

# Osobní trenér

Osobní trenér poskytuje služby v oblasti individuální sportovní a fyzické přípravy a individuálního sportovního vyžití klienta.

<b>Odborný směr:</b>	Věda, vzdělávání, sport
<b>Odborný podsměr:</b>	sport
<b>Další odborné podsměry:</b>	péče o tělo
<b>Kvalifikační úroveň:</b>	Střední vzdělání s maturitní zkouškou; Střední vzdělání s výučním listem i maturitní zkouškou
<b>Regulovaná jednotka práce:</b>	Ne

## Pracovní činnosti

- Sestavování plánu individuální fyzické přípravy.
- Sestavování individuálního dietního a pitného programu.
- Sestavování a příprava plánu individuálního sportovního vyžití.
- Příprava a zajištění organizačního a materiálového vybavení.
- Dohled nad zjištěním bezpečnosti při individuální fyzické přípravě klienta.
- Dohled nad dodržováním příslušných hygienických pravidel daného sportu.

## 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
Pracovní doba, směnnost			x	
Zátěž trupu a páteře s převahou statické práce (manipulace s břemeny)		x	x	
Celková fyzická zátěž		x	x	
Zátěž chladem		x	x	
Zátěž teplem		x	x	
Zvýšené riziko úrazu pracovníka		x		
Duševní zátěž		x		
Práce ve výškách		x		
Lokální zátěž jemné motoriky		x		
Lokální zátěž - zátěž malých svalových skupin		x		
Zraková zátěž		x		
Zvýšené riziko obecného ohrožení	x			
Zátěž prací v nevhodných pracovních polohách	x			
Zátěž prací v omezeném nebo uzavřeném prostoru	x			
Zátěž neionizujícím zářením a elektromagnetickým polem včetně laserů	x			
Zátěž ionizujícím zářením	x			

Typ JP	ID			
Povolání	102136			
Název	1	2	3	4
Zátěž biologickými činiteli způsobujícími onemocnění	x			
Zátěž invazivními alergeny	x			
Zátěž chemickými látkami	x			
Zátěž prachem	x			
Zátěž vibracemi	x			
Zátěž hlukem	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 (bez vyučení) v oboru tělesná kultura	7441M

Vhodnou školní přípravu poskytují také obory:

Typ	Název	Kód
KKOV	Střední vzdělání s maturitní zkouškou (bez vyučení) ve skupině oborů tělesná kultura, tělovýchova a sport	74xxM

### Další vzdělání

#### Profesní kvalifikace

- Trenér/trenérka golfu (74-032-M)
- Trenér/trenérka sportovního aerobiku (74-030-M)

## Kompetenční požadavky

Povolání

102136

## Odborné dovednosti

Kód	Název	Úroveň 1-8	Vhodnost
k22.C.2023	Navázání kontaktu s klientem	4	Nutné
k16.D.6001	Stanovení fyzického, psychického a sociálního stavu klienta	4	Nutné
m31.D.7001	Zhotovování krátkodobých, střednědobých a dlouhodobých sportovních programů	4	Nutné
m31.D.1001	Orientování se ve sportovních trendech	4	Nutné
m31.C.2901	Objednávání cvičebních pomůcek a náčiní	3	Nutné
h44.E.3010	Dodržování hygienických předpisů	4	Nutné
m31.A.6101	Ukládání a používání cvičebních pomůcek a náčiní	3	Nutné

Popisy úrovní naleznete zde: [https://nsp.cz/downloads/Priloha\\_c2\\_manualu.pdf](https://nsp.cz/downloads/Priloha_c2_manualu.pdf)

## Odborné znalosti

Kód	Název	Úroveň 1-8	Vhodnost
k11._.0003	anatomie	4	Nutné
k11._.0007	první pomoc	4	Nutné
k12._.0080	zdravý životní styl	4	Nutné

Popisy úrovní naleznete zde: [https://nsp.cz/downloads/Priloha\\_c2\\_manualu.pdf](https://nsp.cz/downloads/Priloha_c2_manualu.pdf)

## Obecné dovednosti

Kód	Název	Úroveň 0-3
b01	Počítačová způsobilost	2
b03	Numerická způsobilost	2
b04	Ekonomické povědomí	1
b05	Právní povědomí	1
b06	Jazyková způsobilost v češtině	2

Popisy úrovní naleznete zde: [https://nsp.cz/downloads/Priloha\\_c10\\_manualu.pdf](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	0
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	4
4.6	Kompetence k výkonnosti	3
2.3	Kompetence k orientaci na zákazníka a uspokojování zákaznických potřeb	4
1.2	Kompetence k flexibilitě	4
1.3	Kompetence ke kreativitě	4
2.2	Kompetence ke kooperaci	3
2.4	Kompetence k ovlivňování a rozvíjení ostatních	3

Popisy úrovně naleznete zde: [https://nsp.cz/downloads/Priloha\\_c9\\_manualu.pdf](https://nsp.cz/downloads/Priloha_c9_manualu.pdf)

## Zdravotní podmínky

### Onemocnění omezující výkon povolání

- Onemocnění oběhové soustavy.
- Závažná onemocnění dýchacích cest a plic.
- Závažná onemocnění páteře.
- Onemocnění končetin s poruchou funkce včetně púrazových stavů.
- Závažná onemocnění pohybového a nervového systému, omezující jemnou motoriku a koordinaci pohybů.
- Závrať jakékoliv etiologie.
- Duševní poruchy.
- Poruchy chování.
- Závažná psychosomatická onemocnění.

### Onemocnění vylučující výkon povolání

- Těžká, prognosticky závažná onemocnění oběhové soustavy.
- Prognosticky závažná onemocnění pohybového systému, znemožňující zátěž páteře a trupu.
- Záchvatovitě a kolapsové stavy.

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