Instruktor/instruktorka aqua fitness (kód: 74-025-M)

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

Odborná způsobilost

Název	Úroveň
Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby instruktorů aqua fitness	4
Orientace v pedagogice a didaktice pro potřeby instruktorů aqua fitness	4
Volba vhodných podmínek, prostředí a pomůcek pro aqua fitness	4
Organizace tréninku plavecké části aqua fitness	4
Vysvětlení a předvedení technik plavání pro potřeby instruktora aqua fitness	4
Metodika nácviku základních plaveckých dovedností a plaveckých způsobů znak, kraul a prsa pro potřeby instruktora aqua fitness	4
Sestavení vhodného cvičebního programu lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě	4
Vedení skupinové lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě	5
Sestavení animačních programů ve vodě s ohledem na věk a zdravotní stav cvičících	4
Zajištění bezpečnosti a vodní záchrany	4
Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu	3

Platnost standardu

Standard je platný od: 19.06.2020

Kritéria a způsoby hodnocení

Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby instruktorů aqua fitness

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Prokázat znalost dělení pohybového systému člověka (pasivní, aktivní, řídicí složka)	Písemné ověření
b) Prokázat znalost struktury, tvaru a funkce jednotlivých kostí a kloubů	Písemné ověření
c) Prokázat znalost druhů svalové tkáně, fyziologie svalové činnosti a obecných typů svalových kontrakcí	Písemné ověření
d) Prokázat znalost nejdůležitějších svalů a svalových skupin z hlediska funkce, lokalizace a zatížení při pohybech	Písemné ověření
e) Prokázat znalost fyziologických principů kardiovaskulární a dýchací soustavy vzhledem k pohybu ve vodním prostředí	Písemné ověření
f) Prokázat znalost a vysvětlit fyzikální principy, které mají vliv na pobyt a pohyb jedince ve vodním prostředí	Písemné ověření
g) Ověřit měřením tepové frekvence vhodné zatížení organismu při lekci aqua fitness s přihlédnutím na specifika pohybu ve vodním prostředí a naměřené hodnoty zanalyzovat a vyvodit důsledky	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Orientace v pedagogice a didaktice pro potřeby instruktorů aqua fitness

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vysvětlit cíle a úkoly pohybové edukace v aqua fitness	Písemné a ústní ověření
b) Popsat důležitost dodržování didaktických principů v aqua fitness	Písemné a ústní ověření
c) Vysvětlit specifika přístupu k různým věkovým skupinám a metodice výuky aqua fitness skupin se zdravotním omezením a po úraze	Písemné a ústní ověření
d) Prokázat znalost obecných zásad stavby lekce aqua fitness	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Volba vhodných podmínek, prostředí a pomůcek pro aqua fitness

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vysvětlit specifika konkrétního typu bazénu (mělká voda, hluboká voda, bazén s přechodem) a výběr adekvátního vybavení a pomůcek s ohledem na specifika dané skupiny dle věku, zdravotního omezení a tematického zaměření jednotlivých lekcí	Ústní ověření
b) Zdůvodnit vhodný výběr pomůcek a prostředí pro jednotlivé formy aqua fitness a pro nácvik vybraného plaveckého způsobu	Ústní ověření
c) Popsat a zdůvodnit vhodný výběr časového rozložení jednotlivých lekcí během dne a délku jejich trvání dle individuálních specifik dané skupiny cvičících (senioři, děti, dospělí a osoby se zdravotním omezením a po úraze)	Písemné a ústní ověření
d) Popsat vhodný harmonogram pronájmu bazénu s ohledem na trvání jednotlivých lekcí, týdenního, měsíčního a ročního plánu včetně specifik prázdninového provozu a možných alternativ	Písemné a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Organizace tréninku plavecké části aqua fitness

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Uvést a zdůvodnit procentuální zastoupení plavání a dalších forem aqua fitness v jedné lekci i v celkovém harmonogramu lekcí aqua fitness	Písemné a ústní ověření
b) Uvést a zdůvodnit, čeho se vyvarovat a na co se zaměřit v úvodní, hlavní a závěrečné části lekce aqua fitness vzhledem k věkovým a zdravotním specifikům cvičících a tematickému zaměření lekce	Písemné a ústní ověření
c) Sestavit přípravu na jednu modelovou lekci aqua fitness zaměřenou v hlavní části na základní plavecké dovednosti nebo zdokonalování plavecké techniky pro zadanou skupinu cvičících (dospělí, děti, senioři, těhotné nebo osoby se zdravotním omezením a po úraze)	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Vysvětlení a předvedení technik plavání pro potřeby instruktora aqua fitness

