# МОДУЛЬ №1: РОЛЬ И ОБЯЗАННОСТИ КОСМЕТИКА-ЭСТЕТИСТА С ИЗУЧЕНИЕМ НОРМАТИВНОЙ БАЗЫ, ПЕРЕЧНЯ РАЗРЕШЁННЫХ БЕЗ МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРОЦЕДУР И КЛЮЧЕВЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ. ВВОДНАЯ ЛЕКЦИЯ.

---

**Профессия косметик-эстетист: специфика деятельности и место в структуре индустрии красоты.**

Косметик-эстетист по уходу за лицом занимается профессиональным уходом за кожей клиентов, используя косметические средства, аппаратные методики и мануальные техники. Эта профессия находится на стыке косметологии и эстетической медицины, но имеет четкие ограничения по процедурам, которые специалист вправе выполнять без медицинского образования. Косметик-эстетист работает с неповрежденной кожей, оказывает услуги по очищению, увлажнению, питанию, профилактике возрастных изменений и улучшению внешнего вида кожи лица. Специалист не имеет права проводить инвазивные процедуры, назначать лечение кожных заболеваний или использовать методики, требующие глубокого проникновения в дерму.

Косметик-эстетист может работать в косметологических кабинетах, салонах красоты, спа-центрах, студиях эстетики, медицинских центрах в качестве ассистента врача-косметолога или вести частную практику. Специалист обслуживает клиентов разных возрастных групп: от подростков с проблемной кожей до зрелых клиентов, желающих замедлить процессы старения. Каждая процедура адаптируется под тип кожи, возраст, наличие кожных дефектов и пожелания клиента.

---

**Правовое регулирование деятельности косметика-эстетиста в России.**

Деятельность косметика-эстетиста регулируется несколькими нормативными актами, определяющими границы профессиональных компетенций, требования к помещениям, оборудованию, гигиене и безопасности процедур.

**Основные нормативные документы:**

1. **Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»** — определяет, какие виды деятельности относятся к медицинским и требуют наличия медицинского образования и лицензии.
2. **СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий»** — регулирует санитарное состояние помещений, где оказываются косметические услуги.
3. **Технический регламент Таможенного союза ТР ТС 009/2011 «О безопасности парфюмерно-косметической продукции»** — устанавливает требования к косметическим средствам, используемым косметиком-эстетистом.
4. **ГОСТ Р 56436-2015 «Услуги бытовые. Услуги салонов красоты. Общие технические условия»** — описывает требования к оказанию косметических услуг, оборудованию, персоналу и качеству обслуживания.
5. **Приказ Минздрава России от 29.06.2016 № 425н «Об утверждении порядка ведения реестра медицинских работников»** — разграничивает медицинские и немедицинские услуги.

Косметик-эстетист без медицинского образования не имеет права заниматься лечением кожных заболеваний, назначать медикаменты, проводить инъекционные процедуры, использовать лазерные и радиоволновые методы, требующие разрушения тканей. Специалист оказывает косметические услуги, направленные на улучшение внешнего вида кожи, а не на лечение патологий.

---

**Обязанности косметика-эстетиста: детальное описание должностных функций.**

Косметик-эстетист выполняет широкий спектр обязанностей, которые можно разделить на несколько категорий: работа с клиентами, выполнение процедур, ведение документации, поддержание санитарно-гигиенических норм, обучение и повышение квалификации.

**Работа с клиентами.**

Консультация клиента — первый этап работы. Косметик-эстетист проводит сбор анамнеза, выясняет тип кожи, наличие аллергических реакций, хронических заболеваний, беременности, приема лекарственных препаратов. Специалист задает вопросы о текущем уходе за кожей, используемых средствах, наличии косметических процедур в прошлом, реакциях на косметику. Эта информация фиксируется в анкете клиента и используется для подбора процедур.

Диагностика состояния кожи проводится визуально и с использованием специальных инструментов: лампы Вуда, дерматоскопа, аппарата для диагностики кожи. Косметик-эстетист оценивает тип кожи (сухая, жирная, комбинированная, нормальная, чувствительная), наличие кожных дефектов (акне, комедоны, расширенные поры, пигментация, купероз, мелкие морщины), уровень увлажненности, эластичности, тонуса. Результаты диагностики документируются в карточке клиента.

Подбор процедур основан на результатах диагностики, пожеланиях клиента и противопоказаниях. Косметик-эстетист предлагает комплекс процедур, объясняет их суть, ожидаемые результаты, длительность курса, возможные реакции кожи. Клиент подписывает информированное согласие на процедуры, подтверждая, что ознакомлен с возможными рисками и противопоказаниями.

**Выполнение косметических процедур.**

Процедуры по уходу за лицом включают очищение, эксфолиацию, массаж, маски, аппаратные методики, уход за областью вокруг глаз, губами, шеей, декольте. Каждая процедура выполняется пошагово с соблюдением технологии и гигиенических норм.

**Ведение документации.**

Косметик-эстетист ведет карточки клиентов, фиксирует проведенные процедуры, реакции кожи, используемые препараты, рекомендации по домашнему уходу. Документация необходима для отслеживания динамики состояния кожи, планирования последующих процедур и защиты специалиста в случае претензий клиента.

**Поддержание санитарно-гигиенических норм.**

Косметик-эстетист обеспечивает стерильность инструментов, чистоту рабочего места, соблюдение правил обработки рук, использование

одноразовых материалов (салфеток, шпателей, перчаток). Специалист проводит дезинфекцию и стерилизацию инструментов после каждого клиента, обрабатывает поверхности кушетки, аппаратов, рабочих зон.

