

## **Skaistumkopšanas speciālista (kosmetoloģijā) profesijas standarts**

### **1. Vispārīgie jautājumi**

1. Profesijas nosaukums – skaistumkopšanas speciālists (kosmetoloģijā).
2. Profesijas kods – 3259 04.

### **2. Nodarbinātības apraksts**

1. Profesionālās kvalifikācijas līmenis – ceturtais profesionālās kvalifikācijas līmenis.

2. Profesionālās darbības pamatuzdevumu kopsavilkums:  
– skaistumkopšanas speciālists (kosmetoloģijā) ir ārstniecības persona, kura ir ieguvusi pirmā līmeņa profesionālo augstāko izglītību un praktizē skaistumkopšanas jomā, strādājot ar kosmētikas produktiem un medicīniskām tehnoloģijām, veicot sejas un ķermeņa skaistumkopšanas procedūras; ievēro profesionālo ētiku un profesionālo darbību reglamentējošos normatīvos aktus; pārzina kosmētikas tirgu, kā arī sniedz citus kosmētiska rakstura pakalpojumus un konsultācijas, ievērojot savas profesionālās lomas un kompetences robežas; rūpējas par savu profesionālo pilnveidošanu izvēlētajā skaistumkopšanas darbības jomā.

Skaistumkopšanas speciālists (kosmetoloģijā) var strādāt ārstniecības iestādēs un citu uzņēmumu skaistumkopšanas institūcijās vai kā pašnodarbināta persona vai individuālais komersants.

### **3. Profesionālās darbības veikšanai nepieciešamās profesionālās kompetences**

1. Spēja izprast likumsakarības un kopsakarības vesela cilvēka attīstībā un organisma fizioloģiskajās norisēs kā vienotā veselumā.

2. Spēja izprast un pārzināt veselīga dzīvesveida pamatprincipus un veselību veicinošo faktoru pozitīvo ietekmi dzīves kvalitātes uzlabošanai, saistību starp fizisko, garīgo un sociālo veselību profesionālās darbības kontekstā.

3. Spēja orientēties ādas slimību diagnostikas pamatos un apzināties savas kompetences robežas ādas slimību gadījumos.

4. Spēja noteikt nervu sistēmas lomu kāda orgāna vai organisma kā vienota veseluma funkcionēšanā, aprakstīt un analizēt fizioloģiskās problēmas, atpazīt dažas raksturīgākās slimības.

5. Spēja atpazīt cēloņu un seku sakarību starp kaitīgo ieradumu un seksuāli transmisīvo slimību ietekmi uz vispārējo un reprodūktīvo veselību.

6. Spēja novērtēt uztura produktu vērtību, izvēlēties pašam un slimību gadījumos ieteikt vajadzīgos produktus lietošanai mājas apstākļos dažāda vecuma klientiem, t.sk., ievērojot atsevišķu klientu grupu specifiku, piemēram, sportistiem, grūtniecēm, zīdītājām un veciem cilvēkiem.

7. Spēja noteikt un analizēt klienta sejas ādas un ķermeņa tipu, stāvokli un pieņemt lēmumu kosmētiskās problēmas risināšanai.

8. Spēja izvēlēties, pamatot un veikt sejas un ķermeņa profilaktiskās kosmētiskās procedūras un palīgprocedūras atbilstoši ādas tipam un stāvoklim.

9. Spēja atkarībā no klienta kosmētiskās problēmas pamatot un izvēlēties kosmētisko līdzekļu pielietojumu katram klientam lietošanai mājas apstākļos.

10. Spēja apzināti un mērķtiecīgi veidot savu profesijas standartam atbilstošu speciālista tēlu.

11. Spēja risināt ķermeņa un sejas estētiskās problēmas, pielietojot kosmētiskās aparāttechnoloģijas.

12. Spēja izvēlēties un ieteikt klientam dažādu kosmētisko līniju individuālās lietošanas līdzekļus un profesionālās sejas un ķermeņa procedūras atbilstoši risināmai kosmētiskajai problēmai.

