

Dátum vygenerovania žiadosti: 01.12.2025
Registračné číslo: AEPCZIAD/20251123/285/151

Žiadateľ

PhDr. Tatiana Simona Demová

IČO: 37145932

🏠 Adresa: Liptovská 1216/2, 821 08 Bratislava - mestská časť Ružinov
☎ Telefón: +421903233486
✉ Email: tana.demova@gmail.com
🌐 Web stránka: www.maserskekurzy.sk

👤 Štatutár: PhDr. Tatiana Simona Demová, +421903233486, tana.demova@gmail.com
👤 Kontaktná osoba: PhDr.Tatiana Demová, tana.demova@gmail.com

Informácie o programe

Wellness masér/Wellness masérka

Typ programu: Nerámodulový
Odborný garant: Tatiana Demová
Rozsah programu: 320 hodín

Forma vzdelávania: prezenčná
Požiadavky na zaradenie účastníka vzdelávania: ukončené základné vzdelanie

Profil absolventa: Absolvent vzdelávania:

- je schopný uplatňovať vedomosti z anatómie, fyziológie a dermatológie pri výkone wellness masáží,
- pozná indikácie a kontraindikácie masáží a wellness procedúr a volí vhodné techniky podľa potrieb klienta,
- je schopný pripraviť pracovné prostredie, pomôcky a prípravky v súlade s hygienickými a bezpečnostnými predpismi,
- ovláda metodiku klasickej a čiastkovej masáže a doplnkové techniky (aromaterapia, lávové kamene, bankovanie, reflexná masáž),
- vie vykonávať regeneračné, relaxačné a aromaterapeutické procedúry podporujúce fyzickú a psychickú pohodu,
- je schopný vybrať a aplikovať vhodné masážne a kozmetické prípravky podľa typu

- pokožky a zdravotného stavu klienta,
- je schopný dodržiavať zásady hygieny, BOZP, PO a ochrany verejného zdravia a poskytnúť základnú predlekársku pomoc,
 - vie komunikovať profesionálne a empaticky a uplatňovať zásady etiky, diskretnosti a mlčanlivosti,
 - vie používať digitálne nástroje a softvéry využívané v praxi a dodržiavať zásady GDPR a právne normy služieb,
 - vie uplatňovať ekologické a udržateľné postupy pri práci,
 - je schopný viesť základnú administratívu a evidenciu klientov,
 - vie pracovať samostatne aj v tíme a profesionálne reprezentuje wellness alebo spa zariadenie

Metódy vzdelávania:	prednášky, prezentácie, dialóg, diskusia , odborný výcvik, praktický výcvik, výklad
Forma záverečnej skúšky:	skúška sa uskutočňuje v písomnej forme, ústnej forme, praktickej forme, alebo ich kombinácia
Údaje o materiálnom, technickom a priestorovom zabezpečení:	Výučba bude prebiehať v prenajatých priestoroch, vybavených, písacími potrebami, projektorom a PC, anatomickými modelmi, model kostry, model trupu tela, model svalov, plagát svalov, model kostry, plagát lymfatický systém, model chrčtice,. V miestnosti sa nachádzajú výškovo nastaviteľné masérské lehátka počet 7 kusov, esenciálne oleje, emulzie, papierové utierky, dezinfekcia na povrchy a ruky. Každý účastník má svoju plachtu a uteráky, vetranie miestnosti je prírodné /okná/ lekárnička, jednorazový materiál, kôš na smeti, Štúdijné materiály skriptá Akadémie Ónyyx, Kniha wellness Sauna Masáže adresa miesta: Kocelová 9 Bratislava
Údaje o študijných materiáloch a zdrojoch:	Anatómia s topografiou a klinickými aplikáciami autor: Petrovický , Doskočil. Patofyziológia autor :Hulín a kolektív Lekárska fyziológia autor :Javorský a kolektív Nové trendy v saunách autor: Mullerová Sauna v zdraví a chorobe autor: Matej a kolektív Učebnica masáží , klasická masáž autor: Jánošdeák Wellness Sauna , Masáže, Demová a kolektív Vyhláška 554/2007 Z.z. Vyhláška MZ SR o podrobnostiach, požiadavkách na zariadenia starostlivosti o ľudské telo
Odkaz na študijné materiály:	https://tinyurl.com/onyyx-skripta

