

AUTORITATEA NATIONALA PENTRU CALIFICARI

STANDARD OCUPATIONAL

MASEUR SPORTIV

Sectorul : EDUCATIE, FORMARE PROFESIONALA, CERCETARE-PROIECTARE, SPORT

Versiunea:00

Data aprobarii:

Data propusa pentru revizuire: martie 2012

Initiator proiect: COMITETUL SECTORIAL EDUCATIE, FORMARE PROFESIONALA, CERCETARE-PROIECTARE, SPORT

Echipa de redactare:

DANIEL MITREA, antrenor federal, FEDERATIA ROMÂNĂ DE RUGBY

- Georgeta Vladutu, expert consultant, C.P.P. Cultura
- Amalia Ciobanu, expert consultant , **Centru Provocatie**
- Gaspar Puiu, secretar federal, Federatia Româna de Schi si Biatlon
- Evi Silviu, director tehnic Federatia Româna de Schi si Biatlon
- Draganescu Remus, director tehnic federatia Româna de Handbal
- Serafim Dan, antrenor federal Federatia Româna de Atletism
- Bârladeanu Roxana, antrenor federal scrima

Verificator sectorial: RAMONA SEBE, verificator sectorial

Comisia de validare:

- Adrian Ilie, Director Centrul National de Formare si Perfectionare a Antrenorilor
- Claudia Georgescu, Director Ministerul Tineretului si Sportului, Coordonator Subcomitetul "Sport"
- Marinescu Florentin, presedinte, formator instructori sportivi si preparatori fizici, Federatia Româna de Arte Martiale

Denumirea documentului electronic: SO_MASEUR SPORTIV_00

Responsabilitatea pentru continutul standardului ocupational revine Comitetului Sectorial

Descrierea ocupatiei:

Ocupatia se aplică maseurului ce-si desfasoara activitatea în domeniul sportului si presupune o sferă largă de competente pentru desfășurarea activității si anume asigurarea conditiilor igienico-sanitare în cabinetul de masaj si personale, autopregătirea în vederea efectuării masajelor, efectuarea activităților necesare pregătirii sportivilor pentru antrenamente si concursuri precum si aplicarea masajului specific.

În afară de aceste competente strict necesare desfășurării activității specifice, maseurul poate dobândi competente suplimentare, prin perfectionare profesională. Dobândirea uneia sau a tuturor competentelor suplimentare de aplicare a masajului reflex, masajului periostal, a presopuncturii, masajului transversal profund, a hidromasajului, a masajului instrumental, a masajului cu gheata, înainte de antrenament sau joc, intraefort în antrenamente si jocuri, a masajului dupa efort, terapeutic si recuperator, a aplicarii bailor cu bule de aer si a automasajului, presupune o pregătire prealabilă de specialitate care necesita cunostinte de anatomie si fiziologie precum si fiziopatologie si patologie clinică si abilități practice etc.

Informatii generale de interes privind practicarea ocupatiilor la care s-a facut referire

Maseurul sportiv își desfasoara activitatea în domeniul sportului de performanta în ramuri de sport recunoscute de Ministerul Tineretului si Sportului prin certificatul de identitate sportiva: aeronautica, aikido, alpinism si escalada, arte martiale, arte martiale de contact, atletism, automobilism sportiv, badminton, baschet, baseball si softball, bob si sanie, box, bridge, canotaj, ciclism si triatlon, culturism si fitness, dans sportiv, ecvestra, fotbal, fotbal tenis-CAJ, gimnastica, gimnastica ritmica, go, golf, haltere, handbal, hochei pe gheata, hochei pe iarba, judo, kaidac-canoe, karate modern, karate kyokushinkai-IKO2, karate traditional, karate WKC, kempo, lupte, modelism, motociclism, natatie si pentlaton modern, oina, orientare, patinaj, polo, popice-bowling, radioamatorism, rugby, schi biatlon, scrabble, scrima, snooker, sah, table, taekwondo ITF, taekwondo WTF, tenis, tenis de masa, tir sportiv, tir cu arcul, volei, yachting etc.

Lista unitatilor de competenta

Unitati de competenta cheie	Nivel de responsabilitate
Titlul unitatii 1: Comunicarea în limba materna (oficiala)	3
Titlul unitatii 2: Comunicare în limbi straine	2
Titlul unitatii 3: Competente de baza în matematica, stiinta, tehnologie	2
Titlul unitatii 4: Competente informatice	2
Titlul unitatii 5: Competenta de a învăta	3
Titlul unitatii 6: Competente sociale si civice	3
Titlul unitatii 7: Competente antreprenoriale	3
Titlul unitatii 8: Competente de exprimare culturala	2
Unitati de competenta generale	
Titlul unitatii 1: Mentinerea igienei personale si a starii de sanatate personale	3
Titlul unitatii 2: Aplicarea NSSM si în domeniul situatiilor de urgenta	3
Titlul unitatii 3: Organizarea activitatii propriie	3
Unitati de competenta specifice	
Titlul unitatii 1: Planificarea sedintelor de masaj	3
Titlul unitatii 2: Pregatirea cabinetului de masaj	3
Titlul unitatii 3: Pregatirea în vederea efectuării manevrelor de masaj	3
Titlul unitatii 4: Stabilirea formei de masaj	3
Titlul unitatii 5: Aplicarea masajului sportiv	3

