

# ЕвроАзиатский Чемпионат «Уральские берега»

## по спа-массажу

Программа Чемпионата состоит из обязательной (классической) и произвольной (спа-программа) частей, каждая из которых оценивается по 10-балльной системе.

### **1 этап конкурса. Обязательная (Классическая) программа.**

Оценка за технику исполнения.

Каждый пункт разложен на 10 подпунктов (см. ниже), позволяющих детально анализировать и точно оценить соответствие программы данному критерию. За каждый хорошо исполненный подпункт начисляется по 0,1 баллу.

#### **1. Внешний вид мастера массажа**

- 1.1 форма для массажа (удобная, чистая, непрозрачная)
- 1.2 натуральность материалов, из которых изготовлена форма (желательно)
- 1.3 соответствующий размер одежды и головного убора (если на одежде во время выполнения приемов образуются натянутые складки, то это мешает правильному проведению манипуляции и ухудшает биомеханику мастера. Если одежда велика, то это не гигиенично, не эстетично и небезопасно)
- 1.4 фасон одежды - скромный и элегантный. (Если одежда чрезмерно открыта, то это провоцирующий фактор для клиента. Длинные рукава могут касаться тела и нарушать принципы гигиены. Этнические костюмы должны соответствовать заявленной методике. Допускаются скромные украшения на одежде)
- 1.5 макияж – не яркий
- 1.6 обувь – соответствующего размера, легкая, «дышащая», без каблука и скольжения.
- 1.7 волосы – подобраны, не мешают проведению процедуры. Приветствуется прическа, соответствующая стилю программы.
- 1.8 ухоженность рук и ногтей мастера (отсутствие ссадин, мозолей, длинных ногтей и т.п.)
- 1.9 отсутствие украшений на руках (кольца, часы, браслеты и т.п.)
- 1.10 положительный эмоциональный настрой мастера

#### **2. Положение и эргономика мастера массажа**

- 2.1. ровное положение плеч
- 2.2. прямое положение спины
- 2.3. правильный наклон головы
- 2.4. полусогнутые колени и локти
- 2.5. отсутствие длительного нахождения мастера в одной стойке
- 2.6. использование опоры
- 2.7. правильные движения тела при выполнении приемов кистью
- 2.8. правильное регулирование шагов относительно кушетки и клиента
- 2.9. ритмичное дыхание
- 2.10. своевременное расслабление мышц руки в определенной фазе выполнения приема

#### **3. Соблюдение общих классических правил выполнения массажа**

- 3.1. руки мастера непосредственно перед и во время процедуры должны быть сухие, теплые и мягкие.
- 3.2. левая и правая рука работают в одинаковом объеме

- 3.3. хорошая подвижность и координация пальцев, кистей и локтей
- 3.4. приемы выполняются с плотным прилеганием рук к телу массируемого
- 3.5. приемы выполняются уверенно, плавно и мягко
- 3.6. четко просматриваемая обратная связь с клиентом – наличие чувства осязания у мастера массажа
- 3.7. отсутствие дискомфорта положения тела и болезненности у клиента во время массажа
- 3.8. индивидуальная оценка клиента по типу кожи и противопоказаниям (физиологическая особенность выбора массажного приема)
- 3.9. соблюдение общего временного регламента, как во время процедуры, так и во время чемпионата
- 3.10. стремление мастера облегчить состояние клиента (пациента)

#### **4. Соответствие общей концепции заявленного вида массажа**

- 4.1. соответствующая последовательность прорабатываемых зон (РКМ – начало со спины)
- 4.2. соответствующая локальность зон (РКМ – локальный массаж)
- 4.3. соответствие приемов и манипуляций данному виду массажа (в РКМ – нет роликов, срывов, вытягиваний, перекатов, бросков и т.д.)
- 4.4. соответствующее положение клиента и доступность к определенным зонам (в РКМ – среднее физиологическое положение тела и проработка дальней стороны спины и ближней конечности)
- 4.5. соответствующее положение мастера массажа и его рабочих зон (в РКМ – нет положения в изголовье, нет приемов, выполняемых тылом кисти, лучезапястных суставов, коленом, пяткой и т.д.)
- 4.6. соответствующее направление приемов (в РКМ – двойное кольцевое разминание выполняется от большого пальца к мизинцу)
- 4.7. соответствующие опасные зоны (в РКМ – передняя поверхность шеи, внутренняя поверхность бедра, зона почек, зона суставов, проекция сосудов, лимфатические узлы)
- 4.8. использование соответствующих данному виду массажа тканей (массаж подкожно-жирового слоя, фасциальный массаж, суставной массаж)
- 4.9. использование дополнительных средств в массаже и соответствующих приемов (в РКМ – сухой массаж)
- 4.10. соответствующая продолжительность приема, его скорость