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat a předvést správnou techniku plaveckého způsobu kraul a znak na 50 m včetně modifikované kyvadlové (prsové) obrátky s dohmatem na břiše u kraulu a na zádech u znaku s odrazem od stěny	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Popsat a předvést správnou techniku plaveckého způsobu prsa na 50 m včetně prsové obrátky (případně modifikované obrátky)	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Uplavat pod vodou na jeden nádech 10 m (pro ženy) nebo 15 m (pro muže)	Praktické předvedení

Je třeba splnit všechna kritéria.

Metodika nácviku základních plaveckých dovedností a plaveckých způsobů znak, kraul a prsa pro potřeby instruktora aqua fitness

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Předvést a popsat metodiku nácviku základních plaveckých dovedností s důrazem na správné dýchání a výdech do vody	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Předvést a popsat metodiku nácviku plaveckých způsobů znak nebo kraul nebo prsa pro jednotlivé skupiny cvičících (dospělí, děti, senioři, těhotné nebo osoby se zdravotním omezením a po úraze) a uvést specifika jednotlivých skupiny	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Popsat nácvik vstupu do vody a kyvadlové prsové obrátky případně modifikované kyvadlové obrátky s dohmatem na zádech pro znak a na břiše pro prsa a kraul s odrazem od stěny s ohledem na specifika skupiny cvičících (dospělí, děti, senioři, těhotné nebo osoby se zdravotním omezením a po úraze)	Ústní ověření
d) Předvést a popsat 3 nejčastější chyby v technice plaveckých způsobů znak, kraul a prsa, včetně metodických postupů a plaveckých cvičení pro odstranění těchto chyb s ohledem na specifika skupiny cvičících (dospělí, děti, senioři, těhotné nebo osoby se zdravotním omezením a po úraze), věkové zvláštnosti a zdravotní omezení	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Sestavení vhodného cvičebního programu lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Sestavit základní plán náplně dvanácti lekcí pro různé formy aerobního, aqua gymnastického, posilovacího nebo tanečního cvičení ve vodním prostředí	Praktické předvedení s ústní obhajobou přinesené práce
b) Sestavit modelový příklad zápisu praktické šedesátiminutové lekce	Praktické předvedení s ústní obhajobou přinesené práce

Je třeba splnit obě kritéria.

Vedení skupinové lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Předvést a popsat správné držení těla v jednotlivých polohách a pohybech aerobního cvičení ve vodě, aqua gymnastiky, aqua joggingu, aqua aerobiku a aqua bike	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Vysvětlit a předvést správně technicky základní prvky a polohy aqua aerobiku v různých hloubkách vody	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Uvést a předvést časté chyby v provedení základních prvků a poloh aqua aerobiku v různých hloubkách vody a zhodnotit a odstranit případné chyby v jejich provedení	Praktické předvedení a ústní ověření
d) Vést lekci aerobní, posilovací, aqua gymnastické a taneční formy cvičení a hry ve vodě pro minimálně 5 cvičících včetně rozplavání, protažení a relaxace	Praktické předvedení
e) Vést skupinové lekce se zařazením cviků pro jednotlivce, dvojice i skupiny pomocí odborného názvosloví a jasné, přesné a dostatečně hlasité verbální i dostatečně viditelné neverbální komunikace	Praktické předvedení
f) Vést lekci plynule v souladu s hudbou, navazovat cviky nebo techniky, sladit pohyb a cviky s verbálním i neverbálním vysvětlováním	Praktické předvedení
g) Vhodně motivovat a zaujmout cvičící, udržovat na lekci pozitivní a příjemnou atmosféru a vysvětlit a předvést správné držení těla v jednotlivých polohách a pohybech, včetně souborů cvičení pro uvolnění, kompenzaci, rozsah kloubní pohyblivosti a relaxaci ve vodním prostředí v různých hloubkách vody ve dvojicích i skupinách v aqua gymnastice	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Sestavení animačních programů ve vodě s ohledem na věk a zdravotní stav cvičících