Planificarea sedintelor de masaj (unitate de competenta specifica 1)		Nivelul de responsabilitatea si autonomie 3
Elemente de competenta	Criterii de realizare asociate rezultatului activitatii descrise de elementul de competenta	Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activitatii descrisa de elementul de competenta
1. Identifica necesitatile sportivilor	1.1. Sarcinile sunt identificate în functie de nevoile sportivilor si informatiile primite de la antrenorii acestora. 1.2. Sarcinile sunt identificate în functie de etapele de realizare 1.3. Sarcinile sunt identificate în concordanta cu resursele de timp si materiale	Identificarea sarcinilor se realizeaza cu responsabilitate si atentie
2. Întocmeste programul de lucru	2.1. Programul de lucru este întocmit în functie de necesitatile sportivilor 2.2. Programul de lucru este întocmit în stransa legatura cu cadrele medicale arondate sportivului	Întocmirea programului de lucru se realizeaza cu operativitate si rigurozitate
3. Evalueaza/ adapteaza programul de lucru	3.1. Programul de lucru este evaluat/ adaptat în functie de situatiile aparute 3.2. Programul de lucru este evaluat/ adaptat în functie de solicitarile sportivilor, medicilor si antrenorilor.	Evaluarea si adaptarea programului de lucru se realizeaza cu responsabilitate si atentie

Contexte:

Activitatea de masaj sportiv se desfasoara în diverse spatii de lucru, cum ar fi: spatii închise, special amenajate (sali, camere, etc.) sau / si spatii deschise adaptate specific (stadion, etc.); se poate desfasura zilnic, saptamânal sau lunar .

Gama de variabile:

Nevoile sportivilor: stare optima de sanatate; integritate corporala; angrenarea grupelor musculare în efort; relaxare; refacere; recuperare etc.

Efectele masajului: efecte circulatorii; efecte musculare; efecte metabolice; efecte reflexe

Particularitatile sportivilor: vârsta, sex, sport practicat, nivelul sportiv, aptitudini deosebite, istoricul personal, preferintele personale, capacitatile psiho-motorii etc

Tipuri de activitati: de tip practice; de relaxare; de informare; de organizare etc.

Forme de masaj: masaj reflexogen; masaj de relaxare, automasajul etc.

Persoane implicate: sportivii, maseurul,medici, antrenori

Resurse alocate: creme, uleiuri specifice fiecărei forme de masaj, mese speciale, aparate specifice de masaj, etc.

Cunostinte:

- Cunostinte privind planificarea muncii,
- Organizarea muncii

Pregătirea cabinetului de masaj (unitate de competența specifică 2)		Nivelul de responsabilitatea și autonomie 3
Elemente de competența	Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competența	Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrise de elementul de competența
1. Asigura condițiile ambientale în cabinetul de masaj	<p>1.1. Condițiile ambientale în cabinetul de masaj sunt asigurate cu respectarea normelor de igienă și curățenie</p> <p>1.2. Condițiile ambientale în cabinetul de masaj sunt asigurate prin respectarea unei temperaturi optime în cabinetul de masaj.</p> <p>1.3. Condițiile ambientale în cabinetul de masaj sunt asigurate în conformitate cu necesitățile fiecărui sportiv</p>	Asigurarea condițiilor ambientale în cabinetul de masaj se realizează cu seriozitate, responsabilitate și profesionalism
2. Verifică starea de funcționare a aparaturii aferente cabinetului de masaj	<p>2.1. Aparatura aferentă cabinetului de masaj este verificată prin identificarea nivelului funcțional</p> <p>2.2 Aparatura aferentă cabinetului de masaj este verificată ținând cont de specificațiile tehnice primite de la producător</p> <p>2.2. Starea de funcționare a aparaturii aferente cabinetului de masaj este verificată în vederea semnării eventualelor deficiențe funcționale</p>	Verificarea funcționării aparaturii aferente cabinetului de masaj se realizează cu seriozitate și responsabilitate

3. Asigura necesarul de produse de masaj	<p>3.1. Necesarul de produse de masaj este asigurat în functie de tipul masajului solicitat si prestat</p> <p>3.2 Necesarul de produse de masaj este asigurat prin mentinerea unei evidente stricte a produselor folosite în vederea reachizionarii</p>	Asigurarea produselor de masaj se realizeaza cu seriozitate, responsabilitate si profesionalism
--	---	---

Contexte:

Activitatea de masaj sportiv se desfasoara zilnic, saptamânal sau lunar, în diverse spatii de lucru, cum ar fi: spatii închise, special amenajate (sali, camere, etc.)

Gama de variabile:

Nevoile sportivilor: stare optima de sanatate; integritate corporala; angrenarea grupelor musculare în efort; relaxare; refacere; recuperare etc.

Efectele masajului: efecte circulatorii; efecte musculare; efecte metabolice; efecte reflexe

Particularitatile sportivilor: Vârsta, sex, sport practicat, nivelul sportiv, aptitudini deosebite, istoricul personal, preferintele personale, capacitatile psiho-motorii etc

Tipuri de activitati: de tip practice; de relaxare; de informare; de organizare etc.

Tipuri de echipamente: masa de masaj,

Forme de masaj: masaj reflexogen; masaj de relaxare, automasajul etc.

Persoane implicate: sportivii / maseurul

Tipuri de produse: creme, uleiuri specifice fiecărei forme de masaj, mese speciale, aparate specifice de masaj, etc.

Cunostinte:

- Notiuni despre normele de igiena
- Cunostinte despre instructiunile de folosire a aparaturii din dotare

Pregătirea în vederea efectuării manevrelor de masaj (unitate de competență specifică 3)		Nivelul de responsabilitatea și autonomie 3
Elemente de competență	Criterii de realizare asociate rezultatului activității descrise de elementul de competență	Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activității descrise de elementul de competență
1. Stabilește poziția de lucru a maseurului	1.1. Poziția de lucru a maseurului este stabilită în urma determinării înălțimii corespunzătoare a mesei de masaj 1.2. Poziția de lucru a maseurului este stabilită în funcție de forma de masaj aplicată 1.3. Poziția de lucru a maseurului este stabilită în funcție de regiunea masată	Stabilirea poziției de lucru a maseurului se realizează corect și cu seriozitate
2. Mobilizează metodic mâna	2.1. Mâna este mobilizată metodic în funcție de forma de masaj aplicată 2.2. Mâna este mobilizată metodic în funcție de regiunea masată	Mobilizarea metodică a mâinii se realizează cu promptitudine și conștiințiozitate
3. Reface potențialul de lucru al maseurului	3.1. Potențialul de lucru al maseurului este refăcut în vederea prestării cu eficiență și a următoarelor masajuri 3.2. Potențialul de lucru al maseurului este refăcut în funcție de timpul de odihnă planificat	Refacerea potențialului de lucru al maseurului se realizează cu seriozitate și responsabilitate

