

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΧΩΡΟΥ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΙΙ

1.1 ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Σκοπός του μαθήματος

1. Να εξουκειωθούν οι μαθητές με το περιβάλλον εργασίας
2. Να γνωρίσουν οι μαθητές τους χώρους εργασίας και τις ευνοϊκές συνθήκες εργασίας.

Ο χώρος του εργαστηρίου αισθητικής είναι ένα σύνολο από κατάλληλα διαμορφωμένα δωμάτια. Αυτά τα δωματια είναι οι χώροι εργασίας και οι βοηθητικοί χώροι που εξυπηρετούν τις ανάγκες του εργαστηρίου αυτού.

Ο κάθε χώρος εργασίας θα πρέπει να εξασφαλίζει:

- α. την άνεση
- β. τη λειτουργικότητα
- γ. την υγεία των εργαζομένων και των πελατών.

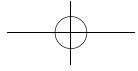
Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να είναι απαλλαγμένος από τους παράγοντες εκείνους π.χ πηγές βακτηρίων και μικροβίων, που είναι δυνατόν να επιδράσουν αρνητικά και να προκαλέσουν βλάβες (π.χ μολύνσεις) στη Δημόσια Υγεία και από τους παράγοντες που μπορούν να μειώσουν τη λειτουργικότητα του χώρου (π.χ θόρυβος, κακός φωτισμός κ.α)

ΧΩΡΟΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Χώροι εργασίας για τις περιποιήσεις του σώματος είναι τα δωμάτια ή οι αίθουσες όπου ο/η Αισθητικός προσφέρει τις υπηρεσίες του στους πελάτες.

Αυτοί είναι:

1. Το δωμάτιο σώματος



2. Το γυμναστήριο Αισθητικής γυμναστικής που περιλαμβάνει
Κοντά στο δωμάτιο περιποίησης σώματος και στην αίθουσα αισθητικής
γυμναστικής πρέπει απαραίτητα να υπάρχουν
1. Το λουτρό-W.C
 2. Τα αποδυτήρια
 3. Οι βοηθητικοί χώροι

ΔΩΜΑΤΙΟ ΣΩΜΑΤΟΣ

Το δωμάτιο περιποίησης σώματος (εικόνα 1) είναι απαραίτητο να έχει μεγαλύτερες διαστάσεις από το δωμάτιο του προσώπου (περίπου 50-70 τ.μ.) επειδή:

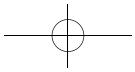
α) τα μηχανήματα που χρησιμοποιούνται εδώ είναι μεγαλύτερα και καταλαμβάνουν αρκετό χώρο π.χ σάουνα, δινόλουτρο κ.α.
β) στον ίδιο χώρο μπορούν να εξυπηρετούνται συγχρόνως δυο ή περισσότερες πελάτισσες.



Εικόνα 1 : Δωμάτιο σώματος

Ο τρόπος με τον οποίο θα γίνει η διάταξη των αντικειμένων μέσα σε αυτόν τον χώρο θα δώσει στο εργαστήριο μια καθορισμένη προσωπικότητα. Αναφερόμενοι στη διακόσμηση αυτού του χώρου καλό είναι να τονίσουμε τα εξής:

- Τα χρώματα που κυριαρχούν είναι κυρίως τα ψυχρά, (αποχρώσεις του μπλε και του πράσινου) που δημιουργούν ατμόσφαιρα ηρεμίας και χαλάρωσης. Τα χρώματα μαζί με τη λειτουργικότητα των μηχανημάτων πρέπει να προδιαθέτουν την πελάτισσα σε καλή ψυχολογική κατάσταση. Μία καλή ιδέα είναι και οι ταπετσαρίες με κάποιο λιτό σχέδιο, που να ταιριάζει όμως με το βασικό χρώμα του εργαστηρίου.



ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ένα εργαστήριο αισθητικής που διαθέτει γυμναστήριο χωρίζεται σε δύο επιμέρους αίθουσες, έτσι ώστε να μπορούν να εξυπηρετηθούν όλα τα είδη γυμναστικής (σουηδική, στατική, αεροβική κ.α.).

Η μια αίθουσα πρέπει είναι αφιερωμένη στη στατική γυμναστική, όπου θα καταλαμβάνει και το μεγαλύτερο χώρο, λόγω του μεγάλου αριθμού μηχανημάτων, ενώ η άλλη θα εξυπηρετεί την αεροβική και τη σουηδική γυμναστική.

1. Αίθουσα σουηδικής αεροβικής γυμναστικής

Η αίθουσα αυτή θα πρέπει να είναι αρκετά μεγάλη σε εμβαδόν, ώστε να υπάρχει άνεση στην εκτέλεση των ασκήσεων από αρκετά άτομα.

Είναι απαραίτητο στους δύο παράλληλους τοίχους αυτής να υπάρχουν καθρέπτες και αυτό για να μπορεί ο ασκούμενος να βλέπει το “είδωλο” του και να διορθώνει τυχόν λάθη του κατά την εκτέλεση των ασκήσεων.