Odborné témy

Názov odbornej témy	Počet hodín	Teória (hod.)	Prax (hod.)	Lektori
Anatómia a fyziológia človeka	55	55	0	Terézia Sedláčková
Dermatológia , hygiena ,epidemiológia, BOZP/Po	22	16	6	Terézia Sedláčková, Tatiana Demová
Indikácie , kontraindikácie , prvá pomoc	18	12	6	Terézia Sedláčková, Viktor Vidiščák
Metodika masáží - teória hmatov a	10	10	0	Tatiana Demová

Názov odbornej témy	Počet hodín	Teória (hod.)	Prax (hod.)	Lektori
postupov				
Praktické zvládnutie masérskych hmatov a čiastkových masáží	86	0	86	Tatiana Demová, Marcela Kristlová, Monika Vojtková
Celotelové masáže, kombinované techniky	66	0	66	Tatiana Demová, Marcela Kristlová, Monika Vojtková
wellness procedúry - peelingy, zábaly, vodoliečba, sauna, termoterapia	35	10	25	Tatiana Demová, Marcela Kristlová, Monika Vojtková
Psychológia, komunikácia s klientom, etika	12	8	4	Tatiana Demová
digitalizácia, administratíva, GDPR, eKasa rezervácie	10	6	4	Tatiana Demová
Ekologické a udržateľné postupy	6	4	2	Tatiana Demová

Učebné osnovy

Anatómia a fyziológia človeka	55	55	0	Terézia Sedláčková
--------------------------------------	----	----	---	--------------------

KARDIOVASKULÁRNY SYSTÉM

DÝCHACIA SÚSTAVA

TRÁVIACA SÚSTAVA

VYLUČOVACIA A KOŽNÁ SÚSTAVA + TERMOREGULÁCIA

NERVOVÁ SÚSTAVA

ZMYSLOVÉ ORGÁNY

Ovláda funkčnú anatómiu a fyziológiu v rozsahu potrebnom pre bezpečné poskytovanie masáží. Pozná stavbu a funkcie opornej a pohybovej, srdcovo-cievnej, dýchacej, tráviacej, vylučovacej, nervovej, zmyslových orgánov (prehľad), kožného a endokrinného systému (dôraz na hypotalamo-hypofýzový systém, epifýzu, týmus, prítomnosť telieska), ako aj základy reprodukčnej sústavy. Ovláda termoreguláciu a fyziologické hodnoty telesnej teploty, krvného tlaku a srdcovej frekvencie. Pozná stavbu a funkcie orgánových systémov ľudského tela. Rozumie vzájomným väzbám medzi pohybovou, obehovou, nervovou, lymfatickou a endokrinnou sústavou. Chápe význam hlavných svalových skupín, typov pohybov a základných fyziologických procesov pre výkon povolania.

HORMONÁLNA SÚSTAVA

KOSTROVÁ SÚSTAVA

SVALOVÁ SÚSTAVA

FYZIOLÓGIA NERVOVO-SVALOVÉHO SYSTÉMU

PATOFYZIOLÓGIA NERVOVO-SVALOVÉHO SYSTÉMU

POŠKODENIA A CHOROBY OPORNO-POHYBOVEJ SÚSTAVY

Dermatológia, hygiena, epidemiológia, BOZP/Po

22

16

6

Terézia Sedláčková, Tatiana Demová

Pozná štruktúru, funkcie a typy kože. Rozlišuje fyziologické a patologické zmeny kože (napr. vyrážky, pigmentácie, zhrubnutia, zápaly). Chápe podstatu najčastejších dermatologických ochorení (akné, ekzémy, mykózy, psoriáza, bradavice, alergie) a ich vplyv na starostlivosť o telo. Rozumie zásadám prevencie a významu konzultácie s dermatológom.

Pozná spôsoby prenosu infekcií (kvapôčky, povrchy, kontakt, telesné tekutiny) a uplatňuje hygienu rúk, dezinfekciu pomôcok a plôch, používanie OOPP a údržbu priestorov a bielizne. Sterilizáciu používa len pri nástrojoch s rizikom

prenosu infekcie (napr. pinzety, kovové špachtle, ihly) v teplovzdušnom sterilizátore alebo autokláve; bežné plochy sa dezinfikujú. Postupuje podľa zákona č. 355/2007 Z. z.