Contexte:

Activitatea de masaj sportiv se desfasoara zilnic, saptamânal sau lunar, în diverse spatii de lucru, cum ar fi: spatii închise, special amenajate (sali, camere, etc.) sau / si spatii deschise adaptate specific (stadion, etc.);

Gama de variabile:

Nevoile sportivilor: stare optima de sanatate; integritate corporala; angrenarea grupelor musculare în efort; relaxare; refacere; recuperare etc.

Efectele masajului: efecte circulatorii; efecte musculare; efecte metabolice; efecte reflexe

Particularitatile sportivilor: Vârsta, sex, sport practicat, nivelul sportiv, aptitudini deosebite, istoricul personal, preferintele personale, capacitatile psiho-motorii etc

Tipuri de activitati: de tip practice; de relaxare; de informare; de organizare etc.

Forme de masaj: masaj reflexogen; masaj de relaxare, automasajul etc.

Persoane implicate: sportivi / maseurul

Resurse alocate: creme, uleiuri specifice fiecărei forme de masaj, mese speciale, aparate specifice de masaj, etc.

Cunostinte:

- Tehnica autopregatirii în vederea masajului
- Cunostinte privind biomecanica mâinii
- Cunostinte privind tehnicile de masaj
- Cunostinte privind anatomia si fiziologia omului

Stabilirea formei de masaj (unitate de competenta specifica 4)		Nivelul de responsabilitatea si autonomie
		3
Elemente de competenta	 criteriile de realizare asociate rezultatului activitatii descrise de elementul de competenta	 Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activitatii descrisa de elementul de competenta
1. Stabileste forma de masaj	1.1 Forma de masaj este stabilita în functie de vârsta si activitatea practicata de sportiv 1.2. Forma de masaj este stabilita în functie de regiunea masata si eventuale afectiuni ale sportivului	Stabilirea formei de masaj se realizeaza cu rapiditate si profesionalism
2. Stabileste tehnicile de masaj	2.1. Tehnicile de masaj sunt stabilite prin analiza atenta a tesuturilor moi 2.2. Tehnicile de masaj sunt stabilite în functie de regiunea masata si eventuale afectiuni ale sportivului 2.3. Tehnicile de masaj sunt stabilite în functie de efectul asteptat	Stabilirea tehnicilor de masaj se realizeaza cu promptitudine si corectitudine
3. Examineaza regiunea de masat	3.1. Regiunea de masat este examinata în vederea depistarii eventualelor deformari si deficiente 3.2. Regiunea de masat este examinata în vederea stabilirii formei si tehnicii de masaj aplicate	Examinarea regiunii de masat se realizeaza cu promptitudine si cu operativitate
Contexte:		
Activitatea de masaj sportiv se desfasoara în diverse spatii de lucru, cum ar fi: spatii închise, special amenajate (sali, camere, etc.) sau / si spatii deschise adaptate specific (stadion, etc.); se poate desfasura zilnic, saptamânal sau lunar .		

Gama de variabile:

Nevoile sportivilor: stare optima de sanatate; integritate corporala; angrenarea grupelor musculare în efort; relaxare; refacere; recuperare etc.

Efectele masajului: efecte circulatorii; efecte musculare; efecte metabolice; efecte reflexe

Particularitatile sportivilor: Vârsta, sex, sport practicat, nivelul sportiv, aptitudini deosebite, istoricul personal, preferintele personale, capacitatile psiho-motorii etc

Tipuri de activitati: de tip practice; de relaxare; de informare; de organizare etc.

Forme de masaj: masaj reflexogen; masaj de relaxare, automasajul etc.

Manevre de masaj:- principale-efleurajul, frictiunile, framântatul, tamponatul, vibratiile
- secundare- cernutul si rulatul, presiunile, tractiunile si tensiunile, scuturarile, ciupirile si pensarile

Persoane implicate: sportivi / maseurul

Resurse alocate: creme, uleiuri specifice fiecarei forme de masaj, mese speciale, aparate specifice de masaj, etc.

Cunostinte:

- De anatomie si fiziologia pielii – nivel minim
- De anatomie si fiziologia tesutului sub cutanat – nivel minim
- De anatomie si fiziologie a aparatului loco-motor – nivel minim
- Tehnici si reguli de masaj

Aplicarea masajului sportiv (unitate de competenta specifica 5)		Nivelul de responsabilitatea si autonomie 3
Elemente de competenta	 criteriile de realizare asociate rezultatului activitatii descrise de elementul de competenta	 Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activitatii descrisa de elementul de competenta
1. Aplica manevrele principale de masaj si a derivatele lor	1.1. Manevrelor principale de masaj si derivatele lor sunt aplicate în mod corect , conform tehnicii selectate 1.2. Manevrelor principale de masaj si derivatele lor sunt aplicate într-o succesiune determinata 1.3. Manevrelor principale de masaj si derivatele lor sunt aplicate în functie de forma de masaj si efectul asteptat	Aplicarea manevrelor principale de masaj si derivatele lor se realizeaza cu constiinciozitate si corectitudine
2. Aplica manevrele secundare de masaj si derivatele lor	2.1. Procedeele secundare de masaj si derivatele lor sunt aplicate în completarea procedeelelor principale 2.2. Procedeele secundare de masaj si derivatele lor sunt aplicate în functie de forma de masaj si efectul asteptat	Aplicarea procedeelelor secundare de masaj si derivatele lor se realizeaza cu promptitudine si cu corectitudine
<p>Contexte:</p> <p>Masajul sportiv se desfasoara zilnic, saptamânal sau lunar, în diverse spatii de lucru, cum ar fi: spatii închise, special amenajate (sali, camere, etc.) sau / si spatii deschise adaptate specific (stadion, etc.).</p>		

Gama de variabile:

Nevoile sportivilor: stare optima de sanatate; integritate corporala; angrenarea grupelor musculare în efort; relaxare; refacere; recuperare etc.