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Uvést a charakterizovat obecně vhodné pohybové formy pro děti ve vodě	Písemné a ústní ověření
b) Charakterizovat specifika skupiny „dospělí“ a uvést pro ně vhodné pohybové formy ve vodě	Písemné a ústní ověření
c) Prokázat znalost obecně nedoporučovaných a naopak vhodných cviků a pohybových aktivit pro seniory a uvést možná zdravotní rizika spojená s nevhodně volenými pohybovými aktivitami ve vodě	Písemné ověření
d) Uvést a charaterizovat specifika skupiny těhotné a uvést obecně nedoporučované a naopak vhodné cviky, pozice těla a pohybové aktivity ve vodě pro jednotlivé fáze těhotenství	Písemné a ústní ověření
e) Charakterizovat specifika skupiny „jedinci se zdravotním omezením a po úraze“ a uvést pro ně vhodné pohybové aktivity ve vodě	Písemné a ústní ověření
f) Sestavit koncept týdenního harmonogramu náplně jednotlivých lekcí animačního programu aqua fitness	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Zajištění bezpečnosti a vodní záchrany

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat a zdůvodnit zajištění bezpečnosti cvičících při lekcích aqua fitness včetně specifik místa předcvičování (lektor na břehu, lektor ve vodě)	Písemné a ústní ověření
b) Uvést a zdůvodnit, jaký je maximální počet dětských neplavců, osob se zdravotním omezením a dospělých v bazénu pod vedením jednoho instruktora, včetně legislativního zajištění a popisu zodpovědné osoby v případě úrazu či tonutí cvičícího	Písemné a ústní ověření
c) Popsat a předvést dopomoc unavenému plavci bez pomůcky z bazénu a z vody a s pomůckou	Praktické předvedení a ústní ověření
d) Popsat a předvést alespoň 3 prvky sebezáchranné dovednosti	Praktické předvedení a ústní ověření
e) Popsat a předvést narovnání tonoucího zepředu nebo zezadu	Praktické předvedení a ústní ověření
f) Předvést libovolnou technikou tažení tonoucího na vzdálenost 15 m	Praktické předvedení
g) Popsat a předvést vytažení tonoucího ze dna, vytažení na kraj bázénu a následnou resuscitaci	Praktické předvedení a ústní ověření
h) Předvést a popsat postup poskytování první pomoci při bezvědomí, dušení, oběhové zástavy, křeče, úrazu páteře a krvácení	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vysvětlit pojem zdravý životní styl a vyjmenovat jeho složky, vysvětlit pojmy fitness, wellness	Písemné a ústní ověření
b) Uvést základní zásady racionální stravy a správné skladby jídelníčku v průběhu dne a v závislosti na pohybových aktivitách	Písemné a ústní ověření
c) Uvést základní zásady vhodného pitného režimu v průběhu dne a vhodného doplňování tekutin při pohybových aktivitách	Písemné a ústní ověření
d) Uvést základní hygienické návyky a základní hygienické normy při pohybových aktivitách	Písemné a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Organizační a metodické pokyny

Pokyny k realizaci zkoušky

Autorizovaná osoba informuje, které doklady musí uchazeč předložit, aby zkouška proběhla v souladu s platnými právními předpisy.
Před zahájením vlastního ověřování musí být uchazeč seznámen s pracovištěm a s požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP) a požární ochrany (PO), o čemž bude autorizovanou osobou vyhotoven a uchazečem podepsán písemný záznam.

Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby, je oprávněna 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.

Zdravotní způsobilost pro vykonávání pracovních činností této profesní kvalifikace je vyžadována a prokazuje se lékařským potvrzením (odkaz na povolání v NSP - https://nsp.cz/jednotka-prace/instruktor-plavani#zdravotni-zpusobilost), potvrzení od sportovního lékaře není vyžadováno.

Uchazeč si s sebou ke zkoušce přinese plavky, píšťalku a obuv na bazén, příp. plaveckou čepici a plavecké brýle a hudbu na hudebním nosiči připravenou pro praktické vedení lekce.

Při hodnocení uchazeče autorizovaná osoba také sleduje a posuzuje správné, přesné a odborné vyjadřování uchazeče, používání adekvátní odborné terminologie na požadované úrovni a výběr vhodného hudebního doprovodu.

Figuranti budou zajištěni autorizovanou osobou.

