

Warszawa, dnia 24 maja 2024 r.

Poz. 391

**OBWIESZCZENIE
MINISTRA SPORTU I TURYSTYKI¹⁾**

z dnia 14 maja 2024 r.

w sprawie włączenia kwalifikacji wolnorynkowej „Prowadzenie profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet” 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 profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet” 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. 391)

INFORMACJE O WŁĄCZENIU KWALIFIKACJI WOLNORYNKOWEJ „PROWADZENIE PROFILAKTYCZNYCH ĆWICZEŃ MIĘŚNI DŃA MIEDNICY DLA KOBIET” DO ZINTEGROWANEGO SYSTEMU KWALIFIKACJI

1. Nazwa kwalifikacji wolnorynkowej

Prowadzenie profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet

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 profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet” samodzielnie realizuje zadania edukacyjno-informacyjne nt. znaczenia, funkcji i dysfunkcji oraz profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy, motywując kobiety do ich wykonywania przez całe życie. Stosuje terminologię specyficzną dla obszaru sportu oraz urologii. Samodzielnie planuje, organizuje, prowadzi i monitoruje sesje ćwiczeń mięśni dna miednicy w prewencji ich dysfunkcji, w szczególności wysiłkowego nietrzymania moczu oraz obniżania narządów rodnych u kobiet. Objasnia i instruuje wykonanie ćwiczenia mięśni dna miednicy w formie izolowanej oraz ćwiczeń mięśni dna miednicy wkomponowanych w ćwiczenia innych grup mięśniowych oraz w aktywności funkcjonalne. Realizuje swoje zadania w oparciu o gotowe schematy pracy (w tym korzystając z gotowych materiałów informacyjnych lub konspektów i programów ćwiczeń mięśni dna miednicy), modyfikując je z uwzględnieniem możliwości i potrzeb uczestników. Udziela informacji nt. narzędzi wspierających efektywność i systematyczność ćwiczeń, np. dzienniczek treningowych, aplikacji mobilnych, sprzętu treningowego. Bierze odpowiedzialność za realizację sesji ćwiczeń mięśni dna miednicy. W doborze ćwiczeń jest gotowa współpracować z innymi specjalistami, np. stosując się do zaleceń urologa lub fizjoterapeuty uroinekologicznego. W wykonywanych zadaniach zawodowych 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. trudności z lokalizacją mięśni dna miednicy przez uczestniczkę). Wyjaśnia ograniczenia swoich kompetencji zawodowych, rozróżnia cele i zadania ćwiczeń profilaktycznych i terapeutycznych, rozpoznaje sytuacje, kiedy skierować uczestniczkę zajęć do konsultacji z innymi specjalistami.

Zestaw 1. Realizowanie działań informacyjno-edukacyjnych w zakresie profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy u kobiet	
Poszczególne efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia
Opisuje podstawy ćwiczeń mięśni dna miednicy u kobiet	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje budowę miednicy, narządy, mięśnie (w tym przebieg włókien i rodzaje tkanki mięśniowej), więzadła i powięzie miednicy mniejszej u kobiet istotne z perspektywy do planowania i prowadzenia ćwiczeń mięśni dna miednicy, - opisuje funkcje i dysfunkcje mięśni dna miednicy u kobiet, ze szczególnym uwzględnieniem wysiłkowego nietrzymania moczu, - opisuje mechanizm kontynencji oraz prawidłowej mikcji i defekacji, również w kontekście postawy ciała i pozycji funkcjonalnych,