Efectele masajului: efecte circulatorii; efecte musculare; efecte metabolice; efecte reflexe

Particularitatile sportivilor: Vârsta, sex, sport practicat, nivelul sportiv, aptitudini deosebite, istoricul personal, preferintele personale, capacitatile psiho-motorii etc

Tipuri de activitati: de tip practice; de relaxare; de informare; de organizare etc.

Forme de masaj specific activitatii sportive: masaj reflexogen; masaj de relaxare, automasajul etc.

Manevre de masaj:- principale-efleurajul, frictiunile, framântatul, tamponatul, vibratiile
- secundare- cernutul si rulatul, presiunile, tractiunile si tensiunile, scuturarile, ciupirile si pensarile

Persoane implicate: sportivul / maseurul

Resurse alocate: creme, uleiuri specifice fiecarei forme de masaj, mese speciale, aparate specifice de masaj, etc.

Cunostinte:

- De anatomie si fiziologia pielii – nivel minim
- De anatomie si fiziologia tesutului sub cutanat – nivel minim
- De anatomie si fiziologie a aparatului loco-motor – nivel minim
- Tehnici de masaj

Mentinerea igienei personale si a formei fizice generale (unitate de competenta generala 1)		Nivelul de responsabilitate si autonomie 3
Elemente de competenta	Criterii de realizare asociate rezultatului activitatii descrise de elementul de competenta	Criterii de realizare asociate modului de îndeplinire a activitatii descrisa de elementul de competenta
1. Asigura igiena personala	<p>1.1. Igiena personala este asigurata în conformitate cu normele igienico - sanitare în vigoare</p> <p>1.2. Igiena personala este asigurata în conformitate cu regulamentele interne</p> <p>1.3. Igiena personala este asigurata prin aspectul îngrijit, tinuta curata si adaptata activitatii sportive</p> <p>1.4. Igiena personala este asigurata prin imaginea generala individuala îngrijita si decenta</p>	Asigurarea igienei personale este facuta permanent cu perseverenta seriozitate si responsabilitatea
2. Mentine starea personala de sanatate	<p>2.1. Starea de sanatate personala este mentinuta prin regimul de viata sanatos</p> <p>2.2. Starea de sanatate personala este mentinuta prin controlul medical efectuat periodic , la datele stabilite</p> <p>2.3. Eventualele situatii de indisponibilitate fizica sau stare de boala se anunta persoanele abilitate pentru înlocuirea cu alta persoana si asigurarea continuitatii antrenamentelor</p> <p>2.3. Starea de sanatate personala si aspectul corporal este mentinuta prin exercitii fizice si alimentatie rationala, echilibrata, lipsita de excese</p> <p>2.4. Starea de sanatate personala este mentinuta prin evitarea consumului de substante nocive, alcool si tigari</p>	Mentinerea starii personale de sanatate si a aspectului corporal sunt realizate în mod permanent, ca o manifestare a unei atitudini corecte si responsabile

Contexte:

Spatii de lucru destinate masajii sportivilor: spatii închise, special amenajate (sali, camere, etc.) sau / si spatii deschise adaptate specific (stadion, etc.); se poate desfasura zilnic, saptamânal sau lunar

Gama de variabile:

Tinuta de lucru: tinuta lejera specifica activitatii de masaj: halat alb, tricou cu mâneci scurte sau maiou din bumbac, pantaloni lungi sau scurți din bumbac, subtiri, papuci de baie etc.

Tinuta de protocol/ gala: costum, sacou, camasa, pantofi, cravata, pentru barbati, costum doua pise, sacou, rochie stil oficial, pentru femei.

Tipuri de activitati: sedinta de masaj, competitia, evenimente de gala, cursuri de perfectionare, seminarii, alte activitati prevazute de forurile tutelare.

Imaginea generala individuala: aspect si stare de curatenie a parului/ podoabei capilare, fetei, mâinilor, picioarelor, hainelor, încaltamintei, etc.

Regulamente interne: regulamentul de ordine interioara, regulamente de desfasurare a activitatii în cadrul cabinetului de masaj, fisa postului.

Persoane abilitate: antrenor coordonator, antrenor federal, Federatia sportiva nationala respectiva prin reprezentantii sai, director baza sportiva, presedinte for tutelar, medic sportiv.

Tipuri de tehnici de îngrijire:

- igienizarea echipamentului propriu dupa fiecare sedinta de masaj
- igienizarea corporala
- igiena alimentara – regim de viata corect, disciplinat, fara excese alimentare sau de substante daunatoare

Cunostinte:

- notiuni de baza privind igiena activitatilor sportive
- norme igienico-sanitare în vigoare
- notiuni de igiena individuala si a echipamentului de lucru
- tehnici de pastare a igienei personale
- tipuri de materiale si produse igienizante folosite în mentinerea aspectului general îngrijit personal
- regulamente de ordine interioara a locului de desfasurare a activitatii de antrenament
- tipuri de boli transmisibile
- periodicitatea controalelor medicale
- tehnici de utilizare a produselor cosmetice
- notiuni privind regimul de viata sanatos în general
- notiuni de alimentatie rationala
- programe de întretinere si mentinere a capacitatii fizice si psihice