**Обучение и повышение квалификации.**

Косметик-эстетист регулярно проходит обучение по новым методикам, косметическим средствам, аппаратным технологиям. Специалист посещает семинары, мастер-классы, конференции, изучает профессиональную литературу, следит за новинками индустрии.

---

## Разрешённые процедуры для косметика-эстетиста без медицинского образования.

Косметик-эстетист без медицинского образования вправе выполнять процедуры, не нарушающие целостность кожи, не требующие использования медицинских препаратов и аппаратуры, регулируемой как медицинская техника. Эти процедуры направлены на очищение, увлажнение, питание, тонизирование кожи, улучшение микроциркуляции, профилактику возрастных изменений.

| Категория процедур | Разрешённые методики | Используемые средства и аппараты | Цель процедуры |
|---|---|---|---|
| Очищение кожи | Демакияж, умывание, распаривание, ручная чистка лица, ультразвуковая чистка | Молочко, гель, мицеллярная вода, вапоризатор, ультразвуковой скрабер | Удаление загрязнений, макияжа, себума, комедонов |
| Эксфолиация | Пилинги поверхностные (энзимные, гоммажи, скрабы), броссаж | Энзимные пилинги, гоммажи, скрабы, щеточный аппарат | Удаление ороговевших клеток, выравнивание рельефа |
| Массаж лица | Классический массаж, лимфодренажный, скульптурный, буккальный | Массажное масло, крем | Улучшение кровообращения, лимфодренаж, тонизирование мышц |
| Маски | Альгинатные, гелевые, кремовые, тканевые, парафиновые | Альгинатные порошки, готовые маски, парафин | Увлажнение, питание, успокоение, лифтинг |

| Категория процедур | Разрешённые методики | Используемые средства и аппараты | Цель процедуры |
|---|---|---|---|
| Аппаратные методики | Дарсонваль, микротоковая терапия, ультразвуковая терапия, вакуумный массаж, гальваника | Аппараты для микротоков, ультразвука, вакуумного массажа | Улучшение проникновения активных веществ, тонизирование, лифтинг |

**Детализация разрешённых процедур.**

**Демакияж и очищение кожи.**

Косметик-эстетист удаляет макияж с лица клиента, используя мицеллярную воду, гидрофильное масло, молочко или двухфазные средства. Специалист наносит средство на ватный диск, аккуратно протирает кожу, уделяя внимание области глаз, губ, линии роста волос. Процедура повторяется до полного удаления косметики. Затем проводится умывание гелем или пенкой, соответствующими типу кожи. Кожа промокается одноразовым полотенцем.

**Распаривание кожи.**

Распаривание проводится с помощью вапоризатора — аппарата, генерирующего теплый пар. Клиент располагается перед вапоризатором на расстоянии 30–40 сантиметров, процедура длится 10–15 минут. Пар раскрывает поры, размягчает содержимое комедонов, улучшает проникновение активных веществ. Косметик-эстетист следит за температурой пара, комфортом клиента, не допускает перегрева кожи.

**Ручная чистка лица.**

Ручная чистка — процедура механического удаления комедонов (черных и белых точек) с помощью стерильных инструментов: ложки Уно, петли, иглы Видаля. Косметик-эстетист обрабатывает руки антисептиком, надевает стерильные перчатки, обрабатывает кожу клиента антисептическим раствором. Специалист аккуратно надавливает на область комедона инструментом, извлекает содержимое, избегая травмирования кожи. После чистки кожа обрабатывается успокаивающим тоником, наносится маска для сужения пор.

**Ультразвуковая чистка лица.**

Ультразвуковая чистка выполняется с помощью ультразвукового скрабера — аппарата, генерирующего высокочастотные колебания. Косметик-эстетист наносит на кожу гель-проводник, включает аппарат, плавными движениями

проводит насадкой по массажным линиям. Ультразвук разрушает загрязнения, удаляет ороговевшие клетки, очищает поры. Процедура безболезненна, подходит для чувствительной кожи.

**Поверхностные пилинги.**

Косметик-эстетист использует энзимные пилинги, содержащие ферменты (папаин, бромелайн), расщепляющие белковые связи между ороговевшими клетками. Специалист наносит пилинг на очищенную кожу, выдерживает время экспозиции (5–15 минут), смывает теплой водой. Гоммажи и скрабы наносятся массирующими движениями, затем смываются. Процедура выравнивает рельеф кожи, улучшает цвет лица, стимулирует обновление клеток.

**Броссаж.**

Броссаж — аппаратная чистка кожи с помощью вращающихся щеточек. Косметик-эстетист наносит на кожу очищающее средство, включает аппарат, обрабатывает лицо щеточкой по массажным линиям. Процедура удаляет загрязнения, ороговевшие клетки, улучшает микроциркуляцию. Длительность — 5–10 минут.

**Массаж лица.**

Классический массаж лица выполняется вручную по массажным линиям. Косметик-эстетист наносит массажное масло или крем, выполняет поглаживания, растирания, разминания, вибрации. Массаж улучшает кровообращение, лимфодренаж, тонизирует мышцы, расслабляет клиента. Длительность — 15–30 минут.

Лимфодренажный массаж направлен на улучшение оттока лимфы, снятие отечности, выведение токсинов. Специалист выполняет легкие, плавные движения по направлению лимфотока: от центра лица к периферии, от подбородка к ушам, от носа к вискам.

Скульптурный массаж — интенсивная техника, направленная на укрепление лицевых мышц, улучшение овала лица, подтяжку кожи. Косметик-эстетист выполняет глубокие, энергичные движения, прорабатывает мышцы, активизирует кровообращение.

