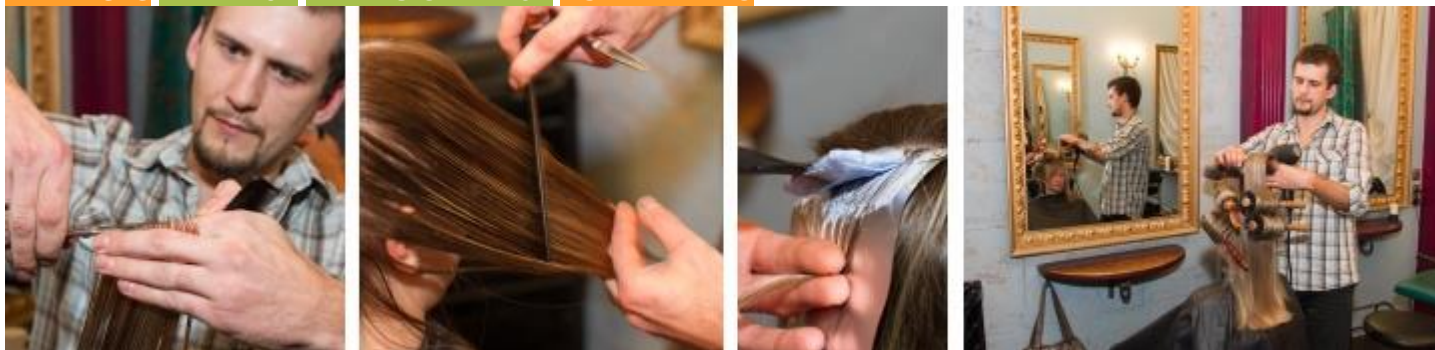


## FRIZIERIS

APRAKSTS | INTERVIJA | ATTĒLU GALERIJA | KUR MĀCĪTIES



### Frizieris darbā:

- pārzina jaunākās frizūru modes tendences un iesaka klientam vēlamāko matu griezumu/krāsu;
- novērtē klienta matu un galvas ādas stāvokli;
- mazgā matus, veic galvas masāžu;
- balina/krāso matus;
- griež/filē matus;
- tin matos ruļļus, liek ilgviļņus, gofrē un taisno matus;
- veido frizūru ar fēnu un rokām;
- piestiprina šinjonus/parūkas, pieaudzē matus, taisa „dredus”, pin bizītes;
- veic matu diagnostiku un potenciālā matu sakārtojuma modelēšanu datorā;
- veido klientu uzacu formu, krāso uzacis/skropstas;
- skuj un apgriež ūsas/bārdu;
- tīra, dezinficē un sterilizē instrumentus;
- konsultē klientu par izveidotās frizūras uzturēšanu un kopšanu.

### Darba aprīkojums:

izmanto šķēres, ķemmes, suku, sprādzes, ruļļus, lokšķēres, fēnus, matu diagnostikas aparatūru, profesionālo matu kosmētiku (šampūnus, balzamus, želejas, lakas, matu krāsas, balinātājus u.c.); izmanto īpašus krēslus – matu mazgāšanai/apgriešanai, ergonomisku darba krēslu frizierim, apmetni klienta apģērba pasargāšanai; valkā darba apģērbus; strādājot ar speciālajiem līdzekļiem, valkā cimdus.

### Darba apstākļi:

darbs maiņās īpaši aprīkotās telpās; strādā stāvot kājās ar paceltām rokām; ķīmikālijas un matu daļiņas var izraisīt alerģiskas reakcijas; darbs nepārtrauktā saskarsmē ar cilvēkiem, nepieciešamas labas saskarsmes prasmes.

### Darba iespējas:

var strādāt frizētavās, skaistumkopšanas salonos, ir iespējas strādāt patstāvīgi un uzsākt savu biznesu.