Aplicarea normelor de sanatate si securitate în munca si în domeniul situatiilor de urgenta (unitate de competenta generala 2)		Nivelul de responsabilitatea si autonomie 3
Elemente de competenta	Criteria de realizare asociate rezultatului activitatii descrise de elementul de competenta	Criteria de realizare asociate modului de îndeplinire a activitatii descrisa de elementul de competenta
1. Identifica riscurile în munca	1.1. Riscurile în munca sunt identificate în functie de specificul locului de munca conform prevederilor legale 1.3. Riscurile în munca sunt identificate conform regulamentelor interne	Identificarea riscurilor în munca se face cu operativitate si responsabilitate
2. Aplica normele de sanatate si securitate în munca	2.1. Normele de sanatate si securitate în munca sunt aplicate în conformitate cu specificul locului de desfasurare a activitatilor de masaj sportive. 2.2. Normele de sanatate si securitate în munca sunt aplicate conform cu legislatiei muncii în vigoare 2.3. Normele de sanatate si securitate în munca sunt aplicate conform instructajelor periodice efectuate	Aplicarea NSSM este facuta cu corectitudine si rigurozitate
3. Aplica normele de prevenire si stingere a incendiilor	2.1. Normele de prevenire si stingere a incendiilor sunt aplicate prin respectarea conditiilor de securitate si cu respectarea normelor PSI 2.2. Normele de prevenire si stingere a incendiilor sunt aplicate conform instructajele periodice si aplicatiile practice	Aplicarea normelor de prevenire si stingere a incendiilor se face cu responsabilitate si stapânire de sine

	2.3. Echipamentele si materialele de stingere a incendiilor sunt actionate conform normativelor si tehnicilor însusite în cadrul instructajelor	
4. Aplica procedurile de urgenta, prim-ajutor si de evacuare	<p>4.1. Procedurile de urgenta, prim-ajutor si de evacuare sunt aplicate conform reglementarilor în vigoare</p> <p>4.2. Procedurile de urgenta, prim-ajutor si de evacuare sunt aplicate în caz de urgenta conform procedurilor specifice</p> <p>4.3. Primul ajutor este acordat rapid, în functie de tipul accidentului produs, pentru evitarea agravarii situatiei create, utilizând materialele sanitare specifice.</p> <p>4.4. Procedurile de urgenta, prim ajutor si de evacuare sunt aplicate conform planului afisat la loc vizibil</p>	<p>3.1. Interventia în caz de urgenta se face cu promptitudine, operativitate, responsabilitate, luciditate si în succesiunea prestabila.</p> <p>3.2. Primul ajutor este acordat rapid, în functie de tipul accidentului, cu utilizarea unor materiale sanitare specifice.</p>

Contexte:

Specificul locului de desfasurare a activitatilor sportive: spatii închise, special amenajate (sali, camere, etc.) sau / si spatii deschise adaptate specific (stadion, etc.); se poate desfasura zilnic, saptamânal sau lunar

Gama de variabile:

Regulamente interne: regulamentul de ordine interioara, regulamentul de desfasurare a activitatilor de masaj în locatiile respective, etc.

Tipuri de instructaje periodice: zilnice, lunare, ori de câte ori apar modificari în regulamentul de functionare a respectivului loc destinat activitatilor de masaj sportiv.

Masuri de prim ajutor: corespunzatoare tipului de accident.

Modalitati de interventie: îndepartarea accidentatilor din zona periculoasa, degajarea frontului pentru eliberarea accidentatilor prinsi sub darâmaturi, anuntarea operativa a persoanelor abilitate.

Servicii abilitate: ambulanta, pompieri, protectie civila.

Personal abilitat: antrenorul coordonator, instructorul sportiv, responsabilul SSM etc.

Particularitatile locului de munca: configuratie, desfasurare pe orizontala, verticala, mod de organizare a spatiilor.

Mijloace de semnalizare: semnale luminoase, panou de avertizare, etichete, atentionari verbale asupra unor evenimente, etc.

Factori de risc:

- referitor la locul de desfasurarea a activitatilor de masaj sportiv (spatii închise/ deschise, luminozitate, ventilatie, temperatura ambianta, zgomote, etc.)

Tipuri de accidente posibile: traumatisme mecanice (loviri, raniri, fracture), probleme respiratorii, intoxicatii cu fum (în caz de incendiu), etc.

Echipamente de stingere a incendiilor: hidranti, extintoare, lopeti, galeti, furtun pentru apa, etc.

Materiale pentru stingerea incendiilor: nisip, apa, zgura chimica, bioxid de carbon, materiale absorbante.

Cunostinte:

- NSSM generale si specifice locului de munca
- SSM, proceduri de lucru specifice locului de munca
- regulamente privind organizarea spatiilor si centrelor de masaj
- cerinte privind programul de desfasurare a activitatilor de masaj sportiv
- reguli de utilizare a spatiilor si aparatelor destinate activitatilor de masaj sportiv
- factorii de risc în cadrul spatiilor prevazute
- legislatia specifica domeniului NSSM, generale si specifice locului de munca
- tipuri de accidente posibile
- notiuni de acordare a primului ajutor
- utilizarea echipamentelor de stingere a incendiilor
- norme PSI specifice locului de desfasurarea a activitatilor de masaj
- planul de evacuare în caz de incendiu

Organizarea activitatii proprii (unitate de competenta generala)		Nivelul de responsabilitatea si autonomie 3
Elemente de competenta	Criteria de realizare asociate rezultatului activitatii descrise de elementul de competenta	Criteria de realizare asociate modului de îndeplinire a activitatii descrisa de elementul de competenta
1. Stabileste prioritatile	<p>1.1. Prioritatile sunt stabilite în functie de programul sportivilor</p> <p>1.2. Prioritatile sunt stabilite prin atribuirea duratei de timp/ numarului de zile/ ore pentru fiecare din activitatile de masaj planificate</p> <p>1.3. Prioritatile sunt stabilite în raport cu ceilalti colaboratori/ instructori/ antrenori ce formeaza colectivul tehnic</p> <p>1.4. Prioritatile sunt stabilite în concordanta cu programul de antrenament planificat</p>	Prioritatile sunt stabilite cu atentie, corectitudine si obiectivitate
2. Planifica etapele activitatilor proprii	<p>2.1. Etapele activitatilor proprii sunt planificate în conformitate cu planul de pregatire prevazut de catre antrenorul coordonator/ forul tutelar</p> <p>2.2. Etapele activitatilor proprii sunt planificate având în vedere eventuale situatii neprevazute aparute pe parcurs</p> <p>2.3. Etapele activitatilor sunt stabilite, dupa caz, de comun acord cu ceilalti membrii ai echipei</p>	Planificarea etapelor activitatilor proprii este stabilita cu corectitudine si realism

