

Priimek in ime: _____

Datum: _____

Podpis: _____

Število točk: _____ /20

Podpis komisije: _____



NPK
Nacionalne poklicne
kvalifikacije

Izvajalec:

MASER / MASERKA
KODA: 585244011
Preverjanje in potrjevanje NPK

Komplet 1

Čas reševanja pole : 30 minut.

Dovoljeno gradivo in pripomočki : nalivno pero ali svinčnik

NAVODILA KANDIDATU

Naloge začnite reševati, ko vam to dovoli komisija. Pazljivo preberite navodila.

Pišite z nalivnim peresom ali kemičnim svinčnikom. Pišite razločno. Naloge z nejasnimi in nečitljivimi

rešitvami bodo ovrednotene z nič točkami. Če se zmotite, napisano prečrtajte, napišite oziroma označite novo rešitev in se poleg odgovora podpišite.

Nalogo pozorno preberite in premišljeno rešite. V izpitni poli je 20 nalog vrednih po eno točko.

Pri nalogah izbirnega tipa obkrožite samo po eno črko.

Verjemite vase in svoje znanje.
Želimo vam veliko uspeha.

I. OBKROŽITE ČRKO PRED PRAVILNO TRDITVIJO

1. Izberite najprimernejšo temperaturo prostora za izvajanje masaže.

- A najmanj 18,5 °C
- B 20–21 °C
- C 24–26 °C
- D 27–28 °C

1 točka	
---------	--

2. Dobro držo med izvajanjem masaže maser doseže

- A s sproščenim ramenskim obročem in ekstenriranimi koleni.
- B s flektirano držo telesa, da lahko s težo telesa uravnava ritem in globino masaže.
- C s flektiranimi koleni in ekstenrirano hrbtenico.

1 točka	
---------	--

3. Rdečica kože po masaži je posledica

- A vazokonstrikcije.
- B vazodilatacije.

1 točka	
---------	--

4. Tehniko udarjanja učinkovito izvajamo na:

- A tetivi mišice
- B sklepni ovojnici
- C trupu mišice
- D vseh naštetih področjih

1 točka	
---------	--

5. Kaj od naštetega je indikacija za masažo?

- A odrgnina kože
- B vnetje žil
- C temperatura
- D mišična napetost

1 točka	
---------	--

6. Kaj od naštetega ni kontraindikacija za masažo?

- A zvišana telesna temperatura
- B akutni revmatoidni artritis
- C telesna poraščenost
- D tendinitis

1 točka	<input type="text"/>
---------	----------------------

7. Kaj je glavni cilj masaže po fizičnem naporu?

- A sprostitvev športnika
- B ogrevanje mišic
- C skrajšati čas regeneracije po naporu
- D izboljšati sklepno gibljivost

1 točka	<input type="text"/>
---------	----------------------

8. Razmislite kateri učinek od spodaj naštetih, je posledica refleksnega delovanja masaže:

- A hiperemija kože
- B redukcija edema
- C luščenje kože

1 točka	<input type="text"/>
---------	----------------------

9. Globoka efleraža okončin se izvaja v:

- A centripetalni smeri
- B v centrifugalni smeri

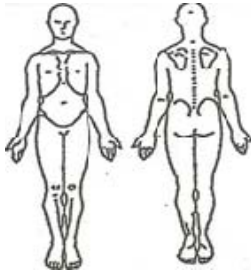
1 točka	<input type="text"/>
---------	----------------------

10. Avtonomno živčevje

- A delimo na centralno in periferno živčevje.
- B samodejno uravnava delovanje gladkih mišic notranjih organov, srčne mišice in žlez.
- C omogoča hitno kontrolo skeletnih mišic.

1 točka	<input type="text"/>
---------	----------------------

11. Na skici pobarvaj del telesa, kjer se nahaja mišica iztegovalka komolca!



1 točka	
---------	--

12. Ledveni del hrbtenice bo maser iskal:

- A od 5. ledvenega do konca križnice
- B od 1. ledvenega do 1. križničnega vretenca
- C od 1. križničnega do trtice

1 točka	
---------	--

13. Kateri sklep v človeškem telesu je najkompleksnejši po svoji zgradbi?

- A kolčni sklep
- B ramenski sklep
- C kolenski sklep

1 točka	
---------	--

14. Antagonist nadlahtnih upogibalk je:

- A podlahtnična upogibalka
- B troglava mišica nadlahti
- C podlopatična mišica

1 točka	
---------	--

15. Katera žleza z notranjim izločanjem regulira telesno temperaturo?

- A hipotalamus
- B hipofiza
- C ščitnica

1 točka	
---------	--

16. Za pravilno rast kosti potrebuje telo predvsem (obkroži nepravilen odgovor):

- A Kalcij
- B Fosfor
- C Vitamin D
- D Vitamin C

1 točka	
---------	--

II. USTREZNO DOPOLNITE

17. Maser prepozna vneti sklep po sledečih znakih:

- A _____
- B _____
- C _____
- D _____
- E _____

1 točka	
---------	--

18. Stanje mišic, ki ga opisujejo vse naslednje trditve imenujemo _____

- A Preprečuje, da bi se telo sesedlo zaradi svoje teže.
- B Spodbuja ga živčni sistem, vendar ni nadziran popolnoma zavestno (tudi, ko mišico hotno sprostimo, je nekaj vlaken skrčenih, kontrakcija ni opazna.
- C Je delna in trajna kontrakcija skeletnega mišičja.

1 točka	
---------	--

II. OZNAČITE PRAVILEN VRSTNI RED

19. Označite s številkami pravilen vrstni red nekaterih postopkov pri oživljanju odraslega človeka.

- A _____ pokličemo 112
- B _____ ocenimo stanje zavesti
- C _____ oživljamo v razmerju 30 masaž srca / 2 vpiha

1 točka	
---------	--

III. SMISELNO POVEŽITE

20. Smiselno povežite pojme tako, da v stolpec B napišete črko ustreznega odgovora iz stolpca A.

Razporedite površine glede na tveganje za prenos okužb.

Stolpec A	Stolpec B
a) zmerno tveganje	___ površine, ki niso v dosegu rok (stene,svetila, okna ...)
b) veliko tveganje	___ površine s katerimi stranke ne pridejo v neposredni stik (oprema, pripomočki ...)
c) zanemarljivo tveganje	___ delovne površine, kjer je shranjen material in pripomočki, masažna miza
d) majhno tveganje	___ oprema in pripomočki, ki prihajajo v stik s stranko, sanitarni prostori

1 točka	
---------	--