Επίσης, μπροστά από τον καθρέπτη και σε ύψος περίπου ενός μέτρου να τοποθετηθεί μια μπάρα για εκτέλεση ασκήσεων μπαλέτου και για ανοίγματα. Αυτή θα προσφέρει οημαντική βοήθεια στους ασκούμενους αλλά και καλή εντύπωση.

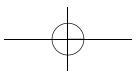
Αναγκαία είναι η ύπαρξη 10-15 στρωμάτων εκτέλεσης γυμναστικών ασκήσεων.

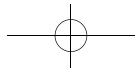
Το πάτωμα είναι προτιμότερο να είναι από ξύλινο παρκέ, λόγω της αντοχής του ξύλου, της καλής μόνωσης, της ευκολίας συντήρησης και επιδιόρθωσης του. Εάν υπάρχει δάπεδο με μάρμαρο ή μωσαϊκό, καλό είναι να καλύπτεται με μοκέτα.



Εικόνα :2 Αίθουσα σουηδικής αεροβικής γυμναστικής

Πρέπει να αναφερθεί ότι χρειάζεται μια σταθερή θερμοκρασία (περίπου 20-25 °C) στο χώρο της αεροβικής γυμναστικής, έτσι ώστε τα άτομα που ασκούνται σ' αυτή και





είναι ελαφρά ντυμένα, να νιώθουν άνετα. Αυτή η θερμοκρασία μπορεί να επιτευχθεί με σύστημα κλιματισμού.

Επίσης ο χώρος αυτός θα πρέπει να διαθέτει ένα καλό σύστημα αναπαραγωγής ήχου, μαζί με ένα ζευγάρι ηχεία, κατάλληλα τοποθετημένα. Με αυτό τον τρόπο, εκτός από το ρυθμό που θα δίνει η μουσική προδιαθέτει ευχάριστα τα άτομα που ασκούνται.

2. Αίθουσα στατικής γυμναστικής

Ένα καλά οργανωμένο γυμναστήριο προϋποθέτει τουλάχιστο δύο σάλες μεγάλων διαστάσεων για μια άνετη, σωστή και αποτελεσματική γύμναση κάθε είδους. Στη μια σάλα, όπως αναφέρθηκε, πρέπει να γίνεται η αερόβια γυμναστική, ενώ στην άλλη, θα είναι τοποθετημένα όλα τα όργανα για τη στατική γυμναστική.

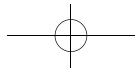
Σε περίπτωση που το γυμναστήριο διαθέτει μόνο μια σάλα, τα όργανα γύμνασης πρέπει να τοποθετούνται περιμετρικά και δίπλα στους τοίχους, έτσι ώστε να δημιουργείται περισσότερος κενός χώρος για την εκτέλεση των προγραμμάτων της αερόβιας ή σουηδικής γυμναστικής.



3:Αίθουσα στατικής γυμναστικής

Μηχανήματα και όργανα που υπάρχουν στην αίθουσα στατικής γυμναστικής αναφέρονται στον πίνακα που ακολούθει:

1. Μπάρες. Μεταλλικοί κυλινδρικοί άξονες με μήκος 1,20-1,80 και διάμετρο 28mm και 4 σφικτήρες, όπου τοποθετούνται μεταλλικοί δίσκοι (βάρη)
2. Βάρη. Μεταλλικοί δίσκοι μαντεμένιοι ή σιδερένιοι με τρύπα στο κέντρο
3. Αλτίρες. Μεταλλικοί άξονες διαμέτρου 28 mm, μήκους 35 cm
4. Πάγκοι (μέσης-κοιλιακών)
5. Στατικό ποδήλατο. Εργομετρικό ποδήλατο με ταχύτητα και χλιομετρητή για εκγύμναση των ποδιών και έλεγχο της αντοχής του οργανισμού



6. Κωπηλατική συσκευή για τη γύμναση στήθους και χεριών
7. Διάδρομος βάδισης για τη γύμναση των κάτω άκρων
8. Μηχάνημα πιέσεων ποδιών
9. Μηχάνημα για γλουτούς

3. Σάουνα

Αν το εργαστήριο διαθέτει και δωμάτιο σάουνας, τότε αυτό θα πρέπει να είναι κοντά στο χώρο γυμναστικής ή στο δωμάτιο σώματος έτσι ώστε να συνδυάζονται οι ασκήσεις ή οι μαλάξεις με τη σάουνα.

Η σάουνα εκτός από το να καταλαμβάνει ένα δωμάτιο μπορεί να είναι και μικρών διαστάσεων μέσα στο χώρο του δωματίου σώματος.

Είναι ευνόητο ότι η σάουνα θα είναι και κοντά στο λουτρό.

Για την σάουνα γίνεται αναλυτική αναφορά σε επόμενη ενότητα.

4. Λουτρό (W.C)

Το λουτρό (εικόνα 4) πρέπει να βρίσκεται κοντά στο δωμάτιο περιποίησης του σώματος. Η έκτασή του εξαρτάται από τις δυνατότητες του εργαστηρίου.

