša masažna sredstva

- izbira masažnega sredstva
- zaščita uporabnika
- tehnike nanosa masažnega sredstva
- čiščenje uporabnika po končani masaži
- v primeru alergije na olja uporaba praška (talk)
- zna izvesti negovalno masažo in izbrati primerno masažno sredstvo

6. Izvaja masažo spodnje okončine od spredaj

- enakomerno nanaša olje pri uvodnem površinskem gladenju in pri tem ne zgublja kontakt s kožo
- izvaja globoko gladenje, upošteva smer, hitrost in obliko spodnje okončine
- izvaja različne prijeme gnetenja glede na namen izbrane masaže in velikost mišic
- izvaja različne vibracijske prijeme stegenskih in goleničnih mišic ter cele okončine
- pozna anatomijo in fiziologijo lokomotorne sistema spodnje okončine

7. Izvajanje masaže spodnje okončine od zadaj

- izvaja osnovne gibe v sklepih spodnje okončine
- enakomerno nanaša olje pri uvodnem površinskem gladenju in tem ne zgublja kontakta s kožo
- izvaja globoko gladenje in upošteva anatomske oblike spodnje okončine
- izvaja ritmično ter centrifugalno in centripetalno različne prijeme gnetenja na upogibalkah kolena in mečnih mišicah
- izvaja vibracijo zadnjih stegenskih mečnih mišic ter cele spodnje okončine
- izvaja tehniko udarjanja in se izogiba občutljivih mest na spodnji okončini
- izvaja prijeme kompresijske tehnike in se izogiba občutljivih mest na spodnji okončini
- izvaja zaključno gladenje spodnje okončine od zadaj
- pozna potek površinskih mišic posterirorne strani spodnje okončine
- pozna potek glavnih živcev, žil in meznic na spodnji okončini
- loči in obvlada negovalno, sprostito in stimulatивно masažo

8. Izvaja masažo zgornje okončine

- izvaja površinsko uvodno gladenje s sočasn timer nanosom masažnega sredstva
- izvaja globoko gladenje zgornje okončine in pri tem upošteva smer, hitrost, pritisk in anatomske oblike zgornje okončine
- izvaja ritmično ter centrifugalno in centripetalno različne prijeme gnetenja na nadlahtnih in podlahtnih mišicah ter mišicah roke
- izvaja vibracijo nadlahtnih in podlahtnih mišic ter cele zgornje okončine



- izvaja tehniko udarjanja in se izogiba občutljivih mest na zgornji okončini
- izvaja prijeme kompresijske tehnike in se izogiba občutljivih mest na zgornji okončini
- izvaja utiranje na zgornji okončini
- izvaja zaključno gladenje
- pozna kosti in sklepe zgornje okončine
- pozna mišice zgornje okončine in njihovo osnovno funkcijo
- zna imenovati in izvesti osnovne gibe v sklepih zgornje okončine
- pozna potek glavnih živcev, žil in mezgovnic na zgornji okončini
- loči in obvlada negovalno, sprostilno in stimulatívno masažo

9. Izvaja masažo zgornjega prsnega predela in vratu

- namešča in zaščiti stranko za masažo dekolteja in vratu
- izvaja površinsko uvodno gladenje s sočasnim nanosom masažnega sredstva na zgornji del prsnega koša in vratu
- izvaja globoko gladenje in pri tem upošteva smer, hitrost, pritisk in anatomske značilnosti zgornjega dela prsnega koša in vratu
- izvaja osnovne gibe vratne hrbtenice in sklepov ramenskega obroča
- izvaja različne prijeme gnetenja na prsnih, ramenskih in vratnih mišicah (ritmično)
- izvaja vibracijo na prsnem košu
- izvaja tehniko udarjanja na prsnem košu in se izogiba občutljivih mest
- izvaja prijeme kompresijske tehnike in se izogiba občutljivih mest
- izvaja zaključno gladenje
- pozna kosti in sklepe ramenskega obroča, prsnega koša in vratne hrbtenice
- pozna ramenske, vratne in prsne mišice ter njihovo osnovno funkcijo
- zna imenovati osnovne gibe vratne hrbtenice in sklepov ramenskega obroča
- pozna potek glavnih živcev, krvnih žil in mezgovnic na vratu in pod pazduhi
- loči in obvlada negovalno, sprostilno in stimulatívno masažo