Буккальный массаж — массаж лица изнутри через ротовую полость. Специалист надевает стерильные перчатки, обрабатывает руки антисептиком, просит клиента открыть рот, вводит пальцы в ротовую

полость, прорабатывает мышцы щек, скул, носогубной области. Массаж улучшает тонус мышц, разглаживает морщины, улучшает овал лица.

**Маски для лица.**

Косметик-эстетист подбирает маски в зависимости от типа кожи и целей процедуры. Альгинатные маски изготавливаются из порошка альгината, разводимого водой. Специалист быстро наносит маску толстым слоем, маска застывает, образуя пластичную пленку. Альгинатные маски увлажняют, успокаивают, подтягивают кожу, улучшают проникновение активных компонентов сывороток, нанесенных перед маской.

Гелевые и кремовые маски наносятся тонким слоем, выдерживаются 15–20 минут, смываются теплой водой. Тканевые маски накладываются на лицо, пропитанная ткань плотно прилегает к коже, активные вещества проникают в эпидермис.

Парафиновые маски используются для интенсивного увлажнения, улучшения проникновения активных компонентов, создания теплового эффекта. Косметик-эстетист разогревает косметический парафин в парафинонагревателе до температуры 50–55 градусов Цельсия, наносит на кожу кистью в несколько слоев, накрывает лицо пленкой и полотенцем. Через 15–20 минут парафин снимается единой пленкой.

**Дарсонваль.**

Дарсонвализация — воздействие на кожу импульсными токами высокой частоты и малой силы. Косметик-эстетист обрабатывает кожу тоником, включает аппарат, проводит стеклянным электродом по массажным линиям. Дарсонваль улучшает кровообращение, оказывает антисептическое действие, сужает поры, успокаивает воспаления. Процедура длится 5–10 минут.

**Микротоковая терапия.**

Микротоковая терапия — воздействие на кожу слабыми импульсными токами. Косметик-эстетист наносит на кожу гель-проводник, включает аппарат, проводит электродами по массажным линиям. Микротоки стимулируют клеточный метаболизм, улучшают лимфодренаж, тонизируют мышцы, улучшают проникновение активных веществ. Процедура безболезненна, подходит для чувствительной кожи.

**Ультразвуковая терапия.**

Ультразвуковая терапия — воздействие на кожу ультразвуковыми волнами. Косметик-эстетист наносит на кожу гель-проводник, включает аппарат,

плавными движениями проводит насадкой по массажным линиям. Ультразвук улучшает микроциркуляцию, стимулирует синтез коллагена, улучшает проникновение активных веществ. Процедура длится 10–15 минут.

**Вакуумный массаж.**

Вакуумный массаж — воздействие на кожу отрицательным давлением. Косметик-эстетист наносит на кожу массажное масло, включает аппарат, проводит насадкой по массажным линиям. Вакуум улучшает кровообращение, лимфодренаж, выводит токсины, улучшает цвет лица. Процедура может вызвать легкое покраснение кожи, которое проходит через несколько часов.

**Гальваника (ионофорез и дезинкрустация).**

Гальванизация — воздействие на кожу постоянным током малой силы. Косметик-эстетист использует аппарат с двумя электродами: активным (накладывается на кожу) и пассивным (клиент держит в руке). При ионофорезе на кожу наносится сыворотка с активными веществами, которые под действием тока проникают глубже в эпидермис. При дезинкрустации используется щелочной раствор, который размягчает содержимое пор, облегчает чистку лица.

---

**Противопоказания к косметическим процедурам.**

Косметик-эстетист обязан знать абсолютные и относительные противопоказания к процедурам, чтобы не навредить здоровью клиента. Противопоказания выявляются во время консультации, сбора анамнеза, осмотра кожи.

**Абсолютные противопоказания.**

Абсолютные противопоказания — состояния, при которых процедура категорически запрещена, так как может вызвать серьезные осложнения.

1. Онкологические заболевания — любые виды рака, доброкачественные опухоли в активной стадии. Процедуры могут стимулировать рост опухоли, ухудшить состояние клиента.
2. Беременность и период лактации — многие процедуры (аппаратные, пилинги, массажи) могут негативно повлиять на состояние плода или грудное молоко.

3. Острые инфекционные заболевания — грипп, ОРВИ, герпес в активной стадии, гнойничковые высыпания. Процедуры могут распространить инфекцию, ухудшить состояние кожи.
4. Кожные заболевания в стадии обострения — экзема, псориаз, дерматит, розацеа. Косметик-эстетист не лечит кожные болезни, процедуры могут вызвать обострение.
5. Нарушения целостности кожи — раны, ссадины, порезы, ожоги. Процедуры проводятся только на неповрежденной коже.
6. Эпилепсия — аппаратные процедуры с использованием тока или света могут спровоцировать приступ.
7. Наличие кардиостимулятора — аппаратные процедуры с использованием токов запрещены.
8. Тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы — инфаркт, инсульт в анамнезе, аритмия, гипертония третьей степени.
9. Сахарный диабет в стадии декомпенсации — нарушение регенерации кожи, высокий риск инфицирования.

**Относительные противопоказания.**

Относительные противопоказания — состояния, при которых процедура возможна с ограничениями, после консультации с врачом или при определенных условиях.

1. Менструация — некоторые процедуры (чистка лица, пилинги) могут быть болезненными, вызвать усиление кровотечения. Рекомендуется перенести процедуру.
2. Купероз — расширенные сосуды на лице. Массаж, распаривание, горячие маски могут усилить купероз. Рекомендуются щадящие процедуры.
3. Чувствительная кожа, склонность к аллергическим реакциям — перед процедурой проводится тест на аллергию.
4. Прием медикаментов (антибиотики, ретиноиды, гормональные препараты) — некоторые препараты повышают чувствительность кожи, увеличивают риск пигментации. Рекомендуется консультация врача.
5. Недавние инъекционные процедуры (ботулинотерапия, филлеры) — массаж и аппаратные процедуры могут снизить эффективность инъекций, вызвать миграцию препарата. Рекомендуется выдержать интервал 14 дней.