Pozná základné typy kožných ochorení (infekčné, alergické, chronické, nádorové a i.) a ich prejavy na pokožke. Vie rozpoznať bežné zmeny (akné, ekzém, mykózy, psoriáza, bradavice, pigmentové zmeny), posúdiť, či predstavujú kontraindikáciu masáže, pochopiť príčiny a riziká pri kontakte s klientom a odporučiť dermatologické vyšetrenie pri podozrivých zmenách. Dodržiava hygienické zásady a chráni zdravie seba aj klienta.

Pozná základné právne predpisy v oblasti BOZP, PO a hygieny pri práci. Rozumie zásadám bezpečnej manipulácie s pomôckami, zariadeniami a chemickými látkami. Chápe význam prevencie úrazov, infekcií a bezpečných pracovných postupov.

Indikácie , kontraindikácie , prvá pomoc 18 12 6 Terézia Sedláčková, Viktor Vidiščák

Pozná základné indikácie a kontraindikácie masáže podľa rozsahu a trvania. Rozumie fyziologickým a patologickým stavom, pri ktorých je masáž vhodná alebo nevhodná. Chápe princípy bezpečnej praxe a zásadu „primum non nocere“.

Ovláda záchrannú reťaz, primárne/sekundárne vyšetrenie a riešenie život ohrozujúcich stavov (KPR 30:2, krvácanie, bezvedomie – stabilizovaná poloha, šok). Vie postupovať pri úrazoch (rany, popáleniny/poleptania, pomliaždeniny, úrazy hlavy, zlomeniny, vykĺbeniny, poranenia chrčtice/hrudníka), špecifikách (úraz el. prúdom, zásah bleskom, dym, otravy CO, cudzie telesá, epistaxa) a náhlych ochoreniach (epileptický záchvat, omrzliny, podchladenie, úpal/úžeh, AIM, CMP). Pozná špecifiká wellness prostredia (kolaps z tepla/chladu, akútne ťažkosti pri masáži, astmatický/ alergický záchvat, riziká klzkého prostredia). Pozná špecifiká wellness prostredia (prehriatie, dehydratácia, pošmyknutie) a používa dostupné pomôcky (lekárnička, AED).

Pozná účinky jednotlivých wellness procedúr – masáží, zábalov, peelingov, vodoliečby, saunovania a základov fyzikálnej terapie – na ľudský organizmus z hľadiska regenerácie, uvoľnenia svalstva, zlepšenia prekrvenia, zníženia stresu, podpory imunity a hydratácie pokožky. Rozumie indikáciám, pri ktorých sú tieto procedúry vhodné, a vie vysvetliť zásady ich aplikácie. Rozlišuje absolútne a relatívne kontraindikácie wellness procedúr. Pozná zdravotné stavy, pri ktorých sú procedúry zakázané (infekčné ochorenia, horúčkové a akútne zápalové stavy, krvácanie a trombotické stavy, dekompenzované kardiovaskulárne ochorenia, epileptické záchvaty, čerstvé poranenia a pooperačné stavy, onkologické ochorenia bez súhlasu lekára, kožné infekcie) a stavy, pri ktorých je potrebná opatrnosť alebo úprava postupu (hypertenzia, hypotenzia, menštruácia, tehotenstvo, precitlivenosť na teplo alebo chlad, psychické vyčerpanie). Chápe význam individuálneho prístupu k klientovi a potrebu prispôbovať intenzitu, dĺžku a typ procedúry jeho aktuálnemu fyzickému a zdravotnému stavu, ako aj povinnosť odmietnuť výkon a odporučiť lekárske vyšetrenie v prípade rizikových stavov.

Pozná základné právne predpisy v oblasti BOZP, PO a hygieny pri práci. Rozumie zásadám bezpečnej manipulácie s pomôckami, zariadeniami a chemickými látkami. Chápe význam prevencie úrazov, infekcií a bezpečných pracovných postupov.

Metodika masáží - teória hmatov a postupov 10 10 0 Tatiana Demová

Metodika masáží predstavuje súbor zásad, pravidiel a techník, podľa ktorých sa masáž vykonáva s cieľom dosiahnuť požadovaný terapeutický, regeneračný alebo relaxačný účinok. Jej úlohou je naučiť maséra správny poriadok, rytmus, intenzitu a technické prevedenie jednotlivých hmatov, ako aj ich kombináciu do logických celkov podľa typu masáže a cieľa ošetrovania.