V rámci tohoto standardu základními plaveckými dovednostmi rozumíme: plavecké dýchání, vznášení, splývavé polohy, splývání, pády do vody a orientaci pod vodou.
V rámci tohoto standardu aerobními formami aqua fitness rozumíme: aqua jogging, aqua aerobik, aqua step aerobik, aqua bike, plavání aj.
V rámci tohoto standardu posilovacími formami aqua fitness rozumíme: cvičení ve vodě s využitím aqua činek, aqua nudlí, aqua rukavic, ponožek aj.
V rámci tohoto standardu tanečními formami aqua fitness rozumíme: aqua zumba, aqua zulu aj.

Příprava na lekci aqua fitness bude dodržovat tuto obecnou strukturu:
1) tematické zaměření hlavní části lekce (hlavní cíl);
2) dílčí cíle lekce;
3) rozdělení lekce na úvodní (10–15 min), hlavní (30–40 min) a závěrečnou část (10–15 min); pokud je hlavní část lekce zaměřena na jiné formy aqua fitness než plavání, pak plavání je zahrnuto do úvodní a závěrečné části lekce a naopak;
4) obsah jednotlivých částí lekce – jednotlivé cviky, počet opakování, příp. uplavaná vzdálenost;
5) použitá hudba (hudba na hudebním nosiči s sebou ke zkoušce), pomůcky, volba hloubky bazénu.

Kompetence **Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby instruktorů aqua fitness**, kritérium g)
- Autorizovaná osoba uchazeči při praktickém vedení lekce aqua fitness zadá měřit tepovou frekvenci (sport testerem nebo palpačně) minimálně dvěma cvičícím.
- Uchazeč na konci lekce ústně vyhodnotí míru zatížení cvičících a během cvičení z měření vyvodí důsledky.

Kompetence Volba vhodných podmínek, prostředí a pomůcek pro aqua fitness
- Uchazeč uvede obecná specifika daného typu bazénu a pro jednu vybranou specifickou skupinu, kterou určí na místě autorizovaná osoba, vybere vhodné pomůcky.

Kompetence Organizace tréninku plavecké části aqua fitness, kritérium c)
- Uchazeč v přípravě popíše časové i obsahové rozložení náplně celé lekce (60 min) pro minimálně 5 cvičících.
- Hlavní část lekce je v délce trvání 30–40 minut.
- Uchazeč si sám zvolí tematické zaměření úvodní a závěrečné části lekce aqua fitness a používané pomůcky.

- Úvodní a závěrečná část lekce nebude stejně tematicky zaměřená jako hlavní část lekce (tj. budou obsahovat prvky z jiných forem aqua fitness, než je plavání).
- Každému uchazeči bude nejméně 14 dnů před dnem konání zkoušky upřesněna povaha skupiny cvičících. Autorizovaná osoba určí skupinu cvičících (1.dospělí + vrcholoví sportovci, 2. děti, 3. senioři, 4. těhotné nebo osoby se zdravotním omezením a po úraze).
- Uchazeč podrobně popíše specifika zadané skupiny, čeho by se měl jako cvičitel u zadané skupiny vyvarovat, případně na co by se měl zaměřit.
- Uchazeč přípravu odevzdá autorizované osobě 7 dní před dnem konání zkoušky v elektronické podobě a u zkoušky přípravu obhájí.

Kompetence Vysvětlení a předvedení technik plavání pro potřeby instruktora aqua fitness, kritéria a) a b)
- Uplavání 50 m vzdálenosti správnou plaveckou technikou jednotlivými způsoby nebude časově limitováno.
- Uchazeč při plavání 50 m nesmí chodit po dně ani se chytat okraje bazénu či plavecké dráhy.
- Uchazeč se může na okraji bazénu obrátit modifikovanou obrátkou – tj. kyvadlová obrátka jednoruč - či jinou efektivní obrátkou.
- Uchazeč si sám zvolí, jakým způsobem vstoupí do vody – podmínkou není startovní skok.

Kompetence Vysvětlení a předvedení technik plavání pro potřeby instruktora aqua fitness, kritérium c)
- Je dovolen startovní skok či odraz od stěny.
- Uchazeč plave pod vodou prsa.
- Je možný nejvýše jeden opravný pokus, pokud uchazeč neuplave požadovaný počet metrů.

Kompetence Metodika nácviku základních plaveckých dovedností a plaveckých způsobů znak, kraul a prsa pro potřeby instruktora aqua fitness, kritérium a)
- Autorizovaná osoba vybere 2 základní plavecké dovednosti, jejichž metodiku nácviku a provedení uchazeč předvede.

