2- MAVZU

Массажнинг гигиеник асослари

**2-Mavzu: Massajning gigiyenik asoslari**

**Reja:**

1. Massaj xonasining jihozlanishi.

2. Xonaga qo‘yiladigan talablar.

**Xonaga qo‘yiladigan talablar.** Agar muolaja massaj xonasida emas, balki uyda amalga oshirilsa, muolajalarning maksimal ta’siriga erishish uchun siz ma’lum shartlarga rioya qilishingiz kerak. Bu kamida + 20°C havo harorati bilan, issiq, quruq, xavfsiz holatda va eng muhimi, yaxshi shamollatiladigan xonada massaj qilish kerak bo‘ladi. Massaj qilish uchun xona yetarlicha yoritilgan va tabiiy yorug‘lik yoki kunduzgi chiroq bo‘lishi kerak.



To‘liq massaj uchun massaj yuzasiga (divanda, massaj stoliga yoki boshqa yotoqxona mebellariga) muhim ahamiyat beriladi. Juda qattiq (yerga) yoki yumshoq (to‘shak) yuzalarga massaj qilish tavsiya etilmaydi. Massaj qilingan tananing yanada qulay pozitsiyasi uchun yumaloq valik bo‘lishi kerak.

**Massaj xonasiga qo‘yiladigan talablar:**

* + birinchidan, xonaning maydoni. Kamida 8 m2 – bu ish joyida boshiga, ya’ni ishchi massajchi soniga asoslangan hisoblanadi. Xonada faqat bitta massajchi ishlayotgan bo‘lsa, ofis maydoni kamida 12 m2 bo‘lishi kerak;
  + ikkinchidan, shamollatish va isitish. Ushbu element massajchi ish joyini doimiy shamollatishni ta’minlaydigan ta’minot va chiqarish ventilatsiyasi mavjudligini talab qiladi. Sovuq mavsumda, zarur harorat (kamida +20°C) saqlab qolish uchun, isitish qurilmalar yoki markazlashgan isitish mavjudligi bo‘lishi kerak;
  + uchinchisi, yuvinish xonasi (sovuq va issiq suv) va iloji bo‘lsa, dush xonasi bo‘lishi kerak;



* + to‘rtinchisi, bu massaj xonasining yoritilishi. Xona tabiiy yoritishni hisobga olgan holda yorqin bo‘lishi kerak. Kechalari, ish joyida massajning qulayligi uchun (kunduzgi chiroq) bilan yoritilgan bo‘lishi kerak;
  + beshinchidan, massaj xonasi devorlari xona davriy dezinfeksiya va muntazam nam tozalash uchun kafel yoki moyli bo‘yoq bilan qoplangan bo‘lishi kerak;
  + oltinchi, birinchi yordam uchun birinchi yordam to‘plamlari mavjudligi. Birinchi yordam vositasi uchun zarur preparatlar: yodning spirtli eritmasi, olmos ko‘kati, bintlar, doka va paxta tolasi, vodorod peroksid va ammiakning 3% suvli eritmasi, valeriana tomchilari, shuningdek, termometr va tonometr bo‘lishi lozim;
  + yettinchi, massaj xonasida mebel bo‘lishi kerak: massaj uchun maxsus kushetka, divan, massaj stoli, massajchi uchun mebel (kiyim, ilgak bilan shkaf) va mijozlar (kiyim uchun mebel, oyna, stullar, h.k.) bo‘lishi kerak. Bundan tashqari, massaj xonasida yog‘lar (talk, yog‘, kremlar va boshqalar), yostiqlar, massaj tanasi ostiga joylashtirish uchun roliklar, sochiq, choyshab, elektr yoki qum soati bo‘lishi kerak.

**Nazorat savollari:**

1. Massaj xonasida nimalarga e’tibor berish kerak?

2. Massaj xonasining harorati qanday bo‘lishi kerak?

3. Massaj xonasiga qanday talablar qo‘yiladi?