

Kosmetik/kosmetička – (69-030-M)

PROFESNÍ ZKOUŠKA – PÍSEMNÉ OVĚŘENÍ

Posuzování typu a stavu pleti

1. Vyjmenovat základní kritéria profesionální diagnostiky a způsob testování pleti

Profesionální diagnostika pleti je klíčovým krokem pro správnou péči o pleť a výběr vhodných kosmetických produktů. Základní kritéria diagnostiky pleti a způsoby testování zahrnují:

Základní kritéria diagnostiky pleti

1. **Typ pleti:** Identifikace základního typu pleti (normální, suchá, mastná, smíšená).
2. **Stav pleti:** Hodnocení aktuálního stavu pleti, který může být ovlivněn vnějšími a vnitřními faktory (dehydratace, citlivost, akné, pigmentace, vrásky, atd.).
3. **Textura pleti:** Posouzení hladkosti a rovnoměrnosti povrchu pleti.
4. **Elasticita a pevnost:** Měření pružnosti pleti a její schopnosti vrátit se do původního stavu po natažení.
5. **Hydratace:** Úroveň vlhkosti v pleti, která ovlivňuje její vzhled a zdraví.
6. **Sebum:** Produkce kožního mazu a jeho distribuce na různých částech obličeje.
7. **Citlivost a reaktivita:** Hodnocení, jak pleť reaguje na vnější podněty, jako jsou kosmetické produkty nebo změny prostředí.
8. **Pigmentace:** Přítomnost a rozložení pigmentových skvrn, pih nebo melasmy.
9. **Poréznost:** Velikost a viditelnost porů.

Způsoby testování pleti

1. **Vizuální inspekce:** Zkušený odborník na pleť provede důkladné vyšetření pomocí zvětšovacích zrcadel a světla, aby vizuálně posoudil stav pleti.
2. **Dotekové testy:** Odborník jemně dotýká a jemně masíruje pokožku, aby posoudil její texturu, elasticitu a úroveň hydratace.
3. **Sebumetrie:** Použití speciálního zařízení, které měří množství kožního mazu na povrchu pleti.
4. **Corneometrie:** Měření hydratace v nejvrchnější vrstvě pokožky pomocí zařízení nazývaného corneometr.
5. **Digitální analýza pleti:** Použití pokročilých diagnostických zařízení, která snímají detailní obrázky pleti a analyzují různé parametry, jako je textura, pigmentace, hydratace a elasticita.
6. **UV kamera:** Použití UV kamery k odhalení skrytých pigmentových změn a poškození sluncem, které nejsou viditelné pouhým okem.
7. **pH měření:** Měření pH pleti pomocí pH metrů nebo testovacích proužků, aby se zjistilo, zda je pleť kyselá, neutrální nebo zásaditá.
8. **Testovací proužky:** Použití různých testovacích proužků, které mohou například měřit produkci mazu nebo hydrataci.

Doporučení pro profesionální diagnostiku

- **Konzultace:** Poskytovatel péče o pleť by měl vždy provést podrobnou konzultaci s klientem, aby zjistil jeho anamnézu, životní styl, dietu a současné používání kosmetiky.
- **Pravidelnost:** Diagnostiku pleti by mělo být prováděno pravidelně, aby se mohly sledovat změny v pleti a přizpůsobit péči podle aktuálních potřeb.
- **Individuální přístup:** Každý klient by měl dostat individuální plán péče o pleť, který bude přizpůsoben jeho specifickým potřebám a cílům.

2. Vyjmenovat a vysvětlit kontraindikace kosmetického ošetření

Kosmetická ošetření jsou obecně bezpečná, ale existují určité kontraindikace, které je třeba zvážit před zahájením jakéhokoli kosmetického zákroku. Tyto kontraindikace mohou zahrnovat zdravotní stavy, užívání léků nebo specifické kožní problémy, které mohou zvýšit riziko komplikací nebo snížit účinnost ošetření. Zde jsou hlavní kontraindikace kosmetického ošetření a jejich vysvětlení:

1. Infekční kožní onemocnění

- **Popis:** Přítomnost aktivních infekcí, jako jsou herpes simplex (opary), impetigo, plísňové infekce nebo bakteriální infekce.
- **Důvod:** Riziko šíření infekce a zhoršení stavu.

2. Alergie

- **Popis:** Alergické reakce na určité kosmetické ingredience nebo materiály.
- **Důvod:** Riziko závažných alergických reakcí, které mohou zahrnovat otoky, zarudnutí, vyrážky nebo anafylaxi.

3. Chronická kožní onemocnění

- **Popis:** Přítomnost stavů jako je růžovka (rosacea), ekzém, psoriáza nebo seboreická dermatitida.
- **Důvod:** Kosmetické ošetření může zhoršit stav a vyvolat podráždění.

4. Otevřené rány nebo poškozená pokožka

- **Popis:** Přítomnost řezů, škrábanců, popálenin nebo jiných typů poranění pokožky.
- **Důvod:** Zvýšené riziko infekce a komplikací hojení.

5. Těhotenství a kojení

- **Popis:** Těhotné nebo kojící ženy.
- **Důvod:** Některé ingredience nebo techniky mohou být potenciálně škodlivé pro matku nebo dítě.

6. Onkologická léčba

- **Popis:** Osoby podstupující chemoterapii, radioterapii nebo jinou onkologickou léčbu.
- **Důvod:** Oslabený imunitní systém, zvýšená citlivost pokožky a riziko komplikací.

7. Kardiovaskulární onemocnění

- **Popis:** Osoby s vysokým krevním tlakem, srdečními chorobami nebo oběhovými problémy.
- **Důvod:** Některé techniky mohou zvýšit riziko komplikací u těchto pacientů.

8. Autoimunitní onemocnění

- **Popis:** Přítomnost stavů jako je lupus, sklerodermie nebo revmatoidní artritida.
- **Důvod:** Zvýšené riziko kožních reakcí a komplikací.

9. Užívání určitých léků

- **Popis:** Léky jako jsou antikoagulantia (ředidla krve), retinoidy nebo steroidy.
- **Důvod:** Zvýšené riziko krvácení, citlivosti pokožky nebo jiných nežádoucích reakcí.

10. Nedávné kosmetické nebo chirurgické zákroky

- **Popis:** Nedávné provedení kosmetických procedur jako jsou peelingy, laserová ošetření, výplně nebo chirurgické zákroky.
- **Důvod:** Potřeba dostatečného času na hojení a snížení rizika komplikací.

11. Hormonální nerovnováha

- **Popis:** Stav, kdy jsou hormonální hladiny nevyvážené, například během menopauzy nebo u osob s hormonálními poruchami.
- **Důvod:** Může ovlivnit reakci pleti na ošetření a jeho výsledky.

12. Akutní nemoc nebo horečka

- **Popis:** Přítomnost akutní infekce nebo horečky.
- **Důvod:** Celková tělesná zátěž a riziko šíření infekce.

13. Diabetes

- **Popis:** Lidé s diabetem, zvláště pokud mají špatně kontrolovaný stav.
- **Důvod:** Zvýšené riziko infekcí a pomalejší hojení.

Před jakýmkoli kosmetickým ošetřením by měl poskytovatel péče o pleť provést důkladnou konzultaci a zhodnotit zdravotní stav klienta, aby minimalizoval riziko komplikací a zajistil bezpečnost a účinnost procedury.

Provádění čištění pleti

3. Vyjmenovat druhy peelingů

Peelingy jsou důležitou součástí péče o pleť, která pomáhá odstraňovat odumřelé buňky a zlepšovat vzhled a texturu pleti. Existuje několik druhů peelingů, které se liší podle svého složení, hloubky působení a způsobu aplikace. Zde jsou hlavní druhy peelingů:

Mechanické peelingy

1. **Klasické exfoliační krémy a gely**
 - **Popis:** Obsahují jemné abrazivní částice, jako jsou mikrokrystaly, cukr, sůl nebo drcené skořápky ořechů.
 - **Použití:** Aplikují se na pokožku a jemně masírují, aby odstranily odumřelé buňky.
2. **Kartáčky a houbičky**
 - **Popis:** Speciální nástroje jako jsou exfoliační kartáčky nebo houbičky.
 - **Použití:** Používají se v kombinaci s čistícími prostředky pro mechanické odstranění odumřelých buněk.

Chemické peelingy

1. **AHA (alpha-hydroxy acids) peelingy**
 - **Popis:** Obsahují kyseliny jako jsou kyselina glykolová, mléčná nebo mandlová.
 - **Použití:** Zlepšují texturu pleti, redukují jemné vrásky a podporují hydrataci.
2. **BHA (beta-hydroxy acids) peelingy**
 - **Popis:** Obsahují kyselinu salicylovou.
 - **Použití:** Ideální pro mastnou a aknézní pleť, protože pronikají do pórů a odstraňují přebytečný maz.
3. **Enzymatické peelingy**

- **Popis:** Obsahují přírodní enzymy z ovoce, jako je papain (z papáji) nebo bromelain (z ananasu).
- **Použití:** Jemně odstraňují odumřelé buňky bez mechanického tření.
- 4. **TCA (trichloroacetic acid) peelingy**
 - **Popis:** Silnější chemické peelings, které pronikají hlouběji do kůže.
 - **Použití:** Používají se pro středně hluboké a hluboké peelings ke zlepšení výraznějších problémů jako jsou hluboké vrásky nebo výrazné pigmentace.
- 5. **Jessnerův peeling**
 - **Popis:** Kombinace kyseliny salicylové, kyseliny mléčné a resorcinu.
 - **Použití:** Středně silný peeling, který je účinný při léčbě akné, hyperpigmentace a jemných vrásek.

Laserové peelings

1. **Ablativní laserové peelings**
 - **Popis:** Používají lasery jako jsou CO2 nebo Er
 - k odstranění vrchních vrstev pokožky.
 - **Použití:** Redukce jizev, hlubokých vrásek a výrazné pigmentace.
2. **Neablativní laserové peelings**
 - **Popis:** Používají lasery, které neodstraňují vrchní vrstvy pokožky, ale stimulují tvorbu kolagenu.
 - **Použití:** Zlepšení textury a pevnosti pokožky bez delšího období rekonvalescence.

Mikrodermabraze

1. **Krystalická mikrodermabraze**
 - **Popis:** Používá jemné krystaly k mechanickému odstranění vrchních vrstev pokožky.
 - **Použití:** Redukce jemných vrásek, povrchových jizev a pigmentace.
2. **Diamantová mikrodermabraze**
 - **Popis:** Používá diamantové hroty k přesnému mechanickému odstranění vrchních vrstev pokožky.
 - **Použití:** Podobné účinky jako krystalická mikrodermabraze, ale je přesnější a méně agresivní.

Ostatní druhy peelingu

1. **Dermaplaning**
 - **Popis:** Mechanické odstranění odumřelých buněk a jemných chloupků pomocí chirurgického skalpelu.
 - **Použití:** Vyhlazení pleti a zlepšení absorpce kosmetických přípravků.
2. **Hydropeeling**
 - **Popis:** Kombinace exfoliace a hydratace pomocí speciálních přístrojů, které používají vodní trysky.
 - **Použití:** Jemné a šetrné odstranění odumřelých buněk s okamžitou hydratací.

Každý druh peelingu má své specifické použití a je vhodný pro různé typy pleti a kosmetické problémy. Výběr správného peelingu by měl být založen na individuálních potřebách a stavu pokožky klienta.

4. Uvést způsoby přípravy pleti pro hloubkové čištění

Příprava pleti pro hloubkové čištění je klíčová pro dosažení optimálních výsledků a minimalizaci rizika podráždění nebo poškození pleti. Následující kroky představují základní způsoby přípravy pleti před hloubkovým čištěním:

1. Odličení

- **Popis:** Prvním krokem je důkladné odstranění make-upu a nečistot z povrchu pleti.
- **Postup:** Použijte jemný odličovač, který odpovídá typu vaší pleti (olej, mléko, micelární voda, atd.).

2. Čištění

- **Popis:** Dalším krokem je vyčištění pleti pomocí čistícího přípravku, který odstraní zbytky nečistot a přebytečný maz.
- **Postup:** Aplikujte čistící gel nebo pěnu na vlhkou pokožku a jemně masírujte kruhovými pohyby, poté opláchněte vlažnou vodou.

3. Exfoliace

- **Popis:** Exfoliace odstraní odumřelé buňky z povrchu pleti a usnadní hloubkové čištění.
- **Postup:** Použijte jemný exfoliační přípravek, buď mechanický (s abrazivními částicemi) nebo chemický (s AHA nebo BHA kyselinami), podle potřeby a typu pleti. Exfoliaci provádějte jemně, aby nedošlo k podráždění.

4. Napařování

- **Popis:** Napařování pomáhá otevřít póry a uvolnit nečistoty, což usnadní jejich odstranění během hloubkového čištění.
- **Postup:** Naplňte misku horkou vodou a přidržte obličej nad párou, zakryjte si hlavu ručníkem, aby pára neunikala. Napařujte pleť asi 5-10 minut. Alternativně můžete použít obličejový napařovač.

5. Aplikace změkčujícího přípravku

- **Popis:** Změkčující přípravky, jako jsou enzymatické masky nebo speciální změkčující gely, mohou dále uvolnit nečistoty a maz v pórech.
- **Postup:** Naneste změkčující přípravek na pleť podle návodu výrobce a nechte působit předepsanou dobu.

6. Tonizace

- **Popis:** Tonizace obnoví pH rovnováhu pokožky a připraví ji na další kroky ošetření.
- **Postup:** Použijte toner vhodný pro váš typ pleti a naneste jej na vatový tampon nebo přímo na pokožku jemným poklepáváním.

7. Dezinfekce nástrojů

- **Popis:** Pokud používáte nástroje pro manuální extrakci (např. komedonová lžice), je důležité je před použitím dezinfikovat.
- **Postup:** Použijte alkohol nebo dezinfekční prostředek na bázi alkoholu k dezinfekci nástrojů.

8. Hydratace

- **Popis:** Nanesení lehkého hydratačního séra nebo krému může pomoci zklidnit pleť po exfoliaci a napařování.
- **Postup:** Aplikujte lehký hydratační přípravek, který nezanese póry, a jemně jej vmasírujte do pokožky.

9. Aplikace uklidňující masky (volitelně)

- **Popis:** Aplikace uklidňující a hydratační masky před hloubkovým čištěním může zklidnit pokožku a snížit riziko podráždění.
- **Postup:** Naneste masku podle typu pleti a nechte působit doporučenou dobu, poté opláchněte.

Závěr

Tyto kroky zajistí, že pleť je důkladně připravena na hloubkové čištění, což maximalizuje účinnost ošetření a minimalizuje riziko nežádoucích reakcí. Je důležité přizpůsobit jednotlivé kroky specifickým potřebám a typu pleti každého jednotlivce.

Odstraňování chloupků a úprava obočí

5. Vyjmenovat kontraindikace ruční i přístrojové epilace

Kontraindikace pro ruční i přístrojovou epilaci jsou důležité, aby se předešlo komplikacím a zajistila bezpečnost procedury. Níže jsou uvedeny hlavní kontraindikace pro obě metody epilace.

Kontraindikace ruční epilace

Ruční epilace zahrnuje metody jako je voskování, cukrová pasta a vytrhávání chloupků pinzetou.

