

Hodnotiaci manuál kvalifikácie Pracovník obsluhujúci solárium za sektor Remeslá a osobné služby



Verzia 1.0

Názov zákazky: Nastavenie a implementácia štruktúry systému overovania kvalifikácii

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.

www.esf.gov.sk, www.ludskezdroje.gov.sk, <http://www.minedu.gov.sk>

Proces overovanie kvalifikácie

Informácie pre uchádzača o overenie kvalifikácie

O overenie kvalifikácie sa môžu uchádzať fyzické osoby, ktoré najneskôr v deň konania skúšky dosiahli 18 rokov, Uchádzač/ uchádzačka o overenie kvalifikácie Pracovník obsluhujúci solárium musí mať ukončené stredné odborné vzdelanie, prípadne úspešne absolvované rekvalifikačné kurzy v odbore kozmetička/ kozmetik, manikérka/ manikér, nechťový design, gélové a akrylové nechty, pedikérka/ pedikér, vizážistka/ vizážista, kolorista, masér, špecialista pre permanentný make-up, pracovník body piercingu, tetovač na telo.

Záujemca o overenie kvalifikácie, ktorý uvedené požiadavky spĺňa, bude ďalej postupovať cez jednotlivé fázy procesu overovania kvalifikácie, ktoré vedú k získaniu osvedčenia o kvalifikácii. Týmito fázami sú identifikácia jednotiek vzdelávacích výstupov a ich porovnanie so svojimi vedomosťami, zručnosťami a kompetenciami; zhromaždenie všetkých relevantných dokladov preukazujúcich splnenie kvalifikáciou vyžadovaných kritérií, čiže dokumentáciu jednotiek vzdelávacích výstupov; hodnotenie jednotiek vzdelávacích výstupov a potvrdenie výsledkov hodnotenia. Skúšku na overenie kvalifikácie je možné absolvovať len v slovenskom jazyku.

Identifikácia jednotiek vzdelávacích výstupov - počiatočná fáza procesu overovania kvalifikácie, v ktorej záujemca o overenie kvalifikácie zhodnotí a posúdi vedomosti, zručnosti a kompetencie, ktoré získal počas života, ako aj svoju schopnosť tieto vedomosti využívať v praxi. Záujemca o overenie kvalifikácie identifikuje a zhodnotí jednotky vzdelávacích výstupov, ktoré charakterizujú kvalifikáciu pracovník obsluhujúci solárium a porovnáva ich so svojimi vedomosťami, zručnosťami a kompetenciami, ktoré mohol nadobudnúť rôznymi cestami, od formálneho vzdelávania - v škole, cez neformálne vzdelávanie - účasťou na rôznych školeniach, kurzoch a vzdelávacích programoch, až po in-formálne učenie sa - praxou počas zamestnania či bežnými každodennými aktivitami, ako napríklad prácou v domácnosti, aktivitou vo voľnom čase a podobne. Zhodnotenie vzdelávacích výstupov môže prebehnúť tromi spôsobmi, sebahodnotením alebo za pomoci vybranej autorizovanej inštitúcie, alebo za pomoci pracovníka Koordinačného miesta SOK.

Pri **sebahodnotení si záujemca sám zhodnotí**, aké vedomosti, zručnosti a kompetencie nadobudol počas života. Mal by pri tom brať do úvahy svoje formálne vzdelávanie v školskom prostredí, ale taktiež akékoľvek neformálne vzdelávanie, ktoré absolvoval počas života

prostredníctvom kurzov, vzdelávacích programov, školení, tréningov, workshopov a pod. a informálne učenie sa, pri ktorom nadobúdal vedomosti, zručnosti a kompetencie v rámci svojho zamestnania alebo samo štúdiom, prácou v domácnosti, aktivitami vo voľnom čase a pod. Následne si môže porovnať jednotky vzdelávacích výstupov kvalifikácie so svojimi vedomosťami, zručnosťami a kompetenciami.

Komplexné zhodnotenie svojich vedomosti, zručnosti a kompetencii môže byť pre jednotlivca náročné, **preto sa môže obrátiť na autorizovanú inštitúciu alebo Koordinačné miesto SOK.** Ak je záujemca rozhodnutý pre kvalifikáciu pracovník obsluhujúci solárium, môže sa obrátiť na autorizovanú inštitúciu, ktorá overuje danú kvalifikáciu a tá pomôže záujemcovi s identifikáciou vedomosti, zručnosti a kompetencii relevantných pre vybranú kvalifikáciu.

Zoznam autorizovaných inštitúcií je zverejnený na portáli www.kvalifikacie.sk v časti Systém overovania kvalifikácii, sekcia Inštitucionálne súčasti SOK, záložke Autorizované inštitúcie.

Koordinačné miesto SOK môže záujemca kontaktovať osobne: Štátny inštitút odborného vzdelávania, Stromová 9, 831 01 Bratislava, telefonicky: +421 910 925 085 alebo e-mailom: sokpoint@siov.sk. Koordinačné miesto SOK aj autorizované inštitúcie môžu pri poskytovaní poradenstva záujemcovi využívať rôzne nástroje, ako napríklad audit zručnosti, či rôzne dostupné informačné a komunikačné technológie.

Cieľom tejto fázy overovania kvalifikácie, či už pomocou sebahodnotenia alebo s pomocou autorizovanej inštitúcie, či pracovníka Koordinačného miesta SOK je určiť, do akej miery záujemca spĺňa požiadavky na kvalifikáciu a posunúť ho do ďalšej fázy overovania kvalifikácie, k úspešnému podaniu žiadosti.

Po identifikovaní svojich vedomosti, zručnosti a kompetencii záujemca zhromažďuje všetky relevantné doklady, dokumenty, certifikáty alebo iné materiály preukazujúce splnenie kvalifikáciou vyžadovaných kritérií, čiže dokumentáciu jednotiek vzdelávacích výstupov. Tieto dokumenty prikladá žiadateľ k žiadosti o overenie kvalifikácie, a to vo forme portfólia.

Portfólio žiadateľ prikladá ku svojej žiadosti, aby mu na jeho základe mohli byť uznané jednotky vzdelávacích výstupov. Záujemca musí klásť dôraz na to, aby jednotlivé dokumenty v portfóliu mohli byť jednoznačne priradené k jednotkám vzdelávacích výstupov vybranej kvalifikácie. Portfólio tvorí prílohu k žiadosti o overenie kvalifikácie a pozostáva zo životopisu a relevantných dokumentov preukazujúcich vzdelanie a odbornú prax zodpovedajúce

kvalifikácii pracovník obsluhujúci solárium. Do portfólia predkladá záujemca životopis v odporúčanom formáte (Príloha 2) s relevantnými prílohami.

Záujemca, ktorý si vytvoril portfólio, vyplní žiadosť o overenie kvalifikácie

Vo formulári žiadosti o overenie kvalifikácie (Príloha 3) musí záujemca vyplniť všetky relevantné údaje. Súčasťou žiadosti sú prílohy - portfólio a doklad o zaplatení poplatku za skúšku (Počas pilotného overovania kvalifikácii v rámci Národného projektu Systém overovania kvalifikácii v SR sa nebude vyžadovať zaplatenie poplatku. Po pilotnom overovaní kvalifikácii budú poplatky stanovené v zmysle zákona č. 145/1995 Z. z. o správnych poplatkoch.).

Vzorové formuláre žiadosti a príloh, ktoré sú vyžadované, sú k dispozícii ako príloha tohto hodnotiaceho manuálu a na portáli www.kvalifikacie.sk.

Žiadosť v podobe vyplneného a podpísaného formulára so všetkými potrebnými prílohami je možné podať papierovou formou, a to zaslaním poštou na adresu autorizovanej inštitúcie, ktorú uviedol uchádzač v žiadosti alebo elektronickou formou, a to zaslaním žiadosti a všetkých príloh elektronickou poštou alebo inou formou elektronickej komunikácie stanovenou autorizovanou inštitúciou, ktorú si uchádzač vybral.