Kompetence Metodika nácviku základních plaveckých dovedností a plaveckých způsobů znak, kraul a prsa pro potřeby instruktora aqua fitness, kritéria b), c), d)
- Uchazeč předvede základní metodiku nácviku jednoho plaveckého způsobu a plavecké obrátky či startovního skoku, který mu autorizovaná osoba určí.
- Autorizovaná osoba minimálně 15 min. před zkouškou uchazeči určí věková či zdravotní specifika dvou fiktivních skupin, pro které má předvést metodiku nácviku (1.dospělí + vrcholoví sportovci, 2. děti, 3. senioři, 4. těhotné nebo osoby se zdravotním omezením a po úraze).

Kompetence Sestavení vhodného cvičebního programu lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě, kritérium a)
Formu cvičení si uchazeč vybere sám.

Autorizovaná osoba zašle nejpozději 14 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky zadání pro zpracování plánu lekce (rozsah 1-2 normostrany A4) časově rozděleny dle jednolivých úseků s podrobným popisem jednotlivých částí. Uchažeč přípravu odevzdá autorizované osobě 7 dní před dnem konání zkoušky v elektronické podobě. Dle zadání autorizované osoby uchazeč předvede vybranou část lekce a svůj návrh u zkoušky obhájí.

Kompetence Sestavení vhodného cvičebního programu lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě, kritérium b)
Příprava bude zaměřena na aerobní nebo posilovací nebo taneční formu aqua fitness v závislosti na věku a zdravotním stavu skupiny cvičících (tj. děti, dospělí bez zdravotního omezení, osoby se zdravotním omezením, senioři, těhotné), přičemž každému uchazeči bude nejméně 14 dnů před zkouškou upřesněno, na jakou skupinu cvičících bude lekce zaměřena.
- Autorizovaná osoba zašle nejpozději 14 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky zadání pro zpracování plánu lekce (rozsah 1-2 normostrany A4) časově rozděleny dle jednolivých úseků s podrobným popisem jednotlivých částí.
- Uchazeč přípravu odevzdá autorizované osobě 7 dní před dnem konání zkoušky v elektronické podobě.
- Dle zadání autorizované osoby uchazeč předvede vybranou část lekce a svůj návrh u zkoušky obhájí.

Kompetence Vedení skupinové lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě, kritérium e)

- Uchazeč prakticky předvede celou 60minutovou lekci z písemné přípravy dle Sestavení vhodného cvičebního programu lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě, kritérium c)

Kompetence Vedení skupinové lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě, kritéria f), g), h)
- Uchazeč plní v rámci kritéria e) Uchazeč prakticky předvede část 60minutové lekci z písemné přípravy z kompentence Sestavení vhodného cvičebního programu lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě, kritérium c), kterou určí na místě autorizovaná osoba.

Kompetence Sestavení animačních programů ve vodě s ohledem na věk a zdravotní stav cvičících, kritérium e)
- V rámci tohoto standardu zdravotním omezením rozumíme: hypertenzi, cukrovku, nadváhu/obezitu, poruchy pohybového aparátu, astma, jinak smyslově disponované jedince a jedince s kardiovaskulárním a dýchacím omezením.

Kompetence Sestavení animačních programů ve vodě s ohledem na věk a zdravotní stav cvičících, kritérium f)
- Uchazeč týdenní program sestavuje na místě

Kompetence Sestavení animačních programů ve vodě s ohledem na věk a zdravotní stav cvičících, kritérium f)
- Uchazeč týdenní program sestavuje na místě.
- Každý jeden den týdenního harmonogramu bude obsahovat 6 lekcí aktivit ve vodě.
- Uchazeči bude zadána skupina, pro kterou bude připravovat harmonogram.
- Uchazeč v harmonogramu uvede:
  - věkové rozpětí skupiny a zda se jedná o cvičící bez zdravotních omezení, nebo se zdravotním omezením, případně jakým;
  - tematické zaměření všech lekcí - hlavní části lekcí (např. lekce zaměřená na získávání základních plaveckých dovedností - znak, lekce zaměřená na seznámení se s aqua bike atd.)
- Uchazeč musí sestavit harmonogram plánu v postupné návaznosti na získané dovednosti v aqua fitness (tzn. od základních plaveckých dovedností k specifickým dovednostem v aqua fitness).
- Tento harmonogram uchazeč u zkoušek obhájí.

