

Kształcenie:

Szkoły:

Uniwersytet Łódzki

Wydział Nauk Geograficznych
Kierunek: Turystyka i rekreacja
ul. Narutowicza 88, 90-139 Łódź
tel. 42 665-59-10
fax. 42 665-59-11
[www. geo.uni.lodz.pl](http://www.geo.uni.lodz.pl)

Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Łodzi

Kierunek: Turystyka i rekreacja
Ul. Kopcińskiego 69/71
90-032 Łódź
tel. 42 674 52 74
fax. 42 632 42 23
www.wsth.edu.pl

Kursy:

Akademia Zdrowia

ul. Kilińskiego 21
90-205 Łódź
Tel.: 42 255 77 00
Fax.: 42 255 77 01
www.akademia-zdrowia.pl

Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Łodzi

Ul. Senatorska 11
93-101 Łódź
tel. 42 674 52 74
fax. 42 632 42 23
www.wsth.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. Starowarszawska 4, 97 - 300 Piotrków Tryb.
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

Łódź 2016

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, kulturalistyka, 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 (z dnia 25 czerwca 2010 roku - Dz. U. Nr 127, poz. 857). Zastąpiła ona dotychczas obowiązujące: Ustawę o kulturze fizycznej i Ustawę o sporcie kwalifikowanym. Nowa ustawa reguluje pod względem prawnym zagadnienia uprawiania i organizowania sportu, m.in. określa wszystkie kwestie dotyczące kwalifikacji zawodowych w sporcie. Zgodnie z nowo obowiązującym prawem uzyskanie kwalifikacji zawodowych instruktora rekreacji ruchowej nie jest już regulowane ustawowo. Do potwierdzenia takich kwalifikacji nie jest potrzebne uzyskanie dokumentu „państwowego”.

Warunki uzyskiwania kwalifikacji zawodowych w sporcie są opisane w Rozporządzeniu Ministra Sportu i Turystyki z dnia 18 lutego 2011 roku (Dz.U. Nr 44, poz. 233). Ich uzyskanie jest niezbędne do prowadzenia zorganizowanych zajęć w zakresie sportu w klubie sportowym, który uczestniczy we współzawodnictwie, organizowanym przez jakiegokolwiek polski związek sportowy, albo zajęć sportowych w szkole. Rozporządzenie zawiera także wytyczne dla organizatorów kursów oraz dotyczące dokumentów poświadczających tytuł trenera czy instruktora sportu.

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. (Dz. U. Nr 82, poz. 537 z późn. zm.), znajduje się zawód „instruktor rekreacji ruchowej” – żaden z aktów wykonawczych w/w 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.

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.

Place:

Wynagrodzenie instruktora fitness uzależnione jest od miejsca zatrudnienia oraz od jego kwalifikacji zawodowych. Im wyższe kwalifikacje i bardziej renomowany klub fitness, tym wyższe zarobki.

Najbardziej opłacalna jest praca na własny rachunek. Osiągane wynagrodzenie jest wówczas znacznie wyższe niż płaca pracownika zatrudnionego w pracy stałej.

Wiele osób wykonuje ten zawód jako pracę dodatkową, poza miejscem stałego zatrudnienia. Osoby pracujące w tym zawodzie w ramach umowy - zlecenia otrzymują wynagrodzenie w granicach od 20 do 50 zł za godzinę zajęć.