



# MONITOR POLSKI

DZIENNIK URZĘDOWY RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

---

Warszawa, dnia 24 maja 2024 r.

Poz. 391

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

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*

---

<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. 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 ko-rzystając z gotowych materiałów informacyjnych lub konspektów i programów ćwiczeń mięśni dna miednicy), modyfikując je z uwzględnieniem możliwości i potrzeb uczestni-czek. 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.

<b>Zestaw 1. Realizowanie działań informacyjno-edukacyjnych w zakresie profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy u kobiet</b>	
<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Opisuje podstawy ćwiczeń mięśni dna miednicy u kobiet	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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,</li> <li>- opisuje funkcje i dysfunkcje mięśni dna miednicy u kobiet, ze szczególnym uwzględnieniem wysiłkowego nietrzymania moczu,</li> <li>- opisuje mechanizm kontynencji oraz prawidłowej mikcji i defekacji, również w kontekście postawy ciała i pozycji funkcjonalnych,</li> </ul>

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

<p><b>Zestaw 2. Realizowanie sesji profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet</b></p>	
<p><b>Poszczególne efekty uczenia się</b></p>	<p><b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b></p>
<p>Instruuje uczestniczkę w zakresie wykonywania ćwiczeń mięśni dna miednicy</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- instruuje uczestniczkę w zakresie lokalizacji mięśni dna miednicy,</li> <li>- instruuje uczestniczkę w zakresie wykonywania napięcia i rozluźnienia mięśni dna miednicy przy wyłączeniu aktywności pozostałych grup mięśniowych,</li> <li>- instruuje uczestniczkę w zakresie synchronizacji rytmu oddechowego z napięciem i rozluźnieniem mięśni dna miednicy,</li> <li>- instruuje uczestniczkę w zakresie wykonywania napięcia mięśni dna miednicy przed aktywnością związaną z rosnącym ciśnieniem śródbrzusznym (tj. kichanie, śmiech, kaszel, podnoszenie ciężkich przedmiotów, podskoki),</li> <li>- 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).</li> </ul>
<p>Planuje sesje ćwiczeń mięśni dna miednicy</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje zasady planowania i prowadzenia ćwiczeń mięśni dna miednicy,</li> <li>- 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),</li> <li>- wraz z uczestniczką definiuje cele związane z ćwiczeniami mięśni dna miednicy,</li> <li>- dobiera ćwiczenia mięśni dna miednicy oraz ich intensywność, objętość i częstotliwość przy uwzględnieniu wyników wywiadu, celów uczestniczki i, jeśli dotyczy, zaleceń innego specjalisty,</li> </ul>

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

#### 4. Ramowe wymagania dotyczące metod przeprowadzania waldacji, osób przeprowadzających waldację oraz warunków organizacyjnych i materialnych niezbędnych do prawidłowego i bezpiecznego przeprowadzania waldacji

##### 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 waldacyjną, 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