

APSTIPRINĀTS
ar Izglītības un zinātnes ministrijas
2003. gada 7. janvāra
rīkojumu Nr. 6

PROFESIJAS STANDARTS

Reģistrācijas numurs PS 0144

Profesija

**Fitnesa iestāžu
(studiju, centru, klubu)
trenažieru zāles instruktors**

Kvalifikācijas līmenis

3

Nodarbinātības apraksts

Fitnesa iestāžu treniņu zāles instruktors darbojas aktīvās atpūtas jomā, konsultējot, piedāvājot un vadot klienta vēlmēm un veselības stāvoklim atbilstošu nodarbību programmu ar vai bez treniņiem.

Pienākumi un uzdevumi

Pienākums	Uzdevumi
1. Sagatavot darba vietu nodarbībām.	1.1. izvēlēties atbilstošu trenāžieru zāles aprīkojumu; 1.2. ievērot higiēnas prasības telpās; 1.3. strādāt sporta apģērbā un sporta apavos; 1.4. sagatavot kardiotrenažierus darbam; 1.5. sagatavot brīvos svarus darbam; 1.6. sagatavot spēka trenāžierus darbam; 1.7. sagatavot inventāru darbam.
2. Sagatavot klientu nodarbībām	2.1. izjautāt klientu par veselības stāvokli; 2.2. izzināt klienta nodarbību mērķi; 2.3. izvēlēties klientam atbilstošu slodzi; 2.4. izvēlēties klientam atbilstošu nodarbību programmu; 2.5. ieteikt klientam veselīgu uzturu; 2.6. sagatavot individuālas programmas; 2.7. ieteikt klientam izvēlēties nodarbības veidam atbilstošu sporta apģērbu un apavus; 2.8. informēt klientu par higiēnas prasību ievērošanu nodarbības laikā.
3. Vadīt nodarbības	3.1. plānot nodarbības gaitu; 3.2. izvēlēties atbilstošu nodarbību veidu; 3.3. izvēlēties atbilstošus trenāžierus programmai; 3.4. izvēlēties programmu atbilstošu veselības stāvoklim un vecuma grupai; 3.5. izpildīt atbilstošus vingrinājumus ar dažādu trenāžieru un inventāru pielietojumu; 3.6. sekot slodzes iedarbībai uz klientu; 3.7. novērtēt slodzes ietekmi uz klientu; 3.8. izvērtēt pārslodzes gadījumus.
4. Ievērot darba drošību	4.1. ievērot fitnesa iestādes vadības noteiktos iekšējās kārtības noteikumus; 4.2. ievērot darba drošības prasības; 4.3. ievērot sanitārās un darba higiēnas prasības; 4.4. sniegt pirmo neatliekamo medicīnisko palīdzību.
5. Radīt labvēlīgu darba vidi	5.1. uzturēt estētisko vidi darba vietā; 5.2. toleranti izturēties pret klientiem un kolēģiem; 5.3. kontaktēties individuāli ar klientu; 5.4. risināt konfliktsituācijas ar klientu; 5.5. ievērot ētikas normas.
6. Veikt sava darba dokumentu un pārskatu sastādīšanu	6.1. noformēt darba līgumus; 6.2. veikt sava darba uzskaiti; 6.3. sniegt nepieciešamos pārskatus par savu darbu; 6.4. veikt sava darba grāmatvedības uzskaiti.
7. Piedalīties fitnesa iestādes organizētajos prezentācijas pasākumos.	7.1. sagatavot prezentāciju programmu pēc fitnesa iestādes vadītāja norādījumiem; 7.2. piedalīties programmu prezentācijā; 7.3. sagatavot fitnesa programmu prezentācijas masu mēdijos pēc fitnesa iestādes vadītāja norādījumiem; 7.4. prezentēt fitnesa programmas masu mēdijos.

Īpašie faktori, kas raksturo darba vidi:

- Organizatoriskie – darbs grupās vai individuāli

Īpašās prasības atsevišķu uzdevumu veikšanai:

- Fiziskā sagatavotība

Prasmes

Kopīgās prasmes	Specifiskās prasmes	Vispārējās prasmes/spējas
<ul style="list-style-type: none">• ievērot darba drošību;• ievērot elektrodrošību un ugunsdrošību;• ievērot higiēnas prasības trenāžieru zālē;• sekot higiēnas prasībām citās telpās;• konsultēt klientus;• sniegt pirmo medicīnisko palīdzību;• lietot nozares terminoloģiju;• ievērot noteikto darba laiku;• ievērot iekšējās kārtības noteikumus atbilstoši fitnesa iestādes vadības prasībām;• strādāt atbilstošā sporta apģērbā un apavos.	<ul style="list-style-type: none">• vadīt nodarbību trenāžieru zālē;• izvēlēties trenāžieru zāles aprīkojumu:<ul style="list-style-type: none">- kardiotrenažierus;- spēka trenāžierus;- brīvos svarus;- inventāru;• sniegt konsultācijas klientam par trenāžieru veidiem;• izvēlēties klienta vēlmēm atbilstošas trenāžieru ierīces;• izvērtēt klienta fiziskās sagatavotības līmeni;• orientēties klienta motoriskajās spējās – kondicionālās, koordinālās, fleksiblās;• ievērot klienta psiholoģiskās īpatnības;• pielietot un izmantot profesionālos trenāžierus:<ul style="list-style-type: none">- kardiotrenažierus;- spēka trenāžierus;- brīvos svarus;- inventāru;• pirms nodarbības sagatavot:<ul style="list-style-type: none">- kardiotrenažierus;- spēka trenāžierus;- brīvos svarus;- inventāru;• tehniski pareizi parādīt vingrinājumus klientam;• pēc nodarbības sakārtot:<ul style="list-style-type: none">- kardiotrenažierus;- spēka trenāžierus;- brīvos svarus;- inventāru; atbilstoši prasībām;• informēt klientu par higiēnas prasību ievērošanu fitnesa iestādē;• ieteikt klientam piemērotu sporta tērpu un apavus;• ieteikt klientam veselīgu uzturu	<ul style="list-style-type: none">• kontaktēties individuāli ar klientu;• plānot un organizēt savu darbu;• izturēties toleranti pret klientiem un kolēģiem;• pieņemt lēmumus atbilstoši savas kompetences līmenim;• veikt elementāru sava darba uzskaiti un aprēķinus;• ievērot profesionālās ētikas un estētikas principus;• argumentēt savu viedokli;• risināt konfliktu situācijas.• noformēt lietišķo dokumentāciju;• aprēķināt darba apjomus, izmaksas un atalgojumu konkrētā gadījumā;• sadarboties ar citu profesiju pārstāvjiem.

	<ul style="list-style-type: none"> • informēt par vielmaiņas procesiem fiziskas slodzes laikā; • plānot klientam nodarbību ciklus: <ul style="list-style-type: none"> - mikrociklus; - makrociklus; - megaciklus; sagatavot klientam nodarbību programmas atbilstoši ciklam; • izvēlēties klientam piemērotas nodarbības fizisko īpašību attīstīšanai: <ul style="list-style-type: none"> - spēks, - ātrums, - izturība, - lokanība, - veiktība. • pielietot atbilstošu nodarbību secību; • sastādīt klientam nodarbības programmu; • izvēlēties nodarbību atbilstoši klienta veselības stāvoklim; • izvēlēties nodarbību atbilstoši klienta vecumam; • izvēlēties nodarbības intensitāti atbilstoši klientam; • izvēlēties nodarbības ilgumu atbilstoši klientam; • izvēlēties fizisko slodzi atbilstošu nodarbības veidam; • izvēlēties nodarbības saturu atbilstoši klientam; • izvēlēties trenāžierus un inventāru atbilstoši vingrinājumiem; • piemērot atbilstošu nodarbības uzbūvi: <ul style="list-style-type: none"> - ievadsagatavotājdaļa, - galvenā daļa, - nobeiguma daļa • izvēlēties nodarbības ievada sagatavotājdaļas programmu atbilstošu klientam un nodarbības veidam; • piemērot nodarbību programmu profesionālo slimību profilaksei; • piemērot nodarbību programmu klientam ar iedzimtām slimībām pēc ārsta norādījumiem; 	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> • sagatavot prezentācijas programmas: <ul style="list-style-type: none"> - individuāli, - grupai, • sagatavot fitnesa attīstības vēstures prezentācijas programmas. 	
--	---	--

Zināšanas

Zināšanas	Zināšanu līmenis		
	priekšstats	izpratne	pielietošana
Balsta aparāts - cilvēka skelets, uzbūve, kustību mehānisms			
Muskuļu grupas, to funkcijas, to inervācija			
Cilvēka fizioloģija			
Uzturmacības pamati			
Pirmā medicīniskā palīdzība			
Psiholoģijas pamati			
Sporta vēsture			
Vingrošana			
Trenažieru zāles inventārs			
Trenažieru zāles aprīkojums			
Trenažieru zāles apmācības metodika			
Trenažieru zāles nodarbību plānošana			
Darba drošība			
Lietvedība un grāmatvedības pamati			
Darba higiēna, personīgā higiēna			

Profesijas standarta izstrādes darba grupas sastāvs:

- Māris Lauders, trenažieru zāles instruktors, SIA "A+S"
- Mārtiņš Auziņš, trenažieru zāles instruktors, SIA "A+S"
- Inta Strautmane, trenažieru zāles instruktors, sporta klubs "Servus Plus"
- Anita Gauruča, sporta kluba SIA "STUDIJA" "Sports Pluss" vadītāja
- Inete Auziņa, fitnesa trenere, SIA "A+S"

Profesionālās izglītības un nodarbinātības trīspusējās sadarbības apakšpadomes eksperti:

- Liana Legzdiņa, LFTIPB prezidenta vietniece
- Inese Ļubinska, maģistra docente, Latvijas Sporta Pedagoģijas Akadēmija
- Nils Grasis, Latvijas Sporta speciālistu tālākizglītības centra vadītājs
- Paulis Karaškevics, IZM Latvijas Jaunatnes sporta centra direktors

Konsultanti:

- Dzintra Grudmane, Sporta vēstures muzeja vadītāja,
- Voldemārs Arnis, profesors, Latvijas Medicīnas Akadēmija,
- Inga Vanaga, skolu sporta metodiķe, direktora vietniece mācību darbā, sporta skola "Arkādija"