Πρέπει οπωσδήποτε να πληροί τους κανόνες υγιεινής, δηλαδή :

- α) να διαθέτει καλάθια απορριμάτων
- β) χαρτί για σκούπισμα των χεριών
- γ) εναλλασσόμενο νερό κρύο-ζεστό
- δ) προιόντα για καθαρισμό χεριών, σώματος

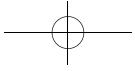
Γενικά, πρέπει να αναδύει

άρωμα και αίσθηση καθαριότητας. Να είναι ιχητικά μονωμένο από τον υπόλοιπο χώρο και καλυμμένο με πλακάκια από πορσελάνη ανοικτού χρώματος.

Αναγκαία επίσης είναι και η ύπαρξη καθρέπτη. Στα ντους επιβάλλονται χωρίσματα από αδιαφανές γυαλί, έτσι ώστε να αισθάνονται άνετα οι λουόμενοι.



Εικόνα 4, 5: Λουτρό (W.C.)



5. Αποδυτήρια

Η έκταση των αποδυτηρίων (εικόνα 6) πρέπει να είναι τουλάχιστον 3-5 τ.μ., σε σύνολο ο χώρος να καλύπτει μέχρι 10 τ.μ το πολύ. Να υπάρχουν ντουλάπια που κλειδώνουν για τα ρούχα και τα τιμαλφή της πελάτισσας, ώστε να αισθάνεται ήσυχη κατά την παραμονή της στο εργαστήριο.

Στην περίπτωση που δεν διατίθεται τέτοιος χώρος, πρέπει να διαμορφώνεται με παραβάν, ξύλινα διαχωριστικά ή πλαστικά χωρίσματα που υπάρχουν στο εμπόριο.

Τα αποδυτήρια πρέπει να αερίζονται συνεχώς (σύστημα εξαερισμού).



Εικόνα 6: Αποδυτήρια

6. Βοηθητικοί Χώροι

Εάν υπάρχουν διαθέσιμοι τέτοιοι μικροί χώροι πρέπει να μετατραπούν σε μικρές αποθήκες με ντουλάπια, συρτάρια, ράφια κ.λ.π όπου θα τοποθετηθούν αναλώσιμα υλικά (χαρτικά, βαμβάκι, οροί, καλλυντικά) και οτιδήποτε άλλο δεν χρησιμοποιείται άμεσα, ή έχει αγορασθεί σε μεγάλη ποσότητα για μελλοντική χρήση (εικόνα 5).

7. Χώρος

Γενικά επαρκή χώρο εργασίας θεωρούμε τα 3-8 τ.μ ανά άτομο, για την εξασφάλιση της ελευθερίας των κινήσεων τους.

8. Χρωματισμός

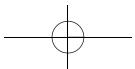
Ο σωστός χρωματισμός ηρεμεί, βοηθά στην εργασία και δίνει ευχαρίστηση. Η κακή επιλογή στα χρώματα μπορεί και να προκαλέσει άγχος, νευρικότητα, ανησυχία, κόπωση, ακόμα και αποδιοργάνωση.

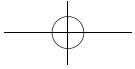
Οι παράγοντες επιλογής των χρωμάτων είναι οι εξής:

- **Ο προσανατολισμός του χώρου** π.χ. ο βορινός χρειάζεται θερμά χρώματα (κόκκινο - πορτοκαλί - κίτρινο), ο ανατολικομεσημβρινός ψυχρά (πράσινο-μπλε).



Εικόνα 7: Βοηθητικοί χώροι.





- **Οι χώροι των εργαστηρίου** π.χ. στο δωμάτιο περιποίησης σώματος προτιμάται το λευκό και το γαλάζιο

Τα γειτονικά χρώματα δημιουργούν ξεκούραση αλλά και μονοτονία. Μέχρι τρία διαφορετικά χρώματα και τονικές διαφορές μπορούν να χρησιμοποιηθούν επάνω σε διαφορετικές επιφάνειες, σε σχέση με τα σχήματα και τη φύση των υλικών π.χ. ανοιχτό μπεζ για τους τοίχους, την οροφή, σκούρο μπεζ για την μοκέτα, κεραμίδι ταπετσαρία στα έπιπλα και λαδί μαξιλαράκια στους καναπέδες.

Σε χώρους εργασίας όπου απαιτείται ηρεμία και αυτοσυγκέντρωση προτείνονται τα γκριμπλε και η λεπτότητα των παστέλ χρωμάτων, ενώ πρέπει να αποφεύγονται τα θερμά χρώματα (π.χ. έντονα κόκκινα) που είναι συνώνυμα επιθετικότητας.

9. Φωτισμός

Οι εγκαταστάσεις φωτισμού των χώρων εργασίας και των διαδρόμων θα πρέπει να διευθετούνται με τον κατάλληλο τρόπο, έτσι ώστε:

- να μη δημιουργούνται κίνδυνοι για την ασφάλεια και την υγεία των εργαζομένων ή μαθητών, μαθητριών και
- να εξασφαλίζεται συνεχής και ομοιόμορφος φωτισμός.