#### **5. Соответствие общей концепции заявленной методики массажа**

Оценка проводится по тем же критериям, что и в предыдущем пункте (виды массажа), но с учетом того, что внутри одного вида могут быть классифицированы десятки массажных методик

#### **6. Соблюдение регламента выполнения основных массажных приемов (поглаживание, растирание, разминание, вибрация и ударные приемы), а также их исполнение**

- 6.1. расстояние между руками (например: в двойном кольцевом – 5 см)
- 6.2. скорость исполнения приема (например: вибрация – всегда быстро)
- 6.3. глубина выполнения приема (например: растирание – делается поверхностно)
- 6.4. направление выполнения приема (например: выжимание – по лимфотоку)
- 6.5. не допускается выполнение приемов на суставах и в области костных выступов
- 6.6. общее процентное соотношение между разными видами приемов
- 6.7. распределение правильного усилия в комбинированных приемах
- 6.8. использование вспомогательных и комбинированных приемов
- 6.9. отсутствие чрезмерного постоянного напряжения кисти

6.10. отсутствие излишнего соскальзывания кисти по коже (например – при разминаниях)

## **7. Соблюдение общих правил выполнения массажных манипуляций и приемов**

7.1. постепенное углубление контакта во время массажа в соответствии с условно выделяемыми тремя параметрами глубины.

7.2. скорость: поглаживание – 24-26 дв/м

растирание – 60-100 дв/м

разминание – 20-120 дв/м

вибрация – 100-300 дв/м

удары – 1-300 дв/м

7.3. направление большинства приемов по гемо-лимфотоку

7.4. частота повторения туров – 1-20 раз

7.5. время работы с одной зоной – 1-20 минут

7.6. длина приема – 1-100 см

7.7. равномерная глубина воздействия на всем протяжении мышцы или ткани

7.8. проработка всей мышцы от одного места крепления до другого

7.9. соотношение равномерного чередования приемов на одном участке тела

7.10. сохранение общего ритма и темпа массажа

## **8. Критерии эффективности выполнения массажа (критерии продолжительности работы с одной зоной)**

8.1. время проработки одной зоны (относительный критерий) – 1-20 минут

8.2. реакция со стороны кожи (гиперемия, улучшение упругости, очищение)

8.3. реакция со стороны тканей (разогрев)

8.4. реакция со стороны фасций (лучшая фасциальная подвижность)

8.5. реакция со стороны подкожно-жирового слоя (уменьшение ПЖС)

8.6. реакция со стороны мышц (устранение спазма или лифтинг)

8.7. реакция со стороны нервно-психической системы (релаксация или стимуляция)

8.8. реакция со стороны болевых симптомов (снижение боли)

8.9. реакция со стороны сосудов (уменьшение отеков)

8.10. реакция со стороны суставов (увеличение подвижности)

## **9. Соблюдение правил гигиены и чистоты**

9.1. качество обработки рук

9.2. качество подготовки ногтей

9.3. случайное касание одеждой, волосами или другими частями тела

9.4. отсутствие у мастера и клиента украшений (пирсинг, серьги, часы, кольца и т.п.)

9.5. проблемы с гидрозом и гипергидрозом

9.6. использование жевательной резинки во время процедуры (недопустимо!)

9.7. омовение и подготовка стоп перед массажем

9.8. дозированное использование смазывающих препаратов (из открытой емкости доставать только со шпателем)

9.9. использование упавших на пол аксессуаров - не допустимо!