---

**Таблица противопоказаний к основным процедурам.**

| Процедура | Абсолютные противопоказания | Относительные противопоказания | Возможные осложнения при нарушении |
|---|---|---|---|
| Чистка лица (ручная, ультразвуковая) | Герпес, гнойничковые высыпания, онкология, нарушение целостности кожи | Менструация, купероз, беременность | Распространение инфекции, усиление воспалений, гематомы |
| Пилинги поверхностные | Кожные заболевания в стадии обострения, герпес, беременность, аллергия на компоненты | Прием ретиноидов, чувствительная кожа, купероз | Ожоги, пигментация, аллергические реакции |
| Массаж лица | Онкология, острые инфекции, тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы, тромбофлебит | Купероз, недавние инъекции, беременность | Усиление купероза, миграция филлеров, ухудшение состояния кожи |
| Аппаратные процедуры (микротоки, ультразвук) | Кардиостимулятор, эпилепсия, онкология, беременность, металлические импланты в зоне воздействия | Чувствительная кожа, недавние инъекции | Нарушение работы кардиостимулятора, судороги, ожоги |
| Парафиновые маски | Купероз, розацеа, тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы | Чувствительная кожа, беременность | Усиление купероза, ожоги, аллергические реакции |

---

**Требования к помещению и оборудованию кабинета косметика-эстетиста.**

Кабинет косметика-эстетиста должен соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям, обеспечивать комфорт клиента и безопасность процедур.

**Помещение.**

Площадь кабинета — минимум 12 квадратных метров на одно рабочее место. Помещение должно иметь естественное и искусственное освещение, вентиляцию, отопление, водоснабжение (горячее и холодное). Стены и пол покрыты материалами, легко поддающимися влажной уборке и дезинфекции: кафельная плитка, линолеум, моющиеся обои. Потолок окрашен влагостойкой краской.

Кабинет оборудован раковиной с подводом горячей и холодной воды, дозаторами жидкого мыла и антисептика, бумажными полотенцами. Мусорные контейнеры с педальным открытием и крышками, раздельные для бытовых отходов и использованных материалов (салфеток, перчаток).

**Оборудование и мебель.**

1. Косметологическая кушетка с регулируемой высотой и наклоном спинки, обитая материалом, устойчивым к дезинфекции.
2. Рабочий стул косметолога на колесиках с регулируемой высотой.
3. Косметологическая тележка для инструментов и препаратов.
4. Лампа-лупа с подсветкой для осмотра кожи.
5. Вапоризатор для распаривания кожи.
6. Аппараты: ультразвуковой скрабер, дарсонваль, микротоковый аппарат, аппарат для ультразвуковой терапии, вакуумного массажа, гальванизации.
7. Стерилизатор для инструментов (сухожаровой шкаф или автоклав).
8. Ультрафиолетовая бактерицидная лампа для обеззараживания помещения.
9. Холодильник для хранения косметических препаратов, требующих низкой температуры.
10. Шкафы для хранения косметики, инструментов, расходных материалов.

**Инструменты и расходные материалы.**

Косметик-эстетист использует стерильные инструменты: ложку Уно, петлю, иглу Видаля, пинцеты, ножницы. Инструменты после использования дезинфицируются, затем стерилизуются. Одноразовые материалы: перчатки, маски, шапочки, салфетки, простыни, шпатели, ватные диски, палочки. Эти материалы утилизируются после каждого клиента.

## Санитарно-гигиенические требования к работе косметика-эстетиста.

Косметик-эстетист обязан соблюдать санитарно-гигиенические нормы для предотвращения инфицирования клиента и обеспечения безопасности процедур.

**Обработка рук.**

Косметик-эстетист моет руки с мылом перед каждым клиентом, обрабатывает антисептиком, надевает одноразовые перчатки. Перчатки меняются между процедурами или при загрязнении. После снятия перчаток руки снова обрабатываются антисептиком.

**Обработка инструментов.**

Инструменты после использования погружаются в дезинфицирующий раствор на время, указанное производителем (обычно 30–60 минут). Затем инструменты промываются проточной водой, высушиваются, упаковываются в крафт-пакеты и стерилизуются в сухожаровом шкафу при температуре 180 градусов Цельсия в течение 60 минут или в автоклаве при температуре 134 градуса Цельсия в течение 5 минут. Стерильные инструменты хранятся в закрытых шкафах в крафт-пакетах.

**Обработка поверхностей.**

Кушетка, тележка, аппараты обрабатываются дезинфицирующими средствами после каждого клиента. Используются салфетки, пропитанные дезинфектантом, или распыление раствора с последующим протиранием. Пол и поверхности кабинета обрабатываются дезинфицирующим раствором в конце рабочего дня. Ультрафиолетовая бактерицидная лампа включается на 30–60 минут после окончания рабочего дня при отсутствии людей в помещении.

**Обработка кожи клиента.**

Перед процедурой кожа клиента очищается от макияжа, обрабатывается антисептическим тоником или раствором. После процедуры на кожу наносится успокаивающее средство, солнцезащитный крем (при необходимости). Клиенту даются рекомендации по постпроцедурному уходу.