Lehota na posúdenie žiadosti o overenie kvalifikácie po formálnej stránke je 10 kalendárnych dní od dňa doručenia žiadosti o overenie kvalifikácie. V prípade, že prihláška na overenie kvalifikácie je úplná, autorizovaná inštitúcia do 3 kalendárnych dní od posúdenia žiadosti o overenie kvalifikácie, v prípade, že na danú kvalifikáciu bude prihlásených minimálne 5 uchádzačov, poskytne portfólio žiadateľa na hodnotenie JVV. Po stanovení termínu skúšky autorizovaná inštitúcia zašle uchádzačovi pozvánku a pokyny na skúšku na overenie kvalifikácie, vrátane informácie o výsledku uznávania jednotiek vzdelávacích výstupov na základe portfólia, najneskôr 10 kalendárnych dní pred termínom konania skúšky. V prípade, že prihláška na overenie kvalifikácie nie je úplná, t. j. neobsahuje údaje v požadovanom rozsahu, autorizovaná inštitúcia vyzve žiadateľa o doplnenie chýbajúcich údajov, ktoré musí žiadateľ doplniť do 5 kalendárnych dní od doručenia výzvy.

V prípade, že žiadateľ doplnil všetky chýbajúce údaje, autorizovaná inštitúcia do 3 kalendárnych dní od posúdenia doplnenej žiadosti o overenie kvalifikácie, v prípade, že na danú kvalifikáciu bude prihlásených minimálne 5 uchádzačov, poskytne portfólio žiadateľa na hodnotenie JVV.

Po stanovení termínu skúšky autorizovaná inštitúcia zašle uchádzačovi pozvánku a pokyny na skúšku na overenie kvalifikácie, vrátane informácie o výsledku uznávania jednotiek vzdelávacích výstupov na základe portfólia najneskôr 10 kalendárnych dní pred termínom konania skúšky. V prípade, ak žiadateľ nespĺňa kritériá stanovené na vybranú kvalifikáciu, autorizovaná inštitúcia mu do 3 kalendárnych dní od posúdenia žiadosti o overenie kvalifikácie zašle zamietavé stanovisko k žiadosti. Pokiaľ určené lehoty v kalendárnych dňoch pripadnú na deň, v ktorom je štátny sviatok, sobota alebo nedeľa, za splnenie lehoty sa považuje prvý pracovný deň nasledujúci po určenom kalendárnom dni.

Cieľom tejto fázy overovania kvalifikácie je, či už svojpomocne alebo s pomocou autorizovanej inštitúcie, či pracovníka Koordinačného miesta SOK, zhromaždiť jednotlivé dokumenty v portfóliu, správne vyplniť a zaslať kompletnú žiadosť.

na skúšku na overenie kvalifikácie a posunúť záujemcu/žiadateľa do ďalšej fázy overovania kvalifikácie.

Hodnotenie jednotiek vzdelávacích výstupov - po podaní žiadosti o overenie kvalifikácie sú vedomosti, zručnosti a kompetencie uchádzača porovnávané s kvalifikačným štandardom vybranej kvalifikácie, a to skúšobnou komisiou menovanou autorizovanou inštitúciou. Hodnotenie jednotiek vzdelávacích výstupov vybranej kvalifikácie žiadateľa **sa uskutočňuje overovaním portfólia, t. j. uznaním jednotiek vzdelávacích výstupov a/alebo hodnotením jednotiek vzdelávacích výstupov na skúške na overenie kvalifikácie**, ktoré realizuje skúšobná komisia zostavená na základe menovacích dekrétov vydaných autorizovanou inštitúciou.

Žiadateľovi bude zaslaná pozvánka a pokyny na skúšku na overenie kvalifikácie, vrátane informácie o výsledku hodnotenia jednotiek vzdelávacích výstupov na základe portfólia najneskôr 10 kalendárnych dní pred termínom konania skúšky. Pokiaľ určené lehoty v kalendárnych dňoch pripadnú na deň, v ktorom je štátny sviatok, sobota alebo nedeľa, za splnenie lehoty sa považuje prvý pracovný deň nasledujúci po určenom kalendárnom dni. V zaslanej informácii o výsledku hodnotenia jednotiek vzdelávacích výstupov na základe portfólia budú uchádzačovi poskytnuté informácie o uznaných alebo neuznaných jednotkách vzdelávacích výstupov.

V prípade, že sa uchádzač nemôže v danom termíne skúšky zúčastniť, musí dostatočne zdôvodniť svoju neúčasť. Za relevantný dôvod sa považuje napríklad choroba, nariadená karanténa, účasť na pohrebe, úraz a pod. Posúdenie relevantnosti dôvodu je v kompetencii

autorizovanej inštitúcie. Uchádzač, ktorému neboli uznané všetky JVV na základe portfólia, ale z relevantných dôvodov sa nemôže zúčastniť skúšky, sa s autorizovanou inštitúciou dohodne na náhradnom termíne.

Počas skúšky na overenie kvalifikácie bude uchádzač skúšaný skúšobnou komisiou z jednotiek vzdelávacích výstupov, ktoré mu neboli uznané v rámci overovania portfólia. Overenie kvalifikácie počas skúšky prebieha metódou testu a kombinovanou metódou, t. j. praktické predvedenie s vysvetlením. Skúška na overenie kvalifikácie je rozdelená do troch častí podľa špecifickosti JVV.

Uchádzač, ktorému bola v rámci overovania portfólia uznaná JVV 1, prípadne aj JVV 2 sa zúčastňuje skúšky overovania kvalifikácie len z hodnotenia JVV 3. Uchádzač, ktorému nebola v rámci overovania portfólia uznaná JVV 1 a JVV 2, resp. neposlal žiadne podklady na Uznávanie jednotiek vzdelávacích výstupov na základe portfólia na uznanie JVV 1 a JVV 2 sa zúčastňuje skúšky overovania kvalifikácie zo všetkých troch JVV. Hodnotenie JVV 1, JVV 2 a JVV 3 sa uskutočňuje tak, že všetci uchádzači zúčastnení na skúške overovanie kvalifikácie absolvujú všetky hodnotiace kritéria v daných JVV. V rámci overenia a hodnotenia JVV 1 a JVV 2 uchádzač absolvuje písomný test. V rámci overenia a hodnotenia JVV 3 uchádzač predvedie a vysvetlí predložené požiadavky.

Priemerná časová dotácia na trvanie skúšky je 5 hodín, pričom 1 hodina = 45 minút.

Skúška na overenie kvalifikácie je verejná. Priebeh skúšky riadi predseda. Skúšobná komisia počas skúšky na overenie kvalifikácie hodnotí uchádzačom dosiahnuté JVV. Ak uchádzač dosiahol požadovanú minimálnu úroveň plnenia kritérií hodnotenia jednotiek vzdelávacích výstupov kvalifikácie, tak výsledok skúšky na overenie kvalifikácie je úspešný. Každý uchádzač, ktorý úspešný, je považovaný za absolventa skúšky a bude mu udelené osvedčenie o kvalifikácii. Ak uchádzač nedosiahol požadovanú minimálnu úroveň plnenia kritérií hodnotenia jednotiek vzdelávacích výstupov kvalifikácie, tak výsledok skúšky na overenie kvalifikácie je neúspešný. Neúspešný uchádzač bude zároveň informovaný o ďalšom postupe. Neúspešný uchádzač môže požiadať o vykonanie opravnej skúšky na overenie kvalifikácie najskôr 30 kalendárnych dní od oznámenia výsledku skúšky na overenie kvalifikácie a to podaním prihlášky na opravnú skúšku (Príloha 4). Pokiaľ určené lehoty v kalendárnych dňoch pripadnú na deň, v ktorom je štátny sviatok, sobota alebo nedeľa, za splnenie lehoty sa považuje prvý pracovný deň nasledujúci po určenom kalendárnom dni.

Úspešný absolvent skúšky na overenie kvalifikácii bude po 6 a 12 mesiacoch kontaktovaný autorizovanou inštitúciou v rámci trasovania jeho uplatnenia na trhu práce.

Cieľom tejto fázy overovania kvalifikácie je zhodnotiť splnenie či nesplnenie kritérií hodnotenia jednotiek vzdelávacích výstupov, oboznámiť uchádzača s výsledkom hodnotenia JVV a posunúť ho do ďalšej fázy overovania kvalifikácie.

Potvrdenie výsledkov hodnotenia- úspešné zvládnutie predchádzajúcich fáz procesu vedie k záverečnej fáze procesu overovania kvalifikácie, ktorou je udelenie osvedčenia o kvalifikácii. Úspešnému absolventovi bude vystavené a odovzdané osvedčenie o kvalifikácii.

