Instruktor/instruktorka běžeckého lyžování (kód: 74-041-M)

Autorizující orgán: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Skupina oborů: Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74)
Týká se povolání:
Kvalifikační úroveň NSK - EQF: 4

Odborná způsobilost

Název	Úroveň
Orientace v anatomii, fyziologii člověka a fyziologii zátěže, kineziologii a biomechanice pro potřeby instruktora běžeckého lyžování	4
Orientace v pedagogice, psychologii a didaktice pro potřeby instruktora běžeckého lyžování	4
Orientace v právních aspektech profese instruktora lyžování/snowboardingu	4
Analýza pohybu běžce na lyžích	5
Běžecké lyžování pro potřeby instruktora běžeckého lyžování	5
Vedení výukové lekce běžeckého lyžování	5
Dodržování zásad bezpečnosti a prevence nehod při výuce běžeckého lyžování	4
Poskytování první pomoci při výuce lyžování/snowboardingu	4
Poskytování poradenských služeb instruktora běžeckého lyžování	4

Platnost standardu

Standard je platný od: 30.01.2024

Organizační a metodické pokyny

Pokyny k realizaci zkoušky

1. Vstupní předpoklady pro účast na zkoušce
Uchazečem o zkoušku může být každá fyzická osoba starší 18 let, která získala alespoň základy vzdělání, nebo účastník rekvalifikace podle zákona č. 435/2004 Sb., zákon o zaměstnanosti.

Zdravotní způsobilost pro vykonání zkoušky je vyžadována a prokazuje se lékařským potvrzením (odkaz na povolání v NSP – https://nsp.cz/jednotka-prace/instruktor-horske-sluzby#zdravotni-zpusobilost).

Autorizovaná osoba zároveň s odesláním pozvánky ke zkoušce písemnou formou sdělí, kde a jakým způsobem se uchazeč může informovat o svých povinnostech a průběhu zkoušky a které doklady/dokumenty musí uchazeč předložit bezprostředně před započetím zkoušky.

Uchazeč si ke zkoušce přinese vlastní běžeckou lyžařskou výzbroj a výstroj (vhodný oděv, lyže pro běžecké lyžování adekvátně připravené pro klasickou techniku a bruslení).

Uchazeč může využívat v rámci přípravy na zkoušku i v průběhu zkoušky databázi platných právních předpisů.

2. Průběh zkoušky
Před zahájením zkoušky uchazeč předloží zkoušejícímu průkaz totožnosti a případně další dokumenty opravňující k připuštění ke zkoušce uvedené v části 1. Vstupní předpoklady pro účast na zkoušce.

Bezprostředně před zahájením zkoušky autorizovaná osoba seznámí uchazeče s pracovištěm, s organizací zkoušky, s jeho právy a povinnostmi v rámci zkoušky podle zákona č. 179/2006 Sb., a s požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP) a požární ochrany (PO), o čemž autorizovaná osoba vyhotoví a uchazeč podepíše písemný záznam.

Zkoušející uzná, a tedy nemusí ověřovat, ty odborné způsobilosti, které byly již dříve u uchazeče ověřeny v rámci zkoušky z jiné profesní kvalifikace (nutno doložit osvědčením o získání profesní kvalifikace), a které jsou shodné svým rozsahem i obsahem. Rozsah a obsah odborné způsobilosti určují její jednotlivá kritéria a pokyny k provedení zkoušky popsané v hodnoticím standardu. Zkoušející tyto odborné způsobilosti neuzná jako již ověřené, pokud by tím nebylo zajištěno řádné ověření ostatních požadavků stanovených tímto hodnoticím standardem (například při nutnosti dodržení technologických postupů a časové souslednosti různých činností).

Zkouška se koná v českém jazyce.

Zkouška je veřejná. Praktická část zkoušky a praktická zkouška není veřejná v případech, kdy to je nutné z hygienických důvodů nebo z důvodu ochrany zdraví a bezpečnosti práce.

Odborná způsobilost **Orientace v anatomii, fyziologii člověka a fyziologii zátěže, kineziologii a biomechanice pro potřeby instruktora běžeckého lyžování** bude ověřena písemným testem, který bude zahrnovat následující témata:
- základní znalosti soustav lidského těla a jejich funkcí,
- orientace v hlavních částech pohybové a opěrné soustavy: klouby, kosti, svaly,
- metabolismus člověka,
- termoregulace lidského těla,
- reakce organismu člověka na zatížení,
- řízení motoriky,
- trup, horní končetiny a dolní končetiny a jejich funkce,
- zapojení svalových skupin pro jednotlivé pohyby člověka,
- lokomoce člověka,
- biomechanika běhu na lyžích,
- hypoxické prostředí při sportovním výkonu,
- únava a přetrénování, jejich projevy,
- regenerace.