**Косметические средства: классификация, состав, правила выбора.**

Косметик-эстетист работает с широким ассортиментом косметических средств: очищающие, тонизирующие, увлажняющие, питательные, омолаживающие, специализированные (для проблемной кожи, чувствительной, куперозной).

## Классификация косметических средств по назначению.

1. Очищающие средства — молочко, гель, пенка, мицеллярная вода, гидрофильное масло. Удаляют макияж, загрязнения, себум.
2. Тонизирующие средства — тоники, лосьоны. Восстанавливают pH кожи, подготавливают к нанесению активных средств.
3. Эксфолианты — пилинги, скрабы, гоммажи. Удаляют ороговевшие клетки, выравнивают рельеф кожи.
4. Сыворотки — концентрированные средства с высокой концентрацией активных веществ. Наносятся перед кремом, решают конкретные проблемы (пигментация, морщины, обезвоженность).
5. Кремы — увлажняющие, питательные, омолаживающие. Образуют защитный слой на коже, удерживают влагу, доставляют активные компоненты.
6. Маски — альгинатные, гелевые, кремовые, тканевые. Интенсивный уход, решение конкретных задач.
7. Солнцезащитные средства — защита от ультрафиолета, предотвращение фотостарения и пигментации.

## Состав косметических средств: основные компоненты.

Косметик-эстетист должен понимать состав средств, чтобы правильно подбирать препараты и избегать аллергических реакций.

### Активные компоненты:

1. Гиалуроновая кислота — интенсивное увлажнение, удержание влаги в коже.
2. Витамин С — антиоксидант, осветление пигментации, стимуляция синтеза коллагена.
3. Ретинол (витамин А) — омоложение, стимуляция обновления клеток, борьба с морщинами.
4. Пептиды — короткие цепочки аминокислот, стимулируют синтез коллагена и эластина, лифтинг.

5. Альфа-гидроксикислоты (AHA) — гликолевая, молочная, яблочная кислоты. Эксфолиация, выравнивание рельефа.
6. Бета-гидроксикислоты (BHA) — салициловая кислота. Очищение пор, борьба с акне.
7. Ниацинамид (витамин B3) — осветление пигментации, регуляция себума, укрепление барьера кожи.
8. Антиоксиданты — витамин Е, коэнзим Q10, ресвератрол. Защита от свободных радикалов, замедление старения.

**Вспомогательные компоненты:**

1. Эмоленты — масла, силиконы. Смягчение кожи, создание защитного слоя.
2. Увлажнители — глицерин, пропиленгликоль. Притягивают влагу в кожу.
3. Эмульгаторы — соединяют водную и масляную фазы средства.
4. Консерванты — предотвращают размножение бактерий и грибков.
5. Отдушки — придают средству приятный аромат.
6. Красители — придают цвет.

**Правила выбора косметических средств.**

Косметик-эстетист подбирает средства в зависимости от типа кожи, возраста, проблем, индивидуальных особенностей клиента.

**Для сухой кожи:**

Средства с интенсивным увлажнением и питанием: гиалуроновая кислота, масла (ши, жожоба, макадамии), керамиды, витамин Е. Избегать спиртосодержащих тоников, жестких скрабов.

**Для жирной кожи:**

Средства с регуляцией себума, очищением пор: салициловая кислота, ниацинамид, глина, цинк. Легкие текстуры гелей и флюидов. Избегать тяжелых кремов и масел.

**Для комбинированной кожи:**

Комбинирование средств: легкие гели для Т-зоны, питательные кремы для щек. Балансирующие тоники.

**Для чувствительной кожи:**

Средства с успокаивающими компонентами: пантенол, аллантоин, бисаболол, экстракт ромашки, алоэ. Без отдушек, красителей, агрессивных консервантов. Гипоаллергенные формулы.

**Для зрелой кожи:**

Средства с омолаживающими компонентами: ретинол, пептиды, витамин С, коэнзим Q10, гиалуроновая кислота. Интенсивное увлажнение, лифтинг, стимуляция регенерации.

**Для проблемной кожи (акне, постакне):**

Средства с противовоспалительными, антибактериальными компонентами: салициловая кислота, бензоил пероксид, азелаиновая кислота, ниацинамид, цинк. Регуляция себума, очищение пор, осветление пигментации.

---

## Последовательность процедуры ухода за лицом: пошаговый протокол.

Процедура ухода за лицом состоит из нескольких этапов, каждый из которых выполняет определенную функцию.

**Подготовка клиента.**

Клиент переодевается в одноразовый халат или накидку, укладывается на кушетку. Косметик-эстетист фиксирует волосы клиента повязкой или шапочкой, чтобы они не мешали процедуре. Специалист объясняет этапы процедуры, предупреждает о возможных ощущениях (тепло, легкое покалывание, прохлада).

**Демакияж и очищение.**

Косметик-эстетист удаляет макияж мицеллярной водой или гидрофильным маслом, наносит очищающее средство (гель, пенка, молочко), массирует кожу круговыми движениями 1–2 минуты, смывает теплой водой. Кожу промокает одноразовой салфеткой.

**Распаривание.**

Клиент располагается перед вапоризатором, специалист включает аппарат, теплый пар воздействует на кожу 10–15 минут. Распаривание раскрывает поры, размягчает содержимое комедонов, улучшает проникновение активных веществ.

**Эксфолиация.**

Косметик-эстетист наносит пилинг (энзимный, гоммаж, скраб) на кожу, массирует 3–5 минут, смывает теплой водой. Эксфолиация удаляет ороговевшие клетки, выравнивает рельеф, улучшает цвет лица.