Uznávanie jednotiek vzdelávacích výstupov na základe portfólia

Skúšobná komisia posúdi dokumenty zahrnuté v portfóliu a vyhodnotí, či je na ich základe možné uznať jednotlivé jednotky vzdelávacích výstupov a následne rozhodne o:

- **neuznaní žiadnej JVV kvalifikácie**, čo znamená, že žiadateľ sa musí zúčastniť skúšky na overenie kvalifikácie v danom termíne a preukázať zvládnutie všetkých JVV na požadovanej úrovni,
- **uznaní iba niektorých JVV kvalifikácie**, čo znamená, že sa žiadateľ musí zúčastniť skúšky na overenie kvalifikácie v danom termíne a preukázať zvládnutie len tých JVV, ktoré komisia neuznala na základe portfólia,
- **uznaní všetkých troch JVV**, čo znamená, že žiadateľovi o uznanie JVV 1, JVV 2 a JVV 3 po predložení svojho portfólia, je možné, po prehodnotení komisiou uznať všetky jednotky, aj bez absolvovania testu a praktického predvedenia s vysvetlením.

Portfólio poskytuje skúšobnej komisii autorizovaná inštitúcia. Lehota na uznávanie jednotiek vzdelávacích výstupov na základe portfólia skúšobnou komisiou je najviac 10 kalendárnych dní odo dňa menovania skúšobnej komisie. Pokiaľ určené lehoty v kalendárnych dňoch pripadnú na deň, v ktorom je štátny sviatok, sobota alebo nedeľa, za splnenie lehoty sa považuje prvý pracovný deň nasledujúci po určenom kalendárnom dni.

Uchádzačovi, ktorý v rámci formálneho a neformálneho vzdelávania či in-formálneho učenia spĺňa kritériá hodnotenia pre JVV 1 a JVV2 a môže v rámci portfólia doložiť o uvedených vedomostiach a zručnostiach relevantné dokumenty, je možné po prehodnotení komisiou,

uznať jednotky JVV1 a JVV 2 aj bez absolvovania testu. Ide najmä o pracovníkov, ktorí absolvovali štúdium s vysvedčením o záverečnej skúške a výučným listom v odbore manikérka/ manikér, nechťový design, gélové a akrylové nechty, pedikérka/ pedikér, alebo úspešne absolvovali rekvalifikačné kurzy v odbore kozmetička/ kozmetik, manikérka/ manikér, nechťový design, gélové a akrylové nechty, pedikérka/ pedikér, vizážistka/ vizážista, kolorista, masér, špecialista pre permanentný make-up, pracovník body piercingu, tetovač na telo a už pracovali v solárnom štúdiu v pozícii obsluha solárií minimálne 2 roky, prípadne sa zúčastnili školenia výrobcov/ predajcov solárií k ich predaju, servisu a údržbe.

Portfólio žiadateľa ktoré bude hodnotené musí obsahovať:

- akreditované osvedčenie MŠVVaŠ SR - **úradne overené**,
- potvrdenie od súčasného alebo bývalých zamestnávateľov o výkone zamestnania v solárnom štúdiu v pozícii obsluha solária a počte rokov praxe (prax min.2 roky) - **úradne overené**
- osvedčenia o účasti na školeniach výrobcov/predajcov solárií k ich predaju, servisu a údržbe - **úradne overené**

Uchádzačovi, ktorý v rámci formálneho a neformálneho vzdelávania či informálneho učenia sa spĺňa kritéria pre JVV 1, JVV 2, JVV 3 a môže v rámci portfólia doložiť o uvedených vedomostiach a zručnostiach relevantné dokumenty, je možné po prehodnotení komisiou, uznať všetky jednotky aj bez absolvovania testov a praktického predvedenia. Ide najmä o pracovníkov so

- stredoškolským vzdelaním
- platným certifikátom od ESA/ASI o absolvovaní online školenia, ktorý je v súlade s EU normou EN- 16489-1 (EU norma EN- 1648-1 bola vytvorená ESA v spolupráci s Cenelec, Rakúskym inštitútom pre normalizáciu (ASI) a ďalšími ako sú Európske ligy proti rakovine (ECL) a ANEC (ochrana spotrebiteľa). Pozostáva z troch častí: Požiadavky na zabezpečenie školenia, Požadovaná kvalifikácia a spôsobilosť UV konzultanta, Požiadavky na poskytovanie služby)
- platným certifikátom European Certified UV Exposure Consultant (nie starším ako 5 rokov)
- prípadne iným certifikátom vydaným národným akreditovaným pracoviskom na vzdelávanie zamestnancov a prevádzkovateľov solárií

Portfólio žiadateľa ktoré bude hodnotené musí obsahovať:

- vysvedčenie o záverečnej skúške a výučný list - úradne overené
- certifikát o úspešnom absolvovaní online školenia ESA/ASI, ktorý je v súlade s EU normou EN-16489-1 - úradne overený
- iný certifikát vydaný národným akreditovaným EU pracoviskom na vzdelávanie zamestnancov a prevádzkovateľov solárií v súlade s EN- 16489-1 - úradne overený

Skúška na overenie kvalifikácie

JVV 1 Kritériá, Metódy, Nástroje, minimálna hranica hodnotenia

JVV 1 „Účinky UV žiarenia na kožu človeka“: hodnotenie jednotky vzdelávacích výstupov sa realizuje formou testu, zakrúžkovaním správnych odpovedí na 10 otázok a praktickým predvedením overeným spolu s JVV3. Pre hodnotenie JVV 1 je určená miestnosť so stolom a stoličkou a vybavením pre komisiu

Pomôcky zabezpečuje autorizovaná inštitúcia.

Priestor na overenie JVV 1: miestnosť, prípadne prevádzka solárneho štúdia

Metóda hodnotenia: kombinovaná metóda

Nástroje hodnotenia: test a ústna odpoveď

Čas na predvedenie úloh v rámci JVV 1: cca 15 minút

Požadované vedomosti a zručnosti:

Uchádzačovi bude predložený test s desiatimi otázkami, týkajúcimi sa účinku UV žiarenia na človeka, úlohy a funkcie ľudskej kože, skladby kože, UV citlivosti kože na jednotlivé fototypy a ich charakteristika, priamej a nepriamej pigmentácie, typov kože a veličín, ktoré ich ovplyvňujú, charakteristík jednotlivých UV spektier - UV-A, UV-B, UV-C, ich bio pozitívnych a bio negatívnych vlastností, dávkovania a obmedzenia opaľovania kože, prejavov kožných chorôb z vnútorných príčin (kožné dermatitídy), rizík UV žiarenia na zrak, kritérií na vylúčenie opaľovania, potreby starostlivosti o pokožku, zdôvodnenia potreby a účel používania solárnej kozmetiky, rozdelenia produktov solárnej kozmetiky.

UV žiarenie a účinky UV-žiarenia na človeka

Slnko a široké spektrum jeho žiarenia sú životne dôležitými faktormi pre všetky formy života na zemi, ale hlavne pre človeka. Mimoriadny význam má hlavne jeho ultrafialová časť, UV-žiarenie a jeho účinky na kožu a celý organizmus. Dôležité chemické reakcie a biologické procesy sú vyvolávané týmto UV-žiarením.

Napriek rôznym názorom sa vedci zhodujú v tom, že žiarenie má aj pozitívne aj negatívne účinky na celý organizmus a predovšetkým na ľudskú kožu. Rozsah týchto bio pozitívnych účinkov alebo ohrození závisí v prvom rade na vlnovej dĺžke a dávke pôsobiaceho žiarenia. Aby sme znížili zdravotné riziká UV-žiarenia, je potrebné o použití

UV-žiarenia podrobne informovať. Toto platí predovšetkým vtedy, ak popri UV-žiarení z prírodného slnka je koža vystavená aj umelému UV-žiareniu v soláriách. Prevádzkovatelia solárií a ich zamestnanci majú preto veľkú zodpovednosť prostredníctvom používania správnych prístrojov a poskytovaním odborných informácií prispievať k čo najbezpečnejšiemu využívaniu solárnych prístrojov.

Príliš veľa slnka môže škodiť - túto skúsenosť má už asi každý. Na rozdiel od opaľovania na prírodnom slnku nám soláriá dovoľujú nielen kontrolovať dávky žiarenia, ale vďaka možnosti nastaviť spektrum žiarenia môžu výrazne znížiť zdravotné riziko.

Optické žiarenie

Ultrafialové lúče, viditeľné žiarenie (svetlo) a infračervené lúče sa vyjadrujú pojmom „optické žiarenie“, ktoré môže byť podľa rovnakých fyzikálnych zákonov ovplyvňované pomocou optických prostriedkov akými sú šošovky, prizmy, zrkadlá, reflektory alebo filtre.



