# Instruktor kondiční chůze

Instruktor kondiční chůze vede lekce skupinových či individuálních cvičení založené na chůzi, a to se zaměřením na zvyšování vytrvalosti a síly těla s cílem zlepšit celkovou fyzickou i psychickou kondici člověka.

|  |  |
| --- | --- |
| **Odborný směr:** | Věda, vzdělávání, sport |
| **Odborný podsměr:** | sport |
| **Další odborné podsměry:** | péče o tělo |
| **Kvalifikační úroveň:** | Střední vzdělání s výučním listem tříleté |
| **Alternativní názvy:** | Instruktor H.E.A.T. Programu, Instruktor NORDIC WALKINGU |
| **Nadřízené povolání:** | Instruktor skupinových kondičních a funkčních cvičení |
| **Příbuzné specializace:** | Instruktor kondiční chůze, Instruktor kondičního kickboxu, Instruktor aerobiku, Instruktor bodystylingu, Instruktor indoor cyclingu, Instruktor předsportovní přípravy dětí |
| **Regulovaná jednotka práce:** | ne |

## Pracovní činnosti

* Analýza fyzické kondice a pohybových dovedností účastníků skupinových lekcí kondiční chůze.
* Sestavení cvičebního programu lekce skupinového či individuálního cvičení kondiční chůze.
* Vedení skupinové či individuální lekce kondiční chůze s přihlédnutím k aktuálním pohybovým schopnostem a zdravotnímu stavu.
* Praktické zajištění skupinové lekce (prostor, pomůcky, hudební doprovod, bezpečnost, první pomoc).
* Motivace účastníků v průběhu lekce.
* Poskytování poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu.

## CZ-ISCO

* Instruktoři a programoví vedoucí v rekreačních zařízeních a fitcentrech
* Instruktoři a programoví vedoucí v rekreačních zařízeních a fitcentrech

## Pracovní podmínky

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Název** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Zátěž teplem |  | x |  |  |
| Zátěž chladem |  | x |  |  |
| Celková fyzická zátěž |  | x |  |  |
| Zátěž trupu a páteře s převahou statické práce (manipulace s břemeny) |  | x |  |  |
| Duševní zátěž | x | x |  |  |
| Zvýšené riziko obecného ohrožení |  | x |  |  |
| Zátěž hlukem | x |  |  |  |
| Zátěž vibracemi | x |  |  |  |
| Zátěž prachem | x |  |  |  |
| Zátěž chemickými látkami | x |  |  |  |
| Zátěž invazivními alergeny | x |  |  |  |
| Zátěž biologickými činiteli způsobujícími onemocnění | x |  |  |  |
| Zátěž ionizujícím zářením | x |  |  |  |
| Zátěž neionizujícím zářením a elektromagnetickým polem včetně laserů | x |  |  |  |
| Zraková zátěž | x |  |  |  |
| Lokální zátěž - zátěž malých svalových skupin | x |  |  |  |
| Lokální zátěž jemné motoriky | x |  |  |  |
| Zátěž prací v omezeném nebo uzavřeném prostoru | x |  |  |  |
| Zátěž prací v nevhodných pracovních polohách | x |  |  |  |
| Práce ve výškách | x |  |  |  |
| Zvýšené riziko úrazu pracovníka | x |  |  |  |
| Pracovní doba, směnnost | x |  |  |  |

*Legenda:*

* *1. Stupeň zátěže (minimální zdravotní riziko) - Faktor se při výkonu práce nevyskytuje nebo je zátěž faktorem minimální, vliv faktoru je ze zdravotního hlediska nevýznamný.*
* *2. Stupeň zátěže (únosná míra zdravotního rizika) - Ze zdravotního hlediska je míra zátěže faktorem únosná, nepřekračuje limity stanovené předpisy, vliv faktoru je akceptovatelný pro zdravého člověka.*
* *3. Stupeň zátěže (významná míra zdravotního rizika) - Úroveň zátěže překračuje stanovené limitní hodnoty expozice (zátěže), na pracovištích je nutná realizace náhradních technických a organizačních opatření, nelze vyloučit negativní vliv na zdraví pracovníků.*
* *4. Stupeň zátěže (vysoká míra zdravotního rizika) - Úroveň zátěže vysoce překračuje stanovené limitní hodnoty expozice, na pracovištích musí být dodržován soubor preventivních opatření, častěji dochází k poškození zdraví.*

## Kvalifikace k výkonu povolání

### Školní vzdělání

#### Nejvhodnější školní přípravu poskytují obory:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Typ** | **Název** | **Kód** |
| KKOV | Střední vzdělání s maturitní zkouškou v oboru sportovní gymnázium | 7942K |
| KKOV | Střední vzdělání s výučním listem ve skupině oborů tělesná kultura, tělovýchova a sport | 74xxH |
| RVP | Gymnázium se sportovní přípravou | 79-42-K/x1 |

#### Vhodnou školní přípravu poskytují také obory:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Typ** | **Název** | **Kód** |
| KKOV | Bakalářský studijní program ve skupině oborů tělesná kultura, tělovýchova a sport | 74xxR |
| KKOV | Střední vzdělání s maturitní zkouškou ve skupině oborů tělesná kultura, tělovýchova a sport | 74xxL |
| KKOV | Střední vzdělání s maturitní zkouškou (bez vyučení) ve skupině oborů tělesná kultura, tělovýchova a sport | 74xxM |