Kompetence Zajištění bezpečnosti a vodní záchrany, kritérium c)
- Dopomocí z vody rozumíme tažení a letku.
- Pomůckou může být záchranářský pás nebo kotva.

Kompetence Zajištění bezpečnosti a vodní záchrany, kritérium d)
- Autorizovaná osoba vybere jeden z prvků sebezáchrany z možností: vznášení, šlapání vody, plavání pod hladinou na zádech, způsoby zanoření z hladiny, pády a skoky do vody, ležení na vodě.

Kompetence Zajištění bezpečnosti a vodní záchrany, kritérium e)
- Autorizovaná osoba určí, zda zkoušený předvede narovnání tonoucího zepředu - tzv. Amerika, či narovnání zezadu.

Kompetence Zajištění bezpečnosti a vodní záchrany, kritérium f)
- Uchazeč si sám zvolí způsob tažení - jednoruč nebo obouruč - a tonoucího odtáhne ke břehu min. 15 m.

Kompetence Zajištění bezpečnosti a vodní záchrany, kritérium g)
- Uchazeč si sám zvolí způsob vytažení „tonoucího“ ze dna, dotáhne jej ke břehu, vytáhne, zjistí základní životní funkce a zahájí fiktivní resuscitaci.

Kompetence Zajištění bezpečnosti a vodní záchrany, kritéria c), d), e), f)
- Tato kritéria je možné plnit jednotlivě, nebo v rámci souhrnné modelové situace.

Autorizovaná osoba si připraví pro písemnou část zkoušky:
1. soubor uzavřených otázek pro testové ověření znalostí uchazeče - týká se kompetencí
Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby instruktorů kondiční chůze kritéria a), b), c), d), e) a f)
Orientace v pedagogice a didaktice pro potřeby instruktorů aqua fitness kritérium d)
Sestavení vhodného cvičebního plánu pro skupinovou a individuální lekci kondiční chůze kritéria a), b), c) a d)
Sestavení animačních programů ve vodě s ohledem na věk a zdravotní stav cvičících kriterium c)

2. soubor otevřených otázek pro písemné ověření znalostí uchazeče formou volné písemné odpovědi - týká se kompetencí:
Orientace v pedagogice a didaktice pro potřeby instruktorů aqua fitness kritéria a), b) a c)
Volba vhodných podmínek, prostředí a pomůcek pro aqua fitness kritéria c) a d)
Organizace tréninku plavecké části aqua fitness kritérium a) a b)
Sestavení animačních programů ve vodě s ohledem na věk a zdravotní stav cvičících kriteria a), b), d) a e)
Zajištění bezpečnosti a vodní záchrany kritéria a) a b)
Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu kritérium a), b), c) a d)

Pravidla pro aplikaci testů jako způsobu ověřování profesních kvalifikací
Soubor otázek pro testy stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnoticího standardu. Musí přitom splňovat následující pravidla:
A. Testy pro jednotlivé uchazeče musí být generovány z dostatečně velkého souboru otázek, aby bylo možné vytvářet dostatečné počty různě sestavených testů.

B. Při každé zkoušce musí být ověřeny všechny kompetence kvalifikačního standardu. To znamená, že v případě, kdy se některé kompetence nebo kritéria ověřují pomocí testů, musí být splněny následující podmínky:

B1. Pro celkový soubor otázek, z něhož se generují jednotlivé testy:
Pro každé kritérium existuje několik otázek.

B2. Pro jednotlivé vygenerované testy:
Každý uchazeč má ve svém testu pro každé kritérium (u něhož je test způsobem ověření a v návaznosti na pokyn o tom, která kritéria je třeba u zkoušky splnit) alespoň dvě otázky.

B3. Pro úspěšné splnění požadavků testu:
Za úspěšné splnění testu se považuje 80 % správně zodpovězených otázek s tím, že pro každé kritérium musí být správně zodpovězeno alespoň 50 % otázek.

