# Instruktor indoor cyclingu

Instruktor indoor cyclingu vede lekce skupinových cvičení na stacionárních kolech se zaměřením na trénink vytrvalosti a síly 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 spinningu |
| **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

* Komplexní analýza fyzické kondice – držení těla v postoji i v pohybech a analýza pohybových stereotypů.
* Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci indoor cyclingu.
* Správné vysvětlení a předvedení techniky jízdy Rovina, Kopec.
* Vedení skupinové lekce indoor cyclingu.
* Správné nastavení kola a dodržování zásad bezpečnosti při indoor cyclingu.
* Modifikace cvičebního programu indoor cyclingu pro specifické cílové skupiny (těhotné, po porodu, děti, senioři).
* Poskytování poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu.
* Publikační činnost v rámci propagace zdravého životního stylu.
* Poskytování první pomoci.

## 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 hlukem | x | x |  |  |
| Celková fyzická zátěž |  | x |  |  |
| Zátěž trupu a páteře s převahou statické práce (manipulace s břemeny) |  | x |  |  |
| Lokální zátěž - zátěž malých svalových skupin |  | x |  |  |
| Zátěž chladem | 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 jemné motoriky | x |  |  |  |
| Zátěž prací v omezeném nebo uzavřeném prostoru | x |  |  |  |
| Zátěž prací v nevhodných pracovních polohách | x |  |  |  |
| Práce ve výškách | x |  |  |  |
| Duševní zátěž | 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 | 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 v oboru tělesná výchova a sport | 7401R |
| 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 indoor cyclingu (74-005-H)

## Kompetenční požadavky

### Odborné dovednosti

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kód** | **Název** | **Úroveň 1-8** | **Vhodnost** |
| k12.C.1012 | Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu | 3 | Nutné |
| k11.D.1111 | Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka | 3 | Nutné |
| m31.D.7013 | Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci indoor cyclingu | 4 | Nutné |
| m31.C.6012 | Vysvětlení a předvedení techniky jízdy „Rovina“ a „Kopec“ | 4 | Nutné |
| m31.C.6226 | Vedení skupinové lekce indoor cyclingu | 3 | Nutné |
| m31.A.4011 | Nastavení a údržba kola | 3 | Nutné |
| k11.D.7014 | Modifikace cvičebního programu indoor cyclingu pro specifické skupiny klientů | 3 | Nutné |
| k11.D.6044 | Analýza držení těla v polohách a pohybech na kole a analýza pohybových stereotypů pro potřeby indoor cyclingu | 3 | Nutné |
| l24.D.1068 | Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách | 3 | Nutné |
| k11.C.7101 | Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení | 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 |

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

### Obecné dovednosti

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kód** | **Název** | **Úroveň 0-3** |
| b01 | Počítačová způsobilost | 0 |
| b02 | Způsobilost k řízení osobního automobilu | 0 |
| b03 | Numerická způsobilost | 1 |
| b04 | Ekonomické povědomí | 1 |
| b05 | Právní povědomí | 1 |
| b06 | Jazyková způsobilost v češtině | 2 |
| 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 | 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 | 3 |
| 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.

* Onemocnění oběhové soustavy
* Poruchy termoregulace
* Onemocnění ledvin
* Závažná endokrinní onemocnění
* Onemocnění oběhové soustavy s funkčním omezením
* Chronická onemocnění dýchacích cest a plic s těžší poruchou funkce
* Závažná onemocnění páteře
* Onemocnění končetin s poruchou funkce včetně poúrazových stavů
* Nemoci pohybového systému, omezující pohyblivost a svalovou sílu
* Závažné stavy po úrazech či operacích pohybového systému

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