10. Izvaja masažo trebuha

- namešča in zaščiti uporabnika za masažo trebuha
- izvaja površinsko uvodno gladenje trebuha s sočasnim nanosom masažnega sredstva
- izvaja globoko gladenje trebuha in upošteva smer poteka debelega črevesa
- izvaja različne prijeme gnetenja v smeri debelega črevesja in trebušnih mišic (ritmično)
- izvaja zaključno gladenje
- pozna trebušne mišice in njihovo funkcijo
- pozna lego in funkcijo notranjih organov ter glavnih krvnih žil, živcev in mezgovnic
- loči in obvlada negovalno, sprostilno in stimulatívno masažo

11. Izvaja masažo hrbta

- namešča uporabnika, tako da razbremeni vrat, ramena in ledveni predel ter noge
- izvaja površinsko uvodno gladenje hrbta s sočasnim nanosom masažnega sredstva
- izvaja globoko gladenje hrbta in pri tem upošteva smer, hitrost, pritisk in anatomske značilnosti
- izvaja različne prijeme gnetenja na mišicah vratu, ramen, lopatice, hrbtenice in zadnjice (ritmično)
- izvaja vibracijsko masažno tehniko na hrbtu
- izvaja frikcijsko masažno tehniko na hrbtu
- izvaja tehniko udarjanja in se izogiba občutljivih mest na hrbtu
- izvaja prijeme kompresijske tehnike in se izogiba občutljivih mest na hrbtu
- izvaja zaključno gladenje hrbta
- pozna kosti in sklepe hrbtenice
- pozna vratne, ramenske hrbtenične in zadnjične mišice ter njihovo funkcijo
- pozna potek glavnih živcev, krvnih žil in mezgovnic na hrbtu
- zna tekoče povezovati osnovne masažne tehnike in jih smiselno uvrščati med masažo
- loči in obvlada negovalno, sprostilno in stimulatívno masažo



12. Izvaja masažo obraza vratu in lasišča

- namešča uporabnika v sproščen položaj vratu in zna zaščititi lasišče
- nanaša masažno sredstvo na obraz in vrat z dekoltejem
- izvaja površinsko uvodno gladenje obraza in vratu z dekoltejem s sočasnim nanosom masažnega sredstva
- izvaja globoko gladenje in pri tem upošteva smer, hitrost, pritisk in anatomske zakonitosti obraza in vratu
- izvaja različne prijeme gnetenja obraznih in vratnih mišic
- izvaja tehniko utiranja na koži v primeru brazgotin ali zarastlin
- izvaja zaključno gladenje obraza in vratu
- izvaja tehnike utiranja in gnetenja na lasišču
- izvaja masažne prijeme na laseh
- pozna kosti in sklepe na glavi
- pozna glavne obrazne in vratne mišice ter njihovo funkcijo
- pozna potek glavnih živcev, krvnih žil in mezigovnic ter žlez na glavi in vratu
- zna se izogniti občutljivim mestom na obrazu in vratu
- loči in obvlada negovalno, sprostilno in stimulatívno masažo

Kompetence, ki jih udeleženci pridobijo s programom:

Z vključitvijo v program se udeleženke in udeleženci naučijo upoštevati osnovne higienske standarde, znajo komunicirati s sodelavci in strankami, pripravijo prostor, pripomoček in stranko za masažo, izvaja masažo z uporabo različnih tehnik klasične telesne masaže.

Organizacija izobraževanja:

Program bo potekal na Zasavski ljudski univerzi, pri konzorcijskih partnerjih in/ali v organizacijah, iz katerih bodo udeleženci programa.

Usposabljanje se bo izvajalo do 2-krat tedensko po največ 4 pedagoške ure predvidoma v popoldanskem času, po predhodnem dogovoru z delodajalci deloma tudi v dopoldanskem času.

Število udeležencev v skupini: 13–15.

Listina: udeleženci, ki bodo izobraževalni program uspešno končali, bodo prejeli potrdilo o usposabljanju in prilogo s popisom kompetenc po programu.

Začetek usposabljanja: po zapolnitvi skupine.