# Instruktor zdravotní tělesné výchovy seniorů

Instruktor zdravotní tělesné výchovy seniorů vede individuální i skupinové cvičební hodiny pro osoby seniorského věku s ohledem na přítomnost nejběžnějších onemocnění a zdravotních oslabení v tomto období a s přihlédnutím k věku a schopnostem cvičenců.

|  |  |
| --- | --- |
| **Odborný směr:** | Věda, vzdělávání, sport |
| **Odborný podsměr:** | sport |
| **Další odborné podsměry:** | péče o tělo |
| **Kvalifikační úroveň:** | Pomaturitní krátkodobé vzdělání |
| **Alternativní názvy:** | Instruktor zdravotní tělesné výchovy |
| **Nadřízené povolání:** | Instruktor zdravotní tělesné výchovy |
| **Příbuzné specializace:** | Instruktor pohybových aktivit osob s civilizačními onemocněními, Instruktor zdravotní tělesné výchovy seniorů |
| **Regulovaná jednotka práce:** | ne |

## Pracovní činnosti

* Stanovení rizik pohybových aktivit intervenovaných klientů v závislosti na přítomných onemocněních.
* Funkční diagnostika posturálních a pohybových stereotypů.
* Monitorování základních fyziologických funkcí cvičenců během pohybové aktivity.
* Sestavení vhodného cvičebního programu dle specifik pro daná onemocnění (pohybový, dýchací, srdečně-cévní systém apod.), případně další oslabení (endokrinologická, metabolická, neuropsychická či smyslová).
* Odborné a psychologicky zvládnuté vedení cvičební jednotky s důrazem na zdravotní aspekty, techniku a metodiku cvičení s vhodně zvolenými metodami výuky nejen vzhledem k přidruženým onemocněním, ale i k aktuálním pohybovým předpokladům cvičícího a případným odborným lékařským doporučením.
* Organizační zajištění cvičební lekce (tělovýchovné prostory, cvičební pomůcky, lékárnička).
* Poskytování poradenství v oblasti aktivního životního stylu včetně zdravé výživy, pitného režimu a pohybových aktivit.
* Publikační činnost v rámci propagace zdravého životního stylu.

## 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** |
| Celková fyzická zátěž |  | x |  |  |
| Zátěž prací v omezeném nebo uzavřeném prostoru |  | x |  |  |
| Duševní zátěž |  | x |  |  |
| Zátěž teplem | x |  |  |  |
| Zátěž chladem | 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 |  |  |  |
| Zátěž trupu a páteře s převahou statické práce (manipulace s břemeny) | x |  |  |  |
| Lokální zátěž - zátěž malých svalových skupin | x |  |  |  |
| Lokální zátěž jemné motoriky | x |  |  |  |
| Zátěž prací v nevhodných pracovních polohách | x |  |  |  |
| Práce ve výškách | x |  |  |  |
| Zvýšené riziko úrazu pracovníka | x |  |  |  |
| Zvýšené riziko obecného ohrožení | 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 | Bakalářský studijní program v oboru rehabilitace | 5342R |
| KKOV | Magisterský studijní program v oboru rehabilitace | 5342T |
| KKOV | Bakalářský studijní program v oboru tělesná výchova a sport | 7401R |
| KKOV | Magisterský studijní program v oboru tělesná výchova a sport | 7401T |

#### Vhodnou školní přípravu poskytují také obory:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Typ** | **Název** | **Kód** |
| KKOV | Vyšší odborné vzdělání v oboru rehabilitace | 5342N |
| KKOV | Vyšší odborné vzdělání v oboru specializace ve zdravotnictví | 5345N |
| KKOV | Bakalářský studijní program v oboru specializace ve zdravotnictví | 5345R |

### Další vhodné kvalifikace

* doporučené - Průkaz způsobilosti v poskytování základní první pomoci

## Kompetenční požadavky

### Odborné dovednosti

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kód** | **Název** | **Úroveň 1-8** | **Vhodnost** |
| k11.D.1112 | Orientace v anatomii, fyziologii a patofyziologii člověka | 5 | Nutné |
| k11.D.6053 | Analýza posturálních a pohybových stereotypů | 5 | Nutné |
| m31.D.7006 | Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinové i individuální lekce osob seniorského věku | 5 | Nutné |
| m31.C.6019 | Vysvětlení a předvedení technik správného provedení cviků pro osoby seniorského věku | 5 | Nutné |
| m31.E.4083 | Vedení skupinových a individuálních lekcí pro osoby seniorského věku | 5 | Nutné |
| m31.D.7018 | Modifikace cvičebního programu pro osoby seniorského věku s využitím základních pomůcek | 5 | Nutné |
| k11.D.3018 | Monitorování biologických parametrů před, během i po ukončení cvičební jednotky | 5 | Nutné |
| k11.C.7101 | Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení | 5 | Nutné |

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

### Odborné znalosti

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kód** | **Název** | **Úroveň 1-8** | **Vhodnost** |
| k12.\_.0011 | dietetika | 5 | Nutné |
| k12.\_.0012 | určování stravy pro různá onemocnění | 5 | Nutné |
| k16.\_.0017 | léčebná tělesná výchova | 5 | Nutné |
| k16.\_.0021 | fyzioterapie | 4 | Nutné |
| k11.\_.0003 | anatomie | 6 | Nutné |
| k11.\_.0007 | první pomoc | 5 | Nutné |
| k12.\_.0080 | zdravý životní styl | 6 | Nutné |
| k12.\_.0099 | hygienické předpisy | 3 | Nutné |
| j31.\_.0003 | psychologie | 4 | Nutné |
| k11.\_.0005 | fyziologie | 6 | Nutné |
| m31.\_.0002 | metody skupinových kondičních a funkčních cvičení | 5 | Nutné |
| k11.\_.0028 | kineziologie | 4 | Nutné |
| m31.\_.0016 | zdravotní tělesná výchova | 5 | Nutné |
| k11.\_.0008 | medicínská terminologie | 5 | Nutné |
| m31.\_.0017 | sportovní terminologie | 5 | Nutné |

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

### Obecné dovednosti

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kód** | **Název** | **Úroveň 0-3** |
| b01 | Počítačová způsobilost | 2 |
| b02 | Způsobilost k řízení osobního automobilu | 2 |
| 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 | 3 |
| 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 | 4 |
| 1.1 | Kompetence k celoživotnímu vzdělávání | 3 |
| 4.2 | Kompetence k plánování a organizování práce | 3 |
| 4.4 | Kompetence k řešení problémů | 3 |
| 4.5 | Kompetence k samostatnosti | 3 |
| 4.6 | Kompetence k výkonnosti | 3 |
| 2.3 | Kompetence k orientaci na zákazníka a uspokojování zákaznických potřeb | 4 |
| 1.2 | Kompetence k flexibilitě | 3 |
| 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.

* Klaustrofobie
* Závažná onemocnění pohybového systému omezující práci ve vynucené poloze
* Duševní poruchy
* Poruchy chování
* Závažná psychosomatická onemocnění

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

* 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.*