1. **Aktivní infekce kůže**
 - **Popis:** Přítomnost infekčních onemocnění kůže, jako jsou opary, bakteriální nebo plísňové infekce.
 - **Důvod:** Riziko šíření infekce a zhoršení stavu.
2. **Poškozená nebo podrážděná pokožka**
 - **Popis:** Řezy, škrábance, popáleniny nebo jiná poškození pokožky.
 - **Důvod:** Zvýšené riziko infekce a podráždění.
3. **Alergie na vosk nebo cukrovou pastu**
 - **Popis:** Přecitlivělost nebo alergické reakce na složky vosku nebo cukrové pasty.
 - **Důvod:** Riziko závažných alergických reakcí.
4. **Křečové žíly**
 - **Popis:** Přítomnost křečových žil v ošetřované oblasti.
 - **Důvod:** Zvýšené riziko poškození cév a zánětu.
5. **Cukrovka**
 - **Popis:** Zvláště špatně kontrolovaný diabetes.
 - **Důvod:** Zvýšené riziko infekce a pomalejší hojení.
6. **Kožní onemocnění**
 - **Popis:** Ekzém, psoriáza, dermatitida nebo jiné chronické kožní stavy.
 - **Důvod:** Riziko zhoršení stavu a podráždění.
7. **Těhotenství**
 - **Popis:** Některé ženy mohou mít zvýšenou citlivost kůže během těhotenství.
 - **Důvod:** Zvýšené riziko podráždění a bolesti.
8. **Nedávné peelingy nebo agresivní kosmetické ošetření**
 - **Popis:** Nedávno provedené chemické peelingy, laserové ošetření nebo mikrodermabraze.
 - **Důvod:** Potřeba dostatečného času na hojení pleti.

Kontraindikace přístrojové epilace

Přístrojová epilace zahrnuje metody jako laserová epilace, IPL (intenzivní pulzní světlo) a elektrolýza.

1. **Aktivní infekce kůže**
 - **Popis:** Přítomnost infekčních onemocnění kůže, jako jsou opary, bakteriální nebo plísňové infekce.
 - **Důvod:** Riziko šíření infekce a zhoršení stavu.
2. **Kardiostimulátor nebo implantované elektronické zařízení**
 - **Popis:** Přítomnost elektronických zdravotních pomůcek.
 - **Důvod:** Riziko interference s přístroji používanými při epilaci.
3. **Těhotenství**
 - **Popis:** Těhotné ženy.
 - **Důvod:** Bezpečnostní opatření, protože účinky některých přístrojů na plod nejsou plně prozkoumány.
4. **Fototyp pleti**
 - **Popis:** Velmi světlá nebo velmi tmavá pleť (záleží na typu použitého přístroje).
 - **Důvod:** Riziko popálenin nebo nedostatečné účinnosti.
5. **Opálená pokožka**
 - **Popis:** Nedávné opalování nebo používání solária.
 - **Důvod:** Zvýšené riziko popálenin a hyperpigmentace.
6. **Užívání fotosenzitivních léků**
 - **Popis:** Léky, které zvyšují citlivost pokožky na světlo (např. některé antibiotika, retinoidy).
 - **Důvod:** Zvýšené riziko podráždění a popálenin.
7. **Kožní onemocnění**
 - **Popis:** Ekzém, psoriáza, dermatitida nebo jiné chronické kožní stavy.
 - **Důvod:** Riziko zhoršení stavu a podráždění.
8. **Cukrovka**
 - **Popis:** Zvláště špatně kontrolovaný diabetes.
 - **Důvod:** Zvýšené riziko infekce a pomalejší hojení.
9. **Nedávné kosmetické ošetření**
 - **Popis:** Nedávno provedené chemické peelingy, laserové ošetření nebo mikrodermabraze.
 - **Důvod:** Potřeba dostatečného času na hojení pleti.
10. **Jizvy a keloidy**
 - **Popis:** Tendence k tvorbě hypertrofických jizev nebo keloidů.
 - **Důvod:** Riziko tvorby nových jizev.
11. **Aktivní akné v oblasti ošetření**
 - **Popis:** Přítomnost aktivních zánětlivých ložisek akné.
 - **Důvod:** Zvýšené riziko podráždění a infekce.

Je důležité před jakýmkoli epilačním zákrokem konzultovat s odborníkem a zvážit všechny potenciální kontraindikace, aby se minimalizovalo riziko komplikací a zajistila bezpečnost procedury.

6. Popsat možné alergie na chemické i přírodní prostředky určené pro barvení řas

Alergie na prostředky určené pro barvení řas mohou způsobit různé nepříjemné reakce a komplikace. Tyto alergie mohou být vyvolány jak chemickými složkami v syntetických barvách, tak i přírodními složkami v některých alternativních produktech. Níže jsou uvedeny možné alergie spojené s těmito prostředky:

Alergie na chemické prostředky

1. Parafenyldiamin (PPD)

- **Popis:** PPD je běžná složka v permanentních barvách na vlasy a řasy.
- **Příznaky alergie:** Zarudnutí, svědění, otoky, puchýře nebo vyrážka v oblasti aplikace. Může dojít i k závažnějším reakcím, jako je otok obličeje nebo potíže s dýcháním.
- **Důvod alergie:** PPD může být silně alergenní a jeho opakované použití zvyšuje riziko senzibilizace.

2. Resorcinol

- **Popis:** Chemická látka používaná jako meziprodukt v barvách na vlasy.
- **Příznaky alergie:** Zarudnutí, svědění, otoky a puchýře.
- **Důvod alergie:** Resorcinol může dráždit pokožku a vyvolávat alergické reakce.

3. Amoniak

- **Popis:** Používá se k otevření vlasových kutikul pro lepší průnik barviva.
- **Příznaky alergie:** Podráždění očí, nosu a krku, zarudnutí a svědění pokožky.
- **Důvod alergie:** Amoniak je silně dráždivý a může způsobit alergické reakce, zejména u citlivých jedinců.

4. Hydrogen peroxid

- **Popis:** Používá se jako oxidant v barvách na vlasy a řasy.
- **Příznaky alergie:** Podráždění kůže, zarudnutí, svědění a otoky.
- **Důvod alergie:** Hydrogen peroxid může způsobit chemické popáleniny a alergické reakce.

Alergie na přírodní prostředky

1. Henna

- **Popis:** Přírodní barvivo získávané z rostliny Lawsonia inermis.
- **Příznaky alergie:** Zarudnutí, svědění, otoky, puchýře nebo vyrážka. Černá henna často obsahuje PPD, což zvyšuje riziko alergie.
- **Důvod alergie:** Přírodní henna je méně alergenní, ale příměsi jako PPD v černé henně mohou způsobit silné alergické reakce.

2. Esenciální oleje

- **Popis:** Některé přírodní barvy mohou obsahovat esenciální oleje pro vůni nebo další účinky.
- **Příznaky alergie:** Zarudnutí, svědění, otoky a vyrážky.
- **Důvod alergie:** Esenciální oleje mohou být silně alergenní a dráždivé, zejména při přímém kontaktu s pokožkou.

3. Bylinné výtažky

- **Popis:** Některé přírodní barvy obsahují výtažky z rostlin, jako je heřmánek nebo aloe vera.
- **Příznaky alergie:** Zarudnutí, svědění, otoky a vyrážky.
- **Důvod alergie:** Přestože jsou považovány za jemnější, některé bylinné složky mohou způsobit alergické reakce u citlivých jedinců.

Prevence a ošetření alergických reakcí

1. Patch test

- **Popis:** Před použitím nového barviva vždy proveďte patch test, naneste malé množství produktu na malou část pokožky (např. za ucho) a sledujte reakci po dobu 24-48 hodin.
- **Důvod:** Identifikace možné alergické reakce před úplným ošetřením.

2. Vyhýbání se známým alergenům

- **Popis:** Pokud víte, že jste alergičtí na konkrétní složku, vyhněte se produktům, které ji obsahují.
- **Důvod:** Minimalizace rizika alergické reakce.
- 3. **Použití hypoalergenních produktů**
 - **Popis:** Volba produktů označených jako hypoalergenní nebo určených pro citlivou pokožku.
 - **Důvod:** Snížení rizika alergických reakcí.
- 4. **Ošetření alergických reakcí**
 - **Popis:** V případě alergické reakce okamžitě opláchněte postiženou oblast vodou, aplikujte chladivé obklady a použijte antihistaminika nebo kortikosteroidní krémy podle potřeby. Pokud dojde k závažné reakci, vyhledejte lékařskou pomoc.
 - **Důvod:** Zmírnění příznaků a prevence závažnějších komplikací.

Při barvení řas je důležité vždy používat kvalitní a ověřené produkty a dodržovat bezpečnostní pokyny, aby se minimalizovalo riziko alergických reakcí.

Provádění ruční kosmetické masáže obličeje, krku a dekoltu

7. Zdůvodnit význam kosmetické masáže a vyjmenovat kontraindikace kosm. masáže

Význam kosmetické masáže

Kosmetická masáž má mnoho přínosů pro pokožku i celkovou pohodu klienta. Zde jsou některé z hlavních důvodů, proč je kosmetická masáž důležitá:

1. **Zlepšení krevního oběhu**
 - **Popis:** Masáž stimuluje krevní oběh v pokožce, což zlepšuje přísun kyslíku a živin do buněk.
 - **Význam:** Lepší krevní oběh podporuje zdravou a zářivou pleť.
2. **Detoxikace pleti**
 - **Popis:** Masáž podporuje lymfatický systém, což napomáhá odstraňování toxinů a odpadních látek.
 - **Význam:** Detoxikace vede k čistší a jasnější pleti.
3. **Redukce stresu a napětí**
 - **Popis:** Masáž má relaxační účinky, které pomáhají snižovat stres a napětí ve svalech.
 - **Význam:** Relaxace zlepšuje celkový pocit pohody a může přispět k lepšímu spánku a snížení úzkosti.
4. **Zlepšení elasticity a pevnosti pleti**
 - **Popis:** Masáž stimuluje produkci kolagenu a elastinu v pokožce.
 - **Význam:** Zvýšení elasticity a pevnosti pleti vede k redukci jemných vrásek a prevenci předčasného stárnutí.
5. **Zvýšení absorpce kosmetických přípravků**
 - **Popis:** Masáž zlepšuje pronikání kosmetických přípravků do hlubších vrstev pokožky.
 - **Význam:** Lepší absorpce zajišťuje účinnější působení kosmetických přípravků.
6. **Zlepšení struktury a tónu pleti**
 - **Popis:** Pravidelná masáž může zlepšit texturu pleti a vyrovnat její tón.
 - **Význam:** Plet vypadá hladší, vyrovnanější a zdravější.

Kontraindikace kosmetické masáže

Navzdory mnoha přínosům existují určité situace a zdravotní stavy, kdy by se kosmetická masáž neměla provádět. Zde jsou hlavní kontraindikace:

1. **Kožní infekce a záněty**
 - **Popis:** Přítomnost bakteriálních, virových nebo plísňových infekcí, jako jsou opary, impetigo nebo plísňové infekce.
 - **Důvod:** Masáž může infekci rozšířit a zhoršit stav pokožky.
2. **Akné v aktivní fázi**

- **Popis:** Těžké a zanícené formy akné.
- **Důvod:** Masáž může zvýšit podráždění a šíření bakterií.
- 3. **Ekzém a psoriáza**
 - **Popis:** Chronická kožní onemocnění s projevy zánětu a podráždění.
 - **Důvod:** Masáž může zhoršit příznaky a způsobit nepohodlí.
- 4. **Nedávné chirurgické zákroky a jizvy**
 - **Popis:** Čerstvé rány, jizvy a oblasti po nedávné operaci.
 - **Důvod:** Masáž může narušit hojení a způsobit poškození tkáně.
- 5. **Křečové žíly**
 - **Popis:** Rozšířené a bolestivé žíly.
 - **Důvod:** Masáž může zvýšit riziko zánětu a poškození žil.
- 6. **Kardiovaskulární onemocnění**
 - **Popis:** Nemoci srdce a cév, jako je hypertenze nebo angina pectoris.
 - **Důvod:** Masáž může zvýšit krevní tlak a zátěž na srdce.
- 7. **Diabetes**
 - **Popis:** Zvláště špatně kontrolovaný diabetes.
 - **Důvod:** Zvýšené riziko infekce a pomalejší hojení, zvláště v případě poranění kůže.
- 8. **Alergie na masážní oleje a krémy**
 - **Popis:** Přecitlivělost na složky používané v masážních přípravcích.
 - **Důvod:** Riziko alergických reakcí, jako je zarudnutí, svědění a vyrážka.
- 9. **Kožní nádory**
 - **Popis:** Přítomnost benigních nebo maligních kožních nádorů.
 - **Důvod:** Masáž může mechanicky narušit tkáň a způsobit komplikace.
- 10. **Flebitida a tromboflebitida**
 - **Popis:** Zánět žil a tvorba krevních sraženin.
 - **Důvod:** Masáž může zvýšit riziko uvolnění sraženiny a způsobit embolii.
- 11. **Fever (horečka)**
 - **Popis:** Zvýšená tělesná teplota.
 - **Důvod:** Masáž může zhoršit celkový stav a přispět k šíření infekce v těle.

Před provedením kosmetické masáže je důležité provést důkladnou konzultaci s klientem, aby se identifikovaly možné kontraindikace a zajistilo se, že masáž bude bezpečná a efektivní.

8. Uvést kontraindikace masáže těhotných klientek

Kosmetická masáž těhotných klientek může mít určitá rizika a kontraindikace, které je třeba brát v úvahu. Níže jsou uvedeny hlavní kontraindikace a situace, kdy by masáž měla být prováděna s opatrností nebo by měla být zcela vyloučena:

1. **První trimestr:**
 - Masáž v prvním trimestru těhotenství je často kontraindikována, protože v tomto období je těhotenství nejvíce náchylné k riziku potratu.
2. **Vysoký krevní tlak (hypertenze):**
 - Ženy s vysokým krevním tlakem by měly být masírovány s opatrností nebo by měly masáž zcela vynechat, protože masáž může ovlivnit krevní oběh.
3. **Preeklampsie:**
 - Tento stav, který se vyznačuje vysokým krevním tlakem a přítomností bílkovin v moči, je vážnou kontraindikací pro masáž.
4. **Riziko předčasného porodu:**
 - U žen, které mají historii předčasného porodu nebo jsou v riziku předčasného porodu, by masáž měla být vynechána.
5. **Některé zdravotní stavy:**
 - Ženy s diabetes, srdečními problémy, krvácením nebo placentou previa by neměly podstupovat kosmetickou masáž bez konzultace s lékařem.
6. **Kožní problémy:**
 - Aktivní kožní infekce, vyrážky nebo jiné kožní problémy mohou být kontraindikací pro masáž.
7. **Bolesti břicha nebo nejasné bolesti:**

- Jakékoli nejasné bolesti břicha nebo nejasné zdravotní stavy by měly být před masáží konzultovány s lékařem.
8. **Použití některých esenciálních olejů a kosmetických přípravků:**
- Některé esenciální oleje a kosmetické přípravky mohou být během těhotenství nevhodné. Před použitím jakýchkoli produktů je důležité zkontrolovat jejich bezpečnost pro těhotné ženy.

Je důležité, aby kosmetička před provedením masáže těhotné klientky důkladně zhodnotila její zdravotní stav a získala souhlas lékaře, pokud je to nutné. Vždy by měla být masáž přizpůsobena individuálním potřebám a zdravotnímu stavu klientky, aby byla zajištěna její bezpečnost a pohodlí.

9. Uvést alespoň 4 druhy masáží, které jsou v běžné praxi prováděny

V běžné praxi se provádí mnoho druhů masáží, které se zaměřují na různé potřeby a zdravotní stavy klientů. Zde jsou čtyři populární druhy masáží:

1. Klasická (švédská) masáž

- **Popis:** Jedná se o jednu z nejběžnějších forem masáže. Používají se dlouhé tahy, hnětení, tření, poklepávání a kruhové pohyby.
- **Účel:** Uvolnění svalového napětí, zlepšení krevního oběhu, snížení stresu a celkové zklidnění těla.
- **Výhody:** Pomáhá při bolesti svalů a kloubů, zlepšuje pružnost a rozsah pohybu, podporuje relaxaci a zlepšuje celkovou pohodu.

2. Hlubková masáž

- **Popis:** Tato masáž se zaměřuje na hlubší vrstvy svalů a pojivové tkáně. Používají se pomalé tahy a silnější tlak k uvolnění napětí v hlubokých svalových vrstvách.
- **Účel:** Léčba chronických bolestí, napětí a zánětů ve svalech a kloubech.
- **Výhody:** Pomáhá při chronických bolestech zad, ztuhlosti krku, bolestech ramen a nohách, podporuje hojení a obnovu svalů po úrazech nebo intenzivním cvičení.