**Чистка лица.**

Ручная чистка: косметик-эстетист обрабатывает кожу антисептиком, надевает стерильные перчатки, стерильными инструментами удаляет комедоны. Ультразвуковая чистка: специалист наносит гель-проводник, ультразвуковым скрабером обрабатывает кожу по массажным линиям.

**Тонизирование.**

Косметик-эстетист наносит тоник на ватный диск, протирает кожу, восстанавливает pH, подготавливает к нанесению активных средств.

**Нанесение сыворотки.**

Специалист наносит сыворотку с активными компонентами (увлажнение, омоложение, осветление), массирует кожу легкими похлопывающими движениями до полного впитывания.

**Массаж лица.**

Косметик-эстетист наносит массажное масло или крем, выполняет массаж по массажным линиям: поглаживания, растирания, разминания, вибрации. Массаж длится 15–30 минут, улучшает кровообращение, лимфодренаж, тонизирует мышцы.

**Маска.**

Косметик-эстетист наносит маску (альгинатную, гелевую, кремовую, тканевую) на кожу, выдерживает время экспозиции (15–20 минут). Альгинатная маска застывает, образуя пластичную пленку, снимается единым слоем. Другие маски смываются теплой водой или снимаются салфеткой.

**Нанесение крема и солнцезащитного средства.**

Косметик-эстетист наносит увлажняющий или питательный крем, массирует кожу до впитывания. Если клиент после процедуры выходит на улицу, наносится солнцезащитное средство с SPF не менее 30.

**Завершение процедуры.**

Специалист дает клиенту рекомендации по постпроцедурному уходу: избегать солнца, не наносить декоративную косметику 2–4 часа, использовать увлажняющие средства, пить больше воды. Клиент записывается на следующую процедуру.

---

**Типы кожи: диагностика и особенности ухода.**

Косметик-эстетист определяет тип кожи клиента для подбора правильных процедур и средств.

| Тип кожи | Признаки | Особенности ухода | Рекомендуемые процедуры |
|---|---|---|---|
| Нормальная | Ровный тон, мелкие поры, отсутствие жирного блеска и шелушений, упругость | Поддерживающий уход, увлажнение, защита от UV | Классический уход, профилактические маски, массаж |
| Сухая | Матовость, шелушения, стянутость, мелкие морщины, тонкая кожа | Интенсивное увлажнение, питание, защита от обезвоживания | Масляные маски, парафинотерапия, мягкие пилинги |
| Жирная | Расширенные поры, жирный блеск, комедоны, склонность к акне | Регуляция себума, глубокое очищение, матирование | Чистка лица, глиняные маски, пилинги с кислотами |
| Комбинированная | Жирная Т-зона (лоб, нос, подбородок), сухие щеки | Зональный уход: матирование Т-зоны, увлажнение щек | Комбинированные средства, локальные маски |
| Чувствительная | Покраснения, раздражения, реакция на средства и внешние факторы | Успокаивающий уход, гипоаллергенные средства, избегание агрессивных процедур | Мягкие очищающие средства, успокаивающие маски |

---

## Возрастные особенности кожи: уход для разных возрастных групп.

### Подростковая кожа (12–18 лет).

Особенности: повышенная выработка себума, расширенные поры, акне, воспаления. Гормональные изменения влияют на состояние кожи.

Уход: глубокое очищение, регуляция себума, противовоспалительные средства. Чистка лица, пилинги с кислотами, маски с глиной.

### Молодая кожа (18–30 лет).

Особенности: упругость, быстрая регенерация, возможны остаточные проявления акне, постакне.

Уход: поддерживающий, профилактика старения, увлажнение, защита от UV. Классический уход, легкие пилинги, антиоксидантные сыворотки.

### Зрелая кожа (30–45 лет).

Особенности: первые морщины, снижение упругости, замедление регенерации, пигментация.

Уход: омоложение, стимуляция синтеза коллагена, интенсивное увлажнение, осветление пигментации. Пилинги, массажи, маски с пептидами и ретинолом.

### Кожа после 45 лет.

Особенности: выраженные морщины, потеря упругости, обвисание, сухость, пигментация.

Уход: интенсивное омоложение, лифтинг, глубокое увлажнение, питание. Аппаратные методики (микротоки, ультразвук), парафиновые маски, массажи.

---

## Кожные дефекты: типология, причины, способы коррекции.

### Акне (угревая болезнь).

Причины: гормональные изменения, избыточная выработка себума, закупорка пор, бактерии. Проявления: комедоны (черные и белые точки), папулы, пустулы, воспаления.

Коррекция: глубокое очищение, регуляция себума, противовоспалительные средства. Чистка лица, пилинги с салициловой кислотой, маски с глиной, дарсонваль.

**Постакне.**

Проявления: пигментация, рубцы, расширенные поры после акне.

Коррекция: осветление пигментации, выравнивание рельефа. Пилинги с кислотами, сыворотки с витамином С, ниацинамидом, ретинолом.

**Пигментация.**

Причины: UV-излучение, гормональные изменения, возраст, травмы кожи. Проявления: темные пятна, неровный тон.

Коррекция: осветление, защита от UV. Пилинги, сыворотки с витамином С, арбутином, койевой кислотой, солнцезащитные средства.

**Купероз (телеангиэктазии).**

Причины: слабость сосудистых стенок, генетика, воздействие температур, алкоголь. Проявления: расширенные сосуды, покраснения.

Коррекция: укрепление сосудов, избегание агрессивных процедур. Успокаивающие маски, сыворотки с витамином К, рутином, избегание распаривания и горячих масок.

**Морщины.**

Причины: старение, снижение синтеза коллагена и эластина, обезвоженность, UV-излучение. Проявления: складки, заломы кожи.