9.10. переход со стоп на лицо без обработки рук – не допустим

## **10. Безопасность массажа (приемов и зон)**

10.1. нанесение масла и крема на руки над лицом клиента - не допустимо

10.2. масло и крем для работы нельзя ставить на кушетку и под кушетку

10.3. проведение аллергической пробы при работе с эфирными маслами

10.4. чрезмерная сила и амплитуда приемов, приводящих к боли

10.5. опасная зона воздействия (шея, почки, лимфатические узлы, суставы)

- 10.6. сложные приемы, опасные для клиента
  - 10.7. сложные приемы, опасные для мастера
  - 10.8. использование открытого огня – запрещено!
  - 10.9. выполнение термических правил работы с нагретыми или охлажденными предметами (например: горячие салфетки и т.п.)
  - 10.10. наличие у мастера и клиента украшений (пирсинг, серьги, часы, кольца и т.п.)
- 2 этап конкурса.

**Произвольная программа (спа-программа, спа-уход, спа-массаж и т.д.)**  
**В произвольной программе выставляется 2 оценки: первая - техническая (критерии аналогичны 10-балльной системе, выставляемой за обязательную программу), вторая оценка – ставится за этикет, этику, антураж спа- концепции.**

### **1. Внешний вид мастера спа-массажа**

- 1.1 Цвет формы соответствует спа-программе
- 1.2 Стиль формы соответствует спа-программе
- 1.3 Соответствующая форме обувь
- 1.4 Соответствующая прическа
- 1.5 Соответствующие скромные украшения и дополнительные аксессуары (пояса, платки, головные уборы)
- 1.6 Ухоженное лицо мастера
- 1.7 Гармонично развитое телосложение
- 1.8 Мягкий тембр голоса
- 1.9 Доброжелательный вид, уверенное, открытое, предупредительное поведение.
- 1.10 Умеренный парфюм

### **2. Встреча клиента в спа-программе**

- 2.1. Наличие халата, пеньюара и другой специальной одежды для клиента.
- 2.2. Первичное собеседование (мониторинг самочувствия, противопоказания, разъяснение программы)
- 2.3. порядок укладывания клиента на кушетку (научить его удобно ложиться)
- 2.4. Комфортный способ открытия массируемой зоны.
- 2.5. Комфортный способ обработки или омовения ног.
- 2.6. Комфортный способ нанесения масла на тело клиента.
- 2.7. Использование аромапробы.
- 2.8. Знакомство клиента с запахами аромакомпозиций.
- 2.9. Психологический элемент настроения мастера на работу с клиентом.
- 2.10. Разминание и согревание рук мастера перед массажем.

### **3. Организация рабочего спа-пространства.**

- 3.1. Наличие ширмы или соответствующего места для переодевания и подготовки клиента.
- 3.2. Оформление массажной кушетки и пола драпировкой и т.д.
- 3.3. Оформление рабочего столика, стула, таза, кувшина и т.д.
- 3.4. Оформление полотенец, салфеток, пледов и т.д.
- 3.5. Использование специальных валиков во время массажа.
- 3.6. Использование цветов, картин, плакатов, экранов и т.д.
- 3.7. Использование соответствующей подсветки.

- 3.8. Использование натуральных материалов.
- 3.9. Аккуратное и грамотное обращение с аксессуарами.
- 3.10. Цельность композиции.

#### **4. Соблюдение правил этикета в спа-программе.**

- 4.1. Официальное, но заботливое обращение к клиенту. Формирование атмосферы уюта, спокойствия, уважения и предупредительности.
- 4.2. Сохранение личного пространства клиента.
- 4.3. Размеренная речь (не провоцировать на разговор, но и не отмалчиваться).
- 4.4. Контроль за удобством и температурным комфортом для клиента.
- 4.5. Помощь клиенту при укладывании, перевороте, подъеме, ходьбе (при необходимости)
- 4.6. Открытие драпировки над рабочей зоной (деликатное, без демонстрации нижнего белья и интимных зон).
- 4.7. Деликатное положение рук мастера во время массажа около интимных зон.
- 4.8. Ободряющие слова или комплименты в адрес клиента.
- 4.9. Умеренная жестикуляция мастера, немногословная вежливая речь («Здравствуйте», «Прошу Вас») и сдержанные разъяснения по поводу того, в какую сторону лечь головой, где лежит одноразовое белье, как им пользоваться и т.д.
- 4.10. Отсутствие чувства дискомфорта у клиента, спровоцированного мастером.