Obrázok 1 - Optické žiarenie- rozdelenie v nanometroch

UV-žiarenie

Ultrafialové lúče (100 až 400 nm) nie sú viditeľné ľudským okom a rozdeľujú sa podľa ich rôzneho fyziologického účinku. Zatiaľ čo UV-lúče vlnovej dĺžky 100 až 200 nm sa označujú aj ako vákuové UV, nachádzajú sa nad vlnovou dĺžkou 200 nm tri oblasti UV, ktoré sa vyznačujú svojim rôznym účinkom na ľudskú kožu.

Keďže v rôznych oblastiach ultrafialového žiarenia prebiehajú rôzne procesy, je UV-žiarenie rozdelené do troch oblastí, ktoré označujeme ako UV-A, UV-B a UV-C žiarenie.

Hranice medzi UV-A, UV-B a UV-C sú síce teoreticky presne definované, ale prechod medzi hranicami ich účinku je plynulý.

Zapamätať by ste si mali, že čím je vlnová dĺžka kratšia, tým viac energie žiarenie má.

Ultrafialové svetlo je napríklad na energiu bohatšie než viditeľné svetlo, UV-B má viac energie než UV-A.

Zaoberať sa budeme predovšetkým žiarením UV-B a UV-A. Obe žiarenia sú pre pekné a intenzívne opálenie dôležité a obe sú využívané v soláriách.

Tabuľka 1 - Účinky UV-žiarenia na ľudskú pokožku

Popis	Vlnová dĺžka	Účinok žiarenia
Krátkovlnné UV (UV-C)	100-280 nm	Zápal očných spojiviek Zápal rohovky Spálenie pokožky
Strednovlnné UV (UV-B)	280-315 nm	Zápal očných spojiviek Zápal rohovky Spálenie pokožky Aktivácia melanínu Aktivácia vitamínu D
Dlhovlnné UV (UV-A)	315 - 400 nm	Opálenie (zhnednutie)

UV-žiarenie v prírode a v soláriu

Každý z nás vie, že intenzita slnečného žiarenia v prírode môže byť veľmi rozdielna. Túto intenzitu ovplyvňuje mnoho faktorov. Intenzita žiarenia a podiel UV lúčov závisia od:

ročného obdobia - uprostred leta silnejšie ako na jeseň

časti dňa - na obed intenzívnejšie ako skoro ráno

zemepisnej polohy - v Keni, v blízkosti rovníka výrazne silnejšie než v našich zemepisných šírkach

oblačnosti - silne zamračená obloha odfiltruje výrazne viac UV-A a UV-B ako jasná obloha

znečistenia ovzdušia - silne znečistená atmosféra zadrží viac lúčov ako jasný a čistý vzduch

nadmorskej výšky - vo výške 3 000 m nad morom je intenzita žiarenia oveľa vyššia než v údoliach

podielu nepriameho žiarenia - sneh a piesok odrážajú na zem dopadajúce žiarenie, a tým zvyšujú jeho intenzitu

Orgány, ktoré prijímajú UV-žiarenie sú koža, zrak a povrchový cievny systém. Vo všetkých týchto orgánoch sa nachádzajú bunky, ktoré majú rôzne funkcie a sú umiestnené v rôznych vrstvách a zoskupeniach.

Koža

Koža je najväčším ľudským orgánom, váži asi desať kilogramov a má plochu asi dva štvorcové metre. Ohraničuje vnútro tela od okolitého sveta a splňa mnoho úloh a funkcií. Chráni pred vplyvom životného prostredia, napr. pred mechanickými, chemickými a fyzikálnymi účinkami (ako úder, tlak alebo vplyv žiarenia). Okrem toho reguluje obsah tekutín v tele a jeho teplotu a je tiež zmyslovým, dýchacím a vylučovacím orgánom.

Pri pohľade do zrkadla alebo pri pohľade na iných ľuďoch vidíme jej najvrchnejšiu časť - pokožku. Hlbšie vrstvy kože nazývame zamša a podkožné tkanivo.

Koža slúži na prispôsobenie sa nášho organizmu k svojmu okoliu.

Bariéra voči vonkajšiemu svetu - ochrana proti mechanickým, tepelným, chemickým a žiariacim vplyvom.

Spojenie s vonkajším svetom - vnímanie mechanických, tepelných, chemických a žiariacich podnetov prostredníctvom takzvaných receptorov a ich prenos do nervového systému.

Tepelná rovnováha tela - vylučovanie potu, rozširovanie príp. zužovanie ciev v pokožke.

Regulácia vodného a elektrolytického režimu tela - toto sa deje v spolupráci s obličkami.

Sprostredkovanie psychologických podnetov navonok -

„Zdravý“ vzhľad pokožky má na pre správanie a vplyv na okolia veľký význam.

Typy pokožky

Reakcia človeka na UV-A a UV-B lúče závisí od typu pokožky. Rozdiely môžu byť v tomto ohľade obrovské.

Je všeobecne známe, že ryšaví ľudia s veľmi svetlou pokožkou - takzvaný keltský typ - sa takmer neopália a pri opaľovaní sa veľmi ľahko spália. Ľudia s tmavou pokožkou (typ pokožky IV) naopak nemajú takmer žiadne problémy pri opaľovaní, či už prírodným alebo umelým slnkom.

Medzi tým sa nachádzajú typy pokožky II a III, typické pre Stredoeurópanov tmavej pleti, ktorí sa pomerne ľahko opália, ale pri nezodpovednom prístupe k opaľovaniu aj u nich dochádza k spáleniu pokožky.

Vždy majte na pamäti: hranice medzi jednotlivými typmi pokožky sú plynulé. A účinok žiarenia je vždy individuálny a môže byť rôzny. Preto je vždy dobré prenechať určenie typu pokožky samotným zákazníkom solárií.

Ak lákate svojich zákazníkov sloganom „Opálenie bez rizika“, je to možné len vďaka cielenému nasadeniu určitých podielov UV-žiarenia, a tým aj kombináciou priamej a nepriamej pigmentácie.

Intenzívne opálenie získané vďaka dodatočnej nepriamej pigmentácii je zmysluplným ochranným faktorom. Kombinácia nepriamej a priamej pigmentácie ponúka Vaším zákazníkom rýchle a viditeľné zhnedenutie a už po 2 až 4 návštevách solária aj dlhotrvajúce opálenie.

Keďže naša koža sa približne každé štyri týždne obnovuje, stráca opálenie približne po troch týždňoch od posledného opaľovania. Ak si Vaši zákazníci chcú opálenie uchovať, odporučte im pravidelný slnečný kúpeľ.

Vyhýbanie sa zdravotným rizikám

Na rozdiel od prírodného slnka môžeme v moderných soláriách žiarenia individuálne dávkovať podľa typu pokožky a rôznej doby opaľovania. Opatrným zvyšovaním dávkovania môžeme šetrne vytvoriť telu vlastné ochranné mechanizmy a pokožku pripraviť na pobyt na slnku. Popri UV-A lúčoch je človek v prírode vystavený aj relatívne dlhovoľnému UV-B žiareniu. I keď podiel UV-B je v porovnaní s podielom UV-A veľmi malý, je UV-B žiarenie oveľa bohatšie na energiu. Pokiaľ máme predísť spáleniu pokožky, musí byť podiel UV-B lúčov obmedzený. Dávka nesmie prekročiť „prah slnečného spálenia“.

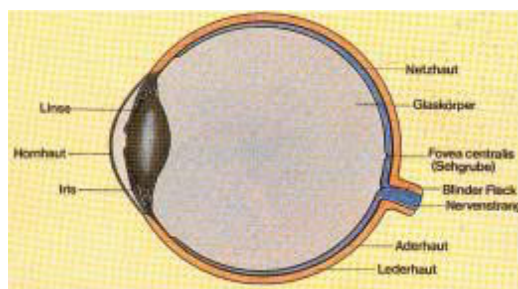
Ak sú prekročené hranice tolerancie telu vlastných ochranných mechanizmov prehnaným alebo nerozumným opaľovaním, spôsobuje slnečné žiarenie spálenie pokožky. Pri akútnych prípadoch spálenia sú poškodené bunkové jadrá bazálnej bunkovej vrstvy. Vďaka prirodzeným samoobnovovacím mechanizmom kože sa tieto poškodenia buniek odstránia, ale opakované spálenia znižujú túto samoobnovovaciu schopnosť. Spáleniu pokožky sa preto musíme snažiť za každú cenu vyhnúť.

Zrak

Tak ako koža, aj oči sa skladajú z opticky rôznych vrstiev. Od okolia oko chráni rohovka, potom nasleduje predná očná komora. Šošovka, sklovec a nakoniec sietnica.