13. Spēja diagnosticēt celulīta un citu ķermeņa kosmētisko defektu rašanās iemeslus, izvērtēt kopšanas pamatprincipus, izvēlēties un pielietot kosmētiskos līdzekļus problēmas risināšanai.

14. Spēja veikt krāsu testa konsultāciju un ieteikt klientam atbilstošu dekoratīvās kosmētikas formu un krāsu gammu.

15. Spēja izprast saskarsmes lomu profesionālajā klientu apkalpošanas procesā, veidot labestīgu, saprotošu un profesionālu dialogu ar klientiem, darba devējiem un kolēģiem.

16. Spēja risināt ķermeņa un sejas estētiskās problēmas, pielietojot aromaterapiju.

17. Spēja sniegt konsultācijas pašmasāžā.

18. Spēja analizēt starppersonu konfliktus, izprast stresa ietekmi uz cilvēka darbību un uzvedību.

19. Spēja novērtēt un attīstīt savu emociju pasauli, prasmes, attieksmes un vērtības, paplašināt priekšstatus par sevi, apzinoties savu radošo potenciālu un paaugstinot pašvērtību, atklājot savas personības attīstības un izpausmes iespējas.

20. Spēja attīstīt saskarsmes kompetenci, paaugstināt jutīgumu pret citiem cilvēkiem un sekmēt veiksmīgāku komunikāciju ar citiem, lai harmonizētu kontaktu un attieksmju sfēru, uzlabotu pašsajūtu, sniegtu iespējas relaksācijai, apzinātu un pilnveidotu uzticēšanās prasmes sev un apkārtējiem.

21. Spēja novērtēt darba konkurences vidi, noteikt sava un konkurentu uzņēmuma priekšrocības un trūkumus, noteikt efektīvāko reklāmas līdzekli noteiktai pircēju grupai un novērtēt reklāmas efektivitāti.

22. Spēja novērtēt un analizēt kosmetoloģijas produkta pieprasījuma ietekmi uz preču realizāciju un uzņēmuma ienākumiem, cenu veidošanas principus atkarībā no uzņēmuma izmaksām, preču pieprasījuma un konkurentu cenām.

23. Spēja pieņemt ar komercdarbību saistītus lēmumus, analizēt un pamatot situācijas, kādās varētu nonākt uzņēmuma vadītājs.

24. Spēja izvēlēties komercdarbības optimālo variantu ierobežotu resursu apstākļos.

25. Spēja veicināt kolektīva psiholoģisko saderību, motivēt, koordinēt, vadīt, kā arī ievērot darba tiesību un ētikas normas, uzsākot vai izbeidzot darba tiesiskās attiecības ar darbiniekiem.

26. Spēja nodrošināt darba aizsardzības noteikumu ievērošanu.

27. Spēja ieviest jaunākos uz profesionāliem pierādījumiem balstītus veselības aprūpes jomas zinātnes sasniegumus savā darbā.

28. Spēja novērtēt un atbilstoši rīkoties dzīvībai bīstamās situācijās, sniegt pirmo palīdzību nelaimes gadījumā.

29. Spēja sazināties valsts valodā un vismaz divās svešvalodās.

#### **4. Profesionālās darbības pamatuzdevumu veikšanai nepieciešamās prasmes**

1. Veikt cilvēka vitālos mērījumus, tos novērtēt (pulss, temperatūra, arteriālais spiediens).

2. Ievērot normatīvo aktu normas par higiēnas prasībām skaistumkopšanā, personiskās higiēnas prasības, sabiedrības veselības veicināšanas pasākumus, infekciju slimību profilaksi.

3. Izvērtēt dažādu kosmētikas līdzekļu veidus, sastāvus un izvēlēties tos atbilstoši ādas un matu tipiem, stāvoklim, novērtēt kosmētisko līdzekļu mikrobioloģisko kvalitāti, drošumu un atbilstību normatīvo aktu prasībām.

