

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
Nadřazené povolání:	Instruktor skupinových kondičních a funkčních cvičení
Příbuzné specializace:	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

- 34230 - Instruktoři a programoví vedoucí v rekreačních zařízeních a fitcentrech
- 3423 - 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			

Typ JP	ID			
WorkUnitTypeEnum.2	102597			
Název	1	2	3	4
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
RVP	Gymnázium se sportovní přípravou	79-42-K/x1
KKOVTypeEnum.1	Střední vzdělání s maturitní zkouškou v oboru sportovní gymnázium	7942K
KKOVTypeEnum.1	Střední vzdělání s výučním listem ve skupině oborů tělesná kultura, tělovýchova a sport	74xxH

Vhodnou školní přípravu poskytují také obory:

Typ	Název	Kód
KKOVTypeEnum.1	Bakalářský studijní program ve skupině oborů tělesná kultura, tělovýchova a sport	74xxR
KKOVTypeEnum.1	Střední vzdělání s maturitní zkouškou ve skupině oborů tělesná kultura, tělovýchova a sport	74xxL

Vhodnou školní přípravu poskytují také obory:

Typ	Název	Kód
KKOVTypeEnum.1	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

- QualificationRequirementGravityEnum.2 - 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	CompetenceSuitabilityEnum.2
k11.D.6051	Analýza držení těla při chůzi, analýza pohybových stereotypů pro potřeby kondiční chůze	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
k12.C.1012	Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
k11.C.7107	Poskytování první pomoci v lekcích kondiční chůze	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
l24.D.1081	Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů v lekcích kondiční chůze	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.B.4012	Obsluha, nastavení a údržba chodeckých trenažérů a holí potřebných pro kondiční chůzi	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.C.6016	Vysvětlení a předvedení technik kondiční chůze	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.D.7008	Sestavení vhodného cvičebního plánu pro skupinovou a individuální lekci kondiční chůze	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.D.7020	Modifikace cvičebního programu kondiční chůze pro specifické skupiny klientů	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.E.4084	Vedení skupinové i individuální lekce kondiční chůze	3	CompetenceSuitabilityEnum.2

Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha_c2_manualu.pdf

Odborné znalosti

Kód	Název	Úroveň 1-8	Vhodnost
k11._.0003	anatomie	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
k11._.0007	první pomoc	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
k12._.0080	zdravý životní styl	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
k11._.0005	fyzilogie	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31._.0002	metody a techniky provádění kondičních a funkčních cvičení	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31._.0004	metody skupinových a individuálních cvičení kondiční chůze	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31._.0009	biomechanika kondiční chůze	3	CompetenceSuitabilityEnum.2

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

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 zvládnání stresu a zátěže	3
4.1	Kompetence k aktivnímu přístupu	3

Měkké kompetence

Kód	Název	Úroveň 0-5
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 kreativě	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

- 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

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

Přesné posouzení zdravotního stavu s následným doporučením nebo nedoporučením výkonu tohoto povolání je možné pouze po konzultaci s lékařem.