Ako svetlo označovaná viditeľná časť optického žiarenia (400 - 780 nm) je prijímaná svetlocitlivými bunkami v sietnici (čapíky pre vnímanie farieb a tyčinky pre vnímanie jasnosti), elektrickým signálom je prenášaná do mozgu, kde sa mení na „videnie“.

Okom prijaté svetlo súčasne stimuluje medzimizog, kde vznikajú rôzne reakcie. Intenzita a spektrálne zloženie svetla tak ovplyvňujú denný a ročný rytmus organizmu, spánok a bdenie, ako aj vegetatívny nervový systém. Rôzne farby spektra denného svetla pritom hrajú rôzne úlohy. Modrá pôsobí utlmujúco, zatiaľ čo oranžová alebo červená aktivuje a dráždi. Zelená má upokojujúci účinok rovnako ako vyvážené spektrum slnečného svetla.



Obrázok 2 - Schematická stavba oka

Z UV-žiarenia dopadajúceho na oko prenikne cez rohovku asi 55 % podielu UVB a asi 66 % podielu UVA, ktoré sa dostanú až do vnútra oka. Tam je žiarenie absorbované prevažne šošovkou, takže na sietnicu dopadne len asi 1 až 2 % dlhovoľného žiarenia. Pri dávkach prípustných

v soláriu môžeme toto množstvo považovať za zanedbateľné. Proti oslepnutiu sa oko chráni stiahnutím zreničky a žmurkaním. Tento ochranný systém nereaguje na UV-žiarenie, ale výlučne na svetlo.

Žiarenie z oblasti hraničiacich s viditeľným svetlom **môže poškodiť zrak**. Dlhovlnné, infračervené žiarenie, ktoré vniká do oka, môže spôsobiť typické zakalenie šošovky (zákal fúkačov skla). V krátkovlnnej časti môže UVC alebo UVB žiarenie spôsobiť bolestivý zápal očných spojiviek. Okrem toho sa nedá vylúčiť riziko vzniku zakalenia šošovky (kataraktu) dlhodobým pôsobením UVA-žiarenia

Preto sú potrebné účinné opatrenia na ochranu očí pred prírodným Slnkom aj pred žiarením v soláriu. Vhodné sú ochranné okuliare účinkom filtra podľa DIN EN 170.

Zapamätajte si

- UV-žiarenie môže spôsobiť akútne aj chronické poškodenie zraku!
- Ochrana očí pred UV-žiarením vyžaduje použitie vhodných ochranných okuliarov pri použití solária.!

Slnčné a umelé UV-žiarenie

Medzi zdroje ultrafialového žiarenia s biologickým významom patri slnečné UV-žiarenie ako časť slnečného žiarenia, ako aj rôzne ožarovacie prístroje na pracovisku, UV-terapii a v solárnych štúdiách. Na zhodnotenie celkovej expozície kože musíme zohľadniť všetky tieto zdroje ultrafialového žiarenia. Vo všeobecnosti sa ale jednotlivé zdroje žiarenia výrazne líšia v spektrálnom, geometrickom aj časovom rozdelení intenzity žiarenia, takže ich biologický účinok je úplne odlišný.

Dávkovanie a obmedzenie expozície kože

Kritériá na vylúčenie opaľovania

Na obmedzenie možných zdravotných rizík boli Komisiou na ochranu pred žiarením stanovené odporúčania v publikácii „Ochrana človeka pred rizikami UV-žiarenia v soláriách“ (september

2001), ktorá obsahuje aj kritériá pre obmedzenie alebo vylúčenie používania solárií. Dodržiavanie týchto kritérií platí hlavne pre prevádzku v certifikovaných soláriách.

a) Použitie solária na opaľovanie je v zásade vylúčené:

- pre deti a mladistvých do 18 rokov
- pre osoby s typom kože I
- pri akútnych ochoreniach
- pri chorobných reakciách kože alebo pri zhoršení kožného ochorenia po opaľovaní
- ak sa na koži nachádza príliš veľa (viac ako 40 - 50) pigmentových znamienok, atypických pigmentových škvŕn a vrodených materských znamienok
- ak je koža po opaľovaní náchylná na vznik pieh a pigmentových škvŕn
- ak zákazník v detstve utrpel veľa spálení kože
- ak má koža známky pred stupňa rakoviny, aj je genetická predispozícia pre rakovinu kože alebo ak zákazník už má alebo mal rakovinu kože
- po transplantácii niektorého orgánu
- ak sa u pokrvných príbuzných vyskytol malígny melanóm

b) Pri niektorých kožných ochoreniach môže opaľovanie v soláriu vyvolať akútne zdravotné ohrozenie. To platí hlavne v prípade, ak:

- je zákazník liečený UV-terapiou a opaľovanie v soláriu je ešte navyše
- užíva lieky a látky, ktoré v spojení s UV-žiarením môžu spôsobiť rakovinu (napr. krémy obsahujúce decht)
- ak zákazník užíva fotosenzibilné alebo fotokopické látky

Pred návštevou solária je vtedy potrebná konzultácia s lekárom.

c) Kvôli možnosti fotoalergickej, fotosenzibilnej alebo fototoxickéj reakcie je pri používaní solária potrebné dbať aj na to, aby:

- boli kozmetické prípravky odstránené z kože niekoľko hodín pred opaľovaním
- sa počas opaľovania nepoužívali žiadne ochranné krémy
- sa neužívali vnútorne alebo zvonka žiadne lieky, ktoré by mohli mať fotosenzibilný účinok (pozri prílohu 13).

d) Aby sme zabránili akútnemu (ale aj chronickému) poškodeniu zraku je potrebné:

- pri opaľovaní vždy používať ochranné okuliare.

Individuálne dávkovanie expozície a opaľovací plán

Popri dodržiavaní vylučujúcich kritérií je pre obmedzenie zdravotného rizika dôležité, dodržiavať aj nasledovné zásady dávkovania UV-žiarenia:

- (a) UV-ožarovanie nesmie nikdy spôsobiť spálenie kože.
- (b) Ak predsa len dôjde k spáleniu kože, musí byť opaľovanie prerušené až do úplného zmiznutia spálenia.
- (c) Opaľovanie nemôžeme opakovať príliš často ich celkový počet musí byť počas opaľovacej série obmedzený.
- (d) Po opaľovacej sérii musí nasledovať prestávka, ktorá zodpovedá celkovej dobe opaľovacej série.

Frekvencia opaľovania a celková dávka

- (1) Maximálne jedna UV-expozícia denne. To platí pre opaľovanie na Slnku aj v soláriu. Nikdy sa neopaľovať v jeden deň aj na slnku aj v soláriu.
- (2) Medzi jednotlivými opaľovaniami dodržať odstup 2 - 3 dni.
- (3) Pri spálení kože sa opaľovať až potom, čo toto spálenie úplne zmizne.
- (4) Maximálne 3 opaľovania do týždňa.
- (5) Maximálne 10 opaľovaní mesačne.
- (6) Maximálne 10 opaľovaní v jednej sérii. Potom je potrebná primeraná prestávka.
- (7) Odporúča sa maximálne 50 opaľovaní za rok s maximálnou celkovou ročnou dávkou (maximálna dávka ročne, $H_{er,a}$):
 - $H_{er,a} = 12,5 \text{ kJ/m}^2$ (= 50 MED) pre typ kože II
 - $H_{er,a} = 17,5 \text{ kJ/m}^2$ (= 70 MED) pre typ kože III
 - $H_{er,a} = 22,5 \text{ kJ/m}^2$ (= 90 MED) pre typ kože IV.

Zásady starostlivosti o pokožku pred a po opaľovaní v soláriu

Opaľovanie pokiaľ má mať dlhodobý pozitívny efekt, musí vždy pozostávať z kombinácie opaľovania a starostlivosti o pleť.

Zásady starostlivosti o pokožku pred opaľovaním:

1. Pred slnením si odstráňte make-up

Keď sa idete opaľovať mala by ste sa vzdať mejkapu, ako aj parfumu a iných kozmetických produktov. Pretože kombinácia ultrafialového svetla a kozmetických prípravkov môže v mnohých prípadoch viesť k alergickej reakcii kože.

2. Naneste na telo a tvár špeciálny krém na opaľovanie v soláriu

Pred a počas opaľovania by mala mať vaša pleť a koža zabezpečený prísun všetkých látok, ktoré počas opaľovania stráca. Tým sa zabráni poškodeniu kože a posilni sa pozitívny účinok.