4. Raksturot klienta konstitucionālo tipu un ārējo izskatu.

5. Veikt sejas ādas tipu un stāvokļa noteikšanu.

6. Veikt ķermeņa kosmētisko defektu noteikšanu.

7. Atpazīt dažādu iekšējīgo slimību izpausmes uz ādas.

8. Sastādīt un veikt klienta individuālo skaistumkopšanas programmu.

9. Veikt sejas manuālo dziļo tīrīšanu.

10. Izvēlēties un pielietot speciālās kosmētiskās maskas.

11. Izvēlēties un pielietot kosmetoloģijas aparatūru atbilstoši kosmētiskās problēmas risināšanai.

12. Patstāvīgi veikt sejas kosmētisko un dekoltē klasisko masāžu, ievērojot masāžas shēmas un fiksācijas punktu vietas.

13. Patstāvīgi veikt ķermeņa masāžu, pielietojot klasiskos masāžas paņēmienus, tehniku un principus.

14. Veikt sejas vakuumasāžu.

15. Patstāvīgi veikt sejas un ķermeņa ekskluzīvās masāžas.

16. Patstāvīgi veikt pēdu reflektoro zonu masāžu.

17. Veikt ausu caurduršanu, izmantojot pistoli un pīrsingu.

18. Veikt sejas vai ķermeņa kopšanas estētiskās procedūras ar jaunākajām aparāttehnoloģiskām iekārtām un metodēm, t.sk. pēc estētiskās ķirurģijas operācijām.

19. Veikt skropstu un uzacu krāsošanu.

20. Veidot uzacu korekciju atbilstošu sejas ovālam.

21. Veikt krioterapiju, izmantojot šķidro slāpekli.

22. Izvēlēties specifiskos vaksācijas un parafīna produktus atbilstoši kosmētiskajai procedūrai.

23. Patstāvīgi veikt liekā apmatojuma noņemšanu ar siltiem un karstiem vaskiem.

24. Veikt kosmētiskās procedūras, izmantojot parafīnu.

25. Veikt kosmētiskās procedūras, pielietojot augļskābes (AHA).

26. Izvēlēties un ieteikt klientam nepieciešamo kosmētisko seansu mezoterapijā.

27. Veikt mikrodermabrāziju.

28. Patstāvīgi izdarīt mikropigmentācijas procedūru, izlabot klienta iedzimas vai iegūtas sejas nepilnības, estētiski uzlabojot klienta izskatu.

29. Veikt pašmasāžu.

30. Izveidot klienta tēlu gan krāsās, gan stilā ar atbilstošu tērpu, aksesuāru un matu sakārtojumu.

31. Pielietot dekoratīvo kosmētiku atbilstoši klienta vajadzībām un stilam.
32. Veikt klasisko manikīru, pedikīru un nagu lakošanu.
33. Izmantot krāsu filozofiju profesionālajā praksē.
34. Veidot praktiskās iemaņas lietišķajā etiķetē un saskarsmes kultūrā.
35. Sastādīt darba un citus ar profesionālo darbību saistītus līgumus.
36. Strādāt ar personālo datoru, pielietojot programmas - MS Word, MS Exel un MS Power Point.
37. Izvēlēties un pielietot komercdarbības optimālos variantus, analizēt procesus, informāciju, plānot savu darbību profesionālās kompetences robežās, darbojoties saskaņā ar tiesību principiem un ētikas normām.
38. Sagatavot profesionālajai darbībai nepieciešamos grāmatvedības un finanšu dokumentus.
39. Noformēt dokumentus atbilstoši lietvedības un skaistumkopšanas jomas normatīvo aktu prasībām.
40. Veidot komandu, plānot un organizēt darbu, kontrolēt tā izpildi un analizēt darba rezultātus.
41. Pārvaldīt valsts valodu.
42. Lietot profesionālo terminoloģiju valsts valodā un vismaz divās svešvalodās.
43. Pārvaldīt vismaz divas svešvalodas saziņas līmenī.

