

Instruktor Pilates (Pilates Teacher - EQF Level 4)

Poniższe wytyczne zawierają zagadnienia jakie musi zawierać program szkoleniowy

Instruktor Pilates - Pilates Teacher - EQF Level 4 (trening indywidualny i zajęcia grupowe)

Program Szkoleniowy

Organizatorzy szkoleń, oferujący certyfikację nauczania Pilates, muszą spełniać poniższe standardy i wprowadzić je do swoich programów, aby zapewnić zachowanie integralności metody Josepha Pilatesa. Standardy te dają uczestnikom zajęć pewność, że są one prowadzone w sposób bezpieczny i efektywny, z jednoczesnym poszanowaniem oryginalnej pracy i zasad Josepha Pilatesa.

Celem niniejszego dokumentu jest wyszczególnienie minimalnej wiedzy, umiejętności i kompetencji, które są uważane za niezbędne dla kogoś, kto naucza ćwiczeń Pilates w treningu indywidualnym lub grupowym.

Niniejszy dokument zawiera niezbędne umiejętności i wiedzę będące efektem uczenia się w oparciu o cele zawodowe, wymagane do pracy jako Instruktor Pilates w europejskim sektorze zdrowia i fitness.

Placówki szkoleniowe mogą prowadzić kursy Pilates wyłącznie dla osób posiadających uprawnienia na poziomie EQF 3, po przedstawieniu certyfikatu GYM Instructor (Instruktor Siłowni), Group Fitness Instructor (Instruktor Aerobiku) lub dyplomu ukończenia uczelni wyższej o kierunku sportowym na poziomie minimum licencjata. Jeżeli osoba nie posiada powyższych wymaganych kwalifikacji, to kurs Pilates musi dla tych osób zawierać pełną wiedzę z zakresu anatomii potwierdzoną egzaminem.

I. Instruktor Pilates powinien wykazywać poniższe zdolności:

1. Uczyć klientów indywidualnie lub w grupie, używając ćwiczeń opartych na pracach Josepha Pilatesa oraz dostosowywać te ćwiczenia do potrzeb i możliwości klienta.
2. Planować, nauczać i adaptować ćwiczenia Pilates do programów dla sesji indywidualnych i grupowych dla różnego rodzaju klientów. Informacje o możliwościach klienta muszą być na bieżąco zbierane i analizowane w celu zapewnienia, że programy są bezpieczne, właściwe i skuteczne.
3. Wykazywać znajomość historii Pilatesu oraz w pełni rozumieć zasady Pilates i stosować je w planowaniu zajęć i nauczaniu.
4. Posiadać umiejętności motywowania, wspierania i zachęcania klientów do przestrzegania regularnych sesji.

5. Posiadać umiejętność zapewnienia szeregu programów ćwiczeń Pilates, dostosowanych do potrzeb klientów przy zastosowaniu zasad Pilatesa.
6. Posiadać wiedzę biomechaniczną i fizjologiczną, stosować progresję/regresję w razie potrzeby.
7. Obserwować technikę klienta i korygować ją w razie potrzeby. W tym celu należy się upewnić, że rozmiary ćwiczących grup są utrzymywane na poziomie pozwalającym nauczycielowi na indywidualne podejście do klienta.
8. Zapewnić dobrą obsługę klienta i być pozytywnym wzorem do naśladowania. Należy promować Pilates jako część zdrowego stylu życia.
9. Zapewnić pomoc w nagłych wypadkach w trakcie lub po sesji, jeśli jest to wymagane. Należy posiadać podstawową wiedzę z zakresu udzielania pierwszej pomocy medycznej.
10. Wydawać efektywne i bezpieczne polecenia klientom.
11. Identyfikować indywidualną motywację klienta oraz określać cele krótkoterminowe, średnioterminowe i długoterminowe.
12. Sugerować odpowiednie opcje ćwiczeń w zależności od indywidualnych potrzeb klienta.
13. Udzielać uczestnikom zajęć porad dotyczących intensywności treningu oraz indywidualnej progresji treningu w celu osiągnięcia lepszych wyników.
14. Obserwować klientów i korygować niebezpieczne techniki.
15. Pokazywać perfekcyjną technikę ćwiczenia na każdym jego etapie (postawa, zakres ruchu, kontrola, forma i zgranie w czasie).
16. Promować fitness – zapraszanie klientów do polecenia aktywności fizycznej znajomym i rodzinie oraz promowania aktywności w społeczeństwie/grupie.