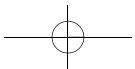
Ο τεχνικός φωτισμός θα πρέπει να έχει τα χαρακτηριστικά που αναφέρονται στον πίνακα που ακολουθεί.

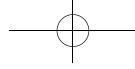
Χαρακτηριστικά τεχνικού φωτισμού

- να είναι ανάλογος με το είδος και τη φύση της εργασίας . Για λεπτές εργασίες είναι προτιμότεροι οι λαμπτήρες φθορισμού
- να έχει χαρακτηριστικά φάσματος παραπλήσια με τον φυσικό φωτισμό
- να ελαχιστοποιεί το θάμπωμα
- να μη δημιουργεί αντιθέσεις και εναλλαγές φωτεινότητας
- να διαχέεται, να διευθύνεται και να κατανέμεται σωστά
- να είναι οι διακόπτες του τεχνητού φωτισμού προστοί και εμφανείς στο σκοτάδι να διατηρείται η όλη ηλεκτρική εγκατάσταση πάντοτε σε καλή κατάσταση και να επιθεωρείται τακτικά και υπεύθυνα από ειδικό αδειούχο ηλεκτροτεχνίτη, ο οποίος θα αντικαθιστά τυχόν φθαρμένα στοιχεία της.

10. Θόρυβος

Έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι, η εργασία με την επίδραση του θορύβου απαιτεί μεγαλύτερη προσπάθεια, ενώ ο περιορισμός του θορύβου συντελεί στο να





Δεν χρειάζεται να περιέχει όσα το οικογενειακό φαρμακείο. Στον πίνακα που ακολουθεί αναφέρονται τα απαραίτητα υλικά που πρέπει να έχει ένα εργαστήριο αισθητικής.

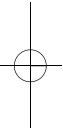
Φαρμακείο εργαστηρίου αισθητικής

- Υλικά
 - Μπουκάλια με υγρά
 - Αλοιφές
 - Χάπια
 - Εργαλεία

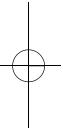
Επίδεσμοι με διαφορετικό φάρδος-αποστειρωμένες γάζες, βαμβάκι, υποαλεργικό τσιρότο, ψαλίδι με στρογγυλές μύτες Οξυζενέ, οινόπνευμα, ιώδιο (αιμοστατικό), αμμωνία (για τα τοιμήματα), κολλύριο για τα μάτια.

Αντισηπτικό, για τα εγκαύματα Αντιφλογιστικό (Betadine) Αντιπυρετικά (ασπιρίνες)κ.λ.π, Αναλγητικά (εκτός από χάπια, ας υπάρχουν και υπόθετα). Ελαφρά καρδιοτονωτικά, χαπάκια για την υπέρταση.

 - Είναι χρήσιμο ένα πιεσόμετρο για να ελέγχεται η πίεση, όταν χρειάζεται.
 - Μια φιάλη οξυγόνου



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ



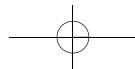
Ο κάθε χώρος εργασίας σε ένα εργαστήριο αισθητικής θα πρέπει να είναι κατάλληλα διαμορφωμένος ώστε να εξυπηρετεί τις ανάγκες του εργαστηρίου.

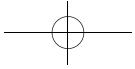
Χώρι εργασίας θεωρούνται το δωμάτιο σώματος και το γυμναστήριο. Δίπλα στο δωμάτιο σώματος βρίσκονται το λουτρό και τα αποδυτήρια.

Το γυμναστήριο χωρίζεται στην αίθουσα σουηδικής - αεροβικής γυμναστικής και στην αίθουσα στατικής γυμναστικής.

Απαραίτητες προυποθέσεις για ένα άνετο περιβάλλον εργασίας είναι:

- Ο επαρκής χώρος
 - Ο κατάλληλος χρωματισμός και φωτισμός
 - Η έλλειψη θορύβου
 - Οι ιδανικές συνθήκες θερμοκρασία-αερισμού





1.2 ΥΓΙΕΙΝΗ-ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ

Σκοπός του μαθήματος

1. Να γνωρίσουν οι μαθητές τις μεθόδους καθαρισμού, φύλαξης και αποστείρωσης των εργαλείων.

2. Να κατανοήσουν οι μαθητές την αναγκαιότητα τήρησης των κανόνων υγιεινής.

Ένα από τα βασικά καθήκοντα του/της Αισθητικού είναι να διατηρεί καθαρό το χώρο του. Κάθε εργαστήριο αισθητικής πρέπει να πληροί με λεπτομέρειες τους κανόνες υγιεινής, γιατί η μετάδοση των μικροβίων είναι εύκολη τη στιγμή που ο αισθητικός και ο χώρος του έρχονται σε επαφή με πολλούς επισκέπτες.

Η υγιεινή του εργαστηρίου της αισθητικής διακρίνεται:

1. στην υγιεινή του χώρου,

2. στην υγιεινή των εργαλείων -εξαρτημάτων και ηλεκτρικών συσκευών και

3. στην ατομική υγιεινή του/της αισθητικού

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ

Οι χώροι περιποίησης σώματος, προσώπου, γυμναστικής, αποδυτήρια, τουαλέτες πρέπει να καθαρίζονται και να αερίζονται καθημερινά.

