

# Instruktor plavání

Instruktor plavání připravuje, vede a vyhodnocuje lekce plavání pro děti, mládež i dospělé s cílem rozvíjet jejich základní plavecké dovednosti a zlepšovat plaveckou a fyzickou kondici.

<b>Odborný směr:</b>	Věda, vzdělávání, sport
<b>Odborný podsměr:</b>	sport
<b>Kvalifikační úroveň:</b>	Střední vzdělání s maturitní zkouškou; Střední vzdělání s výučním listem i maturitní zkouškou
<b>Alternativní názvy:</b>	Sportovní instruktor, Plavecký instruktor, Instruktor pohybových aktivit ve vodě, Instruktor dětského plavání
<b>Regulovaná jednotka práce:</b>	Ne

## Pracovní činnosti

- Komplexní analýza fyzické kondice osob, držení těla v postoji i pohybech a analýza pohybových stereotypů.
- Sestavování vhodného programu pro skupinovou lekci plavání.
- Správné vysvětlování a předvádění jednotlivých prvků vodních aktivit a technik plavání, technika provedení pohybu včetně korekce nesprávného provedení.
- Příprava, organizace a vedení lekce plavání.
- Modifikace programu pro specifické cílové skupiny (těhotné, po porodu, děti, senioři).
- Sestavování vhodného programu pro správný růst a vývoj dětí splňující zdravotní, vzdělávací a výchovné cíle.
- Poskytování zpětné informace o průběhu pohybového učení ve vodě.
- Praktické zajišťování skupinové lekce (prostor, pomůcky, bezpečnost).
- Zajišťování kontaktní dopomoci při nácviu na suchu i ve vodě.
- Vedení rodičů k bezpečnému polohování dítěte ve vodě a kontaktní dopomoci.
- Motivace účastníků v průběhu lekce.
- Poskytování poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu.
- Poskytování první pomoci při tonutí nebo úrazu.

## CZ-ISCO

- 34221 - Sportovní trenéři a instruktoři (kromě na školách)
- 3423 - Instruktoři a programoví vedoucí v rekreačních zařízeních a fitcentrech
- 3422 - Sportovní trenéři, instruktoři a úředníci sportovních klubů

## ESCO

Kód podskupiny	Název podskupiny v ESCO	URL - podskupiny v ESCO
3422	Sportovní trenéři, instruktoři a úředníci sportovních klubů	<a href="http://data.europa.eu/esco/isco/C3422">http://data.europa.eu/esco/isco/C3422</a>

## Pracovní podmínky

Název	1	2	3	4
Zátěž chladem	x	x		
Zátěž chemickými látkami	x	x		
Celková fyzická zátěž	x	x		
Duševní zátěž	x	x		
Zátěž teplem	x			
Zátěž hlukem	x			
Zátěž vibracemi	x			

Typ JP	ID			
WorkUnitTypeEnum.1	102686			
Název	1	2	3	4
Zátěž prachem	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 omezeném nebo uzavřeném prostoru	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
-----	-------	-----

WorkUnitTypeEnum.1

102686

Vhodnou školní přípravu poskytují také obory:

Typ	Název	Kód
RVP	Zdravotnický asistent	53-41-M/01
RVP	Předškolní a mimoškolní pedagogika	75-31-M/01
KKOVTypeEnum.1	Střední vzdělání s maturitní zkouškou (bez vyučení) v oboru ošetrovatelství	5341M
KKOVTypeEnum.1	Střední vzdělání s maturitní zkouškou (bez vyučení) v oboru předškolní a mimoškolní pedagogika	7531M
KKOVTypeEnum.3	Pedagogika volného času	7531M004
KKOVTypeEnum.3	Zdravotnický asistent	5341M007

#### Poznámka ke vzdělání:

Osvědčení instruktora dle požadavků sportovních svazů či organizací pro příslušný sport.

## Další vzdělání

### Profesní kvalifikace

- Instruktor/instruktorka plavání (74-010-M)
- Instruktor/instruktorka dětského plavání (74-011-M)

## Kompetenční požadavky

### Odborné dovednosti

Kód	Název	Úroveň 1-8	Vhodnost
j41.D.1159	Kontrola dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při pohybových aktivitách	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.D.6012	Hodnocení plavecké úrovně	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.D.6011	Hodnocení plaveckých způsobů a korekce při nesprávném předvedení	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.C.6051	Nácvik základních plaveckých dovedností	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.E.4086	Vedení lekcí pohybového učení ve vodě v dětském plavání	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
k12.C.1012	Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.C.1042	Zajišťování bezpečnosti a prevence úrazů na plavecké výuce	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.D.1915	Analýza držení těla, analýza pohybových stereotypů	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.D.1916	Volba vhodných pomůcek pro plaveckou výuku	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.D.1917	Předvádění plaveckých technik a technik cvičení ve vodě	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.E.4085	Vedení lekce skupinové výuky plavání	4	CompetenceSuitabilityEnum.2

## Odborné dovednosti

Kód	Název	Úroveň 1-8	Vhodnost
m31.C.6052	Nácvik plaveckých způsobů	4	CompetenceSuitabilityEnum.2

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
m31._.0041	instruktorství a trenérství	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31._.0005	předpisy a pravidla provozování sportu dle jeho specifik	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
k11._.0005	fyzilogie	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31._.0015	technika plaveckých způsobů	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
k12._.0080	zdravý životní styl	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
k11._.0003	anatomie	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
k15._.0006	zásady bezpečnosti zdraví a prevence úrazů	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
k11._.0007	první pomoc	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31._.0014	didaktika plavání	4	CompetenceSuitabilityEnum.2

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
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	1
b08	Jazyková způsobilost v dalším cizím jazyce	0

Popisy úrovní naleznete zde: [https://nsp.cz/downloads/Priloha\\_c10\\_manualu.pdf](https://nsp.cz/downloads/Priloha_c10_manualu.pdf)

## Digitální kompetence

Kód	Název	Úroveň 1-4
1.1	Prohlížení, vyhledávání a filtrování dat, informací a digitálního obsahu	2
1.2	Hodnocení dat, informací a digitálního obsahu	2
1.3	Správa dat, informací a digitálního obsahu	1
2.1	Interakce prostřednictvím digitálních technologií	2
2.2	Sdílení prostřednictvím digitálních technologií	2
2.3	Spolupráce prostřednictvím digitálních technologií	2
2.4	Netiketa	1
3.1	Tvorba digitálního obsahu	1
3.2	Integrace a přepracování digitálního obsahu	1
3.3	Autorská práva a licence	1
4.1	Ochrana zařízení	1
4.2	Ochrana osobních dat a soukromí	2
4.3	Ochrana zdraví a duševní pohody	1
4.4	Ochrana životního prostředí	1
5.1	Řešení technických problémů	1
5.2	Identifikace potřeb a výběr vhodných technologií	1
5.3	Kreativní využívání digitálních technologií	1
5.4	Identifikace nedostatků v digitálních kompetencích	1

Popisy úrovní naleznete zde: [https://nsp.cz/downloads/Priloha\\_c15\\_manualu.pdf](https://nsp.cz/downloads/Priloha_c15_manualu.pdf)

## Měkké kompetence

Kód	Název	Úroveň 0-5
1.1	Kompetence k celoživotnímu vzdělávání	2
1.2	Kompetence k flexibilitě	3
1.3	Kompetence ke kreativitě	2
1.4	Kompetence ke zvládání stresu a zátěže	3
2.1	Kompetence k efektivní komunikaci	3
2.2	Kompetence ke kooperaci	2

## Měkké kompetence

Kód	Název	Úroveň 0-5
2.3	Kompetence k orientaci na zákazníka a uspokojování zákaznických potřeb	2
2.4	Kompetence k ovlivňování a rozvíjení ostatních	3
2.5	Kompetence k sebepoznání a porozumění druhým	3
2.6	Kompetence k vedení lidí	2
3.1	Kompetence k analytickému myšlení	2
3.2	Kompetence ke koncepčnímu myšlení	3
3.3	Kompetence k objevování a orientaci v informacích	2
4.1	Kompetence k aktivnímu přístupu	2
4.2	Kompetence k plánování a organizování práce	3
4.3	Kompetence k podnikavosti	0
4.4	Kompetence k řešení problémů	2
4.5	Kompetence k samostatnosti	2
4.6	Kompetence k výkonnosti	2

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

## Zdravotní podmínky

### Onemocnění omezující výkon povolání

- Prognosticky závažná onemocnění cév a nervů horních končetin
- Prognosticky závažné imunodeficitní stavy
- Stavy po poškození ionizujícím zářením
- Prognosticky závažné poruchy vidění
- Onemocnění oběhové soustavy
- Poruchy termoregulace
- Závažná onemocnění dýchacích cest a plic
- Chronické záněty středouší
- Závažná chronická onemocnění kůže a spojivek
- Závažná orgánová onemocnění podle toxikologických vlastností látek
- Chronická onemocnění jater
- Poruchy vidění
- Závrať jakékoliv etiologie
- Duševní poruchy
- Závažná psychosomatická onemocnění
- Závažná nervová onemocnění
- Závažné stavy po úrazech či operacích pohybového systému

### Onemocnění vylučující výkon povolání

- Osoby s kardiostimulátorem
- Záchvatovité a kolapsové stavy
- Závažná onemocnění ledvin, močových cest

---

WorkUnitTypeEnum.1

102686

- Závažná degenerativní a zánětlivá onemocnění pohybového systému
- Závažná onemocnění pohybového a nervového systému, omezující jemnou motoriku a koordinaci pohybů
- Poruchy chování

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