Коррекция: стимуляция регенерации, увлажнение, лифтинг. Массажи, аппаратные методики, маски с пептидами, ретинолом, гиалуроновой кислотой.

---

**Домашний уход: рекомендации для клиентов.**

Косметик-эстетист обучает клиентов правильному домашнему уходу, чтобы поддерживать результаты салонных процедур.

**Этапы домашнего ухода.**

1. Очищение утром и вечером — гель, пенка, мицеллярная вода.
2. Тонизирование — восстановление pH, подготовка к активным средствам.
3. Нанесение сыворотки — концентрированный уход под крем.
4. Увлажнение — крем утром и вечером.
5. Солнцезащита — утром, SPF не менее 30.
6. Эксфолиация 1–2 раза в неделю — пилинг или скраб.
7. Маска 1–2 раза в неделю — увлажняющая, питательная, очищающая.

Косметик-эстетист объясняет клиенту, как правильно наносить средства: по массажным линиям, легкими похлопывающими движениями, избегая растягивания кожи. Средства для области вокруг глаз наносятся безымянным пальцем (он оказывает минимальное давление).

---

**Взаимодействие с клиентами: психология общения и работа с возражениями.**

Косметик-эстетист не только выполняет процедуры, но и консультирует клиентов, поддерживает доверительные отношения, работает с ожиданиями.

**Первичная консультация.**

Специалист задает открытые вопросы: «Что вас беспокоит в состоянии кожи?», «Какие процедуры вы проходили ранее?», «Какой результат хотите получить?». Внимательно слушает клиента, показывает заинтересованность, избегает перебиваний. Объясняет возможности процедур, реалистичные сроки, ограничения.

**Работа с ожиданиями.**

Косметик-эстетист честно рассказывает о результатах: «Чистка лица улучшит состояние кожи, но для стойкого эффекта нужен курс процедур и домашний уход». Избегает обещаний мгновенного и чудесного результата. Показывает фотографии «до и после» других клиентов (с их согласия).

**Работа с возражениями.**

Клиент: «Это дорого». Косметик-эстетист: «Процедура включает профессиональные средства, работу специалиста, результат сохраняется длительное время. Я могу предложить более доступный вариант ухода».

Клиент: «Боюсь боли». Косметик-эстетист: «Процедура может вызвать легкий дискомфорт, но я буду работать аккуратно. При необходимости используем обезболивающий крем».

Клиент: «У меня нет времени». Косметик-эстетист: «Процедура длится 60 минут. Можем подобрать удобное время для вас. Есть экспресс-уход на 30 минут».

---

## Профессиональная этика косметика-эстетиста.

Косметик-эстетист соблюдает принципы профессиональной этики: конфиденциальность, уважение к клиенту, честность, ответственность.

**Конфиденциальность.**

Информация о клиенте, его состоянии кожи, проведенных процедурах, личных данных не разглашается третьим лицам. Фотографии «до и после» публикуются только с письменного согласия клиента.

**Уважение к клиенту.**

Косметик-эстетист уважает мнение, пожелания, культурные особенности клиента. Избегает навязывания процедур, давления, манипуляций. Объясняет информацию доступным языком, избегает профессионального жаргона.

**Честность.**

Специалист честно рассказывает о возможностях и ограничениях процедур, противопоказаниях, рисках. Не обещает нереалистичных результатов. Признает ошибки, если они произошли, предлагает способы исправления.

**Ответственность.**

Косметик-эстетист несет ответственность за качество процедур, безопасность клиента, соблюдение санитарных норм. Постоянно повышает квалификацию, следит за новинками индустрии.

---

**Повышение квалификации и профессиональное развитие.**

Индустрия красоты быстро развивается: появляются новые методики, аппараты, косметические средства. Косметик-эстетист должен регулярно обновлять знания.

**Формы повышения квалификации.**

1. Курсы и тренинги — углубленное изучение методик (массаж, пилинги, аппаратные процедуры).
2. Семинары и мастер-классы — демонстрация новых техник, обмен опытом.
3. Конференции — презентация новинок косметологии, выступления экспертов.
4. Онлайн-обучение — вебинары, видеокурсы, статьи.
5. Самообразование — изучение профессиональной литературы, статей, научных исследований.

Косметик-эстетист выбирает темы для обучения в зависимости от потребностей клиентов, трендов индустрии, личных интересов. Сертификаты о прохождении обучения подтверждают квалификацию, повышают доверие клиентов.

---

**Таблица основных аппаратов и их функций.**

| Аппарат | Принцип действия | Показания | Эффект | Длительность процедуры |
|---|---|---|---|---|
| Вапоризатор | Воздействие теплым паром | Все типы кожи (кроме купероза) | Раскрытие пор, размягчение комедонов, увлажнение | 10–15 минут |
| Ультразвуковой скрабер | Высокочастотные колебания | Все типы кожи, чувствительная кожа | Глубокое очищение, пилинг, улучшение микроциркуляции | 10–15 минут |
| Дарсонваль | Импульсные токи высокой частоты | Жирная, проблемная кожа, акне | Антисептический эффект, сужение пор, улучшение кровообращения | 5–10 минут |

| Аппарат | Принцип действия | Показания | Эффект | Длительность процедуры |
|---|---|---|---|---|
| Микротоковый аппарат | Слабые импульсные токи | Зрелая кожа, отечность, потеря тонуса | Лифтинг, улучшение лимфодренажа, тонизирование мышц | 20–30 минут |
| Аппарат для ультразвуковой терапии | Ультразвуковые волны | Все типы кожи, зрелая кожа | Улучшение проникновения активных веществ, стимуляция коллагена | 10–15 минут |