## SEKRETĀRE

APRAKSTS INTERVIJA ATTĒLU GALERIJA KUR MĀCĪTIES



### Sekretāre darbā:

- organizē un vada uzņēmuma, iestādes vai organizācijas lietvedību;
- sagatavo un noformē dokumentus un oficiālas vēstules;
- izstrādā un sagatavo dokumentu aizpildīšanas paraugus;
- organizē dokumentu apriti, reģistrē tos un uzglabā;
- reģistrē saņemtus dokumentus un nodod tos adresātam;
- reģistrē un nosūta dokumentus un vēstules;
- protokolē vadības sēdes, sapulces;
- uzņem apmeklētājus, atbild uz telefona zvaniem;
- organizē lietišķas tikšanās, darījumu braucienus;
- organizē dokumentu arhīva darbu, sagatavo speciālas numurētas mapes dokumentu glabāšanai.

### Darba aprīkojums:

lieto datoru, printeri, skeneri, kopēšanas aparātu, tālruni un citu biroja tehniku, kā arī dažādas datorprogrammas, mapes un kancelejas piederumus.

### Darba apstākļi:

strādā biroja tipa telpās astoņu stundu darba dienu; darba ritms var būt saspringts, tāpēc jāspēj ātri reaģēt dažādās situācijās un paturēt prātā daudz informācijas; ikdienā saskaras ar dažādiem klientiem, jāpazīst cilvēki, iespējama komunikācija svešvalodās; jāievēro lietišķā etiķete.

### Darba iespējas:

var strādāt privātos uzņēmumos, valsts iestādēs un nevalstiskās organizācijās

## **GALDNIEKŠ**



**APRAKSTS** **INTERVIJA** **ATTĒLU GALERIJA** **KUR MĀCĪTIES**

### **Galdnieks darbā:**

- izgatavo no koka dažādas mēbeles, logus un durvis, kāpnēs un citus interjera elementus;
- plāno un organizē veicamo uzdevumu izpildi;
- izpēta un novērtē materiālu atbilstību veicamajam darbam;
- veido un apstrādā gan plātņu sagataves (ja nepieciešams, tās arī finierē jeb apdarina ar finieri), gan masīvkoka sagataves (zāģē, ēvelē, frēzē);
- veic apdari izgatavotajam izstrādājumam;
- montē un uzstāda izgatavoto izstrādājumu;
- remontē un atjauno koka izstrādājumus;
- ja strādā individuāli, arī sadarbojas ar klientu: pieņem koka izstrādājuma pasūtījumu, sagatavo tā skices, aprēķina pasūtījuma izmaksas un izgatavojamo detaļu skaitu, noformē dokumentus, sastāda piegriešanas kartes materiāla racionālai izmantošanai, pasūta nepieciešamos materiālus, analizē savas uzņēmējdarbības rezultātus, naudas un klientu plūsmu, sagatavo nepieciešamās uzņēmējdarbības atskaites.

### **Darba aprīkojums:**

lieto darbā: urbšanas, dažādas zāģēšanas, ēvelēšanas, frēzēšanas un slīpēšanas mašīnas, karsto presi vai vakuuma presēšanas mašīnu, kā arī dažādus rokas instrumentus; izmanto masīvkoka materiālus un plātņu materiālus (galdnieka, kokskaidu, lamināta plātnes, saplākšņus u.c.), furnitūru (eņģes, atslēgas, atvilktnu vadotnes u.c.), apdares materiālus (beices, lakas u.c.), dažādus lineālus, zīmuļus, datoru ar specializētām datorprogrammām.

### **Darba apstākļi:**

strādā galdniecības darbnīcās, kokapstrādes un mēbeļu ražošanas uzņēmumos, kā arī uz vietas objektos astoņu stundu darba dienu, bet, ja ir laikā jāpabeidz pasūtījums, iespējamas virsstundas; darbā mēdz būt caurvējš, putekļi, troksnis; jālieto darba aizsardzības līdzekļi, piemēram, trokšņa slāpētāji ausīm, aizsargbrilles, respirators.

