

Instruktor rekreacji ruchowej

342305

Inna nazwa zawodu: animator rekreacji, animator sportu dla wszystkich

Zadania i czynności

Głównym zadaniem specjalisty rekreacji ruchowej jest programowanie i organizowanie różnorodnych formaktywności ruchowej, oraz propagowanie zdrowego trybu życia.

Specjalista rekreacji ruchowej prowadzi zajęcia rekreacyjne z osobami zróżnicowanymi pod względem płci, wieku, stanu zdrowia i poziomu sprawności fizycznej. Zadaniem jego jest też upowszechnianie treści rekreacyjnych i uświadamianie konieczności aktywnego wypoczynku.

Najczęstszą formą organizacyjną, w której specjalista rekreacji ruchowej prowadzi swoją działalność zawodową, są stałe zespoły ćwiczebne. Tę formę aktywności ruchowej określa przewidywana liczba uczestników na zajęciach z różnych form sportu i rekreacji, którymi mogą być, na przykład, różne rodzaje gimnastyki, pływanie, gry zespołowe i rekreacyjne, tańce, kulturystyka, itd.

Zajęcia stałych zespołów ćwiczebnych odbywają się najczęściej dwa razy w tygodniu przez cały rok. Jednostka zajęć trwa zwykle od 30 do 90 minut. Celem pracy zespołu może być zdobywanie określonych umiejętności. Objaśnienia prowadzącego wspomagane prawidłowym pokazem pozwalają uczestnikom łatwiej zrozumieć i opanować różne ćwiczenie ruchowe.

Specjalista rekreacji pomaga doskonalić różne umiejętności techniki sportowej poprzez wprowadzanie do nich nowych elementów i urozmaicanie formy.

Specjalista rekreacji może 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 goście pod opieką specjalisty rekreacji korzystają z przyrządów (atlas, ciężarki), a także sauny i masażu.