Výsledné hodnocení

Zkoušející hodnotí uchazeče zvlášť pro každou kompetenci a výsledek zapisuje do záznamu o průběhu a výsledku zkoušky. Výsledné hodnocení pro danou kompetenci musí znít „splnil“ nebo „nesplnil“ v závislosti na stanovení závaznosti, resp. nezávaznosti jednotlivých kritérií u každé kompetence. Výsledné hodnocení zkoušky zní buď „vyhověl“, pokud uchazeč splnil všechny kompetence, nebo „nevyhověl“, pokud uchazeč některou kompetenci nesplnil. Při hodnocení „nevyhověl“ uvádí zkoušející vždy zdůvodnění, které uchazeč svým podpisem bere na vědomí.

Počet zkoušejících

Zkouška probíhá před zkušební komisí složenou ze 2 členů, kteří jsou autorizovanými fyzickými osobami s autorizací pro příslušnou profesní kvalifikaci nebo autorizovanými zástupci autorizované podnikající fyzické nebo právnické osoby s autorizací pro příslušnou profesní kvalifikaci.

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

Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby musí splňovat alespoň jednu z následujících variant požadavků:

a) Střední vzdělání s maturitní zkouškou a osvědčení o absolvování akreditovaného kurzu MŠMT Instruktor aqua fitness dle zákona č. 435/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů, nebo jiný doklad o odborné kvalifikaci pro příslušnou pracovní činnost vydaný zařízením akreditovaným podle zvláštních právních předpisů nebo zařízením akreditovaným MŠMT a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti aqua fitness a zároveň úspěšné absolvování kurzu první pomoci v rozsahu minimálně 20 vyučovacích hodin.
b) Vyšší odborné vzdělání zaměřené na tělesnou kulturu, tělovýchovu a sport a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti aqua fitness.
c) Vysokoškolské vzdělání bakalářského nebo magisterského stupně tělovýchovného směru a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti aqua fitness.
d) Profesní kvalifikace 74-025-M Instruktor/instruktorka aqua fitness + střední vzdělání s maturitní zkouškou a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti aqua fitness.

Žadatel o udělení autorizace prokazuje splnění požadavků na odbornou způsobilost autorizujícímu orgánu, a to předložením dokladu nebo dokladů o získání odborné způsobilosti v souladu s hodnoticím standardem této profesní kvalifikace, nebo takovým postupem, který je v souladu s požadavky uvedenými v hodnoticím standardu této profesní kvalifikace autorizujícím orgánem stanoven.

Žádost o udělení autorizace naleznete na internetových stránkách autorizujícího orgánu: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, www.msmt.cz.

Nezbytné materiální a technické předpoklady pro provedení zkoušky

- bazén s hloubkou vody 1,2 – 5 m (v hloubce 1,2 m lze cvičit pouze u dětí a ve specifických případech, jinak je vhodná přechodná hloubka vody po prsa, tedy od 1,5 m a více), vybavený ozvučením, mikroport
- přednášková místnost vybavená audiovizuální technikou vhodná pro písemné a ústní ověřování
- plavecké pomůcky: aqua nudle, aqua pásy, aqua rukavice, plavecké desky, aqua činky, aqua ponožky
- záchranné pomůcky: záchranářský pás nebo kotva
- anatomické mapy člověka
- resuscitační figurína
- zdravotnický materiál nutný pro poskytnutí první pomoci
- minimálně 5 figurantů v plavkách, kteří mohou být z řad dalších zkoušených uchazečů nebo budou zajištěni autorizovanou osobou

K žádosti o udělení autorizace žadatel přiloží seznam materiálně-technického vybavení dokládající soulad s požadavky uvedenými v hodnoticím standardu pro účely zkoušky. Zajištění vhodných prostor pro provádění zkoušky prokazuje žadatel odpovídajícím dokladem (např. výpis z katastru nemovitostí, nájemní smlouva, dohoda) umožňujícím jejich užívání po dobu platnosti autorizace.

Doba přípravy na zkoušku

Uchazeč má nárok na celkovou dobu přípravy na zkoušku v trvání 30 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 jednoho uchazeče (bez času na přestávky a na přípravu) je 3 až 4 hodiny (hodinou se rozumí 60 minut). Doba trvání písemné části zkoušky je 90 minut. Zkouška může být rozložena do více dnů.

Autoři standardu

Autoři hodnoticího standardu

Hodnoticí standard profesní kvalifikace připravila SR pro osobní služby, ustavená a licencovaná pro tuto činnost HK ČR a SP ČR.

Na tvorbě se dále podílely subjekty zastoupené v pracovní skupině:
Český svaz aerobiku
CESA VUT v Brně
PedFa MU v Brně