### **Darba iespējas:**

var strādāt galdniecības darbnīcās, kokapstrādes un būvizstrādājumu ražošanas uzņēmumos. Ir iespēja strādāt privātuzņēmumos vai kā pāsnodarbinātai persona

## PAVĀRS

APRAKSTS INTERVIJA ATTĒLU GALERIJA KUR MĀCĪTIES



### Pavārs darbā:

\*gatavo un sagatavo pasniegšanai dažādus ēdienus (salātus, aukstās uzkodas, dārzeņu, gaļas, zivju, sēņu ēdienus, mērces, zupas, saldus ēdienus u.c.) un dzērienus (sulas, limonādes u.c.);

- izstrādā ēdiena receptūru vai strādā pēc jau izstrādātām receptēm;
- nomēra un sajauc ēdiena sastāvdaļas, pievieno garšvielas;
- sadala ēdiena porcijās, liek to uz šķīvjiem un dekorē atbilstoši ēdiena veidam;
- pasūta ēdiena izejvielas un pieņem produktus no piegādātājiem;
- novērtē produktu kvalitāti un veic to pirmapstrādi;
- seko līdzi produktu kvalitatīvai uzglabāšanai;
- sadala pienākumus palīgiem, bet pats gatavo tikai sarežģītākos ēdienus;
- pieņem pasūtījumus, ar pasūtītāju pārrunājot ēdiena noformējumu, vēlamo garšu un sastāvu;
- tīra un sakopj virtuvi, kārtro ledusskapjus un pārbauda un tīra virtuves inventāru.

### Darba aprīkojums:

izmanto virtuves kombainus, blenderus, mikserus, saldējuma aparātus, dažādu izmēru nažus, virtuves dēļiņus, traukus, sīko virtuves inventāru; darbojas ar dažādām elektriskajām iekārtām: plītiņiem, cepeškrāsnīm, griliem utt.; valkā formas tērpu, pavāra cepuri un neslīdošus apavus.

### Darba apstākļi:

strādā virtuvē karstumā, stāvot kājās; parasti darbs ir maiņās; ātrs darba temps; atkarībā no darba vietas var būt uzdevumu daudzveidība vai vienvērtīgs darbs, gatavojot viena veida ēdienus; bieži jāpārvieta smagumi - katli vai paplātes ar gatavajiem ēdieniem vai to sagatavēm; darba telpas ir piesātinātas ar dažādu ēdiena un garšvielu smaržām, iespējamās krasas temperatūras maiņas; jāievēro sanitārās normas; gatavo klientiem arī privātos un uzņēmumu pasākumos, dārza svētkos, jubilejās u.c.

### Darba iespējas:

var strādāt lielveikalos, ēdināšanas uzņēmumos, bāros, klubos, viesnīcās, lauku tūrisma uzņēmumos, skolās, slimnīcās, pensionātos, uz kruīza kuģiem, vai arī kā pašnodarbinātā persona, slēdzot līgumus ar kādu no minētajiem uzņēmumiem vai pildot individuālus pasūtījumus.

**Izlasi tekstu! Iekrāso/pasvītro darbības vārdus, kuri lietoti vienkāršajā tagadnē 3.personā!**

## UGUNSDZĒSĒJS GLĀBĒJS

APRAKSTS INTERVIJA ATTĒLU GALERIJA VIDEO KUR MĀCĪTIES



### Ugunsdzēsējs glābējs darbā

- veic ugunsgrēku dzēšanu, neatliekamās avāriju sekas likvidēšanas un glābšanas darbus pēc ceļu satiksmes negadījumiem, ķīmiskām avārijām, sprādzieniem un radiācijas avārijām;
- veic glābšanas darbus uz ūdens un ledus, pēc dabas katastrofām;
- brīdina cilvēkus par iespējamo apdraudējumu, un nepieciešamības gadījumā glābj cilvēkus un sniedz tiem pirmo palīdzību, izved dzīvniekus un sargā īpašumu;
- glābšanas darbu laikā uzlauž un nojauc būvkonstrukcijas;
- pārbauda un novērtē ugunsdzēsības un glābšanas tehnikas, aprīkojuma, ekipējuma un sakaru līdzekļu gatavību darbam, uztur tos tehniskā kārtībā.

