# Obsluha fitness centra

Obsluha fitness centra zajišťuje provoz fitness centra, obsluhuje posilovací stroje, poskytuje poradenství v oblasti zdravého životního stylu a skladuje, eviduje a prodává doplňky stravy.

|  |  |
| --- | --- |
| **Odborný směr:** | Pohostinství a cestovní ruch |
| **Kvalifikační úroveň:** | Střední vzdělání s výučním listem tříleté |
| **Alternativní názvy:** | Obsluha fitnesscentra, Obsluha sportovního střediska, Obsluha cvičebních strojů, Betreiber eines Fitnesscenters, Fitness center operator |
| **Regulovaná jednotka práce:** | ne |

## Pracovní činnosti

* Organizace a řízení provozu fitness centra.
* Obsluha a údržba posilovacích strojů.
* Poskytování poradenství o způsobu cvičení na různých druzích posilovacích strojů.
* Poskytování poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy, doplňků stravy a pitného režimu.
* Vysvětlení a předvedení posilovacích cviků, včetně techniky provedení pohybu a korekce nesprávného provedení.
* Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby posilovacích forem cvičení.
* Dozor nad návštěvníky fitcentra v souladu se schváleným provozním řádem.
* Vedení provozního deníku vč. záznamu o úrazech a péče o stav lékárničky.

## CZ-ISCO

* Pracovníci v oblasti osobních služeb jinde neuvedení
* Pracovníci v oblasti osobních služeb jinde neuvedení

### Hrubé měsíční mzdy v roce 2024 celkem

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Medián za ČR celkem** |
| **CZ-ISCO** |  | **Mzdová sféra** | **Platová sféra** |
| 5169 | Pracovníci v oblasti osobních služeb jinde neuvedení | 30 857 Kč | - |

## ESCO

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kód podskupiny** | **Název podskupiny v ESCO** | **URL - podskupiny v ESCO** |
| 5169 | Pracovníci v oblasti osobních služeb jinde neuvedení | http://data.europa.eu/esco/isco/C5169 |

## Pracovní podmínky

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Název** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Zátěž hlukem | x | x |  |  |
| Celková fyzická zátěž |  | x |  |  |
| Zátěž trupu a páteře s převahou statické práce (manipulace s břemeny) |  | x |  |  |
| Duševní zátěž | x | x |  |  |
| Zvýšené riziko úrazu pracovníka |  | x |  |  |
| Pracovní doba, směnnost |  | x |  |  |
| Zátěž teplem | x |  |  |  |
| Zátěž chladem | 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 |  |  |  |
| Zraková zátěž | 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 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 | Provozní služby | 69-54-E/01 |

#### Vhodnou školní přípravu poskytují také obory:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Typ** | **Název** | **Kód** |
| KKOV | Střední vzdělání s výučním listem | xxxxH |
| KKOV | Střední vzdělání s maturitní zkouškou | xxxxL |
| KKOV | Provoz služeb | 6953 |
| KKOV | Provoz služeb | 6953H003 |

## Kompetenční požadavky

### Odborné dovednosti

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kód** | **Název** | **Úroveň 1-8** | **Vhodnost** |
| l24.E.2023 | Zajišťování bezpečnosti a ochrany zdraví návštěvníků fitness centra | 3 | Nutné |
| k21.C.7015 | Poskytování první pomoci | 3 | Nutné |
| k12.C.2302 | Nákup, skladování, evidence, prodej a likvidace doplňků stravy | 3 | Nutné |
| i31.D.8202 | Vedení provozního deníku vč. záznamů o úrazech a péče o stav lékárničky | 3 | Nutné |
| h44.A.5022 | Provádění úklidu provozu podle dezinfekčního řádu | 3 | Nutné |
| m31.E.4500 | Obsluha posilovacích strojů | 3 | Nutné |
| h44.C.1001 | Poskytování rad a informací zákazníkům o nabízeném zboží a službách a jejich cenách | 3 | Nutné |
| h42.C.1914 | Poradenství v oblasti zdravé výživy, pitného režimu a doplňků stravy ve fitness | 3 | Nutné |
| k11.D.6043 | Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby posilovacích forem cvičení | 3 | Nutné |
| m31.C.6011 | Vysvětlení a předvedení posilovacích cviků, včetně techniky provedení pohybu a korekce nesprávného provedení | 3 | Nutné |

*Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha\_c2\_manualu.pdf*

### Odborné znalosti

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kód** | **Název** | **Úroveň 1-8** | **Vhodnost** |
| k11.\_.0007 | první pomoc | 3 | Nutné |
| k12.\_.0080 | zdravý životní styl | 3 | Nutné |
| k12.\_.0099 | hygienické předpisy | 3 | Nutné |
| h42.\_.0001 | služby fitness a zdravého životního stylu | 3 | Nutné |
| k11.\_.0030 | anatomie, fyziologie a patofyziologie člověka | 3 | Nutné |
| l24.\_.0018 | bezpečnost práce a požární ochrana | 3 | Nutné |
| h42.\_.0004 | provozní řád a bezpečnostní předpisy provozního zařízení | 3 | Nutné |

*Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha\_c2\_manualu.pdf*

### Obecné dovednosti

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kód** | **Název** | **Úroveň 0-3** |
| b01 | Počítačová způsobilost | 1 |
| b02 | Způsobilost k řízení osobního automobilu | 0 |
| b03 | Numerická způsobilost | 1 |
| b04 | Ekonomické povědomí | 0 |
| b05 | Právní povědomí | 1 |
| b06 | Jazyková způsobilost v češtině | 2 |
| b07 | Jazyková způsobilost v angličtině | 0 |
| b08 | Jazyková způsobilost v dalším cizím jazyce | 0 |

*Popisy úrovní naleznete zde: 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 |
| 4.4 | Ochrana životního prostředí  | 1 |
| 4.2 | Ochrana osobních dat a soukromí  | 1 |
| 4.1 | Ochrana zařízení  | 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 |
| 5.1 | Řešení technických problémů  | 2 |

*Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha\_c15\_manualu.pdf*

### Měkké kompetence

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kód** | **Název** | **Úroveň 0-5** |
| 2.1 | Kompetence k efektivní komunikaci | 3 |
| 4.5 | Kompetence k samostatnosti | 3 |
| 4.2 | Kompetence k plánování a organizování práce | 2 |
| 1.4 | Kompetence ke zvládání stresu a zátěže | 3 |
| 3.3 | Kompetence k objevování a orientaci v informacích | 2 |

*Popisy úrovní naleznete zde: https://nsp.cz/downloads/Priloha\_c9\_manualu.pdf*

## Zdravotní podmínky

### Onemocnění omezující výkon povolání / specializace povolání.

* Duševní poruchy a poruchy chování
* Osoby s kardiostimulátorem
* Onemocnění oběhové soustavy

### Onemocnění vylučující výkon povolání / specializace povolání.e

* Záchvatovité a kolapsové stavy
* Závažná degenerativní a zánětlivá onemocnění pohybového systému
* Onemocnění pohybového a nervového systému, omezující jemnou motoriku, koordinaci pohybů a svalovou sílu

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