Zásady starostlivosti o pokožku po opaľovaní: pokožku po opaľovaní ošetríte hydratačným krémom, aby opálenie vydržalo čo najdlhšie. Iná špeciálna starostlivosť nie je potrebná.

Účel a účinky solárnej kozmetiky

Solárna kozmetika

- podporuje účinnosť a ochranu pri opaľovaní
- posilňuje regeneračnú schopnosť kože a znižuje riziká UV žiarenia
- zabraňuje starnutiu kože
- predlžuje účinok opaľovania
- udržiava pružnosť a jemnosť pokožky

Produkty modernej solárnej kozmetiky s individuálne namiešanými účinnými látkami z takmer výlučne prírodných materiálov nemajú prakticky žiadne vedľajšie účinky a nežiadúce následky.

Prečo používať solárnu kozmetiku

Urýchliť a posilniť zhnednutie

Na rozdiel od kozmetiky určenej na slnko, ktorej hlavným cieľom je umožniť človeku čo najdlhší pobyt na slnku bez trvalých následkov sa snaží solárna kozmetika, tak šetrne ako len

dá proces zhnednutia urýchliť a zintenzívniť, teda čas pod UV lúčmi skrátiť. Nejde však pritom o ochranu pred svetelnými lúčmi, to by bolo kontraproduktívne, ale o účinok zhnednutia. Výskum aj tu objavil spôsoby, ktoré podporujú účinnosť UV lúčov pri opaľovaní a zároveň filtrujú ich škodlivé účinky.

Zabezpečiť a podporiť zhnednutie

Solárna kozmetika sa snaží vytvoriť v pokožke optimálne podmienky na rýchle a intenzívne zhnednutie a zároveň toto zhnednutie čo najdlhšie udržať. Pred, počas a po opaľovaní má byť koži zabezpečený prísun všetkých látok, ktoré počas opaľovania stráca. Tým sa zabráni poškodeniu kože a posilni pozitívnu účinok opálenia. Bežné výrobky sú preto vhodné len čiastočne, lebo nezohľadňujú všetky osobitosti kože, vystavenej opaľovaniu.

Aby mohli produkty solárnej kozmetiky naplno uplatniť všetky svoje zložky, musia návštevníci solárií venovať ich používaniu rovnakú pozornosť a trpezlivosť, ako používaniu bežnej telovej kozmetiky. Začína to určitú dobu pred opaľovaním a končí dôkladnou starostlivosťou po skončení opaľovania v soláriu.

Starostlivosť o pokožku po opaľovaní

Po každom opaľovaní či už na slnku alebo návšteve solária je nutné pokožku hydratovať. Kvalitnou hydrataciou ju upokojíte, dodáte jej potrebné živiny a uzamknete získané opálenie. Správne hydratovaná pokožka je pružná, jasná, hladká a svieža. Voda obsiahnutá v spodných vrstvách kože a prirodzené potenie hydratujú rohovú vrstvu. Nedostatočne hydratovaná pokožka je matná, suchá, zvädnutá, drsnejšia. Keď obsah vody v rohovej vrstve klesne pod 10%, epiderma stráca svoju integritu. Suchá pokožka sa prejavuje pocitom napätia, svrbenia, štípania. Pokiaľ chceme mať žiarivú a zdravú pleť a cítiť sa dobre, treba dodržiavať dva základné kroky: hydratovať pokožku zvnútra dodržiavaním pitného režimu a zvonku používaním hydratačných prostriedkov.

Rozdelenie produktov solárnej kozmetiky

- Krémy bez bronzéru
- Krémy s bronzérom
- Krémy na nohy
- Krémy pre mužov

- Kozmetika pre hybridné solária
- Krémy po opaľovaní
- Krémy s pálivým (tingle) efektom

Krémy bez bronzéru - Zosilňuje výsledok opaľovania vďaka exkluzívnym aktívnym látkam a zaisťuje prirodzené a dlhotrvajúce opálenie - bez pridania akýchkoľvek ďalších činidiel. Pokožke poskytuje veľa hydratácie, stimuluje a zintenzívňuje produkciu melanínu. Maximálny výsledok opaľovania vďaka exkluzívnym aktívnym zložkám, ktoré zaisťujú prirodzené, rovnomerné a dlhotrvajúce opálenie - **úplne bez DHA bronzérov**. Pleťový zosilňovač / urýchľovač má zložky, ktoré vašu pokožku hydratujú a opália. Má zložky, ktoré pôsobia s melanínom vo vašej pokožke. Uvidíte iba farbu, ktorú produkuje váš melanín. Pleťové mlieko je biele, takže nemá bronzéry na stmavenie vášho opálenia - vaše opálenie vyvíja prirodzene.

Krémy s bronzérom - bronzéry pracujú povrchovo na koži a poskytujú tmavší výsledok opaľovania, ktorý bude trvať dlhšie. V solárnej kozmetike sa používajú tri rôzne bronzéry: DHA bronzér, prírodný bronzér, kozmetický bronzer.

DHA bronzéry

je najsilnejší bronzér, ktorý predlžuje farbu o 2 až 7 dni. DHA má priehľadnú farbu, takže existujú aj biele výrobky ktoré v skutočnosti obsahujú bronzéry. Vždy nanášajte produkt s DHA rovnomerne a potom si očistite ruky vlhčenými utierkami, zabránite tak sfarbeniu dlani. So sprchovaním počkajte 6 až 8 hodín aby ste bronzéru DHA poskytli dostatočne dlhý čas na vstrebanie a tým si zabezpečíte že vaša pokožka dosiahne krásne opálenie.

Ak nepoužívate výrobok s DHA bronzérom môžete sa hneď osprchovať, ale zas by bola škoda hneď zmyť všetky krásne ingrediencie, ktoré krém obsahuje, všetky tieto prísady naďalej pôsobia na pokožku.

Všetky výrobky, ktoré obsahujú DHA bronzér obsahujú tiež prírodný bronzér a touto kombináciu sa dosiahne krásne opálenie. Čím silnejší bronzér (0 - 200) tým krajšia farba.

Prírodný bronzér

Prírodný bronzér pochádza z prírodných surovín ako je napr. kokos, orechy, bobule atď.

To je pomalý bronzér, ktorý predlžuje farbu o 1 až 3 dni.

Prírodný bronzér nikdy nezanecháva na pokožke škvrny, dokonca ani pri nedbanlivej aplikácii krému. Prírodný bronzér môžete používať každý aj človek s citlivou pokožkou.

Kozmetický bronzér

Kozmetický bronzér dáva akceleratoru na opaľovanie svoju hnedú farbu. Čím viac kozmetických bronzérov, tým hnedší bude urýchľovač opaľovania. Tento bronzér nemá vplyv na konečný výsledok opaľovania. Môžete ho použiť ako základ pre krásne opálenie.

Krémy na nohy - na nohách často vidieť nerovnomerné výsledky opálenia, tým že pokožka nôh je vystavená vonkajším vplyvom je aj viac namáhaná. Na potlačenie zvýšenej straty vlhkosti a sucha sú prípravky špeciálne prispôbené potrebám suchej pokožky. Krémy na nohy nielen posilňujú kožnú bariéru, ale aj pomáhajú rýchlejšiemu opáleniu.

Krémy pre mužov - mužská pokožka tiež vyžaduje starostlivosť a pretože je iná ako ženská - je silnejšia, mastnejšia. Vyžaduje si špecifickú starostlivosť. Kozmetické prípravky do solária pre mužov dodávajú mužskej pokožke potrebné živiny, hydratáciu, zároveň obsahujú silné akcelerátory pre rýchle a efektívne opálenie. Krémy sa dobre aplikujú a vstrebávajú, nezanechávajú pokožku mastnú. .

Kozmetika pre hybridné solária - vysoko kvalitná kozmetika v spojení s červeným Beauty Light svetlom pôsobí účinne na pleť. Kombinácie červeného svetla a krému má okamžitý účinok a dlhodobý efekt. Zloženie s mimoriadne vysokou koncentráciou účinných látok je schopné výrazne a predovšetkým dlhodobo zlepšiť vzhľad pokožky. Vďaka svetelnej terapii môžu použité látky pôsobiť mimoriadne účinne. Kozmetické produkty by sa mali používať hlavne pred a po návšteve hybridného solária.