#### **5. Использование системы «10 чувств».**

- 5.1. Соответствующее использование света или темноты.
- 5.2. Соответствующее использование цвета.
- 5.3. Соответствующее использование звуков.
- 5.4. Соответствующее использование запахов.
- 5.5. Соответствующее использование вкуса.
- 5.6. Соответствующее использование разных спектров осязания.
- 5.7. Соответствующее использование термовоздействия.
- 5.8. Соответствующее использование вибровоздействия.
- 5.9. Соответствующее использование проприорецепторов.
- 5.10. Соответствующее использование социального значения слов.

#### **6. Соблюдение критериев спа-массажа.**

- 6.1. По возможности массаж должен быть холистический.
- 6.2. В начале процедуры - релаксирующий, в конце - по возможности, стимулирующий.
- 6.3. Всегда - антистресс, дренаж и детокс!.
- 6.4. Массаж должен быть адаптирован к конкретному клиенту.
- 6.5. Должны массироваться зоны, способствующие дальнейшему самовосстановлению организма.
- 6.6. Массаж должен улучшать проводимость нервной ткани, повышать иммунитет и адаптационные возможности организма.
- 6.7. Соблюдение правила трех этапов: вступительная часть – элементы диагностики, ознакомления и подход к основной массируемой зоне, основная часть – наиболее сильная, заключительная часть – постепенный выход из процедуры массажа.
- 6.8. Для большего комфорта - использование большой площади прикосновений мастера.
- 6.9. Для большего эффекта - использование массажа нескольких зон одновременно.
- 6.10. Для большего эффекта и комфорта - использование плавных переходов от одной зоны к последующей зоне.

## **7. Органичность и сбалансированность спа-программы .**

- 7.1. Четкое описание, цель и обоснованность методики спа-программы и спа-массажа.
- 7.2. Обоснованность приемов и манипуляций для достижения цели.
- 7.3. Соотношение приемов массажа со средствами скольжения.
- 7.4. Сочетание спа-массажа в спа-программе.
- 7.5. Новизна и актуальность идеи .
- 7.6. Соответствие демонстрации и заявленной спа-программы.
- 7.7. Комплексность спа-программы.
- 7.8. Сочетаемость спа-программы с велнес-концепцией.
- 7.9. Сочетаемость спа-программы с различными физиотерапевтическими методами.
- 7.10. Цельность и гармоничность спа-программы.

## **8. Потенциальное развитие и коммерческая привлекательность спа-программы.**

- 8.1. Самодостаточность спа-программы.
- 8.2. Результативность спа-программы на физическом и психологическом уровне.
- 8.3. Умеренная себестоимость.
- 8.4. Уровень сложности исполнения.
- 8.5. Уровень сложности обучения.
- 8.6. Доступность оборудования и материалов для спа-программы.
- 8.7. Рекомендованная цена в салонах.
- 8.8. Сочетаемость с другими физиотерапевтическими методами.
- 8.9. Коммерческое название спа-программы.
- 8.10. Возможность дальнейшего продвижения.

## **9. Использование дополнительных массажных аксессуаров и физиотерапевтических способов воздействия.**

- 9.1. Термовоздействие (тепло, холод, крио)
- 9.2. Воздействие компрессами (травяными и т.д.)
- 9.3. Эфирные масла.
- 9.4. Мед, вода, вино, сок, молоко, пиво, и т.д.
- 9.5. Компрессионное обертывание или термическое обертывание.
- 9.6. Грязи, водоросли, соль, скрабы.
- 9.7. Камни, раковины, палочки, плоды фруктов, шишки.
- 9.7 Токи различной частоты.
- 9.8. Аппаратный массаж.
- 9.9. Массаж в четыре руки.
- 9.10. Массажные инструменты (мячики, ролики, палочки, вакуумные банки).

## **10. Финал спа-программы.**

- 10.1 Устранение избытка масла с тела и подошв клиента
- 10.2 Деликатная помощь клиенту (подняться с кушетки, одеться).
- 10.3. Предложение напитков и блюд спа-кухни. (рекомендации).
- 10.4. Подведение итогов. (Результат программы и дальнейшая тактика).
- 10.5. Дыхательная гимнастика. (Выполнение и рекомендации).
- 10.6. Гимнастика. (Выполнение и рекомендации).
- 10.7. Рекомендованные препараты по уходу за телом и лицом.
- 10.8. Соблюдение чистоты и порядка в зоне проведения спа-программы.
- 10.9. Рекомендации по необходимой литературе.

10.10. Вручение подарка с выражением благодарности.