Ο χώρος και οι διάφορες επιφάνειες εργασίας πρέπει να καθαρίζονται με φρέσκο διάλυμα χλωρίνης 1/10, χρησιμοποιώντας πανιά μιας χρήσης, διαφορετικά για τις επιφάνειες, διαφορετικά για τα πατώματα και διαφορετικά για τα αποχωρητήρια, φορώντας γάντια κουζίνας.

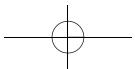
Μετά την καθαριότητα είναι απαραίτητο να πλένονται τα χέρια.

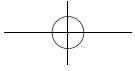
ΥΓΙΕΙΝΗ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ - ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ

Όλα μπορούν πρώτα να πλυθούν με κάποιο αντισηπτικό προϊόν και μετά ανάλογα με τη χρήση τους και με την ανθεκτικότητα τους πρέπει να αποστειρωθούν με βρασμό ή με κάποιο αποστειρωτή (ξηρό κλίβανο, κλίβανο υπεριωδών ακτινών, κ.α.).

Γι' αυτό ακριβώς το λόγο ο/η αισθητικός πρέπει να χρησιμοποιεί ανοξείδωτα εργαλεία και σκεύη από πυρίμαχο γυαλί.

Τα σεντόνια, οι πετσέτες οι σκουφίες για τα μαλλιά πρέπει να αλλάζονται σε κάθε





Στους φυσικούς

- Θερμότητα
- Ακτινοβολίες
- Παράγοντες που προκαλούν μηχανική βλάβη στο κύτταρο
- Οσμωτική πίεση
- Υδροστατική πίεση
- Ψύχος
- Αποξήρανση

Στους χημικούς

Οι οποίοι είναι διαφορετικής χημικής συνθέσεως ανάλογα με τον τρόπο δράσης τους επί των μικροοργανισμών

- Βακτηριοστατικά
- Βακτηριοκτόνα
- Απολυμαντικά
- Αντισηπτικά και
- Χημειοθεραπευτικά.

ΑΝΤΙΣΗΨΙΑ

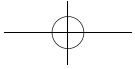
Οι ουσίες που χρησιμοποιούνται για αντισηψία λέγονται αντισηπτικά. Η δράση τους προκαλεί είτε αναστολή ανάπτυξης των μικροβίων ή την καταστροφή τους. Χρησιμοποιούνται κύρια για την αντισηψία του δέρματος της περιοχής, όπου πρόκειται να γίνει χειρουργική επέμβαση, των χειρών των χειρουργών καθώς και σε ορισμένες δερματικές παθήσεις.

Η αντισηψία του δέρματος από τον/την αισθητικό γίνεται είτε με τη χρήση αντισηπτικών υγρών και αλοιφών, είτε με τη χρήση συσκευών. Ο συνδυασμός των αντισηπτικών και η εφαρμογή των συσκευών είναι απαραίτητος για να είναι η αντισηψία αποτελεσματική.

Αντισηπτικά υγρά ή αλοιφές χρησιμοποιούνται πριν και μετά από κάθε συνεδρία όταν πρόκειται για ακμή, για καθαρισμό προσώπου, για αποτρίχωση ή γενικά αν έχουμε να κάνουμε μ' ένα δέρμα που έχει βλάβες.

Το είδος του αντισηπτικού που ενδείκνυται για το δέρμα πρέπει να έχει ορισμένες ιδιότητες οι οποίες αναγράφονται στον πίνακα που ακολουθεί.

- Ταχεία και παρατεταμένη ενέργεια
- Ισχυρή και ευρέως φάσματος μικροβιοκτόνο δράση
- Να απλώνεται εύκολα
- Να δημιουργεί επαρκή αφρό για εύκολο καθαρισμό (απομάκρυνση του ρύπου).



για την καταστροφή των μικροβίων. Καταστρέφει κυρίως το κυτταρόπλασμα των μικροβίων και προκαλεί πήξη και οξείδωση των πρωτεϊνών. Η δράση της αποστείρωσης επί των μικροβίων εξαρτάται από τους παράγοντες που αναφέρονται στον πίνακα που ακολουθεί:

1. Τον αριθμό των μικροβίων που βρίσκονται σε ένα υλικό ή ένα αντικείμενο που πρόκειται να αποστειρωθεί. Όσο περισσότερα είναι τα μικρόβια, τόσο μεγαλύτερος είναι ο χρόνος που χρειάζεται για την καταστροφή τους.
2. Το είδος του μικροβίου
3. Το PH του προς αποστείρωση υλικού (όταν είναι όξινο τότε η δράση είναι αποτελεσματικότερη).
4. Την περιεκτικότητα των μικροβίων σε νερό

• **Ξηρή θερμότητα:**

Η θερμοκρασία που απαιτείται είναι 160°C για δύο ώρες ή 180°C για μία ώρα. Συνήθως χρησιμοποιούμε ξηρό κλίβανο ή γυμνή φλόγα.

