

Kształcenie:

Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna
Centrum Kształcenia Podyplomowego
i Rozwoju Biznesu
ul. Sterlinga 26, pokój K 019, 90-212 Łódź
tel. 42 29 95 637, 42 29 95 633
e-mail: ckp@ahelodz.pl
www.ckp.ahelodz.pl

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa
Piłsudskiego w Warszawie
Centrum Kształcenia Podyplomowego
ul. Marymoncka 34
00-968 Warszawa
tel. 22 834 56 16
e-mail: studiapodyplom@awf.edu.pl
www.awf.edu.pl

Więcej informacji
o zawodzie znajdziesz w:

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej: w Łodzi:

ul. Wólczańska 49,
90-608 Łódź
Tel. (42) 66 30 255, 66 30 273

oraz oddziałach:

w Piotrkowie Trybunalskim:

ul. Wojska Polskiego 2,
97 - 300 Piotrków Trybunalski
Tel. (44) 649 60 87

w Sieradzu:

ul. 3 Maja 7,
98 - 200 Sieradz
Tel. (43) 822 81 84, 822 81 86

w Skierniewicach:

ul. Senatorska 10,
96 - 100 Skierniewice
Tel. (46) 833 39 74, 833 36 50



Wojewódzki Urząd
Pracy w Łodzi



Instruktor rekreacji ruchowej

Klasyfikacja Zawodów i Specjalności: 342305



Wojewódzki Urząd Pracy w Łodzi
Centrum Informacji
i Planowania Kariery Zawodowej

Instruktor rekreacji ruchowej to wymarzony zawód dla tych, którzy lubią ludzi i lepiej czują się w sali gimnastycznej niż za biurkiem. Jest jeszcze jeden atut - to zawód z przyszłością. Ludzie chcą być zdrowi i sprawni i coraz dłużej żyją. A to znaczy, że zawsze będą potrzebni ci, którzy pomagają im w osiągnięciu sprawności. Rekreacja to działania, których zadaniem jest m.in. odprężenie po pracy, regeneracja sił, utrzymanie sprawności fizycznej oraz dobrego stanu zdrowia. Powoduje m.in. wzrost tolerancji wysiłku fizycznego oraz zwiększenie siły mięśniowej stabilizującej stawy. Jest jednym z czynników przyczyniających się do zapobiegania chorobom cywilizacyjnym.

Zadania zawodowe:

Instruktor rekreacji ruchowej prowadzi zajęcia rekreacyjne z osobami zróżnicowanymi pod względem płci, wieku, stanu zdrowia i poziomu sprawności fizycznej. Zajęcia dotyczą różnych form sportu i rekreacji, którymi mogą być, na przykład, różne rodzaje gimnastyki, pływanie, gry zespołowe i rekreacyjne, tańce, kulturystyka, itd.

Zadaniem jego jest też upowszechnianie treści rekreacyjnych i uświadamianie konieczności aktywnego wypoczynku.

Instruktor rekreacji pomaga doskonalić różne umiejętności techniki sportowej poprzez wprowadzanie do nich nowych elementów i urozmaicanie formy. Może także wzbogacić i uatrakcyjnić zajęcia przy pomocy różnych przyrządów, takich jak ławeczki, materace, drabinki, czy cykloergometry. Korzysta też z przyborów: piłek, skakanek, wstążek, obręczy, gum, woreczków z grochem, itp.

Innym polem działania w tym zawodzie jest organizowanie zajęć w ramach wczasów. Obserwuje się coraz większe zainteresowanie

wczasami specjalistycznymi (np. żeglarskimi, narciarskimi) oraz służącymi realizacji określonego celu, np. wczasami odchudzającymi. Specjalista opracowuje szczegółowy plan i program tego rodzaju wypoczynku i dba o jego realizację. Hotel jest placówką, w której specjalista rekreacji może zadbać o relaks, czynny wypoczynek i dobre samopoczucie gości. W pomieszczeniu do tego przeznaczonym gości pod opieką specjalisty rekreacji korzystają z przyrządów (atlas, ciężarki), a także sauny i masażu.

Warunki podjęcia pracy w zawodzie:

W październiku 2010 roku weszła w życie Ustawa o sporcie (tj. z dnia 5 lipca 2019 r. - Dz.U. z 2019 r. poz. 1468). Ustawa reguluje pod względem prawnym zagadnienia uprawiania i organizowania sportu, m.in. określa wszystkie kwestie dotyczące kwalifikacji zawodowych w sporcie.

Zgodnie z obowiązującym prawem uzyskanie kwalifikacji zawodowych instruktora rekreacji ruchowej nie jest już regulowane ustawowo. Do potwierdzenia takich kwalifikacji nie jest potrzebne uzyskanie dokumentu „państwowego”.

Pomimo tego, iż w Rozporządzeniu Ministra Pracy i Polityki Społecznej w sprawie klasyfikacji zawodów i specjalności na potrzeby rynku i zakresu jej stosowania z dnia 27 kwietnia 2010 r. (tj. z dnia 28 grudnia 2017 r. Dz.U. z 2018 r. poz. 227), znajduje się zawód „instruktor rekreacji ruchowej” – żaden z aktów wykonawczych Ustawy o sporcie nie precyzuje wymogów dla osób, pragnących wykonywać tę pracę.

Wymagania psychofizyczne:

W zawodzie tym może pracować osoba cechująca się bardzo dobrą sprawnością i wydolnością fizyczną. Instruktor rekreacji ruchowej powinien

prezentować wysoki poziom kultury osobistej. Ponieważ instruktor sam planuje i organizuje swoje działanie, dlatego samodzielność jest w tym zawodzie bardzo ważna. Powinien posiadać umiejętność przekonywania ćwiczących do zmiany dotychczasowych nawyków ruchowych, a także zaaprobowania i utrwalenia wzorów wartościowego wypoczynku. Konieczna jest zatem ogólna umiejętność postępowania z ludźmi. Prowadząc zajęcia trzeba utrzymywać właściwą atmosferę, wspierającą ćwiczenia, wypoczynek i rozrywkę. Aby zajęcia nie były nudne przyda się wyobraźnia i myślenie twórcze.

Przeciwwskazania do wykonywania zawodu:

Przeciwwskazaniem do pracy w zawodzie jest niewydolność któregokolwiek z narządów i układów, padaczka oraz każda choroba w stanie ostrym. Praca w tym zawodzie osób niepełnosprawnych jest praktycznie wykluczona. Przeciwwskazaniem są również choroby psychiczne.

Możliwości i szanse zatrudnienia:

Istnieje wiele możliwości zatrudnienia dla instruktorów rekreacji ruchowej. Są to np.: kluby sportowe, zrzeszenia i stowarzyszenia sportowe, organizacje dla dzieci i młodzieży, stowarzyszenia dorosłych, firmy zajmujące się marketingiem sportowym, ośrodki rekreacyjne, ośrodki sportowe, ośrodki lecznicze, ośrodki rehabilitacyjne, ośrodki odnowy biologicznej, kluby i świetlice terenowe: osiedlowe, domy kultury, instytucje ukierunkowane na podtrzymanie i poprawę zdrowia, szkoły podstawowe i gimnazja, hotele.