3. Aromaterapeutická masáž

- **Popis:** Kombinace masážních technik a použití esenciálních olejů. Oleje jsou vybrány podle potřeb klienta (např. levandule pro relaxaci, eukalyptus pro uvolnění dýchacích cest).
- **Účel:** Zlepšení fyzického a emocionálního stavu pomocí vůní esenciálních olejů.
- **Výhody:** Podporuje relaxaci, snižuje stres, zlepšuje náladu, ulevuje od bolesti hlavy, zlepšuje kvalitu spánku a celkové zdraví.

4. Reflexní masáž

- **Popis:** Zaměřuje se na masírování specifických bodů na chodidlech, rukou nebo uších, které odpovídají různým orgánům a částem těla.
- **Účel:** Stimulace přirozených léčebných procesů těla a zlepšení celkového zdraví.
- **Výhody:** Ulevuje od stresu a napětí, zlepšuje krevní oběh, podporuje detoxikaci těla, posiluje imunitní systém, zlepšuje energii a celkovou rovnováhu těla.

Závěr

Tyto čtyři druhy masáží jsou v praxi velmi běžné a každá z nich nabízí specifické přínosy, které mohou být přizpůsobeny individuálním potřebám klientů. Masáže jsou důležitým nástrojem pro udržení fyzického i duševního zdraví a pohody.

10. Vyjmenovat fáze základní kosmetické masáže

Základní kosmetická masáž má několik fází, které jsou pečlivě strukturovány, aby poskytly maximální přínos pro pokožku a celkovou relaxaci klienta. Tyto fáze jsou navrženy tak, aby zlepšily krevní oběh, podpořily detoxikaci, uvolnily svalové napětí a zlepšily vzhled pokožky. Zde jsou hlavní fáze základní kosmetické masáže:

1. Příprava pokožky

- **Odličování:** Odstranění make-upu a nečistot z pleti pomocí čistícího přípravku.
- **Tonizace:** Použití tonika k dočištění pokožky a obnovení jejího pH.

2. Aplikace masážního oleje nebo krému

- **Výběr produktu:** Volba vhodného masážního oleje nebo krému podle typu pleti a potřeb klienta.
- **Nanesení produktu:** Rovnoměrné nanesení malého množství masážního přípravku na obličej, krk a dekolt.

3. Masážní techniky

- **Hladění (Effleurage):** Jemné a hladké tahy, které zahřejí pokožku a připraví ji na hlubší techniky. Pomáhá zlepšit krevní oběh a uvolnit napětí.
- **Hnětení (Petrissage):** Stlačování a uvolňování svalů, které podporuje tok lymfy a zlepšuje pružnost pokožky. Tato technika je zaměřena na hlubší vrstvy svalů a tkání.
- **Tření (Friction):** Kruhové pohyby, které zvyšují teplotu tkání a zlepšují krevní oběh. Používá se k rozpuštění uzlů a svalového napětí.
- **Poklepávání (Tapotement):** Rytmické klepání, poklepávání nebo lehké bušení, které stimuluje nervové zakončení a svaly. Pomáhá tonizovat a osvěžit pokožku.
- **Vibrování (Vibration):** Jemné třesení nebo vibrování pokožky a svalů. Používá se k uvolnění hlubokého svalového napětí a zklidnění nervů.

4. Závěrečná fáze

- **Hladění (Effleurage):** Opětovné použití jemných tahů ke zklidnění pokožky a zakončení masáže.
- **Odstranění přebytečného oleje/krému:** Jemné otření obličeje, krku a dekoltu, aby se odstranily přebytečné zbytky masážního přípravku.

5. Aplikace závěrečných produktů

- **Tonizace:** Použití tonika k uzavření pórů a osvěžení pokožky.
- **Hydratace:** Aplikace hydratačního krému nebo séra, které dodá pokožce potřebnou vlhkost a ochrání ji po masáži.
- **Ochrana před sluncem:** Pokud je to nutné, aplikace opalovacího krému pro ochranu před UV zářením.

Shrnutí

Tyto fáze kosmetické masáže zajišťují, že pokožka je důkladně očištěna, masírována a ošetřena, což vede k viditelně zdravější a zářivější pleti. Správné provedení každé fáze je klíčové pro dosažení maximálních přínosů kosmetické masáže.

Aplikace kosmetických přípravků

11. Vyjmenovat zákonné požadavky na kosmetické přípravky používané v péči o tělo

V oboru kosmetických služeb jsou kosmetické přípravky podléhající určitým zákonným požadavkům, které mají za cíl zaručit bezpečnost, kvalitu a účinnost těchto produktů pro spotřebitele. Zde jsou některé zákonné požadavky na kosmetické přípravky používané v pedikúře:

1. Registrace a povolení:

- Kosmetické přípravky musí být registrovány nebo povoleny v souladu s platnými právními předpisy v zemi, kde jsou uváděny na trh. To zahrnuje podání dokumentace o bezpečnosti a účinnosti produktu na příslušný úřad pro schválení.

2. Bezpečnost a zdravotní nezávadnost:

- Kosmetické přípravky musí splňovat stanovené požadavky na bezpečnost a zdravotní nezávadnost. To zahrnuje testování produktů na alergenní reakce a toxikologické hodnocení.

3. Označení:

- Každý kosmetický přípravek musí být správně označen v souladu s příslušnými zákony. To zahrnuje uvedení názvu výrobku, seznamu složek, trvanlivosti, objemu nebo hmotnosti, výrobce nebo dovozce a dalších relevantních informací.

4. INCI názvosloví:

- Složky kosmetických přípravků musí být uvedeny podle mezinárodního názvosloví INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients), což je standardizovaný systém označování složek používaných v kosmetice.

5. Dodržování předpisů pro deklarování účinných látek:

- Případné účinné látky používané v kosmetických přípravcích musí být deklarovány v souladu s příslušnými právními předpisy, včetně jejich koncentrace.

6. Zákaz nebezpečných látek:

- Používání látek zakázaných nebo omezených pro kosmetické účely je zakázáno v souladu s platnými právními předpisy.

7. Testování na zvířatech:

- V některých zemích platí zákaz testování kosmetických přípravků na zvířatech, a proto musí být produkty testovány pouze metodami, které jsou eticky akceptovatelné.

8. Udržitelnost a životní prostředí:

- Některé právní předpisy mohou klást důraz na udržitelnost a ekologickou šetrnost kosmetických přípravků, včetně jejich obalů a výrobních procesů.

9. Záruky a reklamace:

- Spotřebitelé mají právo na reklamaci a výměnu kosmetických přípravků v případě, že nedosahují standardní kvality nebo jsou vadné.

12. Uvést jakými náležitostmi musí být označen kosmetický produkt péče o tělo, který je určen pro domácí péči

Kosmetické produkty určené pro domácí péči o nohy a nehty (pedikúru) musí být označeny řadou náležitostí, aby byla zajištěna bezpečnost a informovanost spotřebitele. Zde jsou některé základní náležitosti, které by měly být obsaženy na obalu kosmetického produktu pro pedikúru:

1. **Název výrobku:** Jasný a jednoznačný název produktu, který jasně identifikuje jeho účel.
2. **Složení:** Seznam složek obsažených v produktu, uváděný v klesajícím pořadí podle hmotnosti nebo koncentrace. Složky by měly být uvedeny jejich obvyklými názvy nebo INCI názvy.
3. **Použití:** Instrukce pro použití produktu, včetně způsobu aplikace, doporučené četnosti použití a jakékoliv důležité upozornění nebo varování.
4. **Objem nebo hmotnost výrobku:** Informace o množství produktu obsaženého v balení, uváděné v mililitrech (ml) nebo gramy (g).
5. **Trvanlivost po otevření (PAO):** Symbol vyjadřující dobu, po kterou je produkt po otevření použitelný bez ztráty svých vlastností. Obvykle se jedná o číslo doplněné písmenem "M" (např. 12M).
6. **Výrobce nebo dovozce:** Název a adresa výrobce nebo dovozce, který je odpovědný za uvedení produktu na trh.
7. **Distribuční informace:** Informace o distribuci výrobku, včetně jména a adresy distribuční společnosti nebo distributora.
8. **Bezpečnostní upozornění:** Případné bezpečnostní upozornění, varování nebo kontraindikace, které by měly být zohledněny při použití produktu.
9. **Certifikace a symboly:** Případné certifikace, značky kvality nebo symboly, které potvrzují bezpečnost a kvalitu produktu.
10. **Případné další informace:** Jakékoli další informace, které mohou být užitečné pro spotřebitele, jako je například země původu produktu nebo zvláštní vlastnosti produktu.

Zajištění správného označení kosmetických produktů pro domácí péči o nohy a nehty je klíčové pro ochranu spotřebitelů a dodržení příslušných právních předpisů týkajících se kosmetiky.

13. Vyjmenovat a charakterizovat účinné látky používané v kosmetických přípravcích

Kosmetické přípravky obsahují řadu účinných látek, které se zaměřují na různé problémy a potřeby pokožky. Níže jsou uvedeny některé z nejčastěji používaných účinných látek spolu s jejich charakteristikami a přínosy:

1. Kyselina hyaluronová

- **Charakteristika:** Přírodně se vyskytující látka v lidském těle, která má schopnost vázat vodu.
- **Účinky:** Intenzivně hydratuje pokožku, zlepšuje její pružnost a plnost, redukuje jemné vrásky a zlepšuje celkový vzhled pokožky.

2. Retinol (vitamin A)

- **Charakteristika:** Derivát vitaminu A, který je silným antioxidantem.
- **Účinky:** Podporuje obnovu buněk, zvyšuje produkci kolagenu, zlepšuje texturu pokožky, redukuje vrásky, pigmentové skvrny a akné.

3. Vitamin C (kyselina askorbová)

- **Charakteristika:** Silný antioxidant, který chrání pokožku před volnými radikály.
- **Účinky:** Zjasňuje pokožku, redukuje hyperpigmentaci, podporuje tvorbu kolagenu a chrání pokožku před škodlivými vlivy UV záření.

4. Niacinamid (vitamin B3)

- **Charakteristika:** Vitamín, který je známý pro své protizánětlivé vlastnosti.
- **Účinky:** Redukuje zarudnutí a záněty, zlepšuje strukturu pokožky, minimalizuje rozšířené póry, reguluje tvorbu mazu a zlepšuje hydrataci pokožky.

5. Peptidy

- **Charakteristika:** Krátké řetězce aminokyselin, které jsou stavebními kameny bílkovin, jako je kolagen a elastin.
- **Účinky:** Stimuluje tvorbu kolagenu, zlepšuje pevnost a pružnost pokožky, redukuje vrásky a podporuje regeneraci pokožky.

6. Alfa-hydroxykyseliny (AHA)

- **Charakteristika:** Skupina kyselin získaných z ovoce a mléka, zahrnuje kyselinu glykolovou, mléčnou a citrónovou.
- **Účinky:** Exfoliují vrchní vrstvy pokožky, zlepšují texturu a tón pokožky, redukují jemné vrásky a hyperpigmentaci.

7. Beta-hydroxykyseliny (BHA)

- **Charakteristika:** Nejčastěji kyselina salicylová, která je rozpustná v oleji.
- **Účinky:** Penetruje do pórů a čistí je, redukuje akné a záněty, má keratolytické a protizánětlivé vlastnosti.

8. Ceramidy

- **Charakteristika:** Lipidy, které tvoří přirozenou součást kožní bariéry.
- **Účinky:** Posilují kožní bariéru, udržují hydrataci pokožky, chrání před vnějšími agresory a zlepšují celkovou texturu pokožky.

9. Antioxidanty

- **Charakteristika:** Látky, které neutralizují volné radikály a zabraňují oxidativnímu stresu.
- **Účinky:** Chrání pokožku před poškozením způsobeným UV zářením a znečištěním, zpomalují stárnutí pokožky a zlepšují její vzhled. Mezi běžné antioxidanty patří vitamin E, koenzym Q10 a extrakty ze zeleného čaje.

10. Kyselina azelaová

- **Charakteristika:** Dikarboxylová kyselina, která má protizánětlivé a antibakteriální vlastnosti.
- **Účinky:** Redukuje akné a záněty, zlepšuje texturu a tón pokožky, minimalizuje hyperpigmentaci.

11. Kolagen

- **Charakteristika:** Bílkovina, která je hlavní složkou pojivových tkání.
- **Účinky:** Zlepšuje pružnost a pevnost pokožky, zlepšuje hydrataci, redukuje vrásky a podporuje regeneraci pokožky.

12. Aloe vera

- **Charakteristika:** Extrakt z rostliny aloe vera, známý pro své léčivé a hydratační vlastnosti.
- **Účinky:** Zklidňuje podrážděnou a spálenou pokožku, hydratuje, má protizánětlivé a antimikrobiální vlastnosti.

13. Extrakty z rostlin a bylin

- **Charakteristika:** Různé výtažky z rostlin, které mají specifické léčivé vlastnosti.
- **Účinky:** Například extrakt z heřmánku má zklidňující účinky, extrakt z čajovníku má antibakteriální vlastnosti a extrakt z vilínu má adstringentní účinky.

Závěr

Účinné látky v kosmetických přípravcích hrají klíčovou roli v péči o pleť a pomáhají řešit různé problémy pokožky. Je důležité vybírat produkty s vhodnými účinnými látkami, které odpovídají specifickým potřebám a typům pleti klientů.

14. Popsat základní komponenty krémové a alginátové masky

Krémové a alginátové masky jsou dva typy pleťových masek, které mají různé složení a účinky na pleť. Zde je popis základních komponent obou typů masek:

Krémová maska

Krémové masky jsou bohaté a hydratační, často se používají pro suchou nebo zralou pleť. Jejich základní komponenty obvykle zahrnují:

1. **Voda (Aqua):** Základní složka většiny kosmetických přípravků, která pomáhá hydratovat pokožku.
2. **Olejové složky:** Jako například mandlový, jojobový, avokádový nebo olivový olej, které dodávají pokožce výživu a pružnost.
3. **Emulgátory:** Látky, které pomáhají spojovat vodní a olejové složky do homogenní směsi, například glyceryl stearát nebo cetearyl alkohol.
4. **Hydratační složky:** Jako je glycerin, kyselina hyaluronová nebo aloe vera, které zvyšují hydrataci pleti.
5. **Výživné složky:** Vitamíny (např. vitamín E, vitamín C), peptidy a antioxidanty, které podporují zdraví pokožky.
6. **Zklidňující složky:** Jako je extrakt z heřmánku, allantoin nebo panthenol, které pomáhají zklidnit podrážděnou pleť.
7. **Konzervační látky:** Aby byla maska stabilní a bezpečná pro použití, například parabeny, fenoxylethanol nebo ethylhexylglycerin.
8. **Parfemace a barviva:** Pro příjemnou vůni a vzhled masky, ačkoli u citlivé pleti se doporučují masky bez těchto přídatných látek.

Alginátová maska

Alginátové masky, známé také jako modelovací nebo gumové masky, jsou oblíbené pro své liftingové a zpevňující účinky. Základní komponenty alginátových masek zahrnují:

1. **Alginát:** Hlavní složka, která je získávána z mořských řas (hlavně hnědých řas). Alginát má schopnost gelovat v přítomnosti vody a vytvářet elastickou masku.
2. **Diatomaceous Earth (křemelina):** Jemně mletá hornina, která pomáhá zpevnit texturu masky a poskytuje minerální látky.
3. **Kalcium Sulfát:** Často používán jako zpevňovací složka, která pomáhá při gelaci alginátu.
4. **Hydratační složky:** Přidané složky jako kyselina hyaluronová nebo glycerin pro zvýšení hydratace pleti.
5. **Výživné složky:** Vitamíny, minerály, peptidy a rostlinné extrakty pro dodatečnou péči a výživu pokožky.
6. **Aktivní složky:** Mohou zahrnovat například extrakty z bylin, mořských řas nebo ovocné kyseliny, které mají specifické účinky na pleť, jako jsou zklidnění, rozjasnění nebo zpevnění.
7. **Aroma a barviva:** Příležitostně se přidávají pro zlepšení uživatelského zážitku, i když mnohé alginátové masky jsou bez vůně a barviv, aby se minimalizovalo podráždění.

