

## Sportovní masáž (kód: 69-007-H)

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <b>Autorizující orgán:</b>            | Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy |
| <b>Skupina oborů:</b>                 | Osobní a provozní služby (kód: 69)           |
| <b>Týká se povolání:</b>              | Masér  |
| <b>Kvalifikační úroveň NSK - EQF:</b> | 3  |

### Odborná způsobilost

| Název  | Úroveň |
|--|--------|
| Jednání s klientem   | 3      |
| Diagnostika klienta  | 3      |
| Vykonávání ručních masáží celého těla – sportovní masáž                            | 3      |
| Vykonávání ručních masáží celého těla – pohotovostní masáž před sportovním výkonem | 3      |
| Aplikace masážních přípravků při masážích klientů                                  | 3      |
| Objednávání přípravků, pomůcek a přístrojů do masérské provozovny u dodavatelů     | 3      |
| Skladování a používání masérských přípravků, pomůcek a přístrojů                   | 3      |
| Dodržování zdravotně-hygienických předpisů   | 3      |

### Platnost standardu

Standard je platný od: 30.06.2009 do: 15.04.2013

## Kritéria a způsoby hodnocení

### Jednání s klientem

| Kritéria hodnocení  | Způsoby ověření      |
|---|----------------------|
| a) Minimalizovat tenzi při sociálním kontaktu   | Praktické předvedení |
| b) Volit vhodné strategie pro snižování tenze z narušení osobního pole u klienta                  | Praktické předvedení |
| c) Volit vhodné komunikační strategie s různými typy klientů (ostýchavý, agresivní, přecitlivělý) | Praktické předvedení |
| d) Využívat vhodně prostředky komunikace s klientem   | Praktické předvedení |

**Je třeba splnit všechna kritéria.**

### Diagnostika klienta

| Kritéria hodnocení   | Způsoby ověření                          |
|--|--|
| a) Zjistit zdravotní stav klienta pohovorem  | Praktické předvedení                     |
| b) Vyhodnotit pohovor s klientem a rozhodnout o provádění masáží a volbě nejvhodnějšího druhu masáže                         | Slovní vysvětlení                        |
| c) Orientačně zjistit aktuální stav klienta pohledem   | Praktické předvedení a slovní vysvětlení |
| d) Zjistit aktuální stav pohmatem na části těla klienta (kožní napětí, kožní citlivost a bolestivost, zvýšená potivost, ...) | Praktické předvedení a slovní vysvětlení |
| e) Vysvětlit indikace a kontraindikace   | Slovní vysvětlení                        |
| f) Zvážit možnost předebrátí klienta a volit optimální způsob (sprcha, solux, rašelina, ...)                                 | Slovní vysvětlení                        |

**Je třeba splnit všechna kritéria.**

### Vykonávání ručních masáží celého těla – sportovní masáž

| Kritéria hodnocení  | Způsoby ověření                             |
|---|---|
| a) Uložit klienta do správné pozice na masáž  | Praktické předvedení                        |
| b) Zajistit optimální podmínky masáže (vhodná teplota místnosti, vhodná hudba, ...) | Slovní vysvětlení                           |
| c) Informovat klienta o možných reakcích na masáž                                   | Slovní vysvětlení                           |
| d) Provést sportovní masáž zad  | Praktické předvedení se slovním vysvětlením |
| e) Provést sportovní masáž šíje   | Praktické předvedení se slovním vysvětlením |
| f) Provést sportovní masáž hrudníku   | Praktické předvedení se slovním vysvětlením |
| g) Provést sportovní masáž břicha   | Praktické předvedení se slovním vysvětlením |
| h) Provést sportovní masáž horních končetin   | Praktické předvedení se slovním vysvětlením |
| i) Provést sportovní masáž dolních končetin   | Praktické předvedení se slovním vysvětlením |
| j) Udržovat kontakt s klientem (verbální i neverbální)                              | Praktické předvedení                        |
| k) Doporučit interval masáží  | Slovní vysvětlení                           |

