

Lista de cumpărături

FIȘA 1

Bifează ce ai deja. La adeziv și la remover, verifică eticheta și fișa cu date de securitate (Lecția 2).

PRODUSUL	MARCA ALEASĂ	ETICHETĂ VERIFICATĂ
☐ Pensetă dreaptă (izolare)		
☐ Pensetă curbată sau în unghi (aplicare)		
☐ Adeziv cu uscare de 2–3 secunde		☐
☐ Casetă mixtă 0,10 mm, C, 8–13 mm		
☐ Patch-uri cu gel, fără parfum		☐
☐ Bandă de hârtie medicală		
☐ Spumă de curățat genele, fără ulei		☐
☐ Primer sau degresant de gene		☐
☐ Remover cremă		☐
☐ Microperiuțe și periuțe de gene		
☐ Piatră de jad sau inel cu folii		
☐ Higrometru-termometru		
☐ Cap de exercițiu cu gene de antrenament		
☐ Ser fiziologic		
☐ Dezinfectant pentru mâini și pentru instrumente		
☐ Mănuși, mască, șervețele fără scame		

Etichetă verificată înseamnă: text în română cu responsabil în UE, lista de ingrediente, fișa cu date de securitate primită, data fabricației, pictogramele citite.

Tipărește pagina și ține-o lângă masa de lucru.

1. Pregătire

- ☐ fișa modelului, test făcut
- ☐ lentile scoase
- ☐ mâini, pensete, masă curate
- ☐ higrometrul citit
- ☐ model întins, eu la cap
- ☐ spumă + clătire + uscare
- ☐ primer
- ☐ patch-uri la 1–2 mm sub linia de apă
- ☐ harta scrisă pe patch

2. Aplicare

- ☐ adeziv agitat, picătură mică
- ☐ izolez o singură geană
- ☐ extensia prinsă de la mijloc
- ☐ baza prin marginea picăturii
- ☐ așez la 0,5–1 mm, paralel
- ☐ țin 1–2 secunde
- ☐ alternez ochii din 5 în 5
- ☐ verific lipiturile din 5 în 5
- ☐ picătură nouă la 15–20 min

3. Final

- ☐ verificare: fiecare geană singură
- ☐ nicio extensie pe piele
- ☐ ochii comparați din față
- ☐ aștept 2–3 minute (nano mister)
- ☐ patch-uri scoase spre interior
- ☐ periat
- ☐ ochii deschiși încet
- ☐ cartonaș cu sfaturi + periuță
- ☐ fotografie, notez în jurnal

! SIGURANȚĂ

Ochii închiși tot timpul. Adeziv pe piele sau ochi deschis: mă opresc. Ochi roșu care nu trece: ser fiziologic, remover, medic.

ADEZIVUL MEU

UMIDITATE

TEMPERATURĂ

TIMP DE USCARE

DESCHIS LA DATA

FISA 3

[illegible]

Mâna sau ochiul la care lucrez mai greu:

După al zecelea set (pe capul de antrenament sau pe modele), dă-ți o notă de la 1 (deloc) la 5 (de fiecare dată). Încercuiește.

CE REUȘESC	NOTA
Izolez o singură geană de fiecare dată	1 2 3 4 5
Nu pun extensii pe genele scurte, în creștere	1 2 3 4 5
Las 0,5–1 mm până la pleopă	1 2 3 4 5
Lipesc baza pe 2–3 mm, paralel cu geana	1 2 3 4 5
Extensia urmează direcția genei	1 2 3 4 5
Verific lipiturile din 5 în 5 extensii	1 2 3 4 5
Picătura e mică și o schimb la timp	1 2 3 4 5
Aleg lungimea și grosimea după geana naturală	1 2 3 4 5
Cei doi ochi ies la fel	1 2 3 4 5
Patch-urile nu deranjează modelul	1 2 3 4 5
Ochii stau închiși de la început la sfârșit	1 2 3 4 5
Setul meu ține cel puțin trei săptămâni	1 2 3 4 5

Cele trei lucruri pe care le repet: _____

O completezi împreună cu persoana pe care exersezi, înainte de testul de toleranță.

Nume: _____ **Data:** _____

ÎNTREBARE	DA	NU
Ai avut vreodată mâncărime, umflătură sau roșeață după extensii de gene, adezivi sau plasturi?	☐	☐
Ai acum ochi roșii, secreții, usturime, un urcior sau pleoape iritate?	☐	☐
Ai avut o operație la ochi în ultimele luni?	☐	☐
Porți lentile de contact? (se scot înainte)	☐	☐
Urmezi un tratament care îți afectează părul sau genele?	☐	☐
Ai avut extensii în ultimele 4 săptămâni?	☐	☐

! SIGURANȚĂ

Un „da” la primele trei întrebări: nu aplici. Recomanzi un consult la medic.

Test de toleranță făcut la data: _____ **Reacție după 48 de ore:** _____

Genele naturale (lungime, grosime, direcție, zone rare): _____

Harta aleasă: _____

Extensii folosite (grosime, curbura, lungimi): _____

Adeziv (marcă, data deschiderii): _____

După 24 de ore și după trei săptămâni

Cum s-a simțit a doua zi: _____

Câte extensii au rămas după trei săptămâni: _____

Observații: _____