Oba typy masek mají své specifické výhody a jsou určeny pro různé typy pleti a potřeby péče o pleť. Krémové masky jsou ideální pro hloubkovou hydrataci a výživu, zatímco alginátové masky jsou skvělé pro zpevnění a osvěžení pleti.

15. Vyjmenovat aplikační formy masek a vysvětlit rozdíl mezi nimi

Aplikační formy pleťových masek se liší způsobem aplikace, texturou a účinkem na pleť. Zde jsou hlavní aplikační formy masek a jejich rozdíly:

1. Krémové masky

Aplikace: Nanášejí se přímo na obličej a nechávají se působit po určitou dobu (obvykle 10-20 minut) a poté se smývají nebo setřou.

Vlastnosti:

- Bohaté a hydratační.
- Vhodné pro suchou, citlivou a zralou pleť.
- Obsahují oleje, hydratační a výživné složky.

2. Gelové masky

Aplikace: Nanášejí se na obličej, nechávají se působit a poté se smývají.

Vlastnosti:

- Lehké a osvěžující.
- Vhodné pro mastnou, smíšenou a aknézní pleť.
- Obsahují hydratační složky, chladivé a zklidňující látky.

3. Alginátové (gumové) masky

Aplikace: Prášek se smíchá s vodou a směs se nanáší na obličej. Po zaschnutí se maska odstraní v jednom kuse.

Vlastnosti:

- Liftingové a zpevňující účinky.
- Vhodné pro všechny typy pleti, zejména pro zralou a ochablou pleť.
- Obsahují alginát, minerály a výživné složky.

4. Plátýnkové masky

Aplikace: Přiloží se na obličej a nechají se působit po určitou dobu (obvykle 15-20 minut). Po odstranění se zbytek séra vmasíruje do pleti.

Vlastnosti:

- Intenzivně hydratují a vyživují.
- Jednoduché na použití.
- Vhodné pro všechny typy pleti.
- Nasáklé sérem s aktivními složkami (vitamíny, hyaluronová kyselina, rostlinné extrakty).

5. Slupovací masky

Aplikace: Nanášejí se na obličej, nechají se zaschnout a poté se sloupnou.

Vlastnosti:

- Čistící a exfoliační účinky.
- Vhodné pro mastnou a aknézní pleť.
- Odstraňují odumřelé buňky a černé tečky.

6. Jílové masky

Aplikace: Nanášejí se na obličej, nechají se zaschnout a poté se smývají.

Vlastnosti:

- Absorbují přebytečný maz a čistí póry.
- Vhodné pro mastnou a smíšenou pleť.
- Obsahují různé druhy jílu (kaolin, bentonit).

7. Noční masky (sleeping masks)

Aplikace: Nanášejí se na obličej před spaním a nechávají se působit přes noc.

Vlastnosti:

- Intenzivně hydratují a regenerují pleť během spánku.
- Vhodné pro suchou a zralou pleť.
- Lehké složení, které se snadno vstřebává.

8. Bublinkové masky

Aplikace: Nanášejí se na obličej a během působení vytvářejí bublinky.

Vlastnosti:

- Čistící a detoxikační účinky.
- Vhodné pro všechny typy pleti, zejména pro mastnou a zanesenou pleť.
- Obsahují ingredience, které při kontaktu s kyslíkem vytvářejí pěnu.

9. Hydrogelové masky

Aplikace: Podobné plátýnkovým maskám, ale vyrobené z hydrogelu, přikládají se na obličej a nechávají se působit.

Vlastnosti:

- Intenzivní hydratace a zklidnění.
- Vhodné pro všechny typy pleti.
- Nasáklé sérem, ale hydrogel poskytuje lepší přilnavost a absorpci.

Každá aplikační forma má své specifické výhody a je vhodná pro různé potřeby pleti. Výběr masky by měl být založen na typu pleti a požadovaném účinku.

Provádění denního líčení

16. Uvést všeobecné zásady při líčení obličeje

Při líčení obličeje je důležité dodržovat několik základních zásad, které pomohou dosáhnout přirozeného a profesionálního vzhledu. Zde jsou všeobecné zásady při líčení obličeje:

1. Příprava pleti

- **Čištění:** Před líčením je nutné pleť důkladně vyčistit, aby se odstranily nečistoty, přebytečný maz a zbytky make-upu.
- **Hydratace:** Použijte hydratační krém vhodný pro váš typ pleti, aby byla pleť dobře hydratovaná a připravená na aplikaci make-upu.
- **Primer (báze pod make-up):** Aplikace primeru pomáhá vyhladit pleť, zmenšit póry a prodloužit výdrž make-upu.

2. Základní make-up

- **Korektor:** Použijte korektor na zakrytí nedokonalostí, jako jsou tmavé kruhy pod očima, červené skvrny nebo pupínky.
- **Make-up (foundation):** Vyberte odstín make-upu, který co nejvíce odpovídá vašemu tónu pleti. Naneste make-up rovnoměrně na celý obličej a dobře ho rozetřete.
- **Pudr:** Zafixujte make-up pudrem, aby vydržel celý den a pleť se neleskla.

3. Líčení očí

- **Oční stíny:** Vyberte odstíny, které ladí s vaším tónem pleti a barvou očí. Aplikujte světlý odstín na celé víčko, tmavší odstín do záhybu oka a nejsvětlejší odstín pod obočí pro rozjasnění.
- **Eyeliner:** Nakreslete linku podél horní linie řas pro zvýraznění očí. Můžete použít tekutý eyeliner, gelovou tužku nebo klasickou tužku na oči.
- **Řasenka:** Naneste řasenku na horní a dolní řasy pro zvýraznění a prodloužení řas.
- **Obočí:** Zvýrazněte obočí pomocí tužky, stínu nebo gelu na obočí. Vyplňte mezery a tvarujte obočí podle svého přirozeného tvaru.

4. Líčení tváří

- **Tvářenka:** Naneste tvářenku na jablíčka tváří pro zdravý a svěží vzhled. Vyberte odstín, který ladí s vaším tónem pleti.
- **Bronzer:** Použijte bronzer pro vytvoření kontur a zvýraznění tvaru obličeje. Naneste ho pod lícní kosti, na čelo, čelist a po stranách nosu.
- **Rozjasňovač (highlighter):** Aplikujte rozjasňovač na nejvyšší body obličeje, jako jsou lícní kosti, nos, čelo a horní ret, pro dodání svěžího a zářivého vzhledu.

5. Líčení rtů

- **Konturovací tužka:** Vyberte odstín, který odpovídá barvě rtěnky. Obohatí tvar rtů a zabraňuje rozpíjení rtěnky.
- **Rtěnka nebo lesk na rty:** Naneste rtěnku nebo lesk na rty. Vyberte odstín, který ladí s celkovým vzhledem a vaší přirozenou barvou rtů.

6. Fixace make-upu

- **Fixátor (setting spray):** Použijte fixátor na make-up pro dlouhotrvající výdrž a pro zamezení rozmazávání.

Další tipy:

- **Méně je více:** Snažte se používat přiměřené množství produktů, aby make-up vypadal přirozeně.
- **Čisté nástroje:** Pravidelně čistěte své štětce a aplikátory, aby nedocházelo k přenosu bakterií na pleť.
- **Přízpůsobení světlu:** Při aplikaci make-upu se ujistěte, že máte dostatečné osvětlení, které simuluje přirozené denní světlo.
- **Péče o pleť:** Důkladně odličujte make-up každý večer a pravidelně pečujte o svou pleť vhodnými produkty.

Dodržováním těchto zásad dosáhnete krásného a dlouhotrvajícího make-upu, který podtrhne vaši přirozenou krásu.

17. Uvést základní typy líčení

Existuje několik základních typů líčení, které se liší podle účelu, příležitosti a intenzity. Zde jsou hlavní typy líčení:

1. Přirozené líčení (Natural Makeup)

Popis: Tento typ líčení je navržen tak, aby zdůraznil přirozenou krásu a vypadal co nejvíce nenápadně. **Charakteristiky:**

- Lehký make-up, který odpovídá tónu pleti.
- Jemné použití korektoru na zakrytí nedokonalostí.
- Lehká vrstva pudru.
- Jemné zvýraznění obočí.
- Použití neutrálních odstínů očních stínů.
- Lehké zvýraznění řas řasenkou.
- Přirozená tvářenka.
- Nude nebo jemný růžový odstín rtěnky nebo lesku na rty.

2. Denní líčení (Day Makeup)

Popis: Toto líčení je určeno pro každodenní nošení, například do práce nebo na běžné aktivity. **Charakteristiky:**

- Střední krytí make-upu.
- Použití korektoru a pudru.
- Jemné konturování a zvýraznění tváří.
- Přirozené, ale dobře definované obočí.
- Neutrální nebo jemně barevné oční stíny.
- Jemné oční linky.
- Řasenka pro zvýraznění řas.
- Jemná tvářenka.
- Přirozené odstíny rtěnky nebo lesku.

3. Večerní líčení (Evening Makeup)

Popis: Tento typ líčení je intenzivnější a dramatický, vhodný pro večerní akce a společenské události. **Charakteristiky:**

- Plné krytí make-upu.
- Výraznější konturování a zvýraznění.

- Intenzivní oční stíny, často v tmavších nebo třpytivých odstínech.
- Výrazné oční linky.
- Umělé řasy nebo několik vrstev řasenky.
- Výrazná tvářenka.
- Intenzivní odstíny rtěnky, jako je červená, vínová nebo tmavě růžová.

4. Svatební líčení (Bridal Makeup)

Popis: Líčení určené pro nevěsty na jejich svatební den, které musí být dlouhotrvající a fotogenické.
Charakteristiky:

- Střední až plné krytí make-upu, který dlouho vydrží.
- Důkladné použití korektoru a pudru pro matný vzhled.
- Jemné a přirozené konturování a zvýraznění.
- Romantické a jemné oční stíny v neutrálních nebo růžových tónech.
- Jemné oční linky.
- Řasenka nebo umělé řasy pro zvýraznění očí.
- Jemná tvářenka.
- Přirozené, ale zvýrazněné rty v neutrálních nebo růžových odstínech.
- Použití fixátoru make-upu pro dlouhou výdrž.

5. Dramatické líčení (Glam or Dramatic Makeup)

Popis: Intenzivní a výrazné líčení, které upoutá pozornost, vhodné pro speciální události nebo fotografování.
Charakteristiky:

- Plné krytí make-upu.
- Silné konturování a zvýraznění.
- Výrazné a tmavé oční stíny, často s třpytkami.
- Výrazné oční linky, například ve stylu cat-eye.
- Husté umělé řasy.
- Intenzivní tvářenka a rozjasňovač.
- Výrazné rtěnky, jako jsou červená, fialová nebo tmavé tóny.

6. Profesní líčení (Professional Makeup)

Popis: Tento typ líčení je vhodný pro pracovní prostředí a profesní příležitosti, jako jsou schůzky a konference.
Charakteristiky:

- Střední krytí make-upu.
- Použití korektoru a pudru.
- Jemné konturování a zvýraznění.
- Přirozené a neutrální oční stíny.
- Decentní oční linky.
- Řasenka pro zvýraznění očí.
- Jemná tvářenka.
- Neutrální odstíny rtěnky nebo lesku na rty.

7. Fantazijní a umělecké líčení (Fantasy or Artistic Makeup)

Popis: Kreativní a extravagantní líčení používané pro speciální příležitosti, jako jsou kostýmní párty, festivaly nebo umělecké projekty.
Charakteristiky:

- Plné krytí make-upu s použitím výrazných barev.
- Extravagantní a umělecké oční stíny a linky.
- Použití třpytek, kamínků a dalších dekorativních prvků.

- Výrazné konturování a zvýraznění.
- Kreativní líčení rtů, často s použitím výrazných a neobvyklých barev.

Každý typ líčení má své specifické techniky a produkty, které se používají k dosažení požadovaného vzhledu. Výběr správného typu líčení závisí na příležitosti, osobních preferencích a typu pleti.

Orientace v anatomii a patologických projevech kůže a orientace v anatomii svalů obličeje, krku a dekoltu

18. Popsat a pojmenovat vrstvy kůže

Kůže je složená z několika vrstev, které mají různé struktury a funkce. Hlavní vrstvy kůže jsou:

1. Epidermis (Pokožka)

Popis: Nejvnější vrstva kůže, která poskytuje ochrannou bariéru proti vnějším vlivům.

- **Stratum Corneum (Rohová vrstva):** Nejvzdálenější část epidermis, tvořená odumřelými buňkami (keratinocyty), které jsou plné keratinu. Tato vrstva poskytuje ochranu a brání ztrátě vody.
- **Stratum Lucidum (Čirá vrstva):** Nachází se pouze v silnější pokožce, jako je ta na dlaních a chodidlech. Tato tenká vrstva je tvořena mrtvými buňkami a je průsvitná.
- **Stratum Granulosum (Zrnitá vrstva):** Skládá se z několika vrstev buněk, které začínají umírat a obsahují granula keratohyalinu. Tyto granula pomáhají při tvorbě keratinu.
- **Stratum Spinosum (Ostnitá vrstva):** Obsahuje několik vrstev buněk, které jsou spojeny desmosomy (buněčné spoje). Buňky zde začínají produkovat keratin a lipidy.
- **Stratum Basale (Základní vrstva):** Nejhlubší vrstva epidermis, kde probíhá buněčná proliferace. Obsahuje kmenové buňky, které se neustále dělí a vytvářejí nové keratinocyty. Tato vrstva také obsahuje melanocyty, které produkují pigment melanin.

2. Dermis (Škára)

Popis: Střední vrstva kůže, která poskytuje strukturu a podporu. Obsahuje krevní cévy, nervy, vlasové folikuly a žlázy.

- **Papilární vrstva:** Horní část dermis, která obsahuje volné pojivové tkáně a tenké elastické vlákna. Tato vrstva vytváří dermální papily, které interagují s epidermis a zajišťují výživu a podporu.
- **Retikulární vrstva:** Spodní, silnější část dermis, tvořená hustou nepravidelnou pojivovou tkání. Obsahuje kolagenová a elastická vlákna, která poskytují pevnost a elasticitu kůže. Tato vrstva také obsahuje mazové a potní žlázy.

3. Hypodermis (Podkožní tkáň)

Popis: Nejhlubší vrstva kůže, která spojuje kůži s podkladovými tkáněmi a orgány. Hypodermis obsahuje převážně tukové buňky (adipocyty), které slouží jako izolace a energetická rezerva.

- **Tuková tkáň:** Poskytuje tepelnou izolaci, ochranu proti mechanickému poškození a zásobu energie.
- **Pojivová tkáň:** Obsahuje volné pojivové tkáně, které spojují kůži s podkladovými strukturami. Obsahuje také krevní cévy a nervy.

Doplňkové struktury kůže:

- **Vlasové folikuly:** Struktury v dermis, ze kterých rostou vlasy.
- **Mazové žlázy:** Produkují maz (sebum), který udržuje kůži a vlasy hydratované.

- **Potní žlázy:** Produkují pot, který pomáhá při termoregulaci a vylučování odpadních látek.
- **Nervová zakončení:** Umožňují vnímání dotyku, tlaku, bolesti a teploty.

Každá vrstva kůže má specifické funkce a je nezbytná pro udržení zdraví a integrity celého kožního systému.

