

Starfalýsing:

Einkaþjálfarar þjálfja einstaklinga sem vilja aðstoð og leiðbeiningar við líkams- og heilsurækt. Hlutverk einkaþjálfara er að hanna æfingakerfi, leiðbeina um rétta líkamsbeitingu og þjálfja skjólstæðinga með ólíkan bakgrunn út frá mælingum, greiningum og niðurstöðum úr samtölum er varða heilsufarssögu og markmið þeirra. Einkaþjálfarar tryggja að æfingar og æfingakerfi séu einstaklingsmiðuð til að hámarka árangur og öryggi hvers og eins. Einnig veita þeir skjólstæðingum sínum viðurkenndar upplýsingar varðandi næringu, heilbrigðan lífstíl og forvarnir og hvetja skjólstæðinga sína til að stunda reglulega líkamsþjálfun og hreyfingu. Markmið námsins er að gera nemandann hæfan í starfsgrein sinni og þjálfja færni sem nýtist honum til starfa á fjölbreyttum vettvangi. Sérstök áhersla er lögð á fagleg og sjálfstæð vinnubrögð og að þjálfja færni í að takast á við raunveruleg viðfangsefni. Jafnframt fær nemandinn þjálfun í að takast á við ófyrirséð verkefni og aðstæður sem krefjast þekkingar, hugkvæmni, hæfni í samskiptum og rökvísi. Við skipulag kennslu er mikilvægt að taka mið af þörfum starfsgreinarinnar.

Hæfnikröfur:

- framkvæma mælingar og próf byggð á viðurkenndum aðferðum til að varpa ljósi á líkamlegt ástand og hæfni notenda og greina upplýsingar er varða líkamsástand þeirra.
- útbúa fjölbreytt æfingakerfi er hæfa mismunandi þörfum og markmiðum notenda
- nýta sem best það æfingaumhverfi sem notendur stunda sína þjálfun í.
- fjalla um og leiðbeina notendum um heilsusamlegt matarræði í samræmi við viðurkenndar upplýsingar um næringu s.s. manneldismarkmið.
- Veita upplýsingar og leiðbeina um þjónustu á ábyrgan og gagnrýnn hátt.
- beita innsæi, gagnrýnni og skapandi hugsun við lausn viðfangsefna.
- vinna að eigin starfsþróun, tileinka sér nýjungar, greina ný tækifæri og vera meðvitaður um mikilvægi þess að fylgjast með framþróun innan greinarinnar.
- þekkja gildi samfélagslegrar ábyrgðar, forvarnir og hvetja til athafna og úrræða sem stuðla að heilbrigðum lífstíl.
- vera meðvitaður um mikilvægi þess að vera góð fyrirmynd.
- meta hvenær þörf er á að leita til og vísa á fagfólk innan heilbrigðisviðs.
- gæta þagmælsku og sýna samskiptahæfni og siðferðisvitund í störfum sínum.
- vinna eftir gæðaviðmiðum, þekkja vinnuvernd og öryggisferlum á vinnustað og veita skyndihjálp ef slys eða óhöpp ber að höndum.
- sýna sjálfstæð vinnubrögð, geta skipulagt verkefni út frá ólíkum þörfum og skapað öryggi og vellíðan notenda.
- taka þátt í þverfaglegu samstarfi og koma á framfæri sérhæfðri þekkingu sem við á hverju sinni

Dags. 11.01.2018

Starfsgreinaráð heilbrigðis-, félags- og uppeldisgreina