---

**Таблица активных компонентов косметических средств.**

| Компонент | Действие | Показания | Ограничения | Концентрация в средствах |
|---|---|---|---|---|
| Гиалуроновая кислота | Увлажнение, удержание влаги | Сухая, обезвоженная, зрелая кожа | Нет | 0,5–2% |
| Ретинол (витамин А) | Омоложение, обновление клеток | Зрелая кожа, морщины, пигментация | Беременность, чувствительная кожа, летний период | 0,1–1% |
| Витамин С | Антиоксидант, осветление | Пигментация, тусклый цвет лица, профилактика старения | Чувствительная кожа (возможно раздражение) | 5–20% |
| Ниацинамид (витамин В3) | Регуляция себума, осветление | Жирная, проблемная кожа, пигментация | Нет | 2–5% |
| Салициловая кислота | Очищение пор, эксфолиация | Жирная, проблемная кожа, акне | Сухая, чувствительная кожа | 0,5–2% |

---

**Организация рабочего места: эффективность и комфорт.**

Косметик-эстетист организует рабочее место так, чтобы все инструменты, препараты, материалы были под рукой.

**Расположение оборудования.**

Кушетка находится в центре кабинета, к ней обеспечен свободный доступ с обеих сторон. Лампа-лупа расположена справа от кушетки (если косметолог правша), легко перемещается. Тележка с инструментами и препаратами — слева, на расстоянии вытянутой руки. Аппараты (вапоризатор, ультразвуковой скрабер) — на отдельном столике или тележке, шнуры не мешают передвижению.

**Хранение препаратов и материалов.**

Косметические средства хранятся в шкафу, сортированы по назначению: очищающие, тонизирующие, маски, сыворотки, кремы. Препараты, требующие низкой температуры (некоторые сыворотки, маски), хранятся в холодильнике. Одноразовые материалы (салфетки, перчатки, шпатели) — в отдельном ящике, легко доступны.

**Документация.**

Карточки клиентов хранятся в закрытом шкафу, соблюдается конфиденциальность. Электронные версии карточек защищены паролем. Специалист ведет журнал учета процедур, расходных материалов, стерилизации инструментов.

---

---

## ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ.

**Вопрос 1.** Какой нормативный документ регулирует требования к безопасности косметических средств в России?
A) ГОСТ Р 56436-2015
B) Технический регламент Таможенного союза ТР ТС 009/2011
C) Федеральный закон № 323-ФЗ
D) СанПиН 2.1.3684-21

**Вопрос 2.** Какая процедура категорически запрещена косметику-эстетисту без медицинского образования?
A) Ультразвуковая чистка лица

B) Инъекции ботулотоксина
C) Классический массаж лица
D) Нанесение альгинатной маски

**Вопрос 3.** Какой компонент косметических средств НЕ рекомендуется использовать при беременности?
A) Гиалуроновая кислота
B) Ретинол
C) Ниацинамид
D) Пантенол

**Вопрос 4.** На какое время включается ультрафиолетовая бактерицидная лампа для обеззараживания кабинета?
A) 10–15 минут
B) 30–60 минут
C) 90–120 минут
D) 5–10 минут

**Вопрос 5.** Какая температура используется в сухожаровом шкафу для стерилизации инструментов?
A) 100 градусов Цельсия, 30 минут
B) 134 градуса Цельсия, 5 минут
C) 180 градусов Цельсия, 60 минут
D) 220 градусов Цельсия, 90 минут

**ОТВЕТЫ НА ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ:**
Вопрос 1. - **B**
Вопрос 2. - **B**
Вопрос 3. - **B**
Вопрос 4. - **B**
Вопрос 5. - **C**

---

**ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ.**

**Практическое задание №1 (с ответом).**

Клиентка 35 лет обратилась с жалобами на расширенные поры, жирный блеск в Т-зоне, сухость на щеках, первые мимические морщины вокруг глаз. Она просит рекомендовать процедуры и домашний уход. Опишите пошагово консультацию и подбор процедур.

**Ответ:**

1. Сбор анамнеза: уточнить наличие аллергий, хронических заболеваний, беременности, прием препаратов, текущий домашний уход, реакции на косметику.
2. Диагностика кожи с помощью лампы-лупы: оценить тип кожи (комбинированная), степень расширения пор, уровень увлажненности, наличие морщин.
3. Объяснить клиентке, что у нее комбинированная кожа с признаками возрастных изменений. Т-зона требует матирования и сужения пор, щеки — увлажнения, область вокруг глаз — омоложения.
4. Предложить комплекс процедур: глубокое очищение с ультразвуковой чисткой (для Т-зоны), увлажняющая маска для щек, массаж лица (лимфодренажный), уход за областью вокруг глаз с сывороткой с пептидами.
5. Рекомендации по домашнему уходу: утром и вечером — очищение гелем для комбинированной кожи, тонизирование, сыворотка с гиалуроновой кислотой на щеки, крем для области вокруг глаз с пептидами, легкий крем-флюид на все лицо. Вечером — сыворотка с ниацинамидом на Т-зону. 1–2 раза в неделю — маска с глиной на Т-зону, увлажняющая маска на щеки. Утром — солнцезащитное средство SPF 30.
6. Назначить курс из 6 процедур с интервалом 7–10 дней для стойкого результата.

**Практическое задание №2 (без ответа).**

Клиентка 22 лет с жирной проблемной кожей, акне на лбу и щеках, постакне (пигментация и мелкие рубцы). Она хочет избавиться от воспалений и улучшить рельеф кожи. Опишите пошагово консультацию, подбор процедур, рекомендации по домашнему уходу, противопоказания, которые нужно уточнить.

---

_____.