19. Vysvětlit proces obnovy (keratinizace) kůže

Proces obnovy kůže, známý také jako keratinizace nebo cornifikace, je komplexní proces, při kterém se buňky kůže (keratinocyty) vytvářejí, postupně se mění a nakonec odumírají, aby vytvořily ochrannou vrstvu na povrchu kůže. Tento proces probíhá kontinuálně a je klíčový pro udržení zdraví a ochranné funkce kůže. Zde je detailní popis tohoto procesu:

1. Vznik nových buněk v bazální vrstvě (Stratum Basale)

- Proces keratinizace začíná v nejhlubší vrstvě epidermis, známé jako stratum basale.
- Tato vrstva obsahuje kmenové buňky, které se neustále dělí mitózou, aby vytvořily nové keratinocyty.
- Nově vytvořené keratinocyty začínají svůj pohyb směrem k povrchu kůže.

2. Diferenciace buněk v ostité vrstvě (Stratum Spinosum)

- Jak se keratinocyty pohybují směrem nahoru, vstupují do stratum spinosum.
- V této vrstvě se buňky začínají měnit, produkují více keratinu a lipidů.
- Buňky jsou propojeny desmosomy, což jsou specializované buněčné spoje, které zajišťují pevnost a soudržnost buněk.

3. Tvorba keratohyalinových granulí v zrnité vrstvě (Stratum Granulosum)

- V této vrstvě se buňky dále mění a vytvářejí keratohyalinová granula, která obsahují proteiny potřebné pro tvorbu keratinu.
- Buňky začínají odumírat a ztrácí své jádro a organely, přičemž se stávají plnějšími keratinem.

4. Ztráta buněčných struktur v čiré vrstvě (Stratum Lucidum)

- Tato vrstva je přítomna pouze v silné kůži, jako je kůže na dlaních a chodidlech.
- Buňky v této vrstvě jsou průsvitné a nadále ztrácejí své buněčné struktury, připravují se na svou konečnou fázi.

5. Vytvoření ochranné vrstvy v rohové vrstvě (Stratum Corneum)

- V této nejvzdálenější vrstvě epidermis jsou buňky již mrtvé a plné keratinu.
- Tyto odumřelé buňky, známé jako korneocyty, tvoří pevnou a voděodolnou ochrannou vrstvu.
- Korneocyty jsou nakonec odlupovány z povrchu kůže v procesu známém jako desquamace, což umožňuje neustálou obnovu kůže.

6. Desquamace (odlupování)

- Korneocyty se neustále odlupují z povrchu kůže a jsou nahrazovány novými buňkami přicházejícími z nižších vrstev.
- Tento proces zajišťuje, že kůže zůstává hladká a bez nahromadění odumřelých buněk.

Celková doba procesu

- Celý proces keratinizace, od vzniku nové buňky ve stratum basale až po její odlupování z povrchu kůže, trvá přibližně 4 až 6 týdnů.

Význam procesu keratinizace

- **Ochrana:** Keratinizace vytváří pevnou a odolnou bariéru proti mechanickému poškození, mikroorganismům a chemikáliím.
- **Hydratace:** Lipidy produkované během keratinizace pomáhají udržovat voděodolnost kůže a zabraňují ztrátě vody.
- **Obnova:** Neustálá obnova kůže zajišťuje, že kůže zůstává zdravá a schopná plnit své ochranné funkce.

Proces keratinizace je nezbytný pro udržení integrity kůže a její schopnosti chránit tělo před vnějšími vlivy.

20. Uvést projevy kožních onemocnění na obličeji, krku a dekoltu

Kožní onemocnění mohou mít různé projevy, které se mohou objevit na obličeji, krku a dekoltu. Zde je přehled některých běžných kožních onemocnění a jejich projevů:

1. Akné (Acne Vulgaris)

Projevy:

- Pupínky (komedony): bílé nebo černé tečky.
- Papuly: malé, červené a zanícené hrbolky.
- Pustuly: pupínky s bílým nebo žlutým vrcholem naplněné hnisem.
- Noduly a cysty: bolestivé a hluboké zánětlivé léze.

2. Rosacea

Projevy:

- Zarudnutí (erytém) na obličeji, zejména na tvářích, nose, čele a bradě.
- Viditelné krevní cévy (telangiektazie).
- Malé, červené a zanícené pupínky nebo pustuly.
- Ztlustění kůže, zejména na nose (rhinophyma).

3. Seboroická dermatitida

Projevy:

- Mastné nebo suché šupinky na obličeji, zejména v oblastech bohatých na mazové žlázy (nos, obočí, čelo).
- Svědění a zarudnutí.
- Žlutavé nebo bělavé šupinky na pokožce hlavy, krku a dekoltu.

4. Atopická dermatitida (Ekzém)

Projevy:

- Suchá, šupinatá a svědivá kůže.
- Zarudnutí a zánět.
- Malé puchýřky, které mohou praskat a vytékat tekutinu.
- Zahušťování kůže v důsledku chronického škrábání (lichenifikace).

5. Psoriáza

Projevy:

- Červené, šupinaté a stříbřité plaky, které mohou být svědivé nebo bolestivé.
- Nejčastěji se objevují na čele, vlasové linii, krku a dekoltu.
- Praskliny a krvácení v závažných případech.

6. Periorální dermatitida

Projevy:

- Malé, červené papuly a pustuly kolem úst, nosu a očí.
- Zarudnutí a podráždění.
- Šupinatění a suchost.

7. Melasma

Projevy:

- Hnědé nebo šedavé skvrny na obličeji, často na čele, tvářích, horním rtu a bradě.
- Skvrny se mohou objevit i na krku a dekoltu.

8. Vitiligo

Projevy:

- Bílé skvrny nebo depigmentované oblasti kůže, které se mohou rozšiřovat.
- Nejčastěji se objevují na obličeji, krku a rukou.

9. Herpes Simplex (Opar)

Projevy:

- Bolestivé puchýřky na rtech, nosu nebo kolem úst.
- Puchýřky praskají a tvoří strupy.
- Svědění a pálení před vznikem puchýřků.

10. Kontaktní dermatitida

Projevy:

- Zarudnutí, otok a svědění v místě kontaktu s alergenem nebo dráždivou látkou.
- Puchýřky nebo šupinky.
- Možná mokvání a tvorba krust.

11. Lupus Erythematoses

Projevy:

- Motýlovitý erytém (zarudnutí) přes nos a tváře.
- Zarudnutí a otok na dalších částech obličeje, krku a dekoltu.
- Fotosenzitivita (zhoršení při vystavení slunci).

12. Folikulitida

Projevy:

- Malé, červené a zanícené pupínky nebo pustuly kolem vlasových folikulů.

- Svědění a bolestivost.
- Může postihnout obličej, krk a dekolť.

13. Dermatomykóza (plísňové infekce)

Projevy:

- Červené, šupinaté a svědivé skvrny.
- Praskliny a mokvání.
- Nejčastěji se objevují v záhybech kůže, ale mohou postihnout i obličej a krk.

14. Rakovina kůže (např. bazaliom, spinocelulární karcinom, melanom)

Projevy:

- Nové, změněné nebo nehojící se léze na kůži.
- Nepravidelné okraje, změna barvy nebo asymetrie skvrny.
- Krvácení, svědění nebo bolest.

Tyto projevy mohou být různého stupně závažnosti a někdy mohou mít podobné příznaky. Je důležité konzultovat jakékoli neobvyklé změny na kůži s dermatologem, aby byla zajištěna správná diagnóza a léčba.

21. Vyjmenovat alespoň 4 odchylky (chorobné projevy kůže) které nesmí kosmetička ošetřit

Kosmetičky mají za úkol pečovat o zdravou pokožku a vylepšovat její vzhled, ale neměly by ošetřovat některé chorobné projevy kůže, které vyžadují lékařskou péči. Zde jsou čtyři příklady takových odchylek, které kosmetička nesmí ošetřovat:

1. Aktivní akné (zejména těžké formy)

- **Projevy:** Velké, zanícené cysty a noduly, které jsou bolestivé a mohou zanechávat jizvy.
- **Proč nesmí ošetřovat:** Těžké formy akné vyžadují lékařské ošetření, jako jsou antibiotika, retinoidy nebo hormonální terapie. Nesprávné ošetření může stav zhoršit a způsobit další záněty a infekce.

2. Herpes simplex (opar)

- **Projevy:** Bolestivé puchýřky na rtech, nosu nebo kolem úst, které praskají a tvoří strupy.
- **Proč nesmí ošetřovat:** Herpes je virové onemocnění, které je nakažlivé a vyžaduje antivirovou léčbu. Manipulace s opary může šířit infekci a zhoršit stav.

3. Infekční dermatitida (např. impetigo)

- **Projevy:** Červené, hnisavé puchýřky a eroze pokryté žlutými krustami, které se rychle šíří.
- **Proč nesmí ošetřovat:** Impetigo je bakteriální infekce, která je vysoce nakažlivá a vyžaduje antibiotickou léčbu. Kosmetické ošetření by mohlo infekci šířit na další části těla nebo na další osoby.

4. Maligní kožní léze (např. melanom, bazaliom)

- **Projevy:** Změny na kůži, jako jsou nové nebo změněné znaménka, nepravidelné okraje, změna barvy nebo asymetrie.
- **Proč nesmí ošetřovat:** Rakovina kůže vyžaduje odbornou lékařskou diagnostiku a léčbu. Kosmetické ošetření může oddálit správnou diagnózu a léčbu, což může mít vážné důsledky pro zdraví pacienta.

Tyto odchylky vyžadují odbornou lékařskou péči, a proto by kosmetičky měly klienty s takovými projevy odkazovat na dermatologa nebo jiného lékaře.

22. Uvést odchylky od normy, které nebrání kosmetickému ošetření

Existuje několik kožních odchylek od normy, které nebrání kosmetickému ošetření a které kosmetička může bezpečně ošetřovat. Zde je několik příkladů:

1. Suchá kůže (Xerosis)

Projevy:

- Drsná, šupinatá a někdy svědivá pokožka.
- Možné praskliny v kůži.

Kosmetické ošetření:

- Hydratační a vyživující masky a krémy.
- Jemné exfoliace k odstranění odumřelých kožních buněk.
- Použití zvlhčovačů a emolientů pro obnovení hydratace kůže.

2. Mastná pleť

Projevy:

- Lesklá pokožka se zvětšenými póry.
- Častý výskyt komedonů (černé tečky a bílé tečky).

Kosmetické ošetření:

- Hlubkové čištění pleti.
- Použití nekomedogenních produktů, které regulují tvorbu mazu.
- Použití jemných exfoliantů a masky s jílem pro kontrolu oleje.

3. Mírné formy akné (komedonální akné)

Projevy:

- Převážně komedony (černé tečky a bílé tečky) bez závažného zánětu.

Kosmetické ošetření:

- Pravidelné čištění pleti a exfoliace.
- Použití produktů s kyselinou salicylovou nebo benzoylperoxidem.
- Hydratační produkty vhodné pro aknézní pleť.

4. Hyperpigmentace (např. sluneční skvrny, melasma)

Projevy:

- Hnědé nebo tmavé skvrny na kůži způsobené nadměrnou produkcí melaninu.

Kosmetické ošetření:

- Použití produktů s obsahem vitamínu C, kyseliny kojové nebo kyseliny azelaové.

- Chemické peelingy nebo mikrodermabraze ke zjemnění a rozjasnění pleti.
- Pravidelná aplikace opalovacích krémů.

5. Teleangiektazie (rozšířené kapiláry)

Projevy:

- Viditelné drobné krevní cévy na povrchu kůže, zejména na tvářích a nose.

Kosmetické ošetření:

- Jemné ošetření kůže, vyhýbání se agresivním procedurám, které mohou stav zhoršit.
- Použití uklidňujících a protizánětlivých produktů.
- Doporučení pravidelného používání ochranných krémů proti slunci.

6. Jemné vrásky a známky stárnutí

Projevy:

- Jemné linie a vrásky, ztráta elasticity a pevnosti pleti.

Kosmetické ošetření:

- Hydratační a výživné masky.
- Použití produktů s obsahem retinoidů, peptidů a antioxidantů.
- Masáže obličeje a jemné exfoliace.

7. Citlivá plet'

Projevy:

- Pokožka, která snadno reaguje na vnější podněty zarudnutím, svěděním nebo podrážděním.

Kosmetické ošetření:

- Použití jemných, hypoalergenních produktů bez parfemace a dráždivých látek.
- Uklidňující masky a séra s obsahem aloe vera, heřmánku nebo ovesného extraktu.

8. Strie (Striae Distensae)

Projevy:

- Jemné linie nebo pásy na kůži, které se často objevují v důsledku rychlého růstu nebo změny hmotnosti.

Kosmetické ošetření:

- Hydratační a výživné produkty pro zlepšení elasticity kůže.
- Jemné masáže a použití produktů obsahujících retinoidy nebo kyselinu hyaluronovou.

Tyto odchylky mohou být kosmeticky ošetřovány, pokud neexistují žádné kontraindikace nebo zánětlivé procesy. V případě pochybností by měla kosmetička vždy doporučit konzultaci s dermatologem.

23. Popsat svaly obličeje, krku a dekoltu

Svaly obličeje, krku a dekoltu hrají klíčovou roli v mimice, žvýkání, polykání a podpoře hlavy. Zde je popis hlavních svalů v těchto oblastech:

Svaly obličeje

1. **M. Frontalis (čelní sval)**
 - **Funkce:** Zvedá obočí a vytváří horizontální vrásky na čele.
 - **Umístění:** Přes čelo, od čelní kosti k pokožce nad obočím.
2. **M. Orbicularis oculi (kruhový oční sval)**
 - **Funkce:** Uzavírá oční víčka, umožňuje mrkání a mhouření očí.
 - **Umístění:** Kolem očí.
3. **M. Zygomaticus major (velký lící sval)**
 - **Funkce:** Zvedá koutky úst a vytváří úsměv.
 - **Umístění:** Od lící kosti k ústnímu koutku.
4. **M. Zygomaticus minor (malý lící sval)**
 - **Funkce:** Zvedá horní ret a pomáhá při vytváření úsměvu.
 - **Umístění:** Od lící kosti k hornímu rtu.
5. **M. Orbicularis oris (kruhový ústní sval)**
 - **Funkce:** Uzavírá a stahuje ústa, umožňuje líbání a hvízdání.
 - **Umístění:** Kolem úst.
6. **M. Buccinator (tvářový sval)**
 - **Funkce:** Stlačuje tváře proti zubům, pomáhá při žvýkání a foukání.
 - **Umístění:** V lících, od maxily a mandibuly k ústnímu koutku.
7. **M. Levator labii superioris (zdvíhač horního rtu)**
 - **Funkce:** Zvedá horní ret a vytváří výraz znechucení.
 - **Umístění:** Od horní části maxily k hornímu rtu.
8. **M. Depressor labii inferioris (stahovač dolního rtu)**
 - **Funkce:** Stahuje dolní ret dolů.
 - **Umístění:** Od mandibuly k dolnímu rtu.
9. **M. Depressor anguli oris (stahovač koutku úst)**
 - **Funkce:** Stahuje koutky úst dolů a vytváří smutný výraz.
 - **Umístění:** Od mandibuly k ústnímu koutku.
10. **M. Platysma (kožní sval krku)**
 - **Funkce:** Napíná kůži krku a stahuje dolní ret a mandibulu.
 - **Umístění:** Od dolní části obličeje přes krk až k horní části hrudníku.

Svaly krku

1. **M. Sternocleidomastoideus (kývač hlavy)**
 - **Funkce:** Otáčí hlavu na stranu a při oboustranné kontrakci předklání hlavu.
 - **Umístění:** Od sternum (hrudní kost) a clavicula (klíční kost) k mastoidnímu výběžku spánkové kosti.
2. **M. Trapezius (trapézový sval)**
 - **Funkce:** Pohybuje lopatkami a podporuje pohyby hlavy a krku.
 - **Umístění:** Od základu lebky, krčních a hrudních obratlů k lopatkám a klíční kosti.
3. **M. Scalenus anterior, medius, posterior (šikmé svaly krku)**
 - **Funkce:** Předklánějí a ohýbají krk do stran, zvedají první dvě žebra při dýchání.
 - **Umístění:** Od krčních obratlů k prvním dvěma žebřům.