Ο ξηρός κλίβανος μοιάζει με ένα μεταλλικό κιβώτιο. Τα τοιχώματά του είναι κακοί αγωγοί της θερμότητας και θερμαίνεται με ηλεκτρικό ρεύμα. Έχει αυτόματο χρονοδιακόπτη και θερμοστάτη.

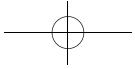
Για να έχουμε καλύτερα αποτελέσματα πρέπει να τοποθετούνται λίγα αντικείμενα μέσα στον κλίβανο και σε απόσταση μεταξύ τους. Ο χρόνος αποστειρώσεως υπολογίζεται από την ώρα που η θερμοκρασία θα φτάσει στο επιθυμητό επίπεδο. Πρέπει να προσέχουμε μετά το τέλος της αποστείρωσης προτού ανοιχθεί ο κλίβανος να κατεβεί η θερμοκρασία σιγά - σιγά.

Στον ξηρό κλίβανο (Εικόνα 8) αποστειρώνουμε γυάλινα σκεύη, σύριγγες μεταλλικά εργαλεία, βαμβάκι. Δεν μπορούμε να αποστειρώσουμε ρούχα, αντικείμενα από πλαστική ύλη, εργαλεία που καταστρέφονται από αυτήν.

Γυμνή φλόγα χρησιμοποιούμε σε ελάχιστες περιπτώσεις και κυρίως εφαρμόζεται στο εργαστήριο για να αποστειρώσουμε λαβίδες, σιφώνια, βελονοκάτοχα κ.λ.π.



Εικόνα 8: Ξηρός κλίβανος



ΨΥΞΗ

Με την ψύξη αναστέλλεται η ανάπτυξη των μικροβίων, χωρίς να καταστρέφονται. Η εναλλαγή ψύξης θέρμανσης καταστρέφει τα μικρόβια. Συνήθως στο χώρο του εργαστηρίου χρησιμοποιείται ένα μικρό ψυγείο μέσα στο οποίο διατηρούνται διάφορα καλλυντικά προϊόντα.

ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΕΣ

Υπεριώδης ακτινοβολία.

Καταστρέφει τα μικρόβια όχι όμως και τους σπόρους τους. Δε χρησιμοποιείται για αντικείμενα με μεγάλο πάχος (εικόνα 9).



Εικόνα 9 : Κλίβανος υπεριώδης ακτινοβολίας

Ιονίζουσα ακτινοβολία. Καταστρέφει τα μικρόβια και τους σπόρους τους. Η εφαρμογή της απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή γιατί σε ορισμένες περιπτώσεις γίνεται επικίνδυνη για τον άνθρωπο.

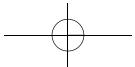
ΑΠΟΣΤΕΙΡΩΣΗ-ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

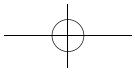
Γενικοί κανόνες

Βασική προϋπόθεση για αποτελεσματική, σωστή και γρήγορη αποστείρωση και απολύμανση, είναι η επιλογή του καταλληλότερου τρόπου για κάθε περίπτωση. Η επιλογή του σωστού τρόπου αποστείρωσης γίνεται με βάση τη φυσική κατάσταση του υλικού που θέλουμε να αποστειρώσουμε (στερεό ή υγρό) και τη χημική του σταθερότητα. (π.χ. δεν είναι δυνατό να αποστειρώσουμε με γυμνή φλόγα μια πετσέτα ή τα χέρια μας).

Με την επιλογή του σωστού τρόπου αποστείρωσης:

1. πετυχαίνουμε σωστό και γρήγορο αποτέλεσμα
2. δεν καταστρέφουμε τα υλικά ή τα αντικείμενα που αποστειρώνουμε
3. δεν χάνουμε δηλαδή χρόνο και χρήμα





1.3 ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ-ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ

Σκοπός του μαθήματος

1. Να γνωρίσουν οι μαθητές το βασικό εξοπλισμό του χώρου εργασίας τους, καθώς και τα μηχανήματα που θα χρησιμοποιήσουν.
2. Να ενημερωθούν γύρω από τους κανόνες ασφάλειας και συντήρησης των μηχανημάτων και των ηλεκτροδίων τους.

A: ΒΑΣΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΔΩΜΑΤΙΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Ο βασικός εξοπλισμός του δωματίου σώματος περιλαμβάνει:

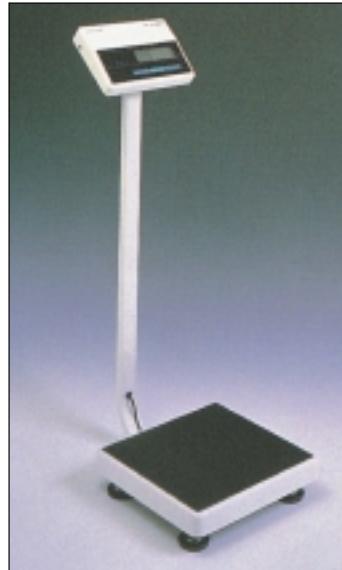
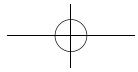
Κρεβάτι μάλαξης	A) Με ρυθμιζόμενο προσκέφαλο, χρωμιομένο το μεταλλικό μέρος B) Με σπαστά πόδια.
	Το μεταλλικό μέρος είναι χρωμιομένο
Τραπεζάκια	Τροχήλατα με δύο ή τρία ράφια, συρτάρι ή χωρίς.
Αποστειρωτικός κλίβανος	Ξηρός, υπεριωδών ακτίνων κ.λ.π.
Ζυγαριά	Απλή ή ηλεκτρονική
Παραβάν	3φυλλο, χρωμιομένο τροχήλατο
Καλάθια απορριμάτων	Πλαστικά ή ανοξείδωτα
Ντουλάπα	Για την τοποθέτηση των αναλώσιμων υλικών



Εικόνα 1: Κρεβάτι μάλαξης



Εικόνα 2: Τραπεζάκια



Εικόνα 3: Ζυγαριά

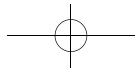


Εικόνα 4: Παραβάν

B: ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ

Μηχανήματα θερμοθεραπείας

Ακτινοβολούμενη θερμότητα	Υπέρυθρη ή Υπεριώδης ακτινοβολία
Παραφινόλουτρο	Συσκευή με θερμαντική μονάδα και θερμοστάτη μέσα στην οποία τοποθετείται παραφίνη ($45\text{-}52,7^{\circ}\text{C}$)
Δινόλουτρο	Συσκευή με νερό που δημιουργεί δίνες από μια ηλεκτρική τουρμπίνα
Σάουνα	Ξηρή ή υγρή σάουνα
Μπάνια διαφορών θερμοκρασίας	Εναλλαγές ζεστού ($37,7\text{-}43^{\circ}\text{C}$) και κρύου ($12,7\text{-}18,3^{\circ}\text{C}$)
Θερμοκουβέρτα	Αυτόματη συσκευή παραγωγής σταθερής ελεγχόμενης θερμοκρασίας (39°C - 42°C)



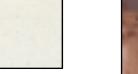
Εικόνα 5: Παραφινόλουτρο



Εικόνα 6α: Δινόλουτρο



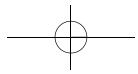
Εικόνα 6β: Δινόλουτρο

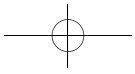


Εικόνα 7: Θερμοκουβέρτα



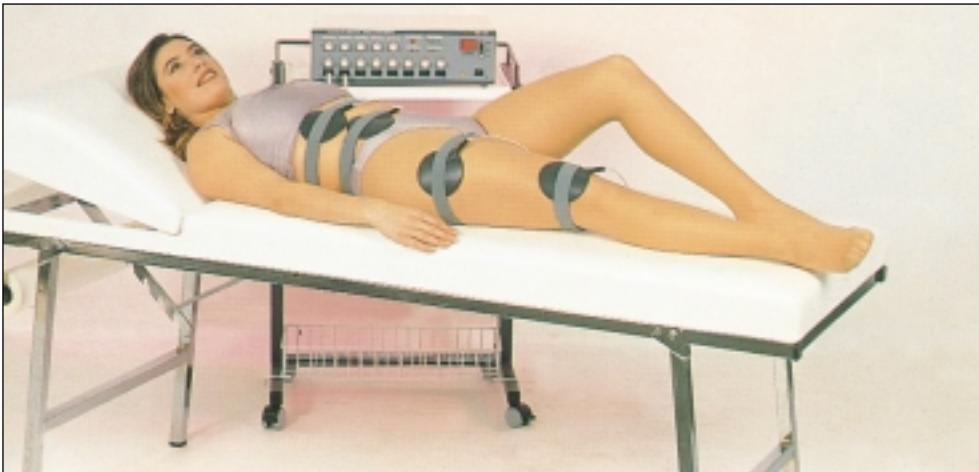
Εικόνα 8: Σάουνα





Μηχανήματα Ηλεκτροθεραπείας

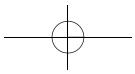
Μηχανήματα Ηλεκτροθεραπείας	Μηχανήματα ιονισμού
	Μηχανήματα φαραδικού ρεύματος

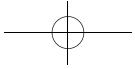


Εικόνα 9: Μηχάνημα Ηλεκτροθεραπείας

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

1. Όταν τελειώνουν την θεραπεία πρέπει να αποσυνδέουν τις συσκευές- μηχανήματα από την ηλεκτρική τάση.
2. Πριν χρησιμοποιήσουν κάποια συσκευή, πρέπει υποχρεωτικά να έχουν διαβάσει προσεκτικά τις οδηγίες του κατασκευαστή.
3. Πρέπει όλα τα καλώδια, οι πρίζες και τα φις αλλά και οι συσκευές να είναι πάντοτε σε καλή και ασφαλή κατάσταση.
4. Κατά τακτά χρονικά διαστήματα θα πρέπει να ελέγχουν όλες τις ηλεκτρικές συσκευές καθώς και τα εξαρτήματά τους.
5. Να αποφεύγουν να βρέχουν τα ηλεκτρικά καλώδια, ακόμη και αυτά που δεν φέρουν ηλεκτρισμό και γενικά να μην προσπαθούν να καθαρίσουν κάποια ηλεκτρική συσκευή με βρεγμένο πανί όταν αυτή είναι συνδεδεμένη στο ρεύμα.
6. Να μην αφήνουν να δημιουργούνται μικρόβια στα ηλεκτρόδια. Αυτά πρέπει να καθαρίζονται με οινόπνευμα και ένα καθαρό πανί, ποτέ όμως όταν αυτά είναι