2. Teória hmatov

Každý masážny hmat má presne definovaný technický, fyziologický a terapeutický význam. Správne prevedenie závisí od:

- smeru pohybu (v smere toku krvi a lymfy),
- tlaku (jemný, stredný, hlboký),
- rýchlosti a rytmu (pomalý – upokojujúci, rýchly – stimulačný),
- dĺžky trvania a nadväznosti hmatov.

Základné hmaty klasickej masáže:

1. Trenie – úvodný a prechodový hmat, slúži na zoznámenie s tkanivom, uvoľnenie a rovnomerné rozotretie

masážneho prostriedku.

2. Rozotieranie – zlepšuje prekrvenie, prehrieva tkanivá a uvoľňuje povrchové aj hlbšie svalové napätie.

3. Hnetenie – pôsobí na svalové vlákna, zlepšuje ich pružnosť a metabolizmus.

4. Tepanie – majú stimulačný charakter, aktivujú nervový systém a cirkuláciu.

5. chvenie – uvoľňuje hlbšie vrstvy tkanív, pôsobí na nervové zakončenia a zlepšuje celkovú relaxáciu.

3. Zásady správnej metodiky

- Masér by mal udržiavať ergonomický postoj a plynulé prechody medzi hmatmi.
- Hmaty sa majú striedať podľa účinku (uvoľňujúce, stimulačné, regeneračné).
- Každý hmat sa vykonáva so zreteľom na individuálne potreby klienta.
- Dodržiava sa smer od periférie k srdcu a v prípade lymfatickej masáže smer toku lymfy.
- V rámci ošetrovania sa dodržiava rytmus, kontinuita a dýchanie maséra, ktoré ovplyvňuje aj rytmus klienta.

4. Fyziologické a terapeutické účinky

Správne metodicky vedená masáž:

- zlepšuje krvnú a lymfatickú cirkuláciu,
- podporuje odstraňovanie metabolitov,
- uvoľňuje svalové napätie a stres,
- zvyšuje elasticitu tkanív a regeneráciu,
- harmonizuje nervový systém a psychiku.

Praktické zvládnutie masérskych hmatov a čiasťkových masáží

86

0

86

Tatiana Demová, Marcela Kristlová,
Monika Vojtková

Ovláda metodiku klasickej masáže a postupnosť hmatov (1. trenie, 2. rozotieranie, 3. hnetenie, 4. tepanie, 5. chvenie) vrátane čiasťkových postupov (HK, DK, chrbát, šija, hlava, chodidlá). Prispôsobuje intenzitu a variácie stavu klienta a zabezpečuje odbornosť a bezpečnosť výkonu.

Masér musí vedieť samostatne vykonávať jednotlivé čiasťkové masáže, ktoré sa učia ako súčasť metodiky:

správne zvoliť druh masáže a tlak podľa stavu klienta,
správne zvoliť druh masáže a tlak podľa stavu klienta,
mať cit v rukách – rozlišovať napätie, tvrdosť, teplotu tkanív,
vedieť použiť vhodné masážne prostriedky,
mať ergonomický postoj, uvoľnené ramená a koordináciu dýchania,
dodržiavať hygienu práce, etiku a bezpečnosť klienta,
vedieť samostatne napláňovať a viesť masáž

Celotelové masáže, kombinované techniky

66

0

66

Tatiana Demová, Marcela Kristlová,
Monika Vojtková

Vykonáva základné druhy masáží (klasická – vrátane HK/DK/chrbát/šija, regeneračná, hlavy, chodidiel, chrbta). Masáž v sede cez oblečenie používa ako doplnkovú techniku podľa vzdelania a kompetencií. Volí techniku podľa stavu klienta, rešpektuje indikácie/kontraindikácie a neprekračuje oprávnenia.

wellness procedúry - peelingy, zábaly, vodoliečba, sauna, termoterapia

35

10

25

Tatiana Demová, Marcela Kristlová,
Monika Vojtková

Poskytuje služby profesionálne, v súlade s legislatívou a prevádzkovým poriadkom. Personalizuje procedúry, koordinuje sa s tímom (recepčia, obsluha wellness) a zabezpečuje plynulý a bezpečný priebeh služieb.

Aplikuje mechanické, enzymatické a chemické peelingy podľa stavu pokožky, sleduje reakcie a bezpečne ukončuje procedúru. Pripraví a aplikuje zábaly (parafínové, rašelinové, bylinné, bahenné, čokoládové a i.) tak, aby podporili účinok masáže; dodržiava kontraindikácie a hygienu.

