

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 skupinových 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 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

- 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.