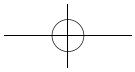
1.4 ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΣΩΜΑΤΟΣ

Σκοπός του μαθήματος

1. Να γνωρίσουν οι μαθητές τα καλλυντικά που θα χρησιμοποιήσουν, τις ιδιότητες και τα συστατικά τους.
2. Να γνωρίσουν τα αναλώσιμα υλικά του εργαστηρίου.

ΚΡΕΜΕΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΠΡΟΙΟΝ (κρέμες,gel)	ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
Κρέμες αδυνατίσματος	Κρέμες μάλαξης λιπαρής υφής, που χρησιμοποιούνται στις θεραπείες σώματος	Περιέχουν κυρίως κισσό, φύκια, λάδι χαμομηλιού που βοηθούν στη λιποδιάλυση
	Υπεραιμικά gel για αδυνάτισμα (προκαλούν τοπική υπεραιμία)	
Κρέμες σύσφιξης	Ειδικές κρέμες σώματος που δίνουν την αίσθηση τεντώματος του δέρματος	Περιέχουν συστατικά όπως κάμφορα, D-pantenol, Aloe Vera, Methyl Salicylate κ.λ.π.
	Gel κρυοθεραπείας (προκαλούν έντονη την αίσθηση του κρύου και της σύσφιξης)	
Κρέμες κυτταρίτιδας	Κρέμες και gel που χρησιμοποιούνται στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας	Περιέχουν συστατικά όπως καφεΐνη, φυτικά εκχυλίσματα όπως ο κισσός, το gin seng κ.α.

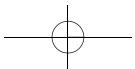


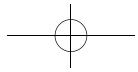
ΥΔΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΑΙΩΔΗ ΔΙΑΛΥΜΑΤΑ

ΠΡΟΪΟΝΤΑ	ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
Υδατικά και ελαιώδη διαλύματα (προϊόντα που ιονίζονται σε θετικό ή αρνητικό πόλο)	Αμπούλες Περιέχουν ενεργά συστατικά που δεν διατηρούνται μετά το άνοιγμα της αμπούλας	Τα υδατικά διαλύματα αμπούλας απορροφούνται γρήγορα ενώ τα ελαιώδη ή υπό μορφή γαλακτωμάτων μας διευκολύνουν περισσότερο στη μάλαξη	Περιέχουν κυρίως εκχυλίσματα φρούτων, βιταμίνες, λιποσώματα, Οι αμπούλες για το αδυνάτισμα περιέχουν συστατικά όπως καφεΐνη, φύκια, ένζυμα κ.λ.π.
	Οροί Περιέχουν ενεργά συστατικά που διατηρούνται περισσότερο χρονικό διάστημα από τις αμπούλες	Προϊόντα σε υγρή μορφή μέγιστης απορρόφησης από το δέρμα.. Ενισχύουν την άμυνα του δέρματος.	Βιταμίνες, ένζυμα, κολλαγόνο, λιποσώματα, κλπ



Εικόνα: Καλλυντικά σώματος





ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΟΝ / ΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ ΚΑΙ ΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Χαρτομάντιλα κουτί
- Χαρτοσέντονο 58 cm ή Χαρτοσέντονο ναύλον
- Ναύλον σεντόνι
- Νάυλον μεμβράνη
- Γάντια LATEX εξεταστικά
- Γάντια νάιλον βοηθητικά
- Βαμβάκι
- Σφουγγάρια μεγάλα οβάλ για τον καθαρισμό του σώματος ή ειδικό πετοετάκι καθαρισμού
- Σπάτουλες ξύλινες μιας χρήσεως
- Γάζες
- Πάτς μιας χρήσεως για τα μηχανήματα
- Χαρτοβάμβακο φύλλο
- Μπωλ διάφανα
- Κουβέρτες
- Πινέλο σώματος

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΛΑΤΙΣΣΑ

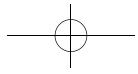
- Εσώρουχο χάρτινο
- Χάρτινη ρόμπα μιας χρήσεως
- Παντόφλες μιας χρήσεως



Εικόνα 1: επίδεσμοις, γάζες



Εικόνα2 : Χαρτοβάμβακο, χαρτοσέντονο



Εικόνα 3 : Γάντια λατεξ, νάνλον



Εικόνα 4 : Σφουραράκια και μπώλ



Εικόνα 5: Πινέλο σώματος



Εικόνα 7: πετσετάκι σώματος



Εικόνα 6: Σπάτουλες (ξύλινες, μεταλικές)



Εικόνα 8: Βαμβάκι