Krémy po opaľovaní - Po každom opaľovaní či už na slnku alebo návšteve solária je nutné pokožku hydratovať. Kvalitnou hydratáciou ju upokojíte, dodáte jej potrebné živiny a uzamknete získané opálenie. Suchá pokožka sa prejavuje pocitom napätia, svrbenia, štipania. Pokiaľ chceme mať žiarivú, zdravú pleť, cítiť sa dobre a udržať si opálenie čo najdlhšie treba dbať na starostlivosť po opaľovaní. Kozmetické chuťovky určené na dennú starostlivosť po opaľovaní s unikátnym rastlinným zložením, ktoré dokážu pokožku okamžite upokojiť, zmierniť začervenanie a zabrániť predčasnému starnutiu.

Krémy s pálivým efektom (tingle)- sú určené pre ľudí, ktorí nemajú citlivú pokožku a majú fototyp pleti III a IV. Krémy obsahujú zložky, ktoré spôsobujú mikrocirkuláciu, ktorá privádza

krv na povrch kože. Keď kyslík vo vašej krvi stúpa na povrch kože, UV svetlo sa k nej dostane oveľa ľahšie. Tento proces prehľbí vaše opálenie na novú úroveň. Pri používaní tingle krému sa môžu u vás vyskytnúť niektoré alebo všetky nasledujúce príznaky, ktoré môžu trvať približne jednu hodinu, aj keď tieto účinky môžu trvať dlhšie na základe typu vašej pokožky: Mierne až intenzívne mravčenie pokožky. Mierne až intenzívne začervenanie pokožky. Mierne až intenzívne teplo na povrchu pokožky. NIKDY by ste nemali používať tingle lotion na tvár. Koža je príliš tenká, čo by mohlo viesť k prasknutiu kapiláry. Po nanosení si nezabudnite umyť ruky.

Krémy s UV faktorom - sa používajú výlučne na slnko, do solária nepatria. Ich úlohou je chrániť pred UV žiarením, nechceným spálením a podráždením pokožky. Opaľovací krém do solária naopak opálenie podporuje a pomáha udržať bronzovú pokožku čo najdlhšie. Inými slovami, keby ste sa vonku na slniečku rozhodli namazať krém do solária, spálite sa. Naopak keby ste sa v soláriu namazali vonkajšom krémom, neopálite sa vôbec.

Kritérium hodnotenia:

Uchádzač v predloženom teste zakružkuje správne odpovede, čím preukáže vedomosti o: účinkoch UV žiarenia na ľudskú kožu, bio pozitívnych a bio negatívnych účinkoch jednotlivých spektier UV žiarenia, dávkovaní opaľovania a kritériách na vylúčenie opaľovania v soláriách a potreba používania solárnej kozmetiky.

Stanovená minimálna úroveň (kritická hranica), ktorú musí uchádzač dosiahnuť za „JVV 1 Účinky UV žiarenia na kožu človeka“

75% správnych odpovedí z predloženého testu obsahujúceho 10 otázok z nasledovných okruhov:

- optické žiarenie, charakteristika UV žiarenia, jednotlivých spektier UV-A, UV-B, UV-C, účinky UV žiarenia na človeka, orgány prijímajúce UV žiarenie, charakteristika bio pozitívnych (syntéza vitamínu D3, regulácia imunitného systému) a bio negatívnych vlastností solária, riziká UV žiarenia, UV žiarenie a zrak, kožné choroby z vnútorných príčin - kožné dermatitidy, fotoalergické a fototoxické reakcie, akútne poškodenie žiarením - varovný signál spálenie kože
- úloha a funkcia ľudskej kože, vrstvy kože, typy kože - UV citlivosť kože a ich charakteristika, priama a nepriama pigmentácia, typy kože a veličiny, ktoré ich

ovplyvňujú, dávkovanie a obmedzenia opaľovania, kritéria na vylúčenie opaľovania, indikácie a zdravotné kontraindikácie pri použití solária, individuálne dávkovanie opaľovania a opaľovací plán, optimálne doby expozície pre jednotlivé fototypy, charakteristika kombinácie pobytu v soláriu a na slnku

- prakticky predvedie a zdôvodní potrebu starostlivosti o pokožku pred a po opaľovaní, výber vhodnej solárnej kozmetiky pre bledý typ pokožky, začínajúci sa opaľovať a pre tmavý, už opálený typ pokožky. Overenie spolu s JVV3 v rozhovore so zákazníkom

JVV 2 Kritériá, Metódy, Nástroje, minimálna hranica hodnotenia

JVV 2 „Prevádzka solárneho štúdia“: hodnotenie jednotky vzdelávacích výstupov sa realizuje formou testu, zakrúžkovaním správnych odpovedí na 10 otázok a praktickým predvedením spolu s JVV3. Na hodnotenie JVV 2 je určená miestnosť so stolom a stoličkou a vybavením pre komisiu

Pomôcky zabezpečuje autorizovaná inštitúcia.

Priestor na overenie JVV 2: miestnosť, prípadne prevádzka solárneho štúdia

Metóda hodnotenia: kombinovaná metóda

Nástroje hodnotenia: písomná odpoveď a ústna odpoveď

Čas na predvedenie úloh v rámci JVV 2: cca 15 minút

Požadované vedomosti a zručnosti:

Uchádzačovi bude predložený test s desiatimi otázkami týkajúcich sa prevádzky solárneho štúdia. Otázky sa budú týkať nasledovných tém: popísať platnú legislatívu, vymenovať základné hygienické požiadavky, normy, Vyhlášky a predpisy na prevádzku solárneho štúdia. Popísať opatrenia pravidelnej údržby a kontroly solária, opísať základné pracovné postupy pri dezinfekcii solária, popísať základy prvej pomoci pri zdravotných komplikáciách, charakterizovať účel solária, vymenovať typy opaľovacích prístrojov - ich výhody a nevýhody, vymenovať zdroje UV žiarenia v soláriách, ich maximálnu prevádzkovú dobu, požiadavky na zabezpečenie kvality, aké podmienky platia pre likvidáciu použitých UV zdrojov.

V rozhovore so zákazníkom aplikovať legislatívu, konkrétne - informovať zákazníka o platnosti novely vyhlášky MZ SR č.554/2007 Z. z., platnej od 1.5.2014, ktorou sa stanovuje limit - maximálny UV - výkon žiaričov v soláriách. Najvyšší prípustný čas opaľovania (určuje sa osobitne pre jednotlivé typy pokožky) nesmie viesť k prekročeniu limitov minimálnej

erytemálnej účinnej prahovej dávky (Her) podľa typu pokožky, pričom žiariče nesmú vysielat' žiarenie s celkovou účinnou ožiarenosťou viac ako 0,3 W/m². Overenie spolu s JVV3 v rozhovore so zákazníkom

Platná legislatíva

Príloha 14 - Vyhláška Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky číslo 75/2014 Z. z.

Vyhláška 554/2007 Z. z. Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky o podrobnostiach a požiadavkách na zariadenia starostlivosti o ľudské telo:

Údržba a kontrola solária musí zahŕňať:

- pravidelnú kontrolu funkčnosti prístroja a všetkých jeho častí
- pravidelné čistenie prístrojov a opaľovacích kabín (č.554/2007 Z. z.)
- dezinfekciu (a prípadne aj čistenie) akrylových plôch po každom použití solária, dezinfekčným prostriedkom nato určeným. Dezinfekciu musí vykonávať personál alebo prevádzkovateľ solária.

Je potrebné: dodržať dobu pôsobenia dezinfekčného prostriedku - presne podľa návodu na použitie

- dezinfekčný prostriedok používať podľa návodu na použitie (napr. dodržať predpísanú koncentráciu prostriedku - riedenie vodou)
- podlahu a sanitárne zariadenia dezinfikovať aspoň raz denne
- pravidelnú dezinfekciu ochranných okuliarov pre zákazníkov
- dodržiavanie intervalov údržby uvedených výrobcom v prevádzkovej knihe a v návode na obsluhu k solária

Údržba a prevádzková kniha

Starostlivosť o prístroje, dlhá životnosť a dodržiavanie kritérií kvality spolu úzko súvisia. Výrobcovia prístrojov sú povinný v návodoch na použitie uviesť dostatok informácií. Intervaly údržby sú uvedené v návode na obsluhu alebo v prevádzkovej a kontrolnej knihe. Všetky činnosti vykonané v rámci údržby, opravy alebo výmeny optických častí musia byť v prevádzkovej knihe zdokumentované. Výsledky údržby

a opráv musia byť v prevádzkovej knihe uvedené spolu s dátumom, typom opatrenia a náhradného dielu, prípadne s výsledkom merania prístroja - Protokolom o meraní.