Pozná druhy sáun (fínska, bio, parná, infra, bylinková), správnu postupnosť a pravidiel saunovania (predohrev – pobyt – ochladenie – odpočinok), hygienu a bezpečnosť. Pozná účinky (prekrvenie, uvoľnenie, relax, podpora imunity) i kontraindikácie (akútne infekcie, horúčky, KVO, epilepsia, onkologické; tehotenstvo – relatívna). Pozná princípy pôsobenia fyzikálnych faktorov (teplo, chlad, voda, svetlo, elektro, mechanoterapia) na organizmus. Rozumie ich indikáciám, kontraindikáciám a bezpečnostným zásadám. Chápe účinky fyzikálnych procedúr na regeneráciu, prekrvenie, úľavu od bolesti a podporu hojenia. Pozná špecifickú wellness prostredia (prehriatie, dehydratácia, pošmyknutie) a používa dostupné pomôcky (lekárnička, AED). Pozná účinky jednotlivých wellness procedúr – masáže, zábalov, peelingov, vodoliečby, saunovania a základov fyzikálnej terapie – na ľudský organizmus z hľadiska regenerácie, uvoľnenia svalstva, zlepšenia prekrvenia, zníženia stresu, podpory imunity a hydratácie pokožky. Pozná účinky jednotlivých wellness procedúr – masáže, zábalov, peelingov, vodoliečby, saunovania a základov fyzikálnej terapie – na ľudský organizmus z hľadiska regenerácie, uvoľnenia svalstva, zlepšenia prekrvenia, zníženia stresu, podpory imunity a hydratácie pokožky.

Psychológia, komunikácia s klientom, etika 12 8 4 Tatiana Demová

Pozná základné pojmy z psychológie osobnosti, sociálnej a pracovnej psychológie. Rozumie faktorom ovplyvňujúcim správanie klienta a významu psychologického prístupu pri poskytovaní služieb. Chápe potrebu udržiavania profesionálnych hraníc a individuálneho prístupu ku klientovi. Zachováva rešpekt, diskretnosť a mlčanlivosť. Dodržiava profesionálne hranice pri fyzickom kontakte, dohliada na etické správanie v prevádzke, včas rieši nevhodné situácie a komunikuje kultúrovane. Vede cieľové otázky k anamnéze, životnému štýlu a kontraindikáciám, sleduje zmeny stavu, prispôsobuje postup, aktívne počúva a vytvára dôverné prostredie; vie odporučiť konzultáciu s lekárom alebo odložiť službu.

digitalizácia, administratíva, GDPR, eKasa rezervácie 10 6 4 Tatiana Demová

Pracuje s rezervačnými systémami, eKasou a online platbami, vedie digitálnu databázu klientov (GDPR), používa komunikačné platformy (e-mail, chat, video, sociálne siete) a priebežne hodnotí vhodnosť a bezpečnosť nástrojov. Využíva digitalizované procesy (rezervácie, fakturácia, aktualizácie). Eviduje predaj služieb a tovaru, vystavuje doklady, obsluhuje eKasu a platobný terminál, rieši bežné technické problémy (papier, výpadok internetu), chráni osobné a finančné údaje, sleduje legislatívne zmeny a vedie presnú evidenciu.

Ekologické a udržateľné postupy 6 4 2 Tatiana Demová

Používa biodegradovateľné plasty (rukavice, obaly, pomôcky) a odlišuje ich od bežných plastov. Triedi odpad podľa pravidiel, zabezpečuje správne uloženie a odovzdanie, minimalizuje jednorazové plasty a preferuje ekologické alternatívy. Vede klientov aj kolegov k ekologickému správaniu v súlade s hygienickými a environmentálnymi normami. Hospodári efektívne s materiálom (oleje, textílie, jednorazové pomôcky), šetrí energiu (osvetlenie, kúrenie/ klimatizácia, zariadenia) a vodu, dodržiava hygienu vody. Triedi odpad vrátane biologicky rozložiteľného, recyklovateľného a nebezpečného, používa ekologické prostriedky. Pri chemikáliách dodržiava bezpečnostné pravidlá. využívanie biodegradovateľných plastov pri výkone povolania



Vygenerované systémom ISVD dňa 01.12.2025 12:39:48