### Darba aprīkojums:

darbā strādā ar ugunsdzēsēju glābēju tehnisko aprīkojumu, sakaru līdzekļiem, uztur sakarus ar notikuma vietā iesaistītajiem dienestiem. Valkā formas tērpu, kaujas tērpu, siksnu ar karabīni, cimds, ķiveri ar pasegu. Darbā izmanto arī cirvi un individuālo lukturi. Ja nepieciešams doties elpošanai nepiemērotā vidē, izmanto masku, kas tiek piestiprināta pie elpošanas aparāta.

### Darba apstākļi:

darbs maiņās: viena diennakts jāstrādā un trīs - brīvas. Strādā dzīvībai un veselībai bīstamā vidē (elpošanai nepiemērota vide, bīstamo un bioloģiski aktīvo vielu, jonizējošā starojuma avotu iedarbība, darbs augstumā, ūdeņos un uz ledus).

### Darba iespējas:

Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests.

<http://www.profesijupasaule.lv/ugunsdzesejs-glabejs>

## **VIESMĪLIS**

APRAKSTS INTERVIJA ATTĒLU GALERIJA KUR MĀCĪTIES NODERĪGAS SAITES



### **Viesmīlis darbā:**

- apkalpo restorānu, kafejnīcu, bāru vai klubu apmeklētājus, piedāvā un pasniedz tiem ēdienus un dzērienus;
- pirms viesu ierašanās sagatavo savu darba vietu un galdus viesiem (klāj galdautus, spodrīna glāzes un galda piederumus, saloka salvetes);
- piedāvā un raksturo viesiem ēdienu un dzērienu kartēs iekļautos ēdienus un dzērienus;
- pieņem pasūtījumu, tad precīzi un ātri to izpilda;
- seko viesu vēlmēm, kamēr tie bauda maltīti;
- atnes ēdienu no virtuves un dzērienus no bāra;
- ja nepieciešams, sadala ēdienu porcijās un salej dzērienus glāzēs;
- nomaina viesiem traukus – novāc un aiznes netīros traukus uz virtuvi;
- izsniedz viesiem rēķinu un pieņem no viņiem samaksu par apēsto un izdzerto;
- veido tematiskos galdu klājumus banketiem, kārtu ziedus uz galdiem;
- pielieto dažādus galda klāšanas stilus, apkalpošanas veidus, pārzina galda klāšanas un ēdienu pasniegšanas etiķeti;
- atbild par zālē notiekošajiem procesiem.

### **Darba aprīkojums:**

lieto traukus, galda piederumus, paplātes, pudeļu attaisāmos, vīna pudeļu turētājus, ledus traukus, galdautus, salvetes; servēšanai izmanto palīggaldīņus; strādā ar kases un kredītkaršu aparātiem; valkā formastērpu.

### **Darba apstākļi:**

strādā telpās, bet vasaras sezonā arī vasaras kafejnīcās, izbraukuma banketos u.c. – arī ārā; strādā maiņu darbu pēc iepriekš saskaņota grafika, arī vēlu vakaros, naktīs, brīvdienās un svētku dienās; dažkārt strādā skaļas mūzikas un kontrastainu gaismu apstākļos; ātrs darba temps un liela fiziska slodze; jāstrādā komandā ar citiem viesmīļiem un virtuves darbiniekiem; komunikācija ar viesiem arī svešvalodās; jāuztur laipmības un viesmīlības gaisotne; iespējama konfliktsituāciju risināšana; jāievēro sanitārās normas.

### **Darba iespējas:**

var strādāt restorānos, kafejnīcās, bāros, klubos, viesnīcās, lauku tūrisma uzņēmumos, uz kruīzu kuģiem