

Warszawa, dnia 27 maja 2024 r.

Poz. 396

**OBWIESZCZENIE  
MINISTRA SPORTU I TURYSTYKI<sup>1)</sup>**

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*

---

<sup>1)</sup> 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"> <li>- 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),</li> <li>- 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,</li> <li>- opisuje wpływ procesu laktacji na uczestnictwo w aktywności fizycznej,</li> <li>- opisuje typowe dolegliwości występujące w poszczególnych etapach położu i w pierwszym roku po porodzie oraz sposoby ich prewencji lub łagodzenia poprzez ćwiczenia fizyczne.</li> </ul>

Opisuje zalecenia i zasady dotyczące planowania i prowadzenia ćwiczeń w położeniu prawidłowym	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje rekomendacje uznanych organizacji krajowych i zagranicznych (w tym PTGiP, WHO, ACOG) dotyczące ćwiczeń w położeniu, wymienia przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń w położeniu,</li> <li>- 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),</li> <li>- opisuje zasady doboru opcji ćwiczeń przy występowaniu dolegliwości położogowych (tj. nietrzymanie moczu, bóle pleców, rozejście mięśni prostych brzucha),</li> <li>- opisuje zasady wykorzystania sprzętu sportowego w zajęciach dla kobiet w położeniu,</li> <li>- opisuje zasady dostosowania zajęć do warunków szpitalnych, domowych, opieki nad niemowlęciem i in.,</li> <li>- wymienia główne bariery uczestnictwa w aktywności fizycznej w położeniu,</li> <li>- 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).</li> </ul>
<b>Zestaw 2. Planowanie programu ćwiczeń dla kobiet w położeniu prawidłowym</b>	
<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Przygotowuje konspekt zajęć dla kobiet w położeniu prawidłowym	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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),</li> <li>- 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,</li> <li>- dobiera opcje ćwiczeń, uwzględniając miejsce ich realizacji (w tym możliwość ćwiczeń w szpitalu, w domu, na spacerze z wózkiem),</li> <li>- dobiera opcje ćwiczeń, uwzględniając typowe dolegliwości położogowe lub dolegliwości wskazane przez uczestniczkę,</li> <li>- 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,</li> <li>- przygotowuje pisemną instrukcję do samodzielnego wykonywania sesji ćwiczeń przez uczestniczkę.</li> </ul>
Zbiera informacje niezbędne do planowania ćwiczeń dla kobiet w położeniu prawidłowym	<ul style="list-style-type: none"> <li>- odczytuje informacje zawarte w zaświadczeniu lekarskim, dokumentacji innego specjalisty (np. fizjoterapeuty) lub własnym oświadczeniu uczestniczki o braku przeciwwskazań do ćwiczeń w położeniu,</li> <li>- 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.</li> </ul>
<b>Zestaw 3. Realizowanie zajęć ruchowych dla kobiet w położeniu prawidłowym</b>	
<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Nadzoruje przebieg zajęć ruchowych w położeniu prawidłowym	<ul style="list-style-type: none"> <li>- monitoruje przebieg zajęć, w tym intensywność i technikę wykonywania ćwiczeń, uwzględniając posiadane informacje dotyczące przebiegu porodu i położeniu oraz stanu zdrowia uczestniczki,</li> <li>- w razie potrzeby stosuje opcje trudności i intensywności ćwiczeń, dostosowując do samopoczucia i możliwości uczestniczki,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- koryguje niepoprawnie wykonywane ćwiczenia przez uczestniczkę, w szczególności wyjaśniając znaczenie zmiany techniki dla prewencji lub niwelowania dolegliwości połogowych,</li> <li>- omawia z uczestniczką ćwiczenia zaplanowane do samodzielnego wykonania poza salą treningową albo bez udziału instruktora.</li> <li>- przed rozpoczęciem zajęć pyta uczestniczkę o samopoczucie oraz przypomina o symptomach wymagających natychmiastowego przerwania ćwiczeń,</li> <li>- instruuje uczestniczkę w zakresie wykonywania ćwiczeń w połogu (w tym aerobowych, kształtujących siłę i wytrzymałość mięśniową, z uwzględnieniem ćwiczeń na mięsie brzucha, ćwiczeń dna miednicy, korygujących postawę ciała, rozciągających, oddechowych i relaksacyjnych) w sposób zrozumiały dla uczestniczki, stosując fachową terminologię,</li> <li>- demonstruje wzorcową technikę ćwiczeń w połogu (w tym aerobowych, kształtujących siłę i wytrzymałość mięśniową, korygujących postawę ciała i rozciągających i oddechowych),</li> <li>- 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.</li> </ul>
--	---

<p><b>Zestaw 4. Promowanie wykonywania ćwiczeń w połogu</b></p>	
<p><b>Poszczególne efekty uczenia się</b></p>	<p><b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uzasadnia potrzebę wykonywania ćwiczeń w połogu, wyjaśniając pozytywny wpływ ćwiczeń oraz negatywny wpływ hipokinemii na zdrowie matki i przebieg połogu,</li> <li>- 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.</li> <li>- 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),</li> <li>- 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),</li> <li>- 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.</li> </ul>

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

<p><b>1. Etap weryfikacji</b></p> <p><b>1.1. Metody</b></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"> <li>- obserwację w warunkach symulowanych spotkania z uczestniczką przed rozpoczęciem ćwiczeń w połogu, w tym przeprowadzenia wstępnego wywiadu,</li> <li>- 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.</li> </ul>
--

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