	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje zdrowotne i psychospołeczne skutki dysfunkcji mięśni dna miednicy, - opisuje wpływ ciąży i porodu, procesu starzenia się oraz aktywności fizycznej generującej wysokie ciśnienie śródbrzuszne na funkcje mięśni dna miednicy, - charakteryzuje metody oceny funkcji mięśni dna miednicy, w tym standaryzowane kwestionariusze, badanie palpacyjne, ultrasonograficzne, elektromiograficzne, perineometryczne i in., - wymienia symptomy wskazujące na konieczność oceny funkcji mięśni dna miednicy przez innego specjalistę (np. urologa, fizjoterapeutę uroginekologicznego).
<p>Udziały informacji o profilaktycznych ćwiczeniach mięśni dna miednicy</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia znaczenie ćwiczeń mięśni dna miednicy oraz konsekwencje nieaktywności fizycznej dla funkcjonowania tej grupy mięśniowej, - wyjaśnia znaczenie synchronizacji napięcia mięśni dna miednicy wraz z aktywnością innych grup mięśniowych oraz wydechem zarówno w ćwiczeniach, jak i aktywnościach funkcjonalnych, - opisuje przykładowe programy ćwiczeń mięśni dna miednicy, - uzasadnia dobór ćwiczeń mięśni dna miednicy w kontekście konkretnych celów treningowych oraz potrzeb uczestniczek, - opisuje metody samokontroli napięcia i rozluźnienia mięśni dna miednicy, - opisuje powszechnie dostępny sprzęt wspomagający ćwiczenia mięśni dna miednicy, - posługuje się fachowym i zrozumiałym dla uczestniczki językiem, specyficznym zarówno dla obszaru sportu, jak i urologii.

<p>Zestaw 2. Realizowanie sesji profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet</p>	
<p>Poszczególne efekty uczenia się</p>	<p>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</p> <ul style="list-style-type: none"> - instruuje uczestniczkę w zakresie lokalizacji mięśni dna miednicy, - instruuje uczestniczkę w zakresie wykonywania napięcia i rozluźnienia mięśni dna miednicy przy wyłączeniu aktywności pozostałych grup mięśniowych, - instruuje uczestniczkę w zakresie synchronizacji rytmu oddechowego z napięciem i rozluźnieniem mięśni dna miednicy, - instruuje uczestniczkę w zakresie wykonywania napięcia mięśni dna miednicy przed aktywnością związaną z rosnącym ciśnieniem śródbrzusznym (tj. kichanie, śmiech, kaszel, podnoszenie ciężkich przedmiotów, podskoki), - instruuje uczestniczkę w zakresie wykonywania napięcia lub rozluźnienia mięśni dna miednicy w ćwiczeniach innych grup mięśniowymi (np. w czasie ćwiczeń na mięśnie nóg, brzucha, klatki piersiowej) oraz w ćwiczeniach aerobowych (np. w czasie marszu, biegu, aerobiku).
<p>Planuje sesje ćwiczeń mięśni dna miednicy</p>	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje zasady planowania i prowadzenia ćwiczeń mięśni dna miednicy, - przeprowadza indywidualny wywiad z uczestniczką w zakresie m.in. aktywności fizycznej, stylu życia i odżywiania oraz funkcji mięśni dna miednicy, w tym stosując standaryzowane narzędzia (np. Short Form IIQ-7), - wraz z uczestniczką definiuje cele związane z ćwiczeniami mięśni dna miednicy, - dobiera ćwiczenia mięśni dna miednicy oraz ich intensywność, objętość i częstotliwość przy uwzględnieniu wyników wywiadu, celów uczestniczki i, jeśli dotyczy, zaleceń innego specjalisty,