<p>3. Revizuieste planificarea activitatilor proprii</p>	<p>3.1. Planificarea activitatilor proprii este revizuita având în vedere respectarea termenelor prestabilite pentru fiecare din obiectivele propuse</p> <p>3.2. Planificarea activitatilor proprii este revizuita în raport cu timpul disponibil si în ordinea prioritatii lor</p> <p>3.3. Planificarea activitatilor proprii este revizuita prin îmbinare în mod armonios a tuturor activitatilor prevazute</p> <p>3.4. Planificarea activitatilor proprii este revizuita în vederea replanificari în timp util a activitatilor nerealizate</p>	<p>Revizuirea eplanificarii activitatilor proprii se face cu operativitate, discernamânt si simt al datoriei</p>
<p>4. Dezvolta relatii interpersonale</p>	<p>4.1. Participa la discutiile de grup în scopul îndeplinirii sarcinilor grupului.</p> <p>4.2. Solicitarea/ acordarea de sprijin este facuta în situatii speciale si în limita competentei, precum si în situatii obisnuite în spirit colegial</p> <p>4. 3. Participa la activitati comune în sensul dezvoltarii relatiilor interpersonale cu personalul superior si cu ceilalti colegi si colaboratori</p>	<p>Dezvoltarea relatiilor interpersonale se face prin dialoguri constructive si utilizând un comportament disciplinat si cooperant.</p>
<p>Contexte:</p> <p>Specificul locului în care se desfasoara activitatile de masaj: spatii închise, special amenajate (sali, camere, etc.) sau / si spatii deschise adaptate specific (stadion, etc.); se poate desfasura zilnic, saptamânal sau lunar</p> <p>Tipuri de activitati: activitati complementare si de recreere, de evitare a monotonei, hobby, de perfectionare din punct de vedere metodic, etc.</p>		

Gama de variabile:

Prioritati: pregătirea individuală, participarea la diferite activități de perfecționare din punct de vedere profesional prevăzute sau neprevăzute, etc.

Activități: studiul individual, studierea și asimilarea unor tehnici și forme de masaj nou aparute, etc.

Particularități: tipul cursului, importanța, durata, cerințe privind durata de desfășurare, participanți la curs, beneficiari, probleme ridicate de orar, etc.

Membrii echipei de tehnicieni: antrenor coordonator, secretar federal, antrenor federal, alți colaboratori etc.

Resurse necesare:

- umane – antrenori, sportivi/participanți, instructori sportivi, alte persoane care activează în domeniul sportului
- materiale – echipamente și aparatură specifice activității de masaj, materiale didactice variate, etc.

Caracteristici individuale ale persoanelor participante: vârstă, capacitate de rezistență la efort prelungit în condiții variate, aptitudini personale, calități psihomotrice deosebite, etc.

Situații speciale: dificultăți datorate incapacității fizice temporare (ca urmare a unor accidente, îmbolnăviri), dificultăți aparute ca urmare a introducerii în calendar a noi activități neprevăzute inițial, indisponibilitate temporară din motive diverse (dificultăți legate de chestiuni personale, situații din familie), etc.

Termenele de realizare a sarcinilor: zilnice, săptămânale, lunare.

Cunostinte:

- categorii de colaboratori
- noțiuni de planificare și organizare de bază
- noțiuni de relații publice
- tipuri de relații interumane
- noțiuni de comunicare verbală și nonverbală
- factori de risc în cadrul locului de desfășurare a activităților de masaj
- programul celorlalți beneficiari
- utilizarea spațiilor comune
- utilizarea aparatului ajutătoare și anexelor
- planificarea programului propriu pe etape în corelație cu ceilalți colaboratori
- planificare programului propriu pe etape conform obiectivelor propuse
- planificarea activităților proprii în funcție de cerințele momentului

AUTORITATEA NATIONALA PENTRU CALIFICARI

CALIFICAREA

MASEUR SPORTIV

COD RNC al calificarii:

Nivelul calificarii :

**Sectorul : COMITETUL SECTORIAL EDUCATIE, FORMARE PROFESIONALA,
CERCETARE-PROIECTARE, SPORT**

Versiunea: 0

Data aprobarii:

Data propusa pentru revizuire:

Echipa de redactare: Daniel Mitrea, antrenor federal al Federatiei Române de Rugby

Verificator sectorial: Ramona Sebe, director adjunct C.N.F.P.Antrenori

Comisia de validare:

- Adrian Ilie, Director Centrul National de Formare si Perfectionare a Antrenorilor
- Claudia Georgescu, Director Ministerul Tineretului si Sportului, Coordonator Subcomitetul "Sport"
- Marinescu Florentin, presedinte, formator instructori sportivi si preparatori fizici, Federatia Româna de Arte Martiale

Denumire document electronic: Q_maseur sportiv_00

Responsabilitatea pentru continutul acestei calificarii revine Comitetului Sectorial

Titlul Calificarii: Maseur sportiv

Descriere:

Ocupatia se aplică maseurului si presupune o sferă largă de competente pentru desfășurarea activității si anume asigurarea conditiilor igienico-sanitare în cabinetul de masaj si personale, autopregătirea în vederea efectuării masajelor, efectuarea activităților necesare pregătirii sportivilor pentru antrenamente si concursuri precum si aplicarea masajului specific.