Svaly dekoltu

1. **M. Pectoralis major (velký prsní sval)**
 - **Funkce:** Přitahuje a otáčí paži dovnitř, zvedá paži dopředu.
 - **Umístění:** Od klíční kosti, sternum a žeber k pažní kosti.
2. **M. Pectoralis minor (malý prsní sval)**
 - **Funkce:** Přitahuje lopatku dopředu a dolů.
 - **Umístění:** Od 3. až 5. žebra k lopatce.

3. **M. Serratus anterior (přední pilovitý sval)**
 - **Funkce:** Pohybuje lopatkou směrem ven a dopředu.
 - **Umístění:** Od prvních 8-9 žeber k lopatce.
4. **M. Platysma (kožní sval krku)**
 - **Funkce:** Jak je zmíněno výše, tento sval také zasahuje do oblasti dekoltu a napíná kůži krku a horní části hrudníku.

Tyto svaly spolupracují, aby umožnily různé pohyby a výrazy obličeje, krku a dekoltu, a jsou také důležité pro podporu a stabilitu těchto oblastí.

Dodržování hygienicko-epidemiologických zásad a poskytování první pomoci v kosmetických službách

24. Vyjmenovat platné právní předpisy, které určují povinnosti osob vykonávajících činnosti epidemiologicky závažné v rámci živnostenského oprávnění kosmetické služby

Za činnosti epidemiologicky závažné se podle § 19 zákona o ochraně veřejného zdraví považují mimo jiné provozování holičství, kadeřnictví, pedikúry, manikúry, solária, kosmetických služeb

Legislativa: § 82 odst. 1 zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů, ve spojení s § 82 odst. 2 písm. a) téhož zákona. § 21 odst. 3 a 4 a § 100 zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů.

V souladu s ustanovením § 21 odst. 3 a 4 zákona č. 258/2000 Sb. je povinností provozovatele činností epidemiologicky závažných vypracovat provozní řád

25. Vyjmenovat základní dokumenty a vybavení požadované při kontrole krajskou hygienickou stanicí

Krajská hygienická stanice (KHS) při kontrole provozovny kosmetiky bude vyžadovat předložení různých dokumentů a prověření vybavení, které musí splňovat požadavky na hygienu a bezpečnost. Níže jsou uvedeny základní dokumenty a vybavení, které by měly být k dispozici při kontrole:

Základní dokumenty

1. **Živnostenské oprávnění:**
 - Doklad o oprávnění k provozování živnosti v oblasti kosmetiky.
2. **Provozní řád:**
 - Dokument, který popisuje způsob provozu zařízení, hygienické postupy, pravidla pro manipulaci s nástroji a zařízeními, dezinfekční postupy a další specifika provozu.
3. **Doklady o odborné způsobilosti:**
 - Certifikáty a osvědčení potvrzující kvalifikaci pro výkon činnosti kosmetiky.
4. **Záznamy o školeních a odborné přípravě:**
 - Dokumentace o absolvovaných školeních a odborné přípravě zaměstnanců, zejména v oblasti hygieny a bezpečnosti práce.
5. **Doklady o provedených kontrolách a revizích:**
 - Protokoly z kontrol a revizí elektrických zařízení, plynových spotřebičů, ventilace a dalších zařízení.
6. **Evidenční kniha dezinfekce a sterilizace:**
 - Záznamy o provedené dezinfekci a sterilizaci nástrojů a prostor.
7. **Smlouvy o likvidaci odpadu:**
 - Smlouvy a doklady o odstraňování nebezpečného a komunálního odpadu v souladu s legislativou.
8. **Zdravotní průkazy zaměstnanců:**

- Průkazy potvrzující, že zaměstnanci prošli zdravotní prohlídkou a jsou způsobilí k práci v provozovně kosmetiky.

Základní vybavení

1. **Zařízení pro dezinfekci a sterilizaci:**
 - Autokláv, UV sterilizátor, dezinfekční roztoky a další vybavení pro sterilizaci nástrojů a povrchů.
2. **Hygienické vybavení:**
 - Umývadla s teplou a studenou vodou, dávkovače na mýdlo, papírové ručníky nebo osoušeče rukou, koše na odpady.
3. **Ochranné prostředky:**
 - Rukavice, roušky, ochranné brýle, jednorázové zástěry a další ochranné pomůcky pro zaměstnance.
4. **Vybavení provozovny:**
 - Křesla, pracovní stoly, nástroje na kosmetiku, nástroje pro péči o pleť, sterilní jednorázové nástroje.
5. **Prostředky pro první pomoc:**
 - Lékárnička vybavená základními potřebami pro poskytnutí první pomoci.
6. **Skladovací prostory:**
 - Adekvátní a hygienické skladovací prostory pro kosmetické přípravky, nástroje a další materiály.
7. **Ventilace a klimatizace:**
 - Funkční ventilace a případně klimatizace pro zajištění čistého a čerstvého vzduchu v provozovně.

Dodatečné vybavení a dokumentace

- **Kontaktní informace na KHS:** Mít k dispozici kontaktní údaje na místní KHS pro případ nouze nebo konzultace.
- **Případné dodatky:** Jakékoli další dokumenty nebo vybavení požadované specificky pro danou provozovnu nebo region.

Kontrolní postupy

KHS při kontrole může prověřovat:

- **Dodržování provozního řádu:** Zda jsou všechny postupy a procesy v souladu s provozním řádem.
- **Stav hygieny:** Čistotu a hygienický stav prostor, nástrojů a vybavení.
- **Evidence a záznamy:** Správnost a úplnost vedené dokumentace.
- **Odbornou způsobilost:** Zda zaměstnanci mají potřebné kvalifikace a zda absolvovali povinná školení.
- **Bezpečnost práce:** Zda jsou dodržovány bezpečnostní předpisy a jsou k dispozici potřebné ochranné prostředky.

Kontroly jsou přitom zaměřeny zejména na dodržování zásad provozní a osobní **hygieny** (zajištění úklidu, manipulace s prádlem, správné provádění desinfekce a sterilizace u používaných nástrojů a pomůcek aj.), zdravotní průkazy a úroveň znalostí poskytovatelů služeb.

26. Uvést zásady provozní hygieny a osobní hygieny

Zásady provozní hygieny a osobní hygieny jsou klíčové pro zachování čistoty, bezpečnosti a ochrany zdraví ve všech typech provozoven, včetně provozoven poskytujících kosmetické služby. Zde jsou základní zásady provozní hygieny a osobní hygieny:

Zásady provozní hygieny:

1. **Čištění a dezinfekce prostor:** Pravidelné čištění a dezinfekce všech povrchů, pracovních ploch, náradí a zařízení v provozovně.
2. **Ventilace:** Zajištění dobrého proudění vzduchu a dostatečné ventilace v provozovně.
3. **Sterilizace nástrojů:** Používání sterilních nástrojů nebo jejich důkladná dezinfekce mezi jednotlivými zákazníky.
4. **Správné nakládání s odpady:** Správné separování, likvidace a odstraňování odpadů v souladu s platnými předpisy.
5. **Hygienické zázemí:** Dostatečné a čisté zázemí pro zaměstnance včetně toalet, umývárny a prostor pro odpočinek a stravování.
6. **Kontrola a údržba vybavení:** Pravidelná kontrola, údržba a případná oprava veškerého zařízení a techniky v provozovně.

Zásady osobní hygieny:

1. **Čisté oblečení a obuv:** Nošení čistého pracovního oblečení a obuvi, která se pravidelně mění a praní.
2. **Mytí rukou:** Důkladné mytí rukou s mýdlem a teplou vodou před a po každém kontaktu se zákazníkem nebo manipulaci s materiály.
3. **Používání ochranných prostředků:** Nošení ochranných prostředků, jako jsou rukavice a roušky, při manipulaci s chemikáliemi nebo potenciálně infekčními materiály.
4. **Omezení infekčních nemocí:** Omezení kontaktu s jinými osobami v případě nákazy infekční nemocí a dodržování hygienických postupů k prevenci šíření infekcí.
5. **Nepoužívání šperků:** Nepoužívání šperků nebo umělých nehtů, které mohou být zdrojem bakterií a kontaminace.
6. **Kontrola zdravotního stavu:** Pravidelné kontroly zdravotního stavu zaměstnanců a neprovádění pracovních úkonů v případě příznaků infekční nemoci.

27. Uvést, které hygienické normy musí splňovat provozovna kosmetických služeb podle platné vyhlášky

Provozovna kosmetických služeb splňovat určité hygienické normy a standardy stanovené platnými předpisy, včetně příslušných vyhlášek. V České republice jsou podnikatelé v oboru kosmetických služeb, povinni dodržovat hygienické požadavky stanovené vyhláškou Ministerstva zdravotnictví ČR č. 238/2015 Sb., která upravuje hygienické požadavky na provozování kosmetických služeb.

Některé z hygienických norem a požadavků, které musí provozovna kos. služeb splňovat, zahrnují:

1. **Prostorové požadavky:** Zajištění dostatečného prostoru pro provádění kosmetických služeb s ohledem na hygienu, ventilaci a bezpečnost.
2. **Hygienické podmínky:** Zajištění čistoty a hygienického prostředí v celé provozovně, včetně pracovních ploch, zařízení, nástrojů a prostředků pro dezinfekci.
3. **Sterilizace a dezinfekce nástrojů:** Povinnost používat sterilní nebo důkladně dezinfikované nástroje a zařízení při poskytování pedikúry.
4. **Osobní hygiena zaměstnanců:** Dodržování přísných pravidel osobní hygieny zaměstnanců, včetně nošení čistého pracovního oblečení, používání ochranných prostředků a pravidelného mytí rukou.

5. **Ochrana zdraví zákazníků:** Zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví zákazníků během poskytování kosmetických služeb, včetně minimalizace rizika infekce a kontaminace.
6. **Čištění a dezinfekce pracovních ploch:** Pravidelné čištění a dezinfekce pracovních ploch, včetně umývár, toalet a dalších společných prostor.
7. **Školení zaměstnanců:** Zajištění odborného školení a vzdělání zaměstnanců v oblasti hygieny a bezpečnosti práce.
8. **Evidence a dokumentace:** Povinnost vést evidenci a dokumentaci o prováděných hygienických opatřeních, dezinfekci nástrojů a dalších relevantních údajích.

28. Vyjmenovat a popsat typy dekontaminace podle stupně účinnosti používané v osobních službách

V osobních službách, včetně provozoven poskytujících kosmetické služby, jsou běžně používány různé typy dekontaminace nástrojů a pracovních ploch v závislosti na jejich účinnosti a potřebách daného prostředí. Zde jsou typy dekontaminace podle stupně účinnosti, které se často vyskytují v osobních službách:

1. Čištění

Popis: Čištění je proces odstranění nečistot, prachu a povrchových nečistot ze zařízení, nástrojů a pracovních ploch.

Účinnost: Omezená na odstranění viditelných nečistot a organických zbytků.

Použití: První fáze dekontaminace pro odstranění viditelných znečištění před dezinfekcí nebo sterilizací.

2. Dezinfekce

Popis: Dezinfekce je proces ničení nebo inaktivace většiny mikroorganismů na povrchu nástrojů, zařízení a pracovních ploch.

Účinnost: Ničení většiny bakterií, virů a hub.

Použití: Běžná praxe v osobních službách pro dezinfekci nástrojů a povrchů mezi jednotlivými zákazníky.

3. Sterilizace

Popis: Sterilizace je proces úplné eliminace všech mikroorganismů, včetně bakterií, virů, hub a jejich spor, na nástrojích nebo povrchu.

Účinnost: Úplné zničení všech mikroorganismů a jejich spor.

Použití: Vyžadováno v situacích, kde je nezbytné eliminovat veškeré mikroorganismy, jako jsou chirurgické nástroje nebo implantáty.

4. Antiseptická dekontaminace

Popis: Antiseptická dekontaminace se používá k omezení růstu a šíření mikroorganismů na kůži nebo sliznicích.

Účinnost: Omezená na snížení množství mikroorganismů, aby se zabránilo infekci.

Použití: Před aplikací nebo po provedení invazivních procedur, jako je například pedikúra nebo manikúra.

5. Chemická sterilizace

Popis: Chemická sterilizace je proces používající chemické látky k úplné sterilizaci nástrojů.

Účinnost: Úplná sterilizace nástrojů, ale může být méně účinná než sterilizace párou nebo teplem.

Použití: Alternativa pro situace, kde není k dispozici zařízení pro sterilizaci párou nebo teplem.

Každý typ dekontaminace má své vlastní výhody a nevýhody a vhodnost jednotlivých postupů závisí na potřebách konkrétní situace a na druhu prováděných procedur. V provozovnách poskytujících osobní služby, jako je pedikúra, je důležité pečlivě vybírat a používat správný typ dekontaminace pro zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví zákazníků i zaměstnanců.

Dekontaminace je soubor metod, postupů, organizačního zabezpečení a prostředků k účinnému odstranění nebezpečné látky

Metody dekontaminace se rozdělují na: a) mechanické – odsávání, smývání, otírání, b) fyzikální – odpařování, sorpce, ředění, c) chemické – reakce kontaminantu s vhodným dekontaminačním činidlem, při níž dochází buď k rozložení látky (odbourání) nebo přeměně na podstatně méně toxické produkty

29. Vysvětlit princip vzniku rezistence bakterií na dezinfekční prostředky a způsob, jak jí zabránit

v dezinfekčním režimu zdravotnických pracovišť je nutné respektovat zásadu střídání dezinfekčních přípravků k zabránění možného vzniku odolnosti mikrobů vůči přípravku dlouhodobě používanému. Při provádění chemické dezinfekce se dodržují tyto základní zásady: e) k zabránění vzniku selekce, případně rezistence mikrobů vůči přípravku dlouhodobě používanému se střídají dezinfekční přípravky s různými aktivními látkami

K prokázání účinnosti (např. baktericidní) se používají takové testovací mikroby, jejichž úspěšná redukce vede k tvrzení, že přípravek je účinný na všechny mikroby tohoto typu (např. na všechny bakteriální kmeny).

30. Vyjmenovat druhy odpadu v provozovně kosmetických služeb a popsat způsob jeho likvidace

V provozovně kosmetických služeb vzniká různý druh odpadu, který je třeba správně řídit a likvidovat. Zde jsou typy odpadu, které se často vyskytují v provozovnách kosmetických služeb, a způsoby jejich likvidace:

1. Biologický odpad

Popis: Biologický odpad zahrnuje organické materiály, jako jsou odkroky kůže, nehtů, vlasy a jiné tkáně.

Likvidace: Biologický odpad je nebezpečný odpad, který je třeba shromažďovat v uzavřených nádobách a následně likvidovat prostřednictvím specializované společnosti na likvidaci nebezpečného odpadu. Obvykle je spalován v autorizovaných spalovnách odpadů.

2. Chemický odpad

Popis: Chemický odpad zahrnuje použité chemikálie, jako jsou dezinfekční roztoky, ředidla a laky.

Likvidace: Chemický odpad musí být shromažďován v uzavřených nádobách označených jako nebezpečný odpad a odevzdán specializované společnosti na zpracování nebezpečného odpadu. Chemikálie mohou být buď recyklovány nebo správně zneškodněny.

3. Papírový odpad

Popis: Papírový odpad zahrnuje použité ručníky, papírové obaly od kosmetických přípravků a jiné papírové materiály.

Likvidace: Papírový odpad může být recyklován prostřednictvím místních sběrných dvorů nebo odevzdán k recyklaci v specializovaných kontejnerech.

4. Plastový odpad

Popis: Plastový odpad zahrnuje použité obaly od kosmetických přípravků, jednorázové nádoby a další plastové materiály.

Likvidace: Plastový odpad může být recyklován v místních sběrných dvorech nebo odevzdán k recyklaci do specializovaných kontejnerů.

5. Skleněný odpad

Popis: Skleněný odpad zahrnuje použité lahve od kosmetických přípravků a další skleněné obaly.

