

Warszawa, dnia 27 maja 2024 r.

Poz. 396

**OBWIESZCZENIE
MINISTRA SPORTU I TURYSTYKI¹⁾**

z dnia 14 maja 2024 r.

**w sprawie włączenia kwalifikacji wolnorynkowej „Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w położeniu prawidłowym”
do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji**

Na podstawie art. 25 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz. U. z 2020 r. poz. 226 oraz z 2023 r. poz. 2005) ogłasza się w załączniku do niniejszego obwieszczenia informacje o włączeniu kwalifikacji wolnorynkowej „Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w położeniu prawidłowym” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji.

Minister Sportu i Turystyki: wz. *P. Borys*

¹⁾ Minister Sportu i Turystyki kieruje działem administracji rządowej – kultura fizyczna, na podstawie § 1 ust. 2 pkt 1 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 grudnia 2023 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Sportu i Turystyki (Dz. U. poz. 2722).

Załącznik do obwieszczenia Ministra Sportu i Turystyki
z dnia 14 maja 2024 r. (M.P. poz. 396)

**INFORMACJE O WŁĄCZENIU KWALIFIKACJI WOLNORYNKOWEJ „PROWADZENIE ĆWICZEŃ DLA KOBIET W POŁOGU PRAWIDŁOWYM”
DO ZINTEGROWANEGO SYSTEMU KWALIFIKACJI**

1. Nazwa kwalifikacji wolnorynkowej

Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w położu prawidłowym

2. Poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji przypisany do kwalifikacji wolnorynkowej oraz odniesienie do poziomu Sektorowej Ramy Kwalifikacji

4 poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji, 4 poziom Sektorowej Ramy Kwalifikacji w sektorze sport

3. Efekty uczenia się wymagane dla kwalifikacji wolnorynkowej

Osoba posiadająca kwalifikację „Prowadzenie ćwiczeń dla kobiet w położu prawidłowym” samodzielnie planuje, organizuje, prowadzi i monitoruje indywidualne lub grupowe ćwiczenia dla kobiet w położu (od pierwszej doby do około roku po porodzie). Realizuje zadania zawodowe w oparciu o gotowe schematy pracy (w tym korzystając z gotowych konspektów i programów ćwiczeń w położu oraz materiałów informacyjnych). Dostosowuje konspekty zajęć do celów, potrzeb, umiejętności i możliwości uczestniczek, uwzględniając przebieg porodu (tj. poród fizjologiczny lub operacyjny) i etap położu oraz, jeśli konieczne, zalecenia innych specjalistów. Przygotowuje pisemne opisy ćwiczeń do samodzielnego wykonywania w domu oraz udziela do nich odpowiednich instrukcji. Promuje aktywność fizyczną w położu, prowadząc działania edukacyjno-informacyjne w trakcie zajęć. Argumentuje korzyści wynikające z ćwiczeń w położu. Kwestionuje powszechnie występujące mity o ćwiczeniach w położu. Stosuje terminologię specyficzną dla obszaru sportu oraz położnictwa. Bierze odpowiedzialność za realizację zajęć w położu, zdrowie i bezpieczeństwo uczestniczek. W doborze ćwiczeń jest gotowa współpracować z innymi specjalistami, np. lekarzem ginekologiem-położnikiem, położną, fizjoterapeutą. W wykonywanych zadaniach uwzględnia bieżące oraz odroczone w czasie skutki proponowanych ćwiczeń (w tym np. zmęczenie mięśniowe, progresję ćwiczeń). Samodzielnie rozwiązuje typowe problemy związane z realizowanymi zadaniami (np. problemy organizacyjne w realizacji zajęć dla kobiet w położu i karmiących piersią). Opisuje ograniczenia swoich kompetencji zawodowych oraz sytuacje, w których należy skierować uczestniczkę zajęć do konsultacji z innymi specjalistami.

Zestaw 1. Opisywanie podstaw planowania i prowadzenia ćwiczeń dla kobiet w położu prawidłowym

Poszczególne efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia
Opisuje wpływ porodu i położu na potrzeby, możliwości i ograniczenia wykonywania ćwiczeń fizycznych	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje budowę narządów płciowych kobiety, fizjologię porodu i położu, istotne z perspektywy planowania i prowadzenia ćwiczeń w położu (zarówno w okresie bezpośredniego, jak i późnego położu), - opisuje zmiany adaptacyjne w pierwszym roku po porodzie (w tym w układzie ruchu, krążeniowo-oddechowym, endokrynnym oraz biomechanice kobiety), determinujące planowanie i prowadzenie ćwiczeń fizycznych w położu, - opisuje wpływ procesu laktacji na uczestnictwo w aktywności fizycznej, - opisuje typowe dolegliwości występujące w poszczególnych etapach położu i w pierwszym roku po porodzie oraz sposoby ich prewencji lub łagodzenia poprzez ćwiczenia fizyczne.

<p>Opisuje zalecenia i zasady dotyczące planowania i prowadzenia ćwiczeń w położeniu prawidłowym</p>	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje rekomendacje uznanych organizacji krajowych i zagranicznych (w tym PTGiP, WHO, ACOG) dotyczące ćwiczeń w położeniu, wymienia przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń w położeniu, - opisuje zasady planowania ćwiczeń w położeniu w kontekście zmian zachodzących w organizmie kobiety w pierwszym roku po porodzie, przebiegu laktacji oraz opieki nad dzieckiem (w tym doboru formy ćwiczeń oraz ich intensywności, objętości i częstotliwości), - opisuje zasady doboru opcji ćwiczeń przy występowaniu dolegliwości położogowych (tj. nietrzymanie moczu, bóle pleców, rozejście mięśni prostych brzucha), - opisuje zasady wykorzystania sprzętu sportowego w zajęciach dla kobiet w położeniu, - opisuje zasady dostosowania zajęć do warunków szpitalnych, domowych, opieki nad niemowlęciem i in., - wymienia główne bariery uczestnictwa w aktywności fizycznej w położeniu, - charakteryzuje rolę zawodową instruktora ćwiczeń w położeniu, ograniczenia własnych kompetencji zawodowych oraz swoje miejsce w interdyscyplinarnym zespole specjalistów sprawujących opiekę nad kobietą w położeniu (tj. lekarz ginekolog-położnik, położna, fizjoterapeuta, psycholog, dietetyk).
<p>Zestaw 2. Planowanie programu ćwiczeń dla kobiet w położeniu prawidłowym</p>	
<p>Poszczególne efekty uczenia się</p>	<p>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</p> <ul style="list-style-type: none"> - dobiera formę aktywności fizycznej, jej intensywność, czas trwania i częstotliwość, uwzględniając cele, potrzeby i możliwości uczestniczki, przebieg porodu (np. fizjologiczny, zakończony cięciem cesarskim), przebieg i etap porodu, przebieg laktacji, rytm dobowy dziecka oraz, jeśli dotyczy, zalecenia innego specjalisty (np. lekarza, położnej, fizjoterapeuty), - dobiera ćwiczenia, a także miejsce i sprzęt do zajęć, uwzględniając cele, potrzeby i możliwości uczestniczki, przebieg porodu (np. fizjologiczny, zakończony cięciem cesarskim), przebieg i etap porodu, - dobiera opcje ćwiczeń, uwzględniając miejsce ich realizacji (w tym możliwość ćwiczeń w szpitalu, w domu, na spacerze z wózkiem), - dobiera opcje ćwiczeń, uwzględniając typowe dolegliwości położogowe lub dolegliwości wskazane przez uczestniczkę, - w konspekcie zajęć proponuje zarówno ćwiczenia typowe dla danej formy aktywności fizycznej oraz ćwiczenia korygujące postawę ciała, ćwiczenia mięśni dna miednicy oraz ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne, - przygotowuje pisemną instrukcję do samodzielnego wykonywania sesji ćwiczeń przez uczestniczkę.
<p>Zbiera informacje niezbędne do planowania ćwiczeń dla kobiet w położeniu prawidłowym</p>	<ul style="list-style-type: none"> - odczytuje informacje zawarte w zaświadczeniu lekarskim, dokumentacji innego specjalisty (np. fizjoterapeuty) lub własnym oświadczeniu uczestniczki o braku przeciwwskazań do ćwiczeń w położeniu, - przeprowadza indywidualny wywiad z uczestniczką nt. m.in. aktywności fizycznej przed, w czasie i po ciąży, przebiegu porodu i położeniu, przebiegu laktacji, dolegliwości położogowych oraz rytmu dobowego dziecka.
<p>Zestaw 3. Realizowanie zajęć ruchowych dla kobiet w położeniu prawidłowym</p>	
<p>Poszczególne efekty uczenia się</p>	<p>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</p> <ul style="list-style-type: none"> - monitoruje przebieg zajęć, w tym intensywność i technikę wykonywania ćwiczeń, uwzględniając posiadane informacje dotyczące przebiegu porodu i położeniu oraz stanu zdrowia uczestniczki, - w razie potrzeby stosuje opcje trudności i intensywności ćwiczeń, dostosowując do samopoczucia i możliwości uczestniczki,

	<ul style="list-style-type: none"> - koryguje niepoprawnie wykonywane ćwiczenia przez uczestniczkę, w szczególności wyjaśniając znaczenie zmiany techniki dla prewencji lub niwelowania dolegliwości połogowych, - omawia z uczestniczką ćwiczenia zaplanowane do samodzielnego wykonania poza salą treningową albo bez udziału instruktora. - przed rozpoczęciem zajęć pyta uczestniczkę o samopoczucie oraz przypomina o symptomach wymagających natychmiastowego przerwania ćwiczeń, - instruuje uczestniczkę w zakresie wykonywania ćwiczeń w połogu (w tym aerobowych, kształtujących siłę i wytrzymałość mięśniową, z uwzględnieniem ćwiczeń na mięsień brzucha, ćwiczeń dna miednicy, korygujących postawę ciała, rozciągających, oddechowych i relaksacyjnych) w sposób zrozumiały dla uczestniczki, stosując fachową terminologię, - demonstruje wzorcową technikę ćwiczeń w połogu (w tym aerobowych, kształtujących siłę i wytrzymałość mięśniową, korygujących postawę ciała i rozciągających i oddechowych), - stosuje narzędzia komunikacji i motywacji typowe dla prowadzenia zajęć ruchowych, w tym wykorzystując pochwały, informując o korzyściach związanych z wykonywaniem ćwiczeń, zachęcając do kontynuowania aktywności fizycznej przez całe życie.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Zestaw 4. Promowanie wykonywania ćwiczeń w połogu</p>	
<p>Poszczególne efekty uczenia się</p>	<p>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</p> <ul style="list-style-type: none"> - uzasadnia potrzebę wykonywania ćwiczeń w połogu, wyjaśniając pozytywny wpływ ćwiczeń oraz negatywny wpływ hipokinemii na zdrowie matki i przebieg połogu, - kwestionuje powszechnie występujące mity dot. wykonywania ćwiczeń w połogu (np. konieczność czekania z rozpoczęciem ćwiczeń do zakończenia krwawienia połogowego, powodowanie kwaśnego smaku mleka przez intensywne ćwiczenia fizyczne matki) w oparciu o naukowe dowody, rzeczowo odpowiada na wątpliwości lub odmienne stanowisko uczestniczki, odwołując się do rzetelnych źródeł informacji. - przekazuje uczestniczkom informacje dotyczące zasad wykonywania ćwiczeń w połogu (w tym na temat bezpieczeństwa, symptomów wymagających natychmiastowego przerwania ćwiczeń, zalecanego stroju, obuwia i sprzętu, materiałów higienicznych stosowanych do ćwiczeń w połogu i laktacji), - przekazuje uczestniczkom informacje o korzyściach z poszczególnych ćwiczeń dla zdrowia i samopoczucia matki (np. wskazuje ćwiczenia dla prewencji bólów pleców, nietrzymania moczu, poprawiające krążenie krwi), - dla ćwiczeń zaplanowanych do samodzielnego wykonywania przez uczestniczkę przekazuje informacje dotyczące ich techniki, intensywności, dozowania i częstotliwości oraz w zakresie organizacji miejsca i sprzętu do ćwiczeń.

4. Ramowe wymagania dotyczące metod przeprowadzania walidacji, osób przeprowadzających walidację oraz warunków organizacyjnych i materialnych niezbędnych do prawidłowego i bezpiecznego przeprowadzania walidacji

<p>1. Etap weryfikacji</p> <p>1.1. Metody</p> <p>Do weryfikacji efektów uczenia się z zestawu 1 „Opisywanie podstaw planowania i prowadzenia ćwiczeń dla kobiet w połogu prawidłowym” stosuje się test teoretyczny.</p> <p>Do weryfikacji efektów uczenia się zestawu 2 „Planowanie programu ćwiczeń dla kobiet w połogu prawidłowym” stosuje się:</p> <ul style="list-style-type: none"> - obserwację w warunkach symulowanych spotkania z uczestniczką przed rozpoczęciem ćwiczeń w połogu, w tym przeprowadzenia wstępnego wywiadu, - zadanie praktyczne polegające na samodzielnym przygotowaniu konspektu 30-minutowych zajęć ruchowych dla kobiet w połogu w formie pisemnej wraz z propozycjami modyfikacji dla sytuacji określonych w opisie przypadku uczestniczki zajęć.

Do weryfikacji efektów uczenia się zestawu 3 „Realizowanie zajęć ruchowych dla kobiet w położu prawidłowym” stosuje się obserwację w warunkach symulowanych prowadzenia 30-minutowych zajęć ruchowych dla kobiet w położu, zawierających ćwiczenia aerobowe, kształtujące siłę i wytrzymałość mięśniową, korygujące postawę ciała, a także rozciągające i oddechowe.

Do weryfikacji efektów uczenia się zestawu 4 „Promowanie wykonywania ćwiczeń w położu” stosuje się obserwację w warunkach symulowanych dyskusji prowadzonej z uczestniczką zajęć.

Obserwacja w warunkach symulowanych może być każdorazowo uzupełniona rozmową z komisją walidacyjną, zwaną dalej „komisją”.

Dopuszcza się stosowanie analizy dowodów lub deklaracji w weryfikacji części lub wszystkich efektów uczenia się.

1.2. Zasoby kadrowe

Weryfikację efektów uczenia się przeprowadza komisja składająca się z co najmniej trzech osób, które łącznie spełniają wskazane kryteria (każda osoba z komisji spełnia co najmniej jedno kryterium):

- ukończyły studia wyższe o kierunku rekreacja ruchowa, sport, wychowanie fizyczne, fizjoterapia lub pokrewnym,
- posiadają co najmniej 5-letnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć ruchowych w położu lub posiadają co najmniej 5-letnie doświadczenie w szkoleniu (w tym egzaminowaniu) instruktorów, trenerów, fizjoterapeutów i in. w zakresie prowadzenia zajęć ruchowych w położu.

Dodatkowo co najmniej jeden z członków komisji posiada doświadczenie w zakresie działań związanych z wdrażaniem Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji oraz uczestniczył w co najmniej dwóch procesach walidacyjnych z obszaru sportu, zgodnych z założeniami Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji.

Te same wymogi powinny spełnić osoby projektujące walidację dla niniejszej kwalifikacji.

1.3. Warunki organizacyjne i materialne

Warunki organizacyjne i materialne, niezbędne do prawidłowego prowadzenia walidacji:

- sala do przeprowadzenia testu teoretycznego i do obserwacji w warunkach symulowanych wywiadu z uczestniczką,
- sala sportowa wraz z typowym sprzętem sportowym (np. maty, piłki gumowe, hantle, gumy oporowe, sprzęt nagłaśniający do odtwarzania muzyki),
- co najmniej jedna ochotniczka uczestnicząca w symulacjach.

2. Etapy identyfikowania i dokumentowania

Nie określa się wymagań do tych etapów.

5. Warunki, jakie musi spełniać osoba przystępująca do walidacji

Do walidacji może przystąpić osoba posiadająca:

- 1) kwalifikację instruktora lub trenera dowolnej formy aktywności fizycznej. Akceptowane są kwalifikacje instruktorskie i trenerskie uzyskane zgodnie z prawem obowiązującym przed wejściem w życie ustawy o sporcie w 2010 r. deregulującej zawód instruktora rekreacji ruchowej oraz ustawy o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów w 2013 r., deregulującej zawody instruktora i trenera sportu, a także kwalifikacje uzyskane po 2010 r., potwierdzone przez akademię wychowania fizycznego, związki i federacje sportowe, podmioty akredytowane przez międzynarodowe organizacje reprezentatywne dla danego obszaru sportu oraz instytucje mające uprawnienia do certyfikowania kadr sportu zgodnie ze Zintegrowanym Systemem Kwalifikacji. W przypadku kwalifikacji instruktorskich lub trenerskich nadawanych przez inne niż wymienione organizacje dokumenty potwierdzające umiejętności będą poddawane osobnej weryfikacji;
- 2) co najmniej wykształcenie średnie lub ukończone studia wyższe o kierunku rekreacja ruchowa, sport, wychowanie fizyczne, fizjoterapia lub pokrewnym;

- 3) zaświadczenie o ukończeniu szkolenia z zakresu udzielania pomocy przedmedycznej w ciągu ostatnich trzech lat;
- 4) oświadczenie o niekaralności związanej z wykonywaniem działalności zawodowej w obszarze objętym kwalifikacją;
- 5) zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do wzmoczonej aktywności fizycznej.

6. Inne, poza pozytywnym wynikiem walidacji, warunki uzyskania kwalifikacji wolnorynkowej

Brak innych, poza pozytywnym wynikiem walidacji, warunków uzyskania kwalifikacji wolnorynkowej

7. Okres ważności certyfikatu kwalifikacji wolnorynkowej oraz warunki przedłużenia ważności

Certyfikat jest ważny 5 lat. Ważność dokumentu zostanie przedłużona po uzyskaniu pozytywnej oceny z testu teoretycznego.

8. Dodatkowe warunki, które muszą spełniać podmioty ubiegające się o uprawnienie do certyfikowania na podstawie art. 41 ust. 1 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz. U. z 2020 r. poz. 226 oraz z 2023 r. poz. 2005)

O uprawnienie do certyfikowania niniejszej kwalifikacji może ubiegać się podmiot, który spełnia co najmniej jeden z poniższych warunków:

- jest wnioskodawcą włączenia niniejszej kwalifikacji do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji,
- posiada co najmniej 5-letnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń ukierunkowanych na osiągnięcie efektów uczenia się zdefiniowanych dla niniejszej kwalifikacji,
- posiada co najmniej 5-letnie doświadczenie w prowadzeniu walidacji efektów uczenia się zdefiniowanych dla niniejszej kwalifikacji.

9. Termin dokonywania przeglądu kwalifikacji, z uwzględnieniem terminu, o którym mowa w art. 27 ust. 1 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji

Nie rzadziej niż raz na 10 lat