

Должностная инструкция инструктора тренажерного зала

1. Общие положения

- 1.1. Инструктор тренажерного зала относится к категории специалистов.
- 1.2. Инструктор тренажерного зала принимается на должность и освобождается от должности приказом директора спортивного клуба.
- 1.3. Инструктор тренажерного зала подчиняется непосредственно менеджеру тренажерного зала.
- 1.4. На время отсутствия инструктора тренажерного зала его права и обязанности переходят к другому сотруднику, который приобретает соответствующие права и несет ответственность за надлежащее исполнение возложенных на него обязанностей.
- 1.5. На должность инструктора тренажерного зала назначается лицо, имеющее высшее или среднее профессиональное образование или специальную спортивную подготовку по своему направлению.
- 1.6. Инструктор по фитнесу должен знать:
 - положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», иных нормативных правовых документов, определяющих правовые основы физкультурно-оздоровительной работы, направления и перспективы развития физической культуры и спорта;
 - общую теорию физической культуры;
 - отечественный и зарубежный опыт в области фитнеса;
 - методы физической подготовки и спортивной тренировки;
 - современные виды фитнес-программ;
 - схемы построения тренировок;
 - правила эксплуатации спортивного оборудования и спортивной техники;
 - методику проведения индивидуальных занятий;
 - техники движения при выполнении упражнений и тренировок различных мышечных групп;
 - основные принципы занятий, особенности фитнес-программ в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья;
 - основы анатомии и физиологии человека;
 - основы биохимии (биохимические основы мышечной деятельности);
 - основы физиологии мышечной деятельности;
 - основы диетологии, спортивного питания (правила составления рационов и режимов питания для занимающихся фитнесом);
 - методики проведения спортивного тестирования;
 - этику делового общения;
 - основы общей психологии;
 - основы травматологии и профилактику травматизма;
 - формы и методы пропаганды здорового образа жизни;
 - правила оказания первой доврачебной медицинской помощи;
 - локальные нормативные акты организации;
 - правила и нормы производственной санитарии и гигиены;
 - правила и нормы охраны труда, техники безопасности и пожарной безопасности.
- 1.7. В своей деятельности инструктор тренажерного зала руководствуется:
 - законодательством РФ по вопросам физической культуры и спорта, правилами и нормами охраны труда, техники безопасности и производственной санитарии, методическими материалами по вопросам проведения занятий;
 - Уставом организации, приказами и распоряжениями генерального директора, иными локальными нормативными актами;
 - настоящей должностной инструкцией.

2. Функциональные обязанности инструктора тренажерного зала

Инструктор тренажерного зала выполняет следующие должностные обязанности:

- 2.1. Соблюдает правила внутреннего трудового распорядка компании, исполняет надлежащим образом приказы руководства.
- 2.2. Выходит на работу только в одежде установленного образца, имеет опрятный вид.
- 2.3. Быстро и корректно реагирует на жалобы клиентов, разрешает конфликтные ситуации.
- 2.4. Поддерживает порядок и чистоту в тренажерном зале в течение дня, мотивируя клиентов складывать спортивное оборудование и инвентарь в отведенные места или самостоятельно убирает инвентарь после использования клиентом.
- 2.5. Своевременно заполняет соответствующую внутреннюю документацию, необходимую для текущего контроля результатов работы.
- 2.6. Предоставляет в конце месяца полный отчет по проведенным инструктажам и персональным тренировкам.
- 2.7. Приобщает клиентов фитнес-клуба к занятиям физической культурой и спортом.
- 2.8. До начала тренировок проводит оценку общего физического состояния и развития клиента, выявляет, какая физическая коррекция тела с помощью занятий ему необходима, выясняет у клиента наличие заболеваний, травм и противопоказаний к определенным видам занятий и силовых нагрузок.
- 2.9. Определяет физические способности клиента по различным критериям (сила, гибкость, ловкость, выносливость), проводит антропометрические замеры (вес, рост, давление, пульс и т. д.) и выбирает оптимальные формы и виды занятий для него.
- 2.10. Дифференцирует клиентов по спортивной и оздоровительной направленностям.
- 2.11. Обучает клиентов правильной и безопасной технике выполнения упражнений, проводит инструктаж по технике безопасности и создает условия, предотвращающие возникновение случаев травматизма.
- 2.12. Составляет планы занятий с применением наиболее эффективных методик проведения разминок и тренировок.
- 2.13. Проводит ознакомление клиентов со спортивным оборудованием и инвентарем, учит им пользоваться.
- 2.14. Демонстрирует упражнения для разминки, основные элементы и последовательность выполнения упражнений в процессе тренировки.
- 2.15. Осуществляет контроль выполнения упражнений и их отдельных элементов, анализирует допускаемые во время занятий ошибки.
- 2.16. Наблюдает за физическим состоянием и воздействием нагрузок на организмы занимающихся.
- 2.17. Проводит индивидуальные консультации в случае возникновения сложности при выполнении определенных упражнений, а также консультации по режиму питания, его сбалансированности, подсчета энергозатрат.
- 2.18. Ведет систематический контроль, учет и анализ результатов, индивидуальную оценку эффективности тренировок каждого занимающегося клиента.
- 2.19. Способствует быстрой адаптации вновь поступивших клиентов.
- 2.20. Соблюдает требования охраны труда, техники безопасности, гигиены и санитарии труда, противопожарной безопасности, предъявляемые к организации работы тренажерного зала, оборудования и оснащения, используемого при занятиях в нем.
- 2.21. Оперативно принимает меры по устранению нарушений техники безопасности, противопожарных и санитарных правил. Информировывает руководство фитнес-клуба о выявленных нарушениях.
- 2.22. Изучает новые направления, технологии, техники, методики поведения тренировок, новое спортивное оборудование, режимы сбалансированного и рационального питания, повышает свой профессиональный и спортивный уровень.

3. Права инструктора тренажерного зала

Инструктор тренажерного зала имеет право:

- 3.1. Получать информацию, знакомиться с документами, нормативно-правовыми и локальными актами организации, которые определяют его права и обязанности по занимаемой должности, критерии оценки качества исполнения должностных обязанностей.
- 3.2. Требовать от руководства организации обеспечения организационно-технических условий, необходимых для исполнения должностных обязанностей, замены устаревшего и пришедшего в негодность спортивного оборудования и инвентаря, устранения его неисправностей и поломок.
- 3.3. Требовать от руководства организации содействия в реализации должностных прав.
- 3.4. Представлять на рассмотрение непосредственного руководства предложения по совершенствованию своей работы, сообщать обо всех недостатках, выявленных в процессе работы и вносить предложения по их устранению.
- 3.5. В установленном порядке проходить переподготовку и повышение квалификации, принимать участие в работе семинаров и конвенций по фитнесу, диетологии, на которых рассматриваются вопросы, относящиеся к профессиональной компетенции.
- 3.6. Участвовать в профессиональных спортивных ассоциациях, союзах, объединениях.
- 3.7. Получать раз в год спортивную форму установленного образца или соответствующую денежную компенсацию.

4. Ответственность инструктора тренажерного зала

Инструктор тренажерного зала несет ответственность за:

- 4.1. Поддержание собственной физической спортивной профессиональной формы на уровне, соответствующем занимаемой должности.
- 4.2. Неподготовленность к поведению ежегодной переаттестации.
- 4.3. Некачественное и несвоевременное выполнение возложенных на него должностной инструкцией обязанностей.
- 4.4. Нарушения правил внутреннего трудового распорядка и режима работы организации.
- 4.5. Разглашение сведений, составляющих коммерческую тайну.
- 4.6. Причинение материального ущерба имуществу организации.