În afară de aceste competente strict necesare desfășurării activității, maseurul poate dobândi competente suplimentare, prin perfectionare profesională. Dobândirea uneia sau a tuturor competentelor suplimentare de aplicare a masajului reflex, masajului periostal, a presopuncturii, masajului transversal profund, a hidromasajului, a masajului instrumental, a masajului cu gheata, înainte de antrenament sau joc, intraefort în antrenamente si jocuri, a masajului dupa efort, terapeutic si recuperator, a aplicarii bailor cu bule de aer si a automasajului, presupune o pregătire prealabilă de specialitate care presupune cunostinte de anatomie si fiziologie precum si fiziopatologie si patologie clinică si abilități practice.

Motivatie:

Calificarea de „Maseur sportiv” este foarte solicitata pe piata muncii, acest post fiind regasit în organigramele Cluburilor Sportive, Asociatiilor Sportive, Federatiilor Nationale într-un numar foarte mare .

Consideram ca fiind impetuos necesara aprobarea acestui standard ocupational pentru desfasurarea unor programe de formare profesionala autorizate, reglementând aceasta calificare, la nivel national si european.

Conditii de acces:

Persoana care doreste sa devina” Maseur sportiv” trebuie sa fie cel putin absolventa de liceu (studii medii), si sa provina din rândul celor care dovedesc în cadrul unui proces de evaluare ca detine competentele specifice maseurului sportiv, corespunzatoare standardului ocupational si prezinta toate documentele solicitate de forul tutelar.

Rute de progres:

Maseurul sportiv poate accede printr-o forma superioara de pregatire la ocupatia de kinetoterapeut.

Cerinte legislative specifice:

Nu exista

Titlu calificarii: Maseur sportiv
Codul calificarii:
Nivelul calificarii: 3

LISTA COMPETENTELOR

Nivelul calificarii :

Codul	Denumirea competentei	Nivel	Credite
	Mentinerea igienei personale si a formei fizice generale	3	
	Aplicarea NSSM si în domeniul situatiilor de urgenta	3	
	Organizarea activitatii propriie	3	
	Planificarea sedintelor de masaj	3	
	Pregatirea cabinetului de masaj	3	
	Pregatirea în vederea efectuarii manevrelor de masaj	3	
	Stabilirea formei de masaj	3	
	Aplicarea masajului sportiv	3	

Competenta: Mentinerea igienei personale si a formei fizice generale**Cod:****Nivel: 3****Credite:**

Deprinderi	Cunostinte
<p>1. Asigura igiena personala în mod permanent în conformitate cu normele igienico-sanitare si regulamentele interne în vigoare în vederea proiectarii unei imagini generale individuala îngrijite si curate cu o tinuta curata si adaptata activitatii sportive</p> <p>2. Mentine forma fizica generala prin autocontrol, în mod permanent, prin însusirea unui stil de viata sanatos, lipsit de excese si prin prezentarea la controalele medicale periodice</p>	<p>notiuni de baza privind igiena activitatilor sportive</p> <ul style="list-style-type: none">- norme igienico-sanitare în vigoare- notiuni de igiena individuala si a echipamentului de lucru- tehnici de pastare a igienei personale- tipuri de materiale si produse igienizante folosite în mentinerea aspectului general îngrijit personal- regulamente de ordine interioara a locului de desfasurare a activitatii de antrenament- tipuri de boli transmisibile- periodicitatea controalelor medicale- tehnici de utilizare a produselor cosmetice- notiuni privind regimul de viata sanatos în general- notiuni de alimentatie rationala
Metode de evaluare: Metodele de evaluare considerate adecvate pentru aceasta competenta sunt:	
Deprinderi	Cunostinte
<ul style="list-style-type: none">• Observarea candidatilor îndeplinind cerintele de la locul de munca.• Simulare• Rapoarte de calitate asupra procesului si/sau produselor realizate de catre candidati	<ul style="list-style-type: none">• Test scris• Întrebari orale
• Portofoliu	

Competenta: Aplicarea NSSM si în domeniul situatiilor de urgenta**Cod:****Nivel: 3****Credite:**

Deprinderi	Cunostinte
<p>1. Identifica riscurile în munca cu operativitate si responsabilitate, respectând procedurile specifice si reglementarile în vigoare în functie de specificului locului de munca</p> <p>2. Aplica normele de sanatate si securitate în munca cu rigurozitate, în functie de particularitatile locului de munca si reglementarile în vigoare prin aplicarea informatiilor obtinute la instructajele periodice.</p> <p>3. Aplica normele de prevenire si stingere a incendiilor cu responsabilitate si stapânire de sine în conformitate cu cerintele legislative în vigoare si cu regulamentele interne</p> <p>4. Aplica procedurile de urgenta, prim-ajutor si de evacuare cu promptitudine si responsabilitate conform reglementarilor în vigoare, în functie de tipul de accident produs conform celor insusite la instructajele periodice</p>	<ul style="list-style-type: none"> - NSSM generale si specifice locului de munca - SSM, proceduri de lucru specifice locului de munca - regulamente privind organizarea spatiilor si centrelor de masaj - cerinte privind programul de desfasurare a activitatilor de masaj sportiv - reguli de utilizare a spatiilor si aparatelor destinate activitatilor de masaj sportiv - factorii de risc în cadrul spatiilor prevazute - legislatia specifica domeniului NSSM, generale si specifice locului de munca - tipuri de accidente posibile - notiuni de acordare a primului ajutor - utilizarea echipamentelor de stingere a incendiilor - norme PSI specifice locului de desfasurarea a activitatilor de masaj - planul de evacuare în caz de incendiu
<p>Metode de evaluare: Metodele de evaluare considerate adecvate pentru aceasta competenta sunt:</p>	
Deprinderi	Cunostinte
<ul style="list-style-type: none"> • Observarea candidatilor îndeplinind cerintele de la locul de munca. • Simulare • Rapoarte de calitate asupra procesului si/sau produselor realizate de catre candidati 	<ul style="list-style-type: none"> • Test scris • Întrebări orale
<p>• Portofoliu</p>	