**Je třeba splnit všechna kritéria.**

### Vykonávání ručních masáží celého těla – pohotovostní masáž před sportovním výkonem

| Kritéria hodnocení  | Způsoby ověření                             |
|---|---|
| a) Vysvětlit význam pohotovostní masáže pro výkon sportovce         | Slovní vysvětlení                           |
| b) Vysvětlit načasování pohotovostní masáže před sportovním výkonem | Slovní vysvětlení                           |
| c) Zvolit vhodný masážní prostředek na pohotovostní masáž           | Slovní vysvětlení                           |
| d) Provést pohotovostní masáž zad                                   | Praktické předvedení se slovním vysvětlením |
| e) Provést pohotovostní masáž dolních končetin                      | Praktické předvedení se slovním vysvětlením |
| f) Provést pohotovostní masáž horních končetin                      | Praktické předvedení se slovním vysvětlením |

**Je třeba splnit všechna kritéria.**

### Aplikace masážních přípravků při masáží klientů

| Kritéria hodnocení   | Způsoby ověření                            |
|--|--|
| a) Rozdělit přípravky podle charakteru   | Slovní vysvětlení                          |
| b) Vyjmenovat emulzní přípravky, charakterizovat jednotlivé složky emulzí, uvést jejich použití, expirační dobu a předvést způsoby aplikace při masáži | Slovní vysvětlení s praktickým předvedením |
| c) Vyjmenovat olejové přípravky, charakterizovat jednotlivé složky, uvést jejich použití, expirační dobu a předvést způsoby aplikace při masáži        | Slovní vysvětlení s praktickým předvedením |
| d) Vyjmenovat lihové přípravky, charakterizovat jednotlivé složky, uvést jejich použití, expirační dobu a předvést způsoby aplikace při masáži         | Slovní vysvětlení s praktickým předvedením |
| e) Uvést možnosti alergií a případných komplikací při použití přípravků při masáží   | Slovní vysvětlení                          |

**Je třeba splnit všechna kritéria.**

### Objednávání přípravků, pomůcek a přístrojů do masérské provozovny u dodavatelů

| Kritéria hodnocení   | Způsoby ověření   |
|--|---|
| a) Vyhledat v nabídce (katalogy, webové stránky firem apod.) přípravky a pomůcky, zhodnotit použitelnost nabízených produktů pro daný provoz | Slovně nad nabídkovým materiálem s obhajobou zvoleného výběru |
| b) Objednat přípravky a pomůcky s ohledem na jejich optimální využití  | Písemně   |

**Je třeba splnit obě kritéria.**

### Skladování a používání masérských přípravků, pomůcek a přístrojů

| Kritéria hodnocení  | Způsoby ověření                          |
|---|--|
| a) Skladovat masérské přípravky, pomůcky a přístroje podle jejich charakteru v souladu s hygienickými normami | Praktické předvedení a slovní vysvětlení |
| b) Dodržovat způsoby bezpečné likvidace přípravků po skončení jejich životnosti                               | Slovní vysvětlení                        |

**Je třeba splnit obě kritéria.**

### Dodržování zdravotně-hygienických předpisů

| Kritéria hodnocení   | Způsoby ověření      |
|--|----------------------|
| a) Dodržovat hygienické předpisy a zásady osobní hygieny v průběhu pracovní činnosti | Praktické předvedení |
| b) Vysvětlit na příkladech význam kritických bodů a jejich dodržování v praxi        | Slovně s výkladem    |
| c) Vytvořit provozní řád   | Praktické předvedení |
| d) Zajistit hygienické podmínky pro klienty  | Slovní vysvětlení    |

**Je třeba splnit všechna kritéria.**

## Organizační a metodické pokyny

### Pokyny k realizaci zkoušky

Autorizovaná osoba stanoví, které doklady musí uchazeč předložit, aby zkouška proběhla v souladu s platnými právními předpisy. Dále stanoví, které pomůcky uchazeč při zkoušce smí používat.