## **5. Profesionālās darbības pamatuzdevumu veikšanai nepieciešamās zināšanas**

1. Profesionālās darbības pamatuzdevumu veikšanai nepieciešamās zināšanas priekšstata līmenī:
  - 1.1. skaistumkopšanas vēsture, skaistuma ideāls vēsturiskajā skatījumā;
  - 1.2. kosmētikas līdzekļu attīstība saistībā ar zinātnes sasniegumiem un dažādu tautu empīriskiem novērojumiem;

1.3. klīniskās farmakoloģijas pamatpostulāti un ar zāļu lietošanu saistītie pamatjautājumi;

1.4. dažādu kosmētikas līdzekļu sastāvu veidošanas principi;

1.5. veselība kā vienots veselums cilvēka fiziskās, garīgās un sociālās veselības un labklājības veicināšanā;

1.6. sievietes un vīrieša reproduktīvās sistēmas fizioloģiskās norises un veselību veicinoši pasākumi, kā arī kaitīgo ieradumu un stresa ietekme uz reproduktīvo veselību;

1.7. nervu sistēmas nozīme cilvēka organisma procesos, akūti nervu sistēmas slimību simptomi;

1.8. maņu orgāni, to darbība un funkcijas;

1.9. imidžu un stilu pielietojums profesionālā imidža veidošanā;

1.10. manikīra veidi – SPA, Eiropas, karstais un vīriešu manikīrs;

1.11. naga uzbūve, formas veidošana un korekcija ar zīdu;

1.12. mākslas terapijas loma dzīves harmonizācijā, pašvērtējuma paaugstināšanā un sadarbības veicināšanā ar citiem cilvēkiem, radošo potenciālu atklāsmē un radošo spēju attīstīšanā; pašvērtējuma paaugstināšana un Es-tēla nostiprināšana, starppersonu saskarsmes kompetences pilnveide, motivācijas attīstīšanas iespējas, produktīva emocionālā izlāde, agresijas un citu negatīvu jūtu pārvēršana sociāli pieņemamā veidā;

1.13. komercdarbība kā ekonomiska sistēma, uzņēmuma organizēšana, plānošana un vadīšana, vadības teorijas jautājumi;

1.14. kapitāla noteikšana, investīciju ienesīguma novērtēšana, alternatīvo variantu izvērtēšana.

2. Profesionālās darbības pamatuzdevumu veikšanai nepieciešamās zināšanas izpratnes līmenī:

2.1. cilvēka ķermeņa skeleta funkcijas, daļas un to īpatnības;

2.2. cilvēka ķermeņa muskuļu iedalījums pa grupām un to funkcijas;

2.3. iekšējo orgānu anatomiskā uzbūve un fizioloģiskās norises;

2.4. vielmaiņas procesi organismā un uz ādas;

2.5. sievietes un vīrieša reproduktīvās sistēmas darbība, fizioloģiskās īpatnības dažādos vecumos, sistēmas saslimšanas;

2.6. veselīga dzīvesveida un veselību veicinošo faktoru nozīme cilvēka labklājības pilnveidošanā;

2.7. personiskās un darba higiēnas nozīme individuālās un sabiedrības veselības veicināšanā, infekciju slimību profilaksē;

2.8. dermatoloģijas pamati, ļaundabīgās un labdabīgās ādas saslimšanas, simptomi, profilakse;

2.9. iekšējo slimību pamati;

2.10. cilvēka nervu sistēmas funkcijas, nervu sistēmas darbība saistībā ar citām organisma sistēmām, biežāk sastopamās nervu sistēmas slimības;

2.11. vispārīgās un medicīniskās ģenētikas pamati, iedzimtības materiāla pārmantošana no paaudzes uz paaudzi, pazīmju iedzimšanas galvenās likumsakarības, biežāk sastopamās cilvēka ģenētiskās patoloģijas, to iedzimšanas tipi;

2.12. mikroorganismu un vīrusu uzbūve, īpašības, to izplatība apkārtējā vidē un ietekme uz cilvēka veselību;

2.13. infekciju slimību profilakse;

2.14. kosmētisko līdzekļu attīstība dažādos vēstures laikmetos un to izlietošanas lietderība atkarībā no sabiedrības attīstības līmeņa;

2.15. kosmētisko līdzekļu mikrobioloģiskā kvalitāte, mikrobioloģiskās prasības un noteikumi par kosmētisko līdzekļu drošumu;

2.16. kosmētisko izejvielu un gatavo formu mikrofloras sastāvs, piesārņojuma avoti un ceļi, mikrobioloģiskās kvalitātes kritēriji un kontrole;

2.17. kosmētisko līdzekļu sastāvdaļas, to īpašības un funkcionālā nozīme;

2.18. aromaterapijas jēdziens, ķīmiskās, fizikālās un bioloģiskās ēterisko eļļu īpašības;

2.19. augi kā ārstniecisko un kosmētisko līdzekļu avots, fitoterapijas attīstība, pamatpostulāti;

2.20. uztura vielu un produktu bioloģiskā nozīme, vielu maiņa organismā un uzturs dažādos dzīves posmos;

2.21. indikācijas un kontrindikācijas pašmasāžā;

2.22. cilvēka enerģijas lauki un enerģijas centri, enerģijas plūsma;

2.23. profesionālās ētikas pamati;

2.24. cilvēka izturēšanās pamati psiholoģijas kontekstā;

2.25. tirgzinības, to mērķi un uzdevumi; preces aprites cikla norise;

2.26. konkurences jēdziens un vide;

2.27. reklāmas jēdziens, mērķi un funkcijas;

2.28. faktori, kas ietekmē pircēja rīcību, galvenie pirkšanas motīvi;

2.29. darba un saimniecisko tiesību pamatjautājumi, kas saistīti ar darījumu slēgšanu un noformēšanu, darba tiesiskajām attiecībām un komercdarbības subjektu vispārējo reglamentāciju;

2.30. personāla vadības funkcijas organizācijā, personāla vadītāja loma cilvēku resursu plānošanā, personāla atlase un tās veidi, darba rezultātu novērtēšana, karjeras plānošana, personāla apmācība, kā arī dokumentu noformēšanas vispārīgās prasības;

2.31. profesionālie termini valsts valodā un vismaz divās svešvalodās.

3. Profesionālās darbības pamatuzdevumu veikšanai nepieciešamās zināšanas lietošanas līmenī:

3.1. pirmās palīdzības sniegšana dažādās negadījumu situācijās;

3.2. profesijas vadlīnijas un standarts;



3.3. normatīvajos aktos noteiktās higiēnas un sanitārās prasības kosmētiskajiem kabinetiem;

3.4. sejas un ķermeņa ādas tipi, stāvokļi un diagnostika;

3.5. ādas primārie un sekundārie veidojumi;

3.6. biežāk sastopamās iekšējo slimību izpausmes uz ādas, to simptomi;

3.7. kosmētikas līdzekļu pamatsastāvdaļu iegūšana, īpašības un izmantošana, bioloģiski aktīvo vielu iedarbība uz ādu un matiem;

3.8. sejas un ķermeņa kosmētiskās pamatprocedūras, to mērķis;

3.9. kosmētikas līdzekļu izveides un pielietojamības principi, iedarbības veidi;

3.10. sejas un ķermeņa estētisko problēmu diagnostika un risināšana, pielietojot jaunākās aparāttehnoloģiskās iespējas sejas un ķermeņa kopšanas procedūrās, t.sk. pēc estētiskās ķirurģijas operācijām;