Competenta: Organizarea activitatii propriie**Cod:****Nivel: 3****Credite:**

Deprinderi	Cunostinte
<p>1. Stabileste prioritatile cu atentie, corectitudine si obiectivitate în concordanta cu programul de antrenament planificat ,prin atribuirea duratei de timp/ numarului de zile/ ore pentru fiecare din activitatile de masaj planificate</p> <p>2. Planifica etapele activitatilor proprii cu atentie, simt analitic si seriozitate în conformitate cu planul de pregatire prevazut de catre antrenorul coordonator/ forul tutelar si având în vedere eventuale situatii neprevazute aparute pe parcurs</p> <p>3. Revizuieste planificarea activitatilor proprii în mod realist, cu operativitate si simt al datoriei având în vedere respectarea termenelor prestabilite pentru fiecare din obiectivele propuse si în vederea replanificari în timp util a activitatilor nerealizate</p> <p>4. Dezvolta relatii interpersonale cu personalul superior, cu ceilalti colegi si colaboratori, prin dialoguri constructive si utilizând un comportament disciplinat si cooperant.</p>	<p>categoria de colaboratori</p> <ul style="list-style-type: none"> - notiuni de planificare si organizare de baza - notiuni de relatii publice - tipuri de relatii interumane - notiuni de comunicare verbala si nonverbala - factori de risc în cadrul locului de desfasurare a activitatilor de masaj - programul celorlalti beneficiari - utilizarea spatiilor comune - utilizarea aparaturii ajutatoare si anexelor - planificarea programului propriu pe etape în corelatie cu ceilalti colaboratori - planificare programului propriu pe etape conform obiectivelor propuse - planificarea activitatilor proprii în functie de cerintele momentului
<p>Metode de evaluare: Metodele de evaluare considerate adecvate pentru aceasta competenta sunt:</p>	
Deprinderi	Cunostinte
<ul style="list-style-type: none"> • Observarea candidatilor îndeplinind cerintele de la locul de munca. • Simulare • Rapoarte de calitate asupra procesului si/sau produselor realizate de catre candidati 	<ul style="list-style-type: none"> • Test scris • Întrebări orale
<ul style="list-style-type: none"> • Portofoliu 	

Competenta: Planificarea sedintelor de masaj**Cod:****Nivel: 3****Credite:**

Deprinderi	Cunostinte
<p>1. Identifica sarcinile de lucru cu responsabilitate si atentie în functie de nevoile sportivilor si etapele de realizare , tinând cont de resursele materile si de timp alocate.</p> <p>2. Întocmeste programul de lucru cu operativitate si rigurozitate în strânsa colaborare cu cadrele medicale si antrenorii si în functie de necesitatile sportivilor</p> <p>3. Evalueaza/adapteza programul de lucru în functie de programul sportivilor, medicilor, antrenorilor si de situatiile neprevazute</p>	<ul style="list-style-type: none">- cunostinte privind planificarea muncii,- notiuni elementare de gestionare a timpului- tipuri de colaboratori- tipuri de resurse
Metode de evaluare: Metodele de evaluare considerate adecvate pentru aceasta competenta sunt:	
Deprinderi	Cunostinte
<ul style="list-style-type: none">• Observarea candidatilor îndeplinind cerintele de la locul de munca.• Simulare• Rapoarte de calitate asupra procesului si/sau produselor realizate de catre candidati	<ul style="list-style-type: none">• Test scris• Întrebari orale
• Portofoliu	

Competenta: Pregatirea cabinetului de masaj**Cod:****Nivel: 3****Credite:**

Deprinderi	Cunostinte
<p>1. Asigura conditii ambientale în cabinet cu seriozitate prin respectarea normelor de igiena si curatienie, asigurând o temperatura optima în cabinetul medical si tinând cont de caracteristicile fiecarui sportiv</p> <p>2. Verifica functionarea aparaturii aferente cabinetului de masaj cu responsabilitate în vederea semnalarii eventualelor deficiente functionale prin identificarea nivelului functional si tinând cont de specificatiile tehnice ale aparaturii</p> <p>3. Asigura produsele de masaj, în functie de fiecare tip de masaj solocitat si prestat, prin mentinerea unei evidente stricte a produselor consumate în vederea reachizitionarii de produse</p>	<ul style="list-style-type: none">- notiuni despre normele de igiena- cunostinte despre instructiunile de folosire a aparaturii din dotare- specificatii tehnice aparatura- cunostinte cu privire la nomenclatorul produselor de masaj
Metode de evaluare: Metodele de evaluare considerate adecvate pentru aceasta competenta sunt:	
Deprinderi	Cunostinte
<ul style="list-style-type: none">• Observarea candidatilor îndeplinind cerintele de la locul de munca.• Simulare• Rapoarte de calitate asupra procesului si/sau produselor realizate de catre candidati	<ul style="list-style-type: none">• Test scris• Întrebari orale
<ul style="list-style-type: none">• Portofoliu	

Competenta: Pregatirea în vederea efectuării manevrelor de masa**Cod:****Nivel: 3****Credite:**

Deprinderi	Cunostinte
<p>1. Stabileste pozitia de lucru cu corectitudine în urma determinării înalțimii corespunzătoare a mesei de masaj, în funcție de forma de masaj aplicată și de regiunea afectată</p> <p>2. Mobilizarea metodică a mâinii cu conștiințiozitate și perseverență în funcție de forma de masaj aplicată și de regiunea afectată.</p> <p>3. Reface potențialul de lucru al maseurului cu seriozitate în funcție de