

# Instruktor a trenér pohybových nebo sportovních aktivit

Instruktor a trenér pohybových nebo sportovních aktivit poskytuje služby v oblasti sportovní a fyzické přípravy a individuálního sportovního a pohybového využití jedince či malé skupiny osob.

<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, Taneční instruktor, Osobní trenér, Taneční mistr, Sportovní trenér
<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 pohybového nebo sportovního programu.
- Správné vysvětlování a předvádění jednotlivých pohybových prvků dle typu pohybové aktivity, technika provedení pohybu včetně korekce nesprávného provedení.
- Příprava, organizace a vedení lekce dle typu sportu nebo pohybové aktivity.
- Modifikace pohybového nebo sportovního programu pro specifické cílové skupiny.
- Praktické zajištění lekce – organizační a materiálové vybavení.
- Motivace účastníka v průběhu lekce.
- Dohled nad zjištěním bezpečnosti při individuální pohybové nebo sportovní aktivitě.
- Poskytování poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu.
- Poskytování první pomoci při úrazu.

## CZ-ISCO

- 34230 - Instruktoři a programoví vedoucí v rekreačních zařízeních a fitcentrech
- 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>
3423	Instruktoři a programoví vedoucí v rekreačních zařízeních a fitcentrech	<a href="http://data.europa.eu/esco/isco/C3423">http://data.europa.eu/esco/isco/C3423</a>

## Pracovní podmínky

Název	1	2	3	4
Celková fyzická zátěž		x	x	
Zátěž teplem	x	x		
Zátěž chladem	x	x		
Zátěž trupu a páteře s převahou statické práce (manipulace s břemeny)	x	x		
Lokální zátěž - zátěž malých svalových skupin	x	x		
Práce ve výškách	x	x		

Typ JP	ID			
WorkUnitTypeEnum.1	102136			
Název	1	2	3	4
Duševní zátěž		x		
Zvýšené riziko úrazu pracovníka		x		
Pracovní doba, směnnost	x	x		
Zátěž hlukem	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			
Zvýšené riziko obecného ohrožení	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
RVP	Gymnázium se sportovní přípravou	79-42-K/x1

Nejvhodnější školní přípravu poskytují obory:

Typ	Název	Kód
KKOVTypeEnum.3	Gymnázium se sportovní přípravou	7942K41
KKOVTypeEnum.1	Střední vzdělání s maturitní zkouškou v oboru sportovní gymnázium	7942K

Vhodnou školní přípravu poskytují také obory:

Typ	Název	Kód
KKOVTypeEnum.1	Střední vzdělání s maturitní zkouškou (bez vyučení) ve skupině oborů tělesná kultura, tělovýchova a sport	74xxM

#### Poznámka ke vzdělání:

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

## Další vzdělání

### Profesní kvalifikace

- Trenér/trenérka golfu (74-032-M)
- Trenér/trenérka sportovního aerobiku (74-030-M)
- Osobní trenér/trenérka ve fitness (74-035-M)
- Instruktor/instruktorka lezení na skalách (74-034-M)
- Instruktor/instruktorka lezení na umělých stěnách (74-031-M)
- Instruktor/instruktorka parkouru (74-037-M)
- Taneční mistr/mistrová (74-013-M)
- Instruktor/instruktorka sjezdového lyžování (74-040-M)
- Instruktor/instruktorka snowboardingu (74-039-M)
- Instruktor/instruktorka vodní turistiky (74-026-M)
- Instruktor/instruktorka běžeckého lyžování (74-041-M)

## Kompetenční požadavky

### Odborné dovednosti

Kód	Název	Úroveň 1-8	Vhodnost
m31.D.7001	Zhotovování krátkodobých, střednědobých a dlouhodobých sportovních programů	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
k11.D.6053	Analýza posturálních a pohybových stereotypů	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.D.1057	Sestavování vhodného tréninkového plánu s ohledem na věk a jednotlivé výkonnostní úrovně	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
j41.D.1159	Kontrola dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při pohybových aktivitách	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m14.D.1008	Poskytování základního poradenství v oblasti racionálního stravovacího a pitného režimu, včetně regenerace organismu tanečnicka	4	CompetenceSuitabilityEnum.2

## Odborné dovednosti

Kód	Název	Úroveň 1-8	Vhodnost
m31.D.1922	Plánování a organizace pohybové nebo sportovní aktivity	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.D.1923	Vysvětlování a předvádění technik správného provádění pohybové nebo sportovní aktivity	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.D.1924	Stimulace fyzických a pohybových schopností	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.D.1925	Vyhodnocování fyzických a pohybových schopností	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.D.1117	Monitorování biologických parametrů před, během i po ukončení pohybové nebo sportovní aktivity	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.D.1919	Modifikace cvičebního programu pro specifické skupiny osob	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.A.1164	Obsluha, údržba a dezinfekce cvičebních pomůcek	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31.Z.1907	Řízení a vedení pohybové nebo sportovní aktivity	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
k11._.0003	anatomie	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
k11._.0007	první pomoc	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
k12._.0080	zdravý životní styl	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31._.0041	instruktorství a trenérství	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31._.0005	předpisy a pravidla provozování sportu dle jeho specifík	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
k11._.0005	fyziologie	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
k15._.0006	zásady bezpečnosti zdraví a prevence úrazů	4	CompetenceSuitabilityEnum.2
m31._.0002	metody a techniky provádění kondičních a funkčních cvičení	4	CompetenceSuitabilityEnum.1

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

## Obecné dovednosti

Kód	Název	Úroveň 0-3
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
5.3	Kreativní využívání digitálních technologií	1
5.2	Identifikace potřeb a výběr vhodných technologií	1
5.1	Řešení technických problémů	1
4.4	Ochrana životního prostředí	1
4.3	Ochrana zdraví a duševní pohody	1
4.2	Ochrana osobních dat a soukromí	2
4.1	Ochrana zařízení	1
3.3	Autorská práva a licence	1
3.2	Integrace a přepracování digitálního obsahu	1
3.1	Tvorba digitálního obsahu	1
2.4	Netiketa	1
2.3	Spolupráce prostřednictvím digitálních technologií	2
2.2	Sdílení prostřednictvím digitálních technologií	2
2.1	Interakce prostřednictvím digitálních technologií	2
1.3	Správa dat, informací a digitálního obsahu	1
1.2	Hodnocení dat, informací a digitálního obsahu	2
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
4.5	Kompetence k samostatnosti	2
4.4	Kompetence k řešení problémů	2
4.3	Kompetence k podnikavosti	0
4.2	Kompetence k plánování a organizování práce	2
4.1	Kompetence k aktivnímu přístupu	2
3.3	Kompetence k objevování a orientaci v informacích	2
3.2	Kompetence ke koncepčnímu myšlení	3
3.1	Kompetence k analytickému myšlení	2
2.6	Kompetence k vedení lidí	1
2.5	Kompetence k sebepoznání a porozumění druhým	3
2.4	Kompetence k ovlivňování a rozvíjení ostatních	3
2.3	Kompetence k orientaci na zákazníka a uspokojování zákaznických potřeb	2
2.2	Kompetence ke kooperaci	2
2.1	Kompetence k efektivní komunikaci	3
1.4	Kompetence ke zvládnání stresu a zátěže	3
1.3	Kompetence ke kreativě	2
1.2	Kompetence k flexibilitě	3
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
- Záchvatovité a kolapsové stavy
- Chronické záněty středouší
- Chronická onemocnění jater
- Závažná onemocnění pohybového a nervového systému, omezující jemnou motoriku a koordinaci pohybů
- Závrať jakékoliv etiologie
- Závažná psychosomatická onemocnění

WorkUnitTypeEnum.1

102136

- Závažná nervová onemocnění

### Onemocnění vylučující výkon povolání

- Prognosticky závažné onemocnění dýchacích cest a plic
- Osoby s kardiostimulátorem
- Onemocnění oběhové soustavy
- Poruchy termoregulace
- Závažná onemocnění dýchacích cest a plic
- Závažná degenerativní a zánětlivá onemocnění pohybového systému
- Duševní poruchy
- Poruchy chování
- Drogová závislost v anamnéze

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