Před zahájením vlastního ověřování musí být uchazeč seznámen s pracovištěm a s požadavky bezpečnosti práce a ochrany zdraví při práci (BOZP) a požární ochrany (PO).

Ověřování by mělo být spojeno s činnostmi, které bude uchazeč vykonávat. Samotná zkouška by se neměla zaměřit pouze na mechanické provádění masáží, ale měla by komplexně obsáhnout i související činnosti z oblastí regenerace a zdravého životního stylu.

Uchazeč by měl nejen masáž samostatně a správně provést, ale měl být schopný s klientem odpovídajícím způsobem komunikovat a v případě zjištění problémů nabídnout i další způsoby řešení vzniklých problémů (cvičení proti bolestem zad, úprava jídelníčku a výběr správné sportovní aktivity při nadváze, ...).

Uchazeč také musí být schopný v případě kontraindikací rozhodnout o neprovádění masáží a doporučit návštěvu lékaře. Zkoušející by měl případně do masáže vstupovat s otázkami a doplněními tak, aby uchazeč dokázal, že masáž ovládá zcela bez problémů a je schopný v případě zájmu a potřeby komunikovat s klientem.

Veškeré úkony musí být prováděny podle zásad bezpečnosti práce a hygienických požadavků a předpisů.

Hodnocení provedených úkonů by mělo být nejen na základě správného postupu (správné pořadí masérských hmatů), ale i na základě vlastního provedení masáže (správná intenzita prováděných hmatů) a také na základě schopnosti komunikace s klientem a případné improvizace podle zjištěných skutečností (např. klient si stěžuje na větší bolesti v oblasti beder).

### Výsledné hodnocení

Zkoušení uchazeče provádí jeden zkoušející. Zkoušející hodnotí uchazeče zvlášť pro každou způsobilost a výsledek zapisuje do záznamu o průběhu a výsledku zkoušky. Výsledné hodnocení pro danou způsobilost musí znít „vyhověl“ nebo „nevyhověl“ v závislosti na stanovení závaznosti, resp. nezávaznosti jednotlivých kritérií u každé způsobilosti.

Návrh na výsledné hodnocení zkoušky zní buď „vyhověl“, pokud uchazeč vyhověl pro všechny způsobilosti, nebo „nevyhověl“, pokud uchazeč pro některou způsobilost nevyhověl.

### Počet zkoušejících

Zkouška probíhá před jednou autorizovanou osobou nebo před jedním autorizovaným zástupcem právnické osoby.

### **Požadavky na odbornou způsobilost autorizované osoby, resp. autorizovaného zástupce autorizované osoby**

Autorizovaná osoba musí mít nejméně střední vzdělání s maturitní zkouškou a současně musí splňovat alespoň jednu z následujících variant požadavků:

- a) Střední vzdělání s výučním listem v oboru vzdělání rekondiční a sportovní masér + střední vzdělání s maturitní zkouškou (v jiném oboru vzdělání) a alespoň 5 let odborné praxe v řídicích činnostech v oblasti regeneračních služeb nebo ve funkci učitele praktického vyučování, z toho minimálně jeden rok v období posledních dvou let před podáním žádosti o udělení autorizace.
- b) Střední vzdělání s maturitní zkouškou v oboru vzdělání masér sportovní a rekondiční a alespoň 5 let odborné praxe v řídicích činnostech v oblasti regeneračních služeb nebo ve funkci učitele praktického vyučování, z toho minimálně jeden rok v období posledních dvou let před podáním žádosti o udělení autorizace.
- c) Vyšší odborné vzdělání zaměřené na oblast regenerace a alespoň 5 let odborné praxe v řídicích činnostech v oblasti regeneračních služeb nebo ve funkci učitele praktického vyučování, z toho minimálně jeden rok v období posledních dvou let před podáním žádosti o udělení autorizace.
- d) Vysokoškolské vzdělání zaměřené na oblast regenerace a alespoň 5 let odborné praxe v řídicích činnostech v oblasti regeneračních služeb nebo ve funkci učitele odborných předmětů, z toho minimálně jeden rok v období posledních dvou let před podáním žádosti o udělení autorizace.