### Další vzdělání

#### Profesní kvalifikace

* Instruktor/instruktorka kondiční chůze (74-014-H)

### Další vhodné kvalifikace

* doporučené - Průkaz způsobilosti v poskytování základní první pomoci

## Kompetenční požadavky

### Odborné dovednosti

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kód** | **Název** | **Úroveň 1-8** | **Vhodnost** |
| k11.D.1116 | Orientace v anatomii a fyziologii člověka pro potřeby instruktorů kondiční chůze | 3 | Nutné |
| k11.D.6051 | Analýza držení těla při chůzi, analýza pohybových stereotypů pro potřeby kondiční chůze | 3 | Nutné |
| k12.C.1012 | Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu | 3 | Nutné |
| k11.C.7107 | Poskytování první pomoci v lekcích kondiční chůze | 3 | Nutné |
| l24.D.1081 | Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů v lekcích kondiční chůze | 3 | Nutné |
| m31.B.4012 | Obsluha, nastavení a údržba chodeckých trenažérů a holí potřebných pro kondiční chůzi | 3 | Nutné |
| m31.C.6016 | Vysvětlení a předvedení technik kondiční chůze | 4 | Nutné |
| m31.D.7008 | Sestavení vhodného cvičebního plánu pro skupinovou a individuální lekci kondiční chůze | 4 | Nutné |
| m31.D.7020 | Modifikace cvičebního programu kondiční chůze pro specifické skupiny klientů | 4 | Nutné |
| m31.E.4084 | Vedení skupinové i individuální lekce kondiční chůze | 3 | Nutné |

*Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha\_c2\_manualu.pdf*

### Odborné znalosti

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kód** | **Název** | **Úroveň 1-8** | **Vhodnost** |
| k11.\_.0003 | anatomie | 3 | Nutné |
| k11.\_.0007 | první pomoc | 3 | Nutné |
| k12.\_.0080 | zdravý životní styl | 3 | Nutné |
| k11.\_.0005 | fyziologie | 3 | Nutné |
| m31.\_.0002 | metody a techniky provádění kondičních a funkčních cvičení | 3 | Nutné |
| m31.\_.0004 | metody skupinových a individuálních cvičení kondiční chůze | 3 | Nutné |
| m31.\_.0009 | biomechanika kondiční chůze | 3 | Nutné |

*Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha\_c2\_manualu.pdf*

### Obecné dovednosti

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kód** | **Název** | **Úroveň 0-3** |
| b01 | Počítačová způsobilost | 1 |
| b02 | Způsobilost k řízení osobního automobilu | 0 |
| b03 | Numerická způsobilost | 1 |
| b04 | Ekonomické povědomí | 1 |
| b05 | Právní povědomí | 1 |
| b06 | Jazyková způsobilost v češtině | 3 |
| b07 | Jazyková způsobilost v angličtině | 0 |
| b08 | Jazyková způsobilost v dalším cizím jazyce | 0 |

*Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha\_c10\_manualu.pdf*

*Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha\_c15\_manualu.pdf*

### Měkké kompetence

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kód** | **Název** | **Úroveň 0-5** |
| 2.1 | Kompetence k efektivní komunikaci | 3 |
| 2.6 | Kompetence k vedení lidí | 2 |
| 3.3 | Kompetence k objevování a orientaci v informacích | 3 |
| 1.4 | Kompetence ke zvládání stresu a zátěže | 3 |
| 4.1 | Kompetence k aktivnímu přístupu | 3 |
| 1.1 | Kompetence k celoživotnímu vzdělávání | 4 |
| 4.2 | Kompetence k plánování a organizování práce | 3 |
| 4.4 | Kompetence k řešení problémů | 4 |
| 4.5 | Kompetence k samostatnosti | 4 |
| 4.6 | Kompetence k výkonnosti | 3 |
| 2.3 | Kompetence k orientaci na zákazníka a uspokojování zákaznických potřeb | 3 |
| 1.2 | Kompetence k flexibilitě | 4 |
| 1.3 | Kompetence ke kreativitě | 3 |
| 2.2 | Kompetence ke kooperaci | 3 |
| 2.4 | Kompetence k ovlivňování a rozvíjení ostatních | 3 |

*Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha\_c9\_manualu.pdf*

## Zdravotní podmínky

### Onemocnění omezující výkon povolání / specializace povolání.

* Onemocnění oběhové soustavy
* Poruchy termoregulace
* Onemocnění ledvin
* Závažná endokrinní onemocnění
* Závažná onemocnění dýchacích cest a plic
* Závažná onemocnění ledvin, močových cest
* Závažná degenerativní a zánětlivá onemocnění pohybového systému
* Poruchy vidění
* Onemocnění končetin s poruchou funkce včetně poúrazových stavů
* Duševní poruchy
* Poruchy chování
* Drogová závislost v anamnéze
* Závažné stavy po úrazech či operacích pohybového systému
* Poruchy prokrvení končetin

### Onemocnění vylučující výkon povolání / specializace povolání.e

* Těžká, prognosticky závažná onemocnění oběhové soustavy
* Závažné duševní poruchy, těžké poruchy chování

*Přesné posouzení zdravotního stavu s následným doporučením nebo nedoporučením výkonu této pozice je možné pouze po konzultaci s lékařem.*