Likvidace: Skleněný odpad může být recyklován prostřednictvím sběrných dvorů nebo odevzdán k recyklaci do kontejnerů na sklo.

6. Ostatní odpad

Popis: Ostatní odpad zahrnuje různé další materiály, jako jsou kovy, textilie a neidentifikovatelné odpadky.

Likvidace: Ostatní odpad by měl být tříděn a likvidován v souladu s místními předpisy pro správu odpadu, včetně recyklace, pokud je to možné, nebo odevzdán na skládku odpadů.

Důležité je dodržovat místní předpisy pro správu odpadů a zajišťovat správnou separaci, shromažďování a likvidaci odpadů tak, aby se minimalizovalo negativní dopady na životní prostředí a lidské zdraví

- Nebezpečný odpad v provozovnách s epidemiologicky závažnými činnostmi - likvidace probíhá ve spalovnách nebezpečných odpadů. S nebezpečným odpadem mohou nakládat také specializované firmy.
- Směsný komunální odpad - spalovny komunálního odpadu,

Realizace podnikatelských aktivit v oboru kosmetika

31. Vysvětlit pojmy tržba, zisk, výdaje, příjmy, obchodní přírážka, marže, hotovostní a bezhotovostní způsob platby

Tržba:

- **Definice:** Tržba je celková částka peněz, kterou firma nebo podnik získává z prodeje svých výrobků nebo poskytovaných služeb během určitého časového období.

Zisk:

- **Definice:** Zisk je rozdíl mezi tržbami a náklady. Je to finanční přebytek, který firma nebo podnik dosáhne po odečtení všech nákladů spojených s výrobou a prodejem produktů nebo poskytováním služeb.

Výdaje:

- **Definice:** Výdaje jsou peněžní platby, které firma nebo jednotlivec provádí na nákup zboží, služeb nebo jiných aktiv, které jsou nezbytné pro provozování jejich podnikání nebo splnění jejich potřeb.

Příjmy:

- **Definice:** Příjmy jsou veškeré peněžní prostředky, které firma nebo jednotlivec získává z různých zdrojů, jako jsou prodej zboží, poskytování služeb, pronájem majetku nebo investice.

Obchodní přírážka:

- **Definice:** Obchodní přírážka je rozdíl mezi prodejní cenou produktu a jeho náklady. Vyjadřuje, o kolik více je cena prodávaného zboží nebo služby vyšší než jeho výrobní nebo nákupní náklady.

Marže:

- **Definice:** Marže je procentuální částka, kterou tvoří zisk vzhledem k prodejní ceně produktu nebo služby. Je to poměr mezi ziskem a tržbami vyjádřený jako procento.

Hotovostní způsob platby:

- **Definice:** Hotovostní způsob platby je forma transakce, kde je platba provedena fyzicky pomocí bankovek, mincí nebo šeku. Tento typ platby je okamžitý a nevyžaduje žádné elektronické prostředky.

Bezhotovostní způsob platby:

- **Definice:** Bezhotovostní způsob platby je forma transakce, kde jsou platby prováděny elektronicky, obvykle prostřednictvím platebních karet, bankovních převodů, mobilních platebních aplikací nebo internetových platebních bran.

- Tržba je souhrn finančních prostředků přijatých určitým podnikatelem nebo v určité provozovně za prodané zboží nebo poskytnuté služby v příslušném časovém období.
- Zisk je rozdíl mezi celkovými tržbami a celkovými náklady.
- Výdaje jsou skutečné platby v hotovosti nebo prostřednictvím banky na rozdíl od nákladů, které vznikají spotřebou zdrojů a nemusí být vždy spojeny s finanční platbou
- Příjem jakákoliv přijatá peněžní částka (přijatá platba nebo třeba i mzda)
- Obchodní přírážka - navýšení nákupní ceny a tím vytvoření ceny prodejní
- Marže (výnos) - je počítána z prodejní ceny - podíl navýšení na prodejní ceně
- Hotovostní platby vyžadují fyzické peníze, moderní a stále oblíbenější
- Bezhotovostní způsoby platby představují zejména platby kartami, převody peněz a platby online apod

32. Vyjmenovat základní náklady, které vstupují do ceny služby prováděného ošetření v oboru kosmetické služby

Cena služby prováděného ošetření v oboru kosmetických služeb zahrnuje různé náklady, které musí podnikatel pokrýt. Tyto náklady se mohou lišit v závislosti na specifikách provozovny a nabízených službách, ale obecně lze základní náklady rozdělit do několika kategorií:

1. Náklady na materiál a produkty

Kosmetické produkty: Krémy, oleje, laky na nehty, dezinfekční prostředky, peelingy, a další kosmetické přípravky používané při ošetření.

Jednorázové potřeby: Pilníky, rukavice, jednorázové ručníky, sterilní nástroje, a další jednorázové pomůcky.

2. Náklady na vybavení a zařízení

Nástroje a přístroje: Profesionální nástroje pro kosmetické služby, jako jsou frézky, nůžky, kleště, a přístroje pro vodní lázeň nohou.

Nábytek: Křesla, stoly, skříňky, police a další nábytek potřebný pro provozování služby.

Technické vybavení: Osvětlení, ventilace, sterilizační zařízení a další technické vybavení.

3. Provozní náklady

Nájemné: Měsíční nájem za provozovnu, pokud není prostor ve vlastnictví podnikatele.

Energie a služby: Náklady na elektřinu, vodu, plyn, internet, a telefon.

Údržba a opravy: Náklady na údržbu a opravy zařízení a provozovny.

4. Personální náklady

Mzdy a odměny: Mzdy pro zaměstnance, pokud má podnikatel zaměstnance, včetně odvodů na sociální a zdravotní pojištění.

Školení a vzdělávání: Náklady na odborná školení a další vzdělávání pro podnikatele a jeho zaměstnance.

5. Administrativní náklady

Účetnictví a daně: Náklady na vedení účetnictví, daňové poradenství a placení daní.

Pojištění: Pojištění provozovny, odpovědnosti za škodu a další relevantní pojištění.

6. Marketing a propagace

Reklama: Náklady na propagaci služby, například inzerce, webové stránky, letáky a sociální média.

Akce a slevy: Náklady spojené s marketingovými akcemi a slevovými kampaněmi.

7. Regulační a licenční náklady

Poplatky za licence a povolení: Náklady na získání a udržování potřebných licencí a povolení k provozování pedikúry.

Kontroly a revize: Náklady na pravidelné kontroly hygieny a bezpečnosti, revize zařízení apod.

8. Nepředvídatelné náklady

Rezervy na nepředvídatelné výdaje: Náklady, které mohou vzniknout neočekávaně, jako jsou havárie, poškození vybavení nebo právní výdaje.

Tyto náklady je třeba vzít v úvahu při stanovování ceny za jednotlivé služby kosmetických služeb, aby podnikatel mohl pokrýt všechny výdaje a zároveň dosáhl přiměřeného zisku. Optimální cenotvorba vyžaduje důkladnou analýzu všech nákladů a pravidelnou aktualizaci podle změn nákladů a tržních podmínek.

na náklady za provozovnu, provozní náklady, operativní náklady a vstupní náklady a osobní výdaje.

33. Vyjmenovat daně a poplatky vztahující se k oboru kosmetické služby, uvést lhůty splatnosti

V oboru kosmetické služby, stejně jako v jiných oblastech podnikání, jsou podnikatelé povinni platit různé daně a poplatky. Zde je přehled hlavních daní a poplatků, které se týkají podnikatelů v tomto oboru, včetně lhůt splatnosti:

1. Daň z příjmu fyzických osob (DPFO)

- **Předmět daně:** Příjmy z podnikání a jiné samostatně výdělečné činnosti.
- **Sazba daně:** Pro rok 2024 je základní sazba daně 15 % pro příjmy do 48násobku průměrné mzdy a 23 % pro část příjmu nad tuto hranici.
- **Daňové přiznání:** Podává se do 1. dubna následujícího roku (pokud přiznání podává daňový poradce, je lhůta do 1. července).
- **Zálohy na daň:** Pokud je daň vyšší než 30 000 Kč, jsou zálohy splatné pololetně (15. června a 15. prosince), při vyšší dani než 150 000 Kč čtvrtletně (15. března, 15. června, 15. září, 15. prosince).

2. Daň z přidané hodnoty (DPH)

- **Předmět daně:** Tržby z poskytování služeb, pokud obrat za posledních 12 měsíců překročil 2 000 000 Kč (hranice pro povinnou registraci).
- **Sazba daně:** Základní sazba je 21 %, snížená sazba pro některé služby 15 % nebo 10 %.

- **Daňové přiznání:** Podává se měsíčně nebo čtvrtletně (podle režimu plátce) do 25 dnů po skončení zdaňovacího období.
- **Kontrolní hlášení:** Podává se ve stejných lhůtách jako daňové přiznání.

3. Sociální a zdravotní pojištění

- **Sociální pojištění:**
 - **Výše pojistného:** Minimální měsíční záloha je 2 944 Kč (pro rok 2024).
 - **Přehled o příjmech a výdajích:** Podává se do konce dubna následujícího roku.
 - **Splatnost záloh:** Měsíčně do 20. dne následujícího měsíce.
- **Zdravotní pojištění:**
 - **Výše pojistného:** Minimální měsíční záloha je 2 722 Kč (pro rok 2024).
 - **Přehled o příjmech a výdajích:** Podává se do konce dubna následujícího roku.
 - **Splatnost záloh:** Měsíčně do 8. dne následujícího měsíce.

4. Poplatky za živnostenské oprávnění

- **Správní poplatek za ohlášení živnosti:** 1 000 Kč (za každou živnost).
- **Poplatek za změnu údajů:** 500 Kč.
- **Lhůty splatnosti:** Při podání žádosti o živnostenské oprávnění nebo při podání žádosti o změnu.

5. Poplatek za odpad

- **Výše poplatku:** Stanovuje obec, ve které je provozovna umístěna.
- **Splatnost:** Zpravidla ročně, dle obecní vyhlášky.

6. Ostatní místní poplatky

- **Poplatky za reklamu, veřejné prostranství apod.:** Tyto poplatky mohou být stanoveny místními úřady a jejich výše i splatnost se liší podle místní legislativy.

34. Charakterizovat všechny zákonné možnosti řešení evidence a plateb daně z příjmu fyzických osob

V České republice mají fyzické osoby, které podnikají nebo mají příjmy z podnikání a jiné samostatné výdělečné činnosti, několik zákonných možností, jak vést evidenci a platit daň z příjmu fyzických osob. Zde jsou hlavní způsoby:

1. Daňová evidence

Tento způsob je vhodný pro podnikatele, kteří nejsou účetní jednotkou, a zahrnuje jednoduché vedení záznamů o příjmech a výdajích.

- **Příjmy a výdaje:** Evidují se všechny příjmy a výdaje spojené s podnikáním.

Daňové přiznání: Na konci roku se podává daňové přiznání k dani z příjmu fyzických osob.

Daňovou evidencí se pro účely daní z příjmů rozumí evidence pro účely stanovení základu daně a daně z příjmů. Tato evidence obsahuje údaje o příjmech a výdajích, v členění potřebném pro zjištění základu daně, majetku a dluhů

Při vedení daňové evidence je nutné shromažďovat veškeré doklady a jejich souhrnnou evidenci vést například v excelové tabulce. Vždy je důležité uvést druh účetního dokladu, datum vystavení dokladu, popis transakce, rozdělení příjmů a výdajů na daňové a nedaňové.

Daňová evidence je zjednodušenou formou účetnictví, kterou OSVČ mohou využívat. Vedou v ní údaje o příjmech, výdajích, majetku a závazcích tak, aby měly podklady pro výpočet daně z příjmů. Daňová evidence je jednodušší než účetnictví,

2. Podvojný účetnictví

Podvojný účetnictví je povinné pro právnické osoby a pro fyzické osoby, které se k němu dobrovolně rozhodnou nebo kterým to ukládá zákon.

- **Účetní deník:** Všechny finanční operace se zaznamenávají do účetního deníku.
- **Výkaz zisků a ztrát, rozvaha:** Na konci účetního období se sestavuje výkaz zisků a ztrát a rozvaha.

3. Paušální výdaje

Podnikatelé mohou místo skutečných výdajů uplatnit paušální výdaje, které jsou procentem z příjmů.

- **Procenta paušálních výdajů:** Výdaje se uplatňují ve výši 30 %, 40 %, 60 % nebo 80 % z příjmů podle typu podnikání.
- **Daňové přiznání:** Na konci roku se podává daňové přiznání k dani z příjmu fyzických osob s uplatněním paušálních výdajů.

4. Paušální daň

Paušální daň je nový režim, který je od roku 2021 dostupný pro některé živnostníky a OSVČ s ročním příjmem do určitého limitu.

- **Pevně stanovená částka:** OSVČ platí jednotnou měsíční částku, která zahrnuje daň z příjmu, sociální a zdravotní pojištění.
- **Žádné další povinnosti:** Není třeba podávat daňové přiznání ani vést podrobnou evidenci příjmů a výdajů.

5. Elektronická evidence tržeb (EET)

Pro některé podnikatele je povinné evidovat tržby elektronicky.

- **Registrace a certifikace:** Podnikatelé se musí zaregistrovat do systému EET a získat certifikát.
- **Online evidence tržeb:** Všechny tržby musí být okamžitě evidovány v systému EET a zákazníkovi musí být vystaven doklad.

6. Daňové přiznání a zálohy na daň

- **Roční daňové přiznání:** Podnikatelé musí každý rok podat daňové přiznání k dani z příjmu fyzických osob, ve kterém uvedou své příjmy, výdaje a vypočítají daň.
- **Zálohy na daň:** Podle výše předchozí daně mohou být podnikatelé povinni platit zálohy na daň v průběhu roku.

35. Vyjmenovat právní předpisy, které stanovují, jakou péči lze provádět v oboru kosmetické služby

V České republice se péče v oboru kosmetických služeb řídí několika právními předpisy, které stanovují, jaké postupy a péči mohou poskytovatelé těchto služeb provádět. Niže je uveden přehled klíčových předpisů:

Zákon č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání (živnostenský zákon) - Tento zákon upravuje podmínky pro výkon podnikatelské činnosti v oblasti kosmetických služeb. Kosmetické služby jsou zařazeny do vázaných živností, což znamená, že poskytovatelé musí splňovat určité odborné předpoklady.

Vyhláška č. 261/1997 Sb., kterou se stanoví obsahová náplň jednotlivých živností - Tato vyhláška specifikuje obsahovou náplň vázaných živností včetně kosmetických služeb. Uvádí konkrétní činnosti, které jsou zahrnuty do kosmetických služeb.

Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví - Tento zákon stanoví požadavky na hygienu a bezpečnost při poskytování kosmetických služeb. Obsahuje ustanovení týkající se hygienických podmínek, které musí být při poskytování těchto služeb dodržovány.

Vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých, péči o děti, stravovací a ubytovací služby a další - Tato vyhláška obsahuje hygienické požadavky na prostory, kde jsou poskytovány kosmetické služby, včetně úklidu, dezinfekce a dalších hygienických standardů.

Zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce - Tento zákon zahrnuje pracovní podmínky zaměstnanců, včetně těch, kteří pracují v oblasti kosmetických služeb. Řeší například bezpečnost práce a ochranu zdraví při práci.

Zákon č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování - Tento zákon určuje, jaké zdravotní služby mohou být poskytovány ve zdravotnických zařízeních, a může se vztahovat na některé specifické kosmetické procedury, které vyžadují zdravotnické oprávnění.

Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 1223/2009 o kosmetických přípravcích - Toto nařízení upravuje bezpečnost kosmetických přípravků používaných při poskytování kosmetických služeb. Stanoví požadavky na složení, označování a bezpečnostní hodnocení kosmetických výrobků.

Tyto předpisy tvoří právní rámec pro poskytování kosmetických služeb v České republice a zajišťují, že tyto služby jsou poskytovány kvalifikovanými osobami v souladu s platnými hygienickými a bezpečnostními standardy.