3.11. kosmētiskie ādu attīrošie līdzekļi, to pielietošanas metodes;

3.12. ādas dziļās tīrīšanas metodes, indikācijas, kontrindikācijas;

3.13. krioterapijas pielietojums kosmetoloģijā;

3.14. ēterisko eļļu iedarbības līmeņi, klasifikācija un pielietošanas metodes;

3.15. fizikālās terapijas pielietojums skaistumkopšanā;

3.16. sejas, kakla un dekoltē masāžu veidi, indikācijas, kontrindikācijas;

3.17. mezoterapijas un mikrodermabrazijas metodes, pielietojums, efektivitāte;

3.18. kosmētiskās maskas, to pielietošanas metodes;

3.19. ķermeņa anatomiskā uzbūve, klasiskās masāžas ietekme uz organismu, indikācijas un kontrindikācijas, tehnika un paņēmieni, masāžas higiēna, pielietojamie materiāli;

3.20. pēdas anatomiskā uzbūve, pēdu reflektorās zonas, masāžas tehnika un paņēmieni, indikācijas un kontrindikācijas;

3.21. profesionālie un individuālie sejas un ķermeņa kopšanas kosmētiskie līdzekļi, to sastāvdaļas, ekskluzīvo masāžu un procedūru pielietošanas specifika un īpatnības;

3.22. vaksācijas kosmētiskie līdzekļi, to sastāvdaļas un iedarbība;

3.23. vaksācijas pielietošanas tehnikas, indikācijas un kontrindikācijas;

3.24. parafīna pielietošanas tehnikas, indikācijas un kontrindikācijas;

3.25. permanentā make-up veidošanas metodes un principi, klientu konsultācija;

3.26. stila un dekoratīvās kosmētikas pamati;

3.27. filozofija par cilvēka enerģētiku un krāsas spēka izmantošanu veselībai, skaistumam un labākai pašsajūtai, enerģijas līmeņa paaugstināšanai organismā;

3.28. personība un saskarsmes psiholoģijas struktūra, būtība un loma cilvēciskajā un profesionālajā darbībā; profesionāla klientu apkalpošana, personības un grupas mijiedarbība;

3.29. saskarsmes stili, neverbālā saskarsme, konfliktu un stresa vadīšanas process;

3.30. MS Word, MS Excel un MS Power Point datorprogrammu pielietojums;

3.31. cenu veidošanas principi tirgzinībā un cenu noteikšanas stratēģijas, preču noieta veicināšana;

3.32. saimnieciskās operācijas, galvenie grāmatvedības principi neatkarīgi no tā, kā tos izskata;

3.33. valsts valoda;

3.34. vismaz divas svešvalodas saziņas līmenī;

3.35. vides aizsardzība;

3.36. darba tiesiskās attiecības;

3.37. darba aizsardzība un ugunsdrošība.

### **Skaistumkopšanas speciālista (kosmetoloģijā) profesijas standarta izstrādes darba grupa:**

Imants Geidāns – Kosmetoloģijas koledža, direktors, docents, Dr.sc.ing., Mag.metr.;

Rūta Helmane – Kosmetoloģijas koledža, lektore, Mag.poed., sertificēta kosmētiķe un medmāsa;

Baiba Ivanova – Kosmetoloģijas koledža, docente, sertificēta ārste – kosmetoloģe, pedagoģe.

### **Skaistumkopšanas speciālista (kosmetoloģijā) profesijas standarta eksperti:**

J.Bundulis – Veselības ministrija, valsts sekretāra vietnieks;

I.Akota – Rīgas Stradiņa universitāte, rektora v.i.;

M.Ģederte – Latvijas Skaistumkopšanas speciālistu asociācija, prezidente;

I.Auza – Amatniecības kamera, Estētiskās kosmetoloģijas biedrības Estētiskās kosmetoloģijas skolas direktore.