

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
Nadřazené povolání:	Instruktor skupinových kondičních a funkčních cvičení
Příbuzné specializace:	Instruktor kondiční chůze, Instruktor kondičního kickboxu, Instruktor aerobiku, Instruktor bodystylingu, 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

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

Příklady činností

Příklady činností ze soukromého sektoru	Tarifní stupeň
Základní diagnostika fyzické kondice a pohybových schopností a dovedností cvičících.	7
Propagace pravidelné fyzické aktivity v rámci zásad zdravého životního stylu.	6
Publikační činnost v rámci propagace zdravého životního stylu.	6
Sestavení vhodného programu pro skupinové lekce indoor cyclingu.	5
Vedení skupinových lekcí indoor cyclingu.	4

Pracovní podmínky

Název	1	2	3	4
Zátěž teplem		x		
Zátěž hlukem	x	x		
Celková fyzická zátěž			x	

Typ JP	ID			
Specializace	101755			
Název	1	2	3	4
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			
Zřaková 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

Specializace

101755

Nejvhodnější školní přípravu poskytují obory:

Typ	Název	Kód
RVP	Gymnázium se sportovní přípravou	79-42-K/x1
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

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

Odborné dovednosti

Kód	Název	Úroveň 1-8	Vhodnost
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 skupinových 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

Měkké kompetence

Kód	Název	Úroveň 0-5
a01	Efektivní komunikace	3
a14	Vedení lidí (leadership)	2

Měkké kompetence

Kód	Název	Úroveň 0-5
a13	Objevování a orientace v informacích	3
a12	Zvládání zátěže	3
a11	Aktivní přístup	3
a10	Celoživotní učení	3
a09	Plánování a organizování práce	3
a08	Řešení problémů	3
a07	Samostatnost	3
a06	Výkonnost	3
a05	Uspokojování zákaznických potřeb	3
a04	Flexibilita	3
a03	Kreativita	3
a02	Kooperace (spolupráce)	3
a15	Ovlivňování 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.
- 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 tohoto povolání je možné pouze po konzultaci s lékařem.