27. Odborná způsobilost pro poskytování kosmetických služeb v České republice je definována právními předpisy, které stanovují požadavky na kvalifikaci a vzdělání osob poskytujících tyto služby. Zde je přehled klíčových požadavků na odbornou způsobilost:

1. Zákon č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání (živnostenský zákon)

Podle tohoto zákona jsou kosmetické služby zařazeny mezi vázané živnosti, což znamená, že k jejich provozování je třeba splňovat určité odborné předpoklady.

2. Vyhláška č. 261/1997 Sb., kterou se stanoví obsahová náplň jednotlivých živností

Tato vyhláška specifikuje obsahovou náplň vázaných živností včetně kosmetických služeb. Vyžaduje, aby poskytovatelé kosmetických služeb měli:

Odborné vzdělání: Ukončené vzdělání v oboru kosmetiky na střední odborné škole nebo odborném učilišti. Typicky se jedná o tříleté studium zakončené závěrečnou zkouškou a výučním listem.

Rekvalifikační kurz: Absolvování akreditovaného rekvalifikačního kurzu v oboru kosmetiky, pokud osoba nemá formální vzdělání v tomto oboru.

Praxe v oboru: V některých případech může být požadována praxe v oboru kosmetiky, kterou lze získat například prací v kosmetickém salonu pod vedením zkušeného kosmetičky.

3. Další kvalifikace a školení

Doplňující kurzy a školení: Mnoho kosmetiček a kosmetiků absolvuje doplňující kurzy a školení, aby se seznámili s novými technikami a postupy v oboru. To může zahrnovat například školení na práci s určitými přístroji, specifickými kosmetickými produkty nebo technikami péče o pleť.

4. Hygienické a bezpečnostní požadavky

Školení v oblasti hygieny a bezpečnosti: Kosmetičky musí být obeznámeny s hygienickými a bezpečnostními požadavky, které jsou stanoveny zákonem č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, a souvisejícími vyhláškami. To zahrnuje například správné postupy dezinfekce nástrojů a prostor.

5. Registrační a povolovací řízení

Živnostenské oprávnění: Aby mohla osoba poskytovat kosmetické služby jako podnikatel, musí získat živnostenské oprávnění na základě splnění výše uvedených požadavků. Oprávnění vydává příslušný živnostenský úřad.

Splnění těchto požadavků zajišťuje, že kosmetické služby jsou poskytovány kvalifikovanými odborníky, kteří mají potřebné znalosti a dovednosti k bezpečnému a profesionálnímu provádění kosmetických procedur. Definovat odbornou způsobilost pro kosmetické služby

36. Definovat odbornou způsobilost pro kosmetičky

Odborná způsobilost pro kosmetičky zahrnuje kombinaci teoretických znalostí, praktických dovedností a profesionálních standardů, které umožňují poskytovat klientům bezpečné a účinné kosmetické procedury. Základními pilíři odborné způsobilosti pro kosmetičky jsou:

1. Teoretické znalosti:

- Základy anatomie a fyziologie kůže, obličeje a těla.
- Znalost dermatologických a kosmetologických postupů a jejich účinků na kůži.
- Porozumění různým typům pleti, jejich charakteristikám a specifickým potřebám.
- Znalost ošetřování a péče o kůži včetně hygienických standardů.

2. Praktické dovednosti:

- Schopnost provádět různé kosmetické procedury jako jsou čištění pleti, aplikace masky, peelingy, depilace, manikúra a pedikúra.
- Správné používání kosmetických přípravků, nástrojů a techniky aplikace.
- Bezpečnostní a hygienické procedury při ošetřování kůže a aplikaci kosmetických přípravků.

3. Profesionální standardy:

- Respektování etických principů a ochrana soukromí klientů.
- Schopnost poskytovat odborné poradenství ohledně péče o kůži a doporučení vhodných kosmetických produktů.
- Schopnost správně identifikovat kontraindikace a příznaky, které vyžadují lékařskou konzultaci.
- Udržování a aktualizace znalostí v oblasti kosmetologie a dermatologie.

Kosmetičky jsou klíčovými poskytovateli péče o kůži a mohou být kvalifikovány k poskytování různých úrovní kosmetických služeb v souladu s jejich odbornou způsobilostí a legislativními požadavky. Je důležité, aby měly dostatečné vzdělání, praxi a certifikace, které potvrzují jejich schopnost provádět bezpečné a efektivní kosmetické procedury.

37. Vyjmenovat zakázané výkony v kosmetických službách

V oblasti kosmetických služeb existují určité zákazy a omezení, které mají zajistit bezpečnost zákazníků a ochranu jejich zdraví. Tyto zákazy a omezení jsou stanoveny právními předpisy a vycházejí z požadavků na odbornou způsobilost a hygienické standardy. Mezi zakázané výkony v kosmetických službách patří zejména:

1. Lékařské úkony

Kosmetičky a kosmetici nejsou oprávněni provádět žádné lékařské úkony, které jsou vyhrazeny pouze lékařům. Patří sem například:

Injekční aplikace: Aplikace injekcí, například botulotoxinu (botoxu) nebo dermálních výplní.

Chirurgické zákroky: Jakékoli invazivní chirurgické zákroky, včetně odstraňování mateřských znamének, kožních výrůstků nebo jiných kožních útvarů.

Dermatologické ošetření: Léčba kožních nemocí, jako je akné, ekzém nebo psoriáza, které vyžadují lékařský zásah.

2. Použití lékařských přístrojů a technik

Kosmetičky a kosmetici nesmějí používat lékařské přístroje nebo techniky, které jsou určeny výhradně pro zdravotnická zařízení a zdravotnické pracovníky. Patří sem například:

Laserové zákroky: Léčba kožních problémů pomocí lékařských laserů, jako je odstraňování tetování nebo léčba cévních lézí.

Mezoterapie: Injekční metoda, která vyžaduje použití jehel a speciálních přístrojů.

3. Použití nebezpečných látek

Používání určitých látek, které mohou být nebezpečné pro zdraví zákazníků, je zakázáno nebo přísně regulováno. Patří sem například:

Použití některých chemikálií: Kosmetické služby nesmí používat chemikálie, které mohou způsobit vážné poškození kůže nebo zdraví, pokud nejsou k tomu řádně kvalifikované a certifikované.

Aplikace necertifikovaných kosmetických produktů: Používání kosmetických produktů, které nejsou schválené pro použití v Evropské unii.

4. Estetické úkony vyžadující lékařské vzdělání

Některé estetické úkony vyžadují odborné lékařské vzdělání a zkušenosti, a proto jsou pro kosmetičky zakázány. Patří sem:

Ošetření vyžadující anestezii: Jakékoli zákroky, které vyžadují použití lokální nebo celkové anestezie.

Odběr a transplantace tkání: Odběr a aplikace buněk nebo tkání, například při mikropigmentaci využívající vlastní tkáň pacienta.

Tyto zákazy a omezení jsou v souladu s českou legislativou, zejména se zákonem č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, a dalšími souvisejícími předpisy. Cílem je zajistit, aby kosmetické služby byly poskytovány bezpečně a v souladu s odbornými standardy, čímž se minimalizuje riziko poškození zdraví zákazníků.

38. Vyjmenovat základní zákonné povinnosti podnikatele vůči živnostenskému úřadu a zdravotní pojišťovně

Podnikatel v České republice má několik základních povinností vůči živnostenskému úřadu a zdravotní pojišťovně. Tyto povinnosti jsou stanoveny různými zákony a předpisy. Níže jsou uvedeny hlavní povinnosti:

Povinnosti vůči živnostenskému úřadu

Ohlášení živnosti:

Podnikatel musí ohlásit zahájení podnikání živnostenskému úřadu, což zahrnuje podání žádosti o živnostenské oprávnění.

Podání žádosti může být provedeno osobně, poštou nebo elektronicky prostřednictvím jednotného kontaktního místa (JCM).

Odborná způsobilost:

Podnikatel musí doložit odbornou způsobilost, pokud se jedná o vázanou nebo řemeslnou živnost, což zahrnuje předložení dokladů o vzdělání, praxi nebo absolvování rekvalifikačního kurzu.

Plnění povinností podle živnostenského zákona (zákon č. 455/1991 Sb.):

Dodržování všech zákonných požadavků pro provozování živnosti, včetně hygienických, bezpečnostních a technických standardů.

Oznámení všech změn týkajících se podnikání, jako je změna adresy, změna odpovědného zástupce nebo ukončení činnosti.

Placení správních poplatků:

Uhradit správní poplatky spojené s vydáním živnostenského oprávnění, změnami nebo rozšířením živnosti.

Povinnosti vůči zdravotní pojišťovně

Registrace u zdravotní pojišťovny:

Podnikatel je povinen se zaregistrovat u zdravotní pojišťovny jako osoba samostatně výdělečně činná (OSVČ) do osmi dnů od zahájení činnosti.

Vyplnění registračního formuláře, který obsahuje údaje o podnikateli a zahájení podnikání.

Placení záloh na zdravotní pojištění:

Podnikatel je povinen pravidelně platit zálohy na zdravotní pojištění. Výše záloh je závislá na výši dosaženého zisku a je stanovena na základě podaného přehledu o příjmech a výdajích.

Zálohy jsou splatné měsíčně, a to vždy do 8. dne následujícího měsíce.

Podání přehledu o příjmech a výdajích:

Každý rok je podnikatel povinen podat přehled o příjmech a výdajích za předchozí kalendářní rok, obvykle do 30. dubna.

Na základě tohoto přehledu se vypočítává konečná výše pojistného za daný rok a případný doplatek nebo přeplatek.

Oznámení změn:

Podnikatel je povinen oznámit zdravotní pojišťovně všechny změny, které mohou mít vliv na výpočet pojistného, jako jsou změna adresy, přerušení činnosti nebo ukončení podnikání.

39. Uvést podmínku provozování činnosti péče o tělo v provozovně podle stavebního zákona

Provozování činnosti péče o tělo v provozovně v České republice musí splňovat specifické podmínky stanovené stavebním zákonem (zákon č. 183/2006 Sb., o územním plánování a stavebním řádu) a souvisejícími předpisy. Zde jsou hlavní podmínky:

1. Účel užívání stavby

Změna účelu užívání stavby: Pokud se prostor, kde má být provozována činnost péče o tělo, využíval k jinému účelu, je třeba provést změnu účelu užívání stavby. Tato změna musí být schválena stavebním úřadem.

Kolaudační souhlas: Po dokončení úprav a před zahájením provozu je nutné získat kolaudační souhlas od stavebního úřadu, pokud úpravy změnilly charakter stavby.

2. Prostorové a technické požadavky

Vyhláška č. 268/2009 Sb., o technických požadavcích na stavby: Tato vyhláška stanoví technické požadavky na prostory a vybavení provozovny. Například musí být zajištěno dostatečné větrání, osvětlení, vytápění a dodržení hygienických standardů.

Přístupnost pro osoby se sníženou schopností pohybu a orientace: Pokud je provozovna veřejně přístupná, musí být zajištěna bezbariérovost podle vyhlášky č. 398/2009 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb.

3. Hygienické požadavky

Hygienické normy: Provozovna musí splňovat hygienické normy stanovené zákonem č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, a souvisejícími vyhláškami (např. vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a další služby péče o tělo).

Sanitární zařízení: Provozovna musí být vybavena dostatečným počtem a kvalitou sanitárních zařízení pro klienty a personál.

4. Bezpečnost a ochrana zdraví při práci

Bezpečnostní normy: Provozovna musí splňovat požadavky na bezpečnost a ochranu zdraví při práci podle zákona č. 262/2006 Sb., zákoník práce, a souvisejících předpisů.

Požární bezpečnost: Musí být zajištěny podmínky pro požární bezpečnost podle zákona č. 133/1985 Sb., o požární ochraně, a souvisejících vyhlášek.

5. Stavební povolení a ohlášení

Stavební povolení: Pokud jsou v provozovně prováděny stavební úpravy, které vyžadují stavební povolení, je nutné toto povolení získat od příslušného stavebního úřadu.

Ohlášení stavebních prací: Menší stavební úpravy mohou podléhat pouze ohlášení stavebnímu úřadu, což je méně formální proces než získání stavebního povolení.

6. Soulad s územním plánem

Územní plánování: Provozovna musí být v souladu s územním plánem obce nebo města, ve kterém se nachází. Tento plán určuje, jaké druhy činností jsou povoleny v konkrétních lokalitách.

Splnění těchto podmínek je klíčové pro legální a bezpečné provozování činnosti péče o tělo v provozovně. Je doporučeno konzultovat konkrétní požadavky se stavebním úřadem a dalšími relevantními institucemi, aby byla zajištěna plná compliance s platnou legislativou.

40. Popsat podmínky požární ochrany kosmetických služeb

Provozovna pedikúry musí splňovat řadu požadavků na požární ochranu, aby byla zajištěna bezpečnost jak klientů, tak personálu. Tyto požadavky jsou stanoveny v zákoně č. 133/1985 Sb., o požární ochraně, a v souvisejících vyhláškách. Níže jsou uvedeny hlavní podmínky požární ochrany pro provozovnu pedikúry:

1. Požárně bezpečnostní řešení stavby

Projektová dokumentace: Provozovna musí mít zpracované požárně bezpečnostní řešení jako součást projektové dokumentace stavby. Tento dokument specifikuje požární opatření a musí být schválen stavebním úřadem.

Splnění technických podmínek: Provozovna musí splňovat technické podmínky a požadavky na stavby z hlediska požární ochrany podle vyhlášky č. 23/2008 Sb., o technických podmínkách požární ochrany staveb.

2. Požární vybavení a signalizace

Hasicí přístroje: Provozovna musí být vybavena dostatečným počtem a vhodným typem hasicích přístrojů, které musí být pravidelně kontrolovány a udržovány v provozuschopném stavu.

Požární signalizace: V závislosti na velikosti a dispozici provozovny může být vyžadován systém požární signalizace, který upozorní na vznik požáru.

3. Únikové cesty a východy

Označení únikových cest: Všechny únikové cesty a východy musí být jasně označeny a přístupné. Musí být zajištěno, aby únikové cesty byly volné a neblokovány.

Nouzové osvětlení: V případě výpadku hlavního osvětlení musí být k dispozici nouzové osvětlení pro bezpečný únik z budovy.

4. Požární řád a poplachové směrnice

Požární řád: Provozovna musí mít vypracovaný požární řád, který obsahuje postupy pro prevenci a řešení požárů. Tento dokument musí být dostupný všem zaměstnancům.

Poplachové směrnice: Musí být vypracovány poplachové směrnice, které stanoví postupy v případě vzniku požáru, včetně evakuace osob.

5. Školení a výcvik zaměstnanců

Školení požární ochrany: Všichni zaměstnanci musí být pravidelně školeni v oblasti požární ochrany, včetně správného používání hasicích přístrojů a postupů při evakuaci.

Pravidelné cvičení: Je doporučeno provádět pravidelná evakuační cvičení, aby byli zaměstnanci připraveni na případné nouzové situace.

6. Kontrola a údržba technických zařízení

Pravidelná kontrola: Všechna technická a elektrická zařízení musí být pravidelně kontrolována a udržována, aby se minimalizovalo riziko vzniku požáru.

Revize elektroinstalace: Elektroinstalace musí být pravidelně revidována dle platných předpisů a norem.

7. Bezpečné skladování hořlavých materiálů

Skladování: Hořlavé materiály, jako jsou čisticí prostředky a kosmetické produkty, musí být skladovány v souladu s požárními předpisy, aby nedošlo k jejich samovznícení nebo k šíření požáru.

Ventilace: Prostory, kde jsou skladovány hořlavé materiály, musí být řádně ventilovány.

8. Spolupráce s hasiči

Komunikace: Provozovatel by měl mít navázanou spolupráci s místními hasičskými sbory a pravidelně je informovat o specifikách provozovny.

Přístup pro hasiče: Musí být zajištěn volný přístup pro hasičské vozy a techniku k budově provozovny.