Pracovný postup dezinfekcie solária

Správne uskutočňovanie dezinfekcie sa musí riadiť nasledovnými hlavnými zásadami:

1. musí jej predchádzať dôkladná, dostatočne a správne (navlhko) vykonávaná mechanická očista
2. musí sa dodržať dvojetapovosť postupu - najskôr mechanická očista (potom osušenie) a hneď následne vlastná dezinfekcia
3. musí sa zabezpečiť výber vhodného dezinfekčného prostriedku
4. musí sa dodržať správna (predpísaná) koncentrácia dezinfekčného prostriedku
 5. dezinfekčné prostriedky sa pripravujú denne čerstvé (starnutím rýchlo klesá ich účinnosť)
6. musí sa dodržať potrebná (predpísaná) doba pôsobenia dezinfekčného prostriedku.

Niektoré dezinfekčné prostriedky sa používajú neriedené, tak ako ich dodáva výrobca.

Mnohé sa však musia riediť (zväčša vodou) na roztoky, preto je potrebné pred použitím dezinfekčného prostriedku riadne si preštudovať návod na jeho použitie.

Účel solária

Slnčné svetlo má mnoho bio pozitívnych účinkov na našu látkovú výmenu, náš nervový systém, našu kožu, našu krv a stavbu kostí. Všetky tieto pozitívne účinky sa dajú kontrolovať a cielene dosiahnuť s pomocou solárií. Vďaka soláriám sa dá vyrovnať nedostatok slnka, pokožka šetrne opáliť, a tým pripraviť na intenzívne prírodné slnko. Preto ak sa solárium správne používa, stáva sa zmysluplným zariadením.

Očividná je ale jedna veľká výhoda solária: prijatá intenzita žiarenia a podiel UV-A a UV-B sa dajú presne stanoviť a nastaviť. Na rozdiel od prírody, kde sa intenzita a zloženie žiarenia neustále menia, je solárium nastaviteľné.

Kritérium hodnotenia:

Uchádzač v predloženom teste zakrúžkuje správne odpovede, čím preukáže vedomosti o: aktuálnej platnej legislatíve, základných hygienických požiadavkách a normách, vyhláske a predpisoch na prevádzku solárneho štúdia, požiadavky na zabezpečenie kvality a hygieny v soláriách, zdrojoch žiarenia v soláriách a spôsobe prevádzky zdrojov UV žiarenia.

Stanovená minimálna úroveň (kritická hranica), ktorú musí uchádzač dosiahnuť za „JVV 2 Prevádzka solárneho štúdia“:

75% správnych odpovedí z predloženého testu obsahujúceho 10 otázok z nasledovných okruhov:

- platná legislatíva, hygienické požiadavky a normy/vyhlášky týkajúce sa prevádzky solárneho štúdia, Protokol o meraní, predchádzanie úrazom na pracovisku, základy prvej pomoci na pracovisku
- opatrenia pravidelnej údržby a kontroly solária, prevádzková kniha, hygiena v soláriu, používanie špeciálnej dezinfekcie, dodržiavanie základných pracovných postupov pri dezinfekcii, mechanická očista a dezinfekcia povrchových plôch v prevádzke
- solárium, typy opaľovacích prístrojov, ich výhody/nevýhody, zdroje žiarenia v soláriu, typy UV žiaričov, maximálne hodnoty intenzity ožiarenia, výmena UV žiaričov - maximálna prevádzková doba UV žiaričov, podmienky odbornej likvidácie opotrebovaných zdrojov UV žiarenia, meranie UV žiarenia
- v rozhovore so zákazníkom aplikuje platnú legislatívu - informuje zákazníka o platnosti novely vyhlášky MZ SR č.554/2007 Z. z., platnej od 1.5.2014, ktorou sa stanovuje limit - maximálny UV - výkon žiaričov v soláriách. Overenie spolu s JVV3 v rozhovore so zákazníkom

JVV 3 Kritériá, Metódy, Nástroje, minimálna hranica hodnotenia

JVV 3 „Obsluha solária“: hodnotenie jednotky vzdelávacích výstupov sa realizuje kombinovanou metódou, a to praktickým predvedením s vysvetlením. Hodnotenie JVV 3 prebieha na pracovisku, t. j. v priestore solárneho štúdia, ktoré je v súlade s platnou legislatívou SR.

Pomôcky zabezpečuje autorizovaná inštitúcia.

Priestor na overenie JVV : prevádzka solárneho štúdia

Metóda hodnotenia: kombinovaná metóda

Nástroje hodnotenia: praktické predvedenie s vysvetlením

Čas na predvedenie úloh v rámci JVV 3: cca 15 minút

Požadované vedomosti a zručnosti:

Uchádzač sa presunie na pracovisko a prakticky predvedie a vysvetlí prípravu pracoviska, predvedie postup pri spustení solária, dezinfekciu, nastavenie času a nastavenie opaľovacieho prístroja. V rozhovore so zákazníkom predvedie príklad kompetentnej komunikácie týkajúcej sa kompletného poradenstva so základnými ťažiskovými bodmi - zistenie motivácie, preverenie kritérií na vylúčenie z opaľovania(vek, typ kože, užívanie liekov, kozmetika, ochorenie kože), informácie o možných rizikách, určenie typu kože. Zákazníkovi zostaví individuálny plán opaľovania pri zohľadnení typu kože a prípadne poskytne informácie o doplnkovej solárnej kozmetike. Pred spustením solária dohliadne na použitie ochranných okuliarov. Na záver uchádzač predvedie a vysvetlí pracovné úkony a činnosti, ktoré sú nevyhnutné po ukončení práce pred opustením pracoviska.

Kritérium hodnotenia:

Uchádzač pripraví pracovisko na spustenie prevádzky, v simulovanom rozhovore so „zákazníkom“ predvedie kompletne kompetentné poradenstvo zákazníkovi, ktorý ide prvý krát navštíviť solárium. Uchádzač využije svoje vedomosti, zručnosti, postoje a iné spôsobilosti, nastaví solárium, dohliadne na dodržanie použitia ochranných prostriedkov, na záver vykoná všetky potrebné úkony pred ukončením práce a opustením pracoviska.

Stanovená minimálna úroveň (kritická hranica), ktorú musí uchádzač dosiahnuť za „JVV 3 Obsluha solária“:

z uvedených kritérií hodnotenia JVV je potrebné správne predviesť a vysvetliť kritéria hodnotenia minimálne na 75%, čo zodpovedá nasledovnému:

- predviesť prípravu pracoviska na spustenie prevádzky
- v rozhovore predviesť príklad kompetentnej, empatickej a nekonfliktnej komunikácie so zákazníkom a poskytnúť zákazníkovi kompletne poradenstvo so základnými ťažiskovými bodmi

- zákazníkovi zostaviť individuálny plán opaľovania a poskytnúť informácie o doplnkovej solárnej kozmetike
- predviesť nastavenie odporúčaného času opaľovania, spustenie solária, dohliadnutie na dodržanie použitia ochranných pomôcok
- predviesť a vysvetliť používanie špeciálnej dezinfekcie určenej na solária
- predviesť práce potrebné na ukončenie a opustenie prevádzky

Potvrdenie výsledkov hodnotenia

Potvrdenie výsledkov hodnotenia je poslednou fázou v rámci overovania kvalifikácie. V rámci tejto fázy overovania kvalifikácie zabezpečuje riadny priebeh ukončenia procesu autorizovaná inštitúcia.

Absolventom, ktorým boli uznané všetky JVV na základe portfólia a absolventom skúšok, ktorým neboli uznané všetky JVV na základe portfólia a uspeli na skúške na overenie kvalifikácie, budú vystavené a odovzdané osvedčenia o kvalifikácii. Prevzatie osvedčenia o kvalifikácii podpíše absolvent v Potvrdení o prevzatí osvedčenia o kvalifikácii. Úspešní absolventi budú súčasne informovaní o tom, že autorizovaná inštitúcia má povinnosť trasovať absolventov skúšky na overenie kvalifikácie. Trasovanie sa uskutočňuje po 6 a 12 mesiacoch po úspešnom absolvovaní skúšky na overenie kvalifikácie. Neúspešní uchádzači budú informovaní o tom, ktoré JVV v procese overovania kvalifikácie nesplnil na požadovanú minimálnu úroveň, a zároveň budú informovaní o ďalšom postupe. Neúspešný uchádzač môže požiadať o vykonanie opravnej skúšky na overenie kvalifikácie najskôr 30 kalendárnych dní od oznámenia výsledku skúšky na overenie kvalifikácie a to podaním prihlášky na opravnú skúšku (Príloha 4).