Další požadavky:

- Autorizovaná osoba, která nemá odbornou kvalifikaci podle příslušných ustanovení zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, nebo nemá odbornou kvalifikaci podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, nebo praxi v oblasti vzdělávání dospělých (včetně praxe z oblasti zkoušení), nebo nemá osvědčení o profesní kvalifikaci 75-001-T Lektor dalšího vzdělávání, musí být absolventem přípravy zaměřené zejména na praktickou aplikaci části první hlavy III a IV zákona č. 179/2006 Sb., o ověřování a uznávání výsledků dalšího vzdělávání a o změně některých zákonů (zákon o uznávání výsledků dalšího vzdělávání), a přípravu zaměřenou na vzdělávání a hodnocení dospělých s důrazem na psychologické aspekty zkoušení dospělých v rozsahu minimálně 12 hodin.
- Autorizovaná osoba musí mít základní dovednosti práce s počítačem a s internetem (stačí doložit čestným prohlášením).
- Autorizovaná osoba musí být schopna organizačně zajistit zkušební proces včetně vyhodnocení na PC, tisku jednotného osvědčení a zaslání s vyhodnocením elektronickou poštou (stačí doložit čestným prohlášením).

Žadatel o udělení autorizace prokazuje splnění požadavků na odbornou způsobilost předložením dokladu nebo souboru dokladů o získání odborné způsobilosti autorizujícím orgánem nebo jiným postupem stanoveným autorizujícím orgánem.

### **Nezbytné materiální a technické předpoklady pro provedení zkoušky**

Pro zajištění zkoušky podle tohoto hodnotícího standardu je třeba mít k dispozici masérskou místnost vybavenou na patřičné úrovni, tzn. minimálně následující materiálně technické vybavení:

- masérský stůl pevný nebo výškově stavitelný s potřebným prostorem okolo stolu na všech stranách
- masérskou židli nebo klekačku
- umyvadlo s tekoucí teplou a studenou vodou
- masážní prostředky (větší výběr – emulze, oleje, ....)
- odpovídající čisticí prostředky nutné k zajištění hygieny a sanitace provozu
- přísun energie odpovídající bezpečnostním předpisům

K žádosti o autorizaci žadatel přiloží seznam svého materiálně technického vybavení pro účely zkoušky. Pokud žadatel bude při zkouškách využívat materiálně technické vybavení jiného subjektu, přiloží k žádosti o udělení autorizace smlouvu o jeho využívání nebo pronájmu, která bude uzavřena nejméně na dobu pěti let.

### **Doba přípravy na zkoušku**

Celková doba přípravy na zkoušku (včetně případných časů, kdy se uchazeč připravuje během zkoušky) je 15 minut. Do doby přípravy na zkoušku se nezapočítává doba na seznámení uchazeče s pracovištěm a s požadavky BOZP a PO.

## **Doba pro vykonání zkoušky**

Celková doba trvání vlastní zkoušky (bez času na přestávky a na přípravu) je 3,5 až 4 hodiny (hodinou se rozumí 60 minut). Zkouška může být podle zadaných činností rozložena do více dnů.

## **Autoři standardu**

### **Autoři hodnotícího standardu**

Standard byl připraven Sektorovou radou služeb, v níž jsou zastoupeny:

Střední podnikatelský stav

Česká asociace úklidu a čištění

Česká komora služeb ochrany osob a majetku

Unie kosmetiček

Asociace technických bezpečnostních služeb GRÉMIUM ALARM, o.s.

Svaz českých a moravských výrobních družstev

Svaz účetních

Svaz průmyslu a dopravy ČR

Společenstvo drobného podnikání

Národní ústav odborného vzdělávání v Praze

Na tvorbě hodnotícího standardu se dále podílely:

Asociace pracovníků v regeneraci