	<ul style="list-style-type: none"> - w doborze ćwiczeń zachowuje równowagę pomiędzy ćwiczeniami kształtującymi poszczególne zdolności motoryczne mięśni dna miednicy a ćwiczeniami rozluźniającymi, - przygotowuje sesje ćwiczeń (konspekt zajęć), zapisując ćwiczenia według schematu: cel i nazwa ćwiczenia, opis pozycji wyjściowej, przebieg ruchu, intensywność, objętość i częstość ćwiczeń.
<p>Prowadzi sesje ćwiczeń mięśni dna miednicy</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje czynności przygotowawcze do ćwiczeń, m.in. zapewnia uczestnicze odpowiednie miejsce do ćwiczeń, przygotowuje sprzęt do ćwiczeń, - prowadzi sesje ćwiczeń mięśni dna miednicy w formie izolowanej, ukierunkowane na doskonalenie siły, szybkości i wytrzymałości mięśniowej oraz umiejętności rozluźnienia mięśniowego, - stosuje zasady metodyki prowadzenia ćwiczeń fizycznych, - wykorzystuje pozycje wyjściowe do ćwiczeń dostosowane do ich celu oraz możliwości uczestniczki, - monitoruje postępy uczestniczki, a w razie potrzeby modyfikuje ćwiczenia, - prowadząc ćwiczenia mięśni dna miednicy, odnosi się do uczestniczki z szacunkiem.
<p>Wykorzystuje narzędzia komunikacji i motywacji podczas zajęć</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wita i żegna uczestniczkę, - nawiązuje kontakt wzrokowy z uczestniczką ćwiczeń, - mobilizuje do ćwiczeń, w tym stosuje zachęty słowne, pochwały, zmiany intonacji głosu oraz podkreśla korzyści wynikające z ćwiczeń, - podsumowuje zrealizowaną sesję ćwiczeń, podkreśla osiągnięte cele, - motywuje uczestniczkę do kontynuowania ćwiczeń mięśni dna miednicy przez całe życie oraz do świadomego ich napinania lub rozluźniania w aktywnościach funkcjonalnych (np. napięcie przed kichaniem lub kaszlem, rozluźnienie w czasie mikcji lub defekacji), - zachęca uczestniczkę do stosowania narzędzi wspierających systematyczność ćwiczeń, np. dzienniczeków treningowych, aplikacji mobilnych, - indywidualnie z każdą uczestniczką omawia efektywność ćwiczeń mięśni dna miednicy oraz satysfakcję z osiągniętych celów.

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

1. Etap weryfikacji

1.1. Metody

Do weryfikacji efektów uczenia się z zestawu 1 „Realizowanie działań informacyjno-edukacyjnych w zakresie profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy u kobiet” stosuje się test teoretyczny oraz obserwację w warunkach symulowanych (symulacja spotkania informacyjno-edukacyjnego z co najmniej jedną uczestniczką nt. budowy, funkcji oraz profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy u kobiet).

Do weryfikacji efektów uczenia się z zestawu 2 „Realizowanie sesji profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet” stosuje się:

- obserwację w warunkach symulowanych, w tym wywiadu z uczestniczką i wspólnego ustalania celów ćwiczeń oraz co najmniej 15-minutowego prowadzenia sesji profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy z co najmniej jedną uczestniczką, zakończoną omówieniem zrealizowanych zadań i celów,
- zadanie praktyczne polegające na samodzielnym przygotowaniu sesji ćwiczeń w formie pisemnej wraz z propozycjami modyfikacji dla sytuacji określonych w opisie przypadku uczestniczki zajęć.

Obserwacja w warunkach symulowanych może być uzupełniona rozmową z komisją weryfikacyjną, dalej zwaną „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 profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy w prewencji dla kobiet,
- posiadają co najmniej 5-letnie doświadczenie w szkoleniu (w tym egzaminowaniu) instruktorów, trenerów, fizjoterapeutów, położnych i in. w zakresie prowadzenia ćwiczeń mięśni dna miednicy.

Dodatkowo co najmniej jeden z członków komisji posiada doświadczenie w zakresie działań związanych z wdrażaniem Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji oraz uczestniczył jako członek komisji w co najmniej dwóch procesach walidacyjnych dotyczących kwalifikacji 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 przeprowadzenia walidacji:

- sala do przeprowadzenia testu teoretycznego, obserwacji w warunkach symulowanych spotkania informacyjno-edukacyjnego, wywiadu z uczestniczką oraz sesji ćwiczeń (w tym warunki umożliwiające pozycję leżącą do ćwiczeń oraz wykorzystanie 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, 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. i potwierdzone przez akademie 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 lub kwalifikację położnej lub pielęgniarki;
- 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.

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

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 validacji 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