II. Podstawowa wiedza z zakresu Pilates:

1. Wiedza i zrozumienie podstawowych zasad ruchu człowieka oraz fizjologii ćwiczeń, jak również ich zastosowań w zajęciach Pilates.
2. Wiedza na temat zastosowania podstaw treningu do elementów zdrowotnych aktywności fizycznej.
3. Wiedza i rozumienie przyczyn, dla których klienci przychodzą na zajęcia oraz świadomość znaczenia oferowania przyjaznego środowiska poprzez planowanie i dostarczanie programów ćwiczeń.
4. Skuteczne rodzaje komunikacji, generowanie u klienta poczucia własnej skuteczności podczas sesji Pilates oraz unikanie wzmacniania negatywnych modeli przekonań u klienta np.: "Nie mogę, nigdy nie mogłem", etc.
5. Uwzględnianie podstawowych czynników grupy - wieku, płci, pochodzenia etnicznego, socjodemografii - w celu tworzenia atmosfery, w której klienci czują się komfortowo i pewnie podczas ćwiczeń.

III. Historia, zasady i praktyka Pilates

1. Wiedza i zrozumienie kluczowych wydarzeń i dat w historii rozwoju metody Josepha Pilatesa.
2. Wiedza i zrozumienie oryginalnych zasad stworzonych przez Josepha Pilatesa.
3. Umiejętność zastosowania praktycznych i technicznych kompetencji w wykonywaniu ćwiczeń Pilates, zaczerpniętych z oryginalnych 34 ćwiczeń stworzonych przez Josepha Pilatesa, opisanych szczegółowo w książce „Powrót do życia dzięki metodzie kontroli ciała” („Return to Life Through Contrology”).
4. Umiejętność i rozumienie podstawowych oryginalnych zasad Pilatesu:
 - koncentracja
 - kontrola
 - centrowanie
 - płynący ruch
 - oddychanie
 - precyzja
4. Praktyka Pilates.

Akredytację REPs Polska może uzyskać instruktor, który ukończył z wynikiem pozytywnym kurs Pilates w placówce akredytowanej, po okazaniu stosownego certyfikatu.

Placówka szkoleniowa przyznaje certyfikat Instruktora Pilates osobom, które:

- ukończyły kurs Pilates obejmujący minimum 65 godzin zajęć.
- otrzymały wynik pozytywny z egzaminu pisemnego,
- odbyły minimum 50 godzin udokumentowanych praktyk.

III. Anatomia i fizjologia

Kości i stawy:

1. Funkcje układu kostnego.
2. Rodzaje tkanki kostnej.
3. Rodzaje kości.
4. Główne kości poszczególnych części ciała:
 - głowa (kość czołowa, ciemieniowa, potyliczna, skroniowa; kość nosowa, kość jarzmowa, szczęka, żuchwa);
 - kręgosłup i klatka piersiowa (liczba kręgów, lordoza, kifoza, skolioza, części kręgosłupa i odpowiadające im kręgi, rodzaje żeber);
 - ramię (obojczyk, łopatka);

- miednica (kość biodrowa, łonowa i kulszowa);
 - kończyna dolna i górna (kość ramienna, kości przedramienia łokciowa i promieniowa, kość udowa, kości podudzia piszczelowa i strzałkowa, kości stopy).
5. Rodzaje połączeń kości – ściste, półściste, ruchome.
 6. Stawy ruchome i ich rodzaje – kulisty, eliptyczny, siodełkowaty, zawiasowy, obrotowy, płaski.
 7. Ruchy stawów – nazewnictwo specjalistyczne (zginanie, prostowanie, odwodzenie, odwodzenie horyzontalne, przywodzenie, przywodzenie horyzontalne, rotacja wewnętrzna, rotacja zewnętrzna, obwodzenie, supinacja, pronacja, przeciwstawianie, unoszenie, obniżanie, wysuwanie do przodu, cofanie, zginanie grzbietowe, zginanie podszwowe, prostowanie, odwracanie stopy, unoszenie brzegu przyśrodkowego (wewnętrznego), nawracanie stopy, unoszenie brzegu boczego (zewnątrznego), zgięcie do boku, rotacje.

Mięśnie i praca mięśni:

1. Funkcje układu mięśniowego.
2. Rodzaje tkanki mięśniowej.
3. Struktura mięśnia szkieletowego.
4. Definicje używane w opisie mięśni powierzchniowych (przyczep początkowy, końcowy, bezpośredni, brzusiec).
5. Sposób działania mięśni.
6. Rola mięśni w ruchu.
7. Rodzaje skurczy mięśniowych.
8. Włókna mięśniowe.
9. Główne mięśnie ciała:
 - głowa i szyja (mięsień mostkowo - sutkowo - obojczykowy);
 - klatka piersiowa i brzuch (mięsień piersiowy większy, mięsień zębaty przedni, mięsień prosty brzucha, mięsień skośny wewnętrzny i zewnętrzny, mięsień poprzeczny brzucha);
 - plecy (mięsień czworoboczny, mięsień równoległoboczny większy, mięsień obły większy, mięsień obły mniejszy, mięsień najszerszy grzbietu, mięsień prostownik grzbietu, mięsień najdłuższy grzbietu);
 - ręka (mięsień dwugłowy ramienia, mięsień trójgłowy, mięsień naramienny);
 - noga (mięsień biodrowo-łędźwiowy, mięśnie pośladkowe, mięsień czworogłowy uda, mięsień dwugłowy uda, mięsień brzuchaty łydki, mięsień płaszczkowaty, mięsień piszczelowy przedni).
10. Przyczepy mięśniowe i funkcje poszczególnych mięśni.

Serce, płuca i układ krążenia.

1. Krew.
2. Funkcje układu krwionośnego.
3. Serce, mały i duży obieg krwi.
4. Ciśnienie krwi i tętno.
5. Krzepnięcie krwi.
6. Główne naczynia krwionośne.
7. Budowa płuc, funkcja aparatu oddechowego.

Układ nerwowy i hormonalny

- Dwie części układu nerwowego - centralny układ nerwowy (CNS) obejmujący mózg i rdzeń kręgowy oraz obwodowy układ nerwowy (PNS).
- Regularna aktywność układu nerwowego, która wzmacnia przewodowy przewód nerwowo-mięśniowy połączenia i poprawia wszystkie cechy sprawności motorycznej, takie jak czas reakcji, równowaga, świadomość przestrzenna, koordynacja itp.
- Opis reakcji hormonalnej na ćwiczenia i ich rolę kataboliczną i anaboliczną.
- Związek pomiędzy rodzajem intensywności ćwiczeń a reakcją hormonalną dla określonych celów, takich jak program odchudzania, program budowy mięśni i odnowy biologicznej.
- Rola kortyzolu i skutki uboczne zbyt wysokiej jego produkcji.

IV. Energetyka wysiłków:

1. Substraty energetyczne.
2. Uniwersalny przenośnik energii ATP.
3. Metabolizm – katabolizm i anabolizm.
4. Trzy sposoby wytwarzania energii w trakcie ćwiczeń.

V. Komponenty sprawności fizycznej:

1. Elementy sprawności fizycznej.
2. Elementy sprawności związane ze zdrowiem.
3. Czynniki, które wpływają na sprawność fizyczną.
4. Zależność między sprawnością fizyczną, ćwiczeniami dla zdrowia, ćwiczeniami w sporcie a zdrowiem.

VI. Podstawy treningu:

Skutki aktywności fizycznej związanej ze zdrowiem - np. skorygowana postawa, zmniejszone ryzyko urazów stawów i tkanek miękkich, zwiększona gęstość kości, poprawa przewodnictwa nerwowo-mięśniowego.

Rejestracja i ocena klienta – wiedza podstawowa:

- jak zbierać odpowiednie informacje od klienta;
- rozumienie potrzeby świadomej zgody klienta przed rozpoczęciem ćwiczeń, w tym zgoda na pracę w ramach własnych fizycznych ograniczeń oraz informowanie nauczyciela na bieżąco o wszelkich zmianach, które mogą mieć wpływ na zdolność wykonywania ćwiczeń;
- rozumienie czynników mogących przeszkodzić klientowi w regularnych sesjach i określenie strategii ich przewyciężenia;
- jak bezpiecznie przechowywać wszystkie informacje dotyczące klientów oraz rozumienie potrzeby poufności klienta w odniesieniu do wszystkich posiadanych na jego temat informacji;
- prowadzenie analizy wstępnej, tzw. wywiad, mający na celu określenie przeciwwskazań do stosowania ćwiczeń Pilates;
- statyczna i dynamiczna ocena sylwetki;
- jak uzgodnić i ustalić z klientem cele krótko i średnioterminowe – cele muszą być mierzalne, osiągalne i realistyczne;
- jak dostosować sesje do ograniczeń klienta i zapewnić mu bezpieczeństwo;
- kiedy i jak (jeśli to konieczne) skierować klienta do innego specjalisty lub lekarza.

Programowanie zajęć, prowadzenie zajęć i relacja z klientem:

- jak zaplanować zrównoważoną klasę Pilates, obejmującą trzy główne fazy i zawierającą zasady Pilatesa;
- jak uwzględnić w opracowywanym programie krótko i średnioterminowe cele klienta;
- jak dostosować program do potrzeb klienta;
- jak korzystać z różnych technik, aby podczas sesji nauczać ćwiczeń w sposób bezpieczny i efektywny;
- jak korygować technikę klienta;

- jak otrzymać profesjonalną relację między nauczycielem a klientem;
- jak prowadzić rejestr zajęć i sesji.

Projektowanie programu Pilates:

- uwzględnienie zasad Josepha Pilatesa;
- trzy fazy zajęć: przygotowanie/część główna/zamknięcie;
- wszystkie płaszczyzny ruchu;
- grawitacja i długość dźwigni do modyfikowania ćwiczeń w zależności od zdolności i możliwości klienta; zdolność adaptacji.
- przegląd celów i bieżące ich dostosowywanie do zmian w potrzebach klienta;
- praca w granicach możliwości ruchowych klienta i nauczyciela w celu zapewnienia bezpieczeństwa przez cały czas trwania sesji;
- dostosowanie programu Pilates poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń, właściwą kolejność ćwiczeń, odpowiednią liczbę powtórzeń, zmienność tempa i rytmu, rodzaju skurczu mięśni, czas trwania i częstotliwość sesji, odpoczynku i regeneracji między sesjami;
- znaczenie odpowiednich faz odpoczynku między sesjami treningowymi - oznaki i objawy przetrenowania;

Prowadzenie zajęć:

- jak używać języka i terminologii, które są łatwo zrozumiałe dla klienta;
- jak w sposób zrozumiały i za pomocą jasnych wskazówek korygować technikę ćwiczeń wykonywanych przez klienta;
- zapewnienie klientowi poczucia komfortu otoczenia podczas ćwiczeń;
- równowaga pomiędzy stabilnością a mobilnością;
- właściwe pozycjonowanie w celu osiągnięcia prawidłowej techniki ćwiczeń i zachowania zasad bezpieczeństwa;
- wykorzystanie wizualnej i werbalnej oceny wydajności klienta;
- umiejętność oceny czynników stylu życia, które mogą wpłynąć na zdolność klienta do zaangażowania się w regularny program ćwiczeń;
- rozwijanie strategii motywowania klientów do przestrzegania regularnych sesji;
- umiejętność wyjaśnienia korzyści płynących z ćwiczeń Pilates w poprawie postawy i stanu zdrowia;

- umiejętność wyjaśnienia związku między zasadami Pilates, a czynnościami życia codziennego.

VII. Teoria programu Pilates:

- znajomość historii Josepha Pilatesa;
- znajomość i zrozumienie „oryginalnych” zasad Pilatesa;
- znajomość oryginalnych 34 ćwiczeń Pilatesa – nazwy, techniki wykonywania, ich wpływ na ciało człowieka;
- wykazanie teoretycznych, praktycznych i technicznych kompetencji w wykonywaniu ćwiczeń Pilates;
- wykonanie podczas egzaminu minimum 16 oryginalnych ćwiczeń Pilates lub zmodyfikowanych ćwiczeń wywodzących się z ćwiczeń oryginalnych.

VIII. Teoria rozciągania:

1. Kontinuum zakresu ruchu.
2. Zmiany fizjologiczne i zdrowotne, które zachodzą w wyniku rozciągania.
3. Zasada przeciążenia stosowana do rozciągania (częstotliwość, intensywność, czas, rodzaj, przestrzeganie).
4. Działania poprawiające zakres ruchu.

IX. Budowa ciała człowieka:

1. Podstawowy skład ciała ludzkiego.
2. Czynniki wpływające na skład ciała.
3. Podstawowe rodzaje pomiaru składu ciała.
4. Różne sposoby monitorowania intensywności ćwiczeń.

X. Progresja:

1. Odpowiednie zmiany fizjologiczne, które występują w organizmie w wyniku zmian wprowadzanych z czasem do programu treningowego.
2. Postępowe zmiany, które mogą być osiągnięte w warunkach przeciążenia (częstotliwość, intensywność, czas, typ, wskaźnik przestrzegania, obciążenie, powtórzenia, odpoczynek, zakres ruchu).

XIV. Promowanie aktywności fizycznej:

1. Korzyści związane z aktywnością fizyczną (w tym ćwiczeniami Pilates) dla układu krwionośnego, mięśni i gibkości oraz ich wpływ na zmniejszanie ryzyka występowania chorób.
2. Odpowiednia aktywność wymagana do uzyskania korzyści zdrowotnych i sprawności fizycznej.
3. Identyfikowanie barier i czynniki motywacyjne do udziału w ćwiczeniach.
4. Zalecanie ćwiczeń dla zdrowia, dobrego samopoczucia i sprawności fizycznej.
5. Agencje w Polsce zaangażowane w promowanie aktywności fizycznej dla zdrowia.
6. Jak promować zdrowy styl życia: żywienie, sposoby włączenia aktywności fizycznej w życie codzienne, zniechęcanie do palenia tytoniu itp.

XV. Bezpieczne i efektywne ćwiczenia:

1. Wybrane definicje (m.in. indywidualne poziomy sprawności, postawa, zakres ruchu, budowa ciała, kontrola ruchu, intensywność, temperatura, forma, czas, postawa szkieletu ciała, przebyte kontuzje, historia aktywności fizycznej danej osoby) oraz ich wpływ na bezpieczeństwo ćwiczeń.
2. Sposoby zmniejszania ryzyka związanego z niebezpiecznymi ćwiczeniami.
3. Modyfikacje ćwiczeń – alternatywne ćwiczenia/przystosowania.
4. Odpowiedni dobór ćwiczeń i ich różnych opcji oraz alternatyw dla uzyskania wydajność jednostki bądź grupy ustalane np. według poziomu sprawności fizycznej i stanu zdrowia ćwiczących.

XVI. Świadomość własnego ciała i technika ćwiczeń:

1. Znaczenie bycia idealnym wzorem w odniesieniu do wykonywania ćwiczeń i techniki.
2. Jak poprawić postawę i ustawienie ciała, zakres ruchu, kontrolę, tempo i formę dla wszystkich ćwiczeń w Pilatesie.
3. Kontrola ruchu statycznego i dynamicznego oraz świadomości przestrzennej.

XVII. Zasady bezpieczeństwa, radzenie sobie z wypadkami i sytuacjami awaryjnymi:

1. Podstawy prawne obowiązujące Instruktora Pilates w Polsce.
2. Wymogi krajowe i lokalne oraz procedury bezpieczeństwa i higieny pracy, ocena ryzyka, identyfikacja zagrożeń.
3. Sposoby i metody radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych według międzynarodowych procedur.

XVIII. Kwalifikacja Instruktor Pilates nie daje uprawnień do:

1. ustalania programów rehabilitacji;
2. przeprowadzania testów wysiłkowych;
3. przepisywania leków lub suplementów;
4. wprowadzania programów żywieniowych;
5. diagnozowania wszelkich zaburzeń psychicznych;
6. zapewniania wszelkich porad psychologicznych;
7. diagnozowania chorób, niepełnosprawności lub innych przypadków klinicznych.

XVIII. Wymagania prawne i stosowane procedury w sytuacjach awaryjnych:

1. Promowanie swoich usług w rzetelny i uczciwy sposób.
2. Odpowiedzialne podejście do bezpieczeństwa klientów oraz opieki nad nimi w środowisku treningowym oraz podczas prowadzonych zajęć.
3. Znaczenie posiadania ubezpieczenia od odpowiedzialności w celu ochrony swoich klientów oraz siebie w przypadku zaistniałego konfliktu prawnego.
4. Obowiązek posiadania świadomości o odpowiedzialności za środowisko pracy oraz umiejętności radzenia sobie z wszystkimi możliwymi do przewidzenia wypadkami i sytuacjami kryzysowymi, w celu chronienia siebie, swoich współpracowników i klientów.

XIX. Zbieranie informacji o uczestnikach zajęć:

1. Znaczenie zbierania przed rozpoczęciem zajęć informacji dotyczących nowych uczestników (m.in. zapytanie o imię, doświadczenia w zajęciach fitness, przebytych kontuzjach).
2. Znajomość norm odnoszących się do kompetencji, poufności i bezpieczeństwa ("Kodeks etyczny Instruktora fitness", normy i wytyczne obowiązujące absolwentów danej placówki szkoleniowej).
3. Informowanie uczestników o korzyściach wynikających z prowadzonego programu zajęć.
4. Programowanie korzyści i celów ćwiczeń.
5. Informowanie o wymaganym poziomie zdolności by móc uczestniczyć w zajęciach.
6. Informowanie dla kogo dedykowany jest prowadzony program zajęć.
7. Informowanie o opcjach intensywności i obciążenia.

XX. Uczenie w zajęciach grupowych:

1. Jak zaprojektować program zajęć grupowych i sposoby uczenia uczestników zajęć zaprojektowanego programu.
2. Informowanie dla kogo dedykowany jest program zajęć.
3. Zapewnienie możliwości zwiększenia intensywności ćwiczeń i obciążenia.
4. Sposoby identyfikacji wszelkich wymaganych zmian w stosunku do zaplanowanych ćwiczeń (opcje, alternatywy, adaptacje).
5. Wiedza niezbędna do właściwego reagowania w nagłych wypadkach medycznych.
6. Zakończenie zajęć, dawanie/uzyskiwanie komentarzy - udzielanie informacji zwrotnych grupie i poszczególnym uczestnikom co do poprawności wykonanych ćwiczeń i wydajności podczas zajęć, stosowanie odpowiednich pytań, aby uzyskać odpowiednie informacje, ocena własnych osiągnięć w oparciu o wytyczne programowe i kryteria, zapewnienie uczestnikom bezpiecznego opuszczenia zajęć, pozostawienie otoczenia w bezpiecznym stanie gotowego do wykorzystania w przyszłości, podziękowanie i zaproszenie uczestników na kolejne zajęcia.

XXI. Profesjonalizm, etyka i zasady poprawnego zachowania w pracy:

1. *"Specjaliści od ćwiczeń będą szanować swoich klientów i ich prawa jako osoby".*

Przestrzeganie tej zasady wymaga od instruktorów, aby utrzymali odpowiedni standard etyki zawodowej w swoich kontaktach z wszystkimi grupami klientów oraz wykazywali poniższe zachowania:

- szacunek dla indywidualnych różnic i różnorodności, radzenie sobie z dyskryminacją i niesprawiedliwością, dyskrecja w kontaktach z poufnymi danymi klienta, komunikacja zwrotna, budowanie porozumienia, umiejętność porozumiewania się z ludźmi, zapamiętywanie imion klientów, efektywne wykorzystanie głosu i mowy ciała, empatyczne słuchanie (słuchanie, aby zrozumieć, zamiast słuchania aby odpowiedzieć), sposoby chwalenia i zachęcania do pozytywnych zachowań, okazywanie prawdziwego zainteresowania klientem;
- stosowanie strategii motywacyjnych, najważniejsze i najskuteczniejsze strategie behawioralne stosowane w celu zwiększenia częstotliwości ćwiczeń i zmian stylu życia (np. wzmocnienie, wyznaczanie celów, wsparcie społeczne, samokontrola, itp.);
- właściwa obsługa klienta, definicja klienta w fitnessie, podstawowe zasady obsługi klienta, jak witać i przyjmować klienta, potrzeba bycia zorientowanym na usługi/obsługę, jak odnosić się do klientów i reagować w sposób pozytywny, jak unikać konfliktu i radzić sobie z konfliktem, jak być otwartym i przyjaznym, metody i praktyki, które przyczyniają się do efektywnej obsługi klienta, umiejętności skutecznej obsługi klienta (komunikacja, mowa ciała, negocjacja).

2. *"Instruktor będzie pielęgnować zdrowe relacje z Klientami i innymi pracownikami służby zdrowia".*

Przestrzeganie tej zasady wymaga rozwijania i utrzymywania relacji z klientami opartych na otwartości, uczciwości, wzajemnym zaufaniu i szacunku. Instruktor powinien wykazać się:

- świadomością obowiązku traktowania potrzeb klienta jako priorytetu i traktowanie interesu klienta jako najważniejszy czynnik przy planowaniu treningu, klarownością we wszystkich formach komunikacji z klientami oraz kolegami z pracy i lekarzami, stosowaniem zasady uczciwości, dokładności i współpracy, unikanie wprowadzania w błąd, unikanie tworzenia konfliktów pomiędzy interesem klienta a własnymi zobowiązaniami zawodowymi.

3. *"Instruktor zademonstruje i wypromuje zdrowy i odpowiedzialny styl życia".*

Przestrzeganie tej zasady wymaga od instruktorów prawidłowego zachowania w każdej sytuacji zawodowej i odpowiedzialnego wykazania, że:

- posiada wysokie standardy etyki zawodowej stosowane w kontaktach z wszystkimi grupami klientów, które odzwierciedlają obraz i oczekiwania klientów w stosunku do roli instruktora (nie pali, nie pije alkoholu, nie zażywa narkotyków, nie akceptuje używania zakazanych substancji zwiększających wydajność), rozumie swoje obowiązki prawne, posiada świadomość potrzeby bycia uczciwym, dokładnym i autentycznym w promocji swoich usług, odpowiedzialnie podchodzi do opieki nad klientem oraz jego bezpieczeństwa w środowisku treningu, jest świadomy zasad działania swojego otoczenia pracy i jest w stanie poradzić sobie z wszystkimi możliwymi do przewidzenia wypadkami i sytuacjami kryzysowymi w celu ochrony swojej osoby oraz swoich współpracowników i klientów.

4. *"Instruktor będzie dążyć do przyjęcia najwyższego poziomu standardów zawodowych w swojej pracy i w rozwoju kariery zawodowej".*

Przestrzeganie tej zasady wymaga od instruktorów zobowiązania się do osiągnięcia odpowiednich kwalifikacji i ciągłego doszkalania się. Instruktor odpowiedzialnie wykazuje:

- zaangażowanie się w aktywne poszukiwanie aktualnej wiedzy i poprawę umiejętności zawodowych w celu utrzymania i podwyższania standardu jakości świadczonych usług, odzwierciedlanie własnego doświadczenia, identyfikowanie potrzeb w zakresie samorozwoju i zobowiązanie się do stosowania odpowiednich działań rozwojowych, gotowość do przyjęcia odpowiedzialności oraz ponoszenie odpowiedzialności za podjęte decyzje i działania.