

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
Nadřazené povolání:	Instruktor zdravotní tělesné výchovy
Příbuzné specializace:	Instruktor pohybových aktivit osob s civilizačními onemocněními,
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 specifík pro daná onemocnění (pohybový, dýchací, srdečně-cévní systém apod.), případně další oslabení (endokrinní, 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

- 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
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			

WorkUnitTypeEnum.2

102683

Název	1	2	3	4
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
KKOVTypeEnum.1	Bakalářský studijní program v oboru rehabilitace	5342R
KKOVTypeEnum.1	Magisterský studijní program v oboru rehabilitace	5342T
KKOVTypeEnum.1	Bakalářský studijní program v oboru tělesná výchova a sport	7401R
KKOVTypeEnum.1	Magisterský studijní program v oboru tělesná výchova a sport	7401T

Vhodnou školní přípravu poskytují také obory:

Typ	Název	Kód
KKOVTypeEnum.1	Vyšší odborné vzdělání v oboru rehabilitace	5342N
KKOVTypeEnum.1	Vyšší odborné vzdělání v oboru specializace ve zdravotnictví	5345N
KKOVTypeEnum.1	Bakalářský studijní program v oboru specializace ve zdravotnictví	5345R

Další vhodné kvalifikace

- QualificationRequirementGravityEnum.2 - 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	CompetenceSuitabilityEnum.2
k11.D.6053	Analýza posturálních a pohybových stereotypů	5	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.D.7006	Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinové i individuální lekce osob seniorského věku	5	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.C.6019	Vysvětlení a předvedení technik správného provedení cviků pro osoby seniorského věku	5	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.E.4083	Vedení skupinových a individuálních lekcí pro osoby seniorského věku	5	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.D.7018	Modifikace cvičebního programu pro osoby seniorského věku s využitím základních pomůcek	5	CompetenceSuitabilityEnum.2
k11.D.3018	Monitorování biologických parametrů před, během i po ukončení cvičební jednotky	5	CompetenceSuitabilityEnum.2
k11.C.7101	Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení	5	CompetenceSuitabilityEnum.2

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

Odborné znalosti

Kód	Název	Úroveň 1-8	Vhodnost
k12._.0011	dietetika	5	CompetenceSuitabilityEnum.2
k12._.0012	určování stravy pro různá onemocnění	5	CompetenceSuitabilityEnum.2
k16._.0017	léčebná tělesná výchova	5	CompetenceSuitabilityEnum.2
k16._.0021	fyzioterapie	4	CompetenceSuitabilityEnum.2

Odborné znalosti

Kód	Název	Úroveň 1-8	Vhodnost
k11._.0003	anatomie	6	CompetenceSuitabilityEnum.2
k11._.0007	první pomoc	5	CompetenceSuitabilityEnum.2
k12._.0080	zdravý životní styl	6	CompetenceSuitabilityEnum.2
k12._.0099	hygienické předpisy	3	CompetenceSuitabilityEnum.2
j31._.0003	psychologie	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
k11._.0005	fyziolgie	6	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31._.0002	metody a techniky provádění kondičních a funkčních cvičení	5	CompetenceSuitabilityEnum.2
k11._.0028	kineziologie	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31._.0016	zdravotní tělesná výchova	5	CompetenceSuitabilityEnum.2
k11._.0008	medicínská terminologie	5	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31._.0017	sportovní terminologie	5	CompetenceSuitabilityEnum.2

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

Měkké kompetence

Kód	Název	Úroveň 0-5
2.1	Kompetence k efektivní komunikaci	3

Měkké kompetence

Kód	Název	Úroveň 0-5
2.6	Kompetence k vedení lidí	3
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	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

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

Onemocnění vylučující výkon povolání

- 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.