Odborná způsobilost **Orientace v právních aspektech profese instruktora lyžování/snowboardingu:** kritéria a), b) budou ověřena písemným testem, který bude zahrnovat následující témata:
kritérium a):

- živnostenské oprávnění,
- daně a odvody,
- pracovní vztahy a typy smluv,
- obchodní podmínky.

kritérium b):
- kategorie odpovědnosti – smluvní a mimosmluvní, občanskoprávní a trestněprávní,
- odpovědnost za újmu, újma majetková a nemajetková (na zdraví),
- právní odpovědnost lyžaře (obecná), právní odpovědnost instruktora běžeckého lyžování (profesní),
- právní odpovědnost provozovatele lyžařské školy,
- právní odpovědnost při organizaci závodů, tréninků a sportovních akcí,
- pojištění proti úrazu a pojištění odpovědnosti za újmu způsobenou jiné osobě nebo zařízení, pojištění na běžecké tratě, pro pohyb na lyžařských turistických trasách, pojištění do zahraničí.

Cílem je ověření znalosti právních aspektů při výkonu profese, se zvláštním aspektem na bezpečnost a prevenci vzniku újmy.

V odborné způsobilosti **Analýza pohybu běžce na lyžích** je hodnoceno:
- znalost práce s videotechnikou,
- správné členění postupu při analýze pohybu běžce na lyžích na vstupní, průběžnou a závěrečnou část,
- správná volba terénu pro získání adekvátního videozáznamu pro analýzu konkrétního pohybu běžce na lyžích,
- správný popis jízdy nebo jejích částí,
- označení zásadních chyb,
- správná lyžařská terminologie,
- správnost navrženého řešení oprav chyb.

Odborná způsobilost **Vedení výukové lekce běžeckého lyžování:**
Kritérium b): Autorizovaná osoba vybere jednu kombinaci velikosti skupiny, věku, struktury a dalších specifik dvě varianty modelového příkladu výukové lekce běžeckého lyžování, které musí uchazeč předvést formou simulované výuky. Pro realizaci ukázkové lekce zadá uchazeči autorizovaná osoba jednu z osmi technik jízdy uvedených v kritériích a) až h) odborné způsobilosti **Běžecké lyžování pro potřeby instruktora běžeckého lyžování.** Uchazeč musí reagovat okamžitě, bez další přípravy. Doba trvání každé modelové výukové lekce je 25–30 min. Výuka bude probíhat s využitím 2 figurantů v rámci modelové cílové skupiny podle zadání zkušební komise a níže uvedené tabulky.

Tabulka

Velikost skupiny	**Věk**	**Struktura skupiny**	**Další specifika**
1 osoba	Děti do 6 let	Homogenní	Začátečník až pokročilý
2 osoby	Děti 6–10 let	Rodina	Rozdílná úroveň dovedností
Skupina 1–2 osoby	Děti 10–13 let	Školní skupina	Strach
Skupina 3–4 osoby	Teenager	Skupina přátel	Soutěživost
Skupina 5 a více osob	Dospělý	Lidé, kteří se neznají	S instruktorem se vidí poprvé nebo v již pokračující výuce
	Starší klient		Zdravotní omezení
			Nedisciplinovanost
			Nedostatečný zájem

Kritérium g): Uchazeč postaví část tratě v délce od 150 do 200 metrů s ohledem na modelovou cílovou skupinu a trať zároveň přizpůsobí danému terénu (sklon svahu, změny směru tratě a zvládnutí terénních nerovností). Cílovou skupinu namodeluje autorizovaná osoba pomocí výše uvedené tabulky kombinací 4 charakteristik: velikost skupiny, věk, struktura skupiny, další specifika.

Odborná způsobilost **Dodržování zásad bezpečnosti a prevence nehod při výuce běžeckého lyžování**

autorizovaná osoba v průběhu zkoušky zadává otázky z následujících tematických okruhů:
1) Objektivní a subjektivní nebezpečí při lyžování.
2) Pravidla bezpečného pohybu na lyžařských tratích s přihlédnutím na běžecké lyžování.
3) Zásady bezpečného výcviku běhu na lyžích, výcvik v družstvech.
4) Zásady chování a bezpečnosti při běžeckém lyžování na závodních tratích i turistických trasách, charakteristika lavinového terénu, stupnice lavinového nebezpečí.

Odborná způsobilost **Poskytování první pomoci při výuce lyžování/snowboardingu**
kritérium c): Autorizovaná osoba vybere dvě praktická témata ze sedmi níže uvedených, která musí uchazeč s fiktivně zraněným figurantem správně předvést a odpovědět na doplňující otázky autorizované osoby, vybrané z pěti teoretických tematických okruhů. Praktické téma č. 1 je povinné, další téma volí autorizovaná osoba.

Praktická témata:
1) Základní úkony při nestandardní situaci nebo úrazu na lyžařské trati nebo turistické trase, zajištění bezpečnosti zraněného i zachránce, diagnostika stavu postiženého při vědomí či bezvědomí, uložení postiženého do odpovídající polohy podle řešeného stavu, přivolání zdravotnické první pomoci a pravidla telefonické komunikace se záchranáři.
2) Neodkladná resuscitace dospělého či dítěte.
3) Ošetření a zástava krvácení.
4) Postup první pomoci při poranění končetin (klouby, kosti).
5) Postup první pomoci při podezření na poranění páteře, hlavy a krku.
6) Postup první pomoci při poranění břicha, pánve a hrudníku.
7) Postup první pomoci při známkách podchlazení či omrzlin.

Odborná způsobilost **Poskytování poradenských služeb instruktora běžeckého lyžování:**
Kritérium a): Autorizovaná osoba vybere z osmi navržených praktických situací variantu klienta, kterému bude uchazeč poskytovat praktické poradenství v oblasti výběru běžeckých lyží a další lyžařské výzbroje:
1) dítě mladší školní věk, začátečník – vybavení na základní výcvik na trať pro běh na lyžích
2) dospělá žena, drobná postava, začátečnice – vybavení na trať pro běh na lyžích
3) dospělý, muž, nadváha, začátečník – vybavení na trať pro běh na lyžích
4) dospělý pokročilý lyžař – vybavení na trať pro běh na lyžích na neupravených turistických tratích
5) dospělý, muž, expert – vybavení na trať pro běh na lyžích na neupravených turistických tratích
6) senior, muž – vybavení na lyžařskou trať
7) seniorka, žena – vybavení na lyžařskou trať.

Zkušební komise hodnotí v rámci ověřování všech odborných způsobilostí:
- dodržování pravidel bezpečnosti podle FIS pravidel a ČSN 01 8027,
- správné používání lyžařské terminologie.

Pravidla pro aplikaci písemného testu jako způsobu ověřování:
- Písemným testem se ověřují všechna kritéria, u kterých je jako způsob ověření uvedeno „písemné ověření". Písemný test bude obsahovat minimálně 22 otázek, ke každému kritériu budou v testu minimálně 2 otázky.
- Testové otázky jsou uzavřené s výběrem ze 3–4 variant odpovědí, přičemž vždy právě jedna je správná.
- Za úspěšné splnění testu se považuje 80 % správně zodpovězených otázek s tím, že pro každé kritérium musí být správně zodpovězeno alespoň 50 % otázek.
- Celkový soubor otázek, z něhož autorizovaná osoba generuje testy pro jednotlivé uchazeče, obsahuje pro každé takto ověřované kritérium minimálně 4 otázky.

Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby je oprávněný předčasně ukončit zkoušku, pokud vyhodnotí, že v důsledku činnosti uchazeče bezprostředně došlo k ohrožení nebo bezprostředně hrozí nebezpečí ohrožení zdraví, života a majetku či životního prostředí. Zdůvodnění předčasného ukončení zkoušky uvede autorizovaná osoba do záznamu o průběhu a výsledku zkoušky. Uchazeč může ukončit zkoušku kdykoliv v jejím průběhu, a to na vlastní žádost.

Autoři standardu

Autoři kvalifikačního standardu

Kvalifikační standard profesní kvalifikace připravil Národní pedagogický institut ČR ve spolupráci s Národní radou pro kvalifikace, Ministerstvem práce a sociálních věcí, Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy a odborníky z praxe z těchto subjektů:

- Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, Praha
- Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, Praha
- Fakulta sportovních studií Masarykovy Univerzity, Brno
- Pedagogická fakulta Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem
- EDUSKI ČR
- Svaz lyžařů České republiky

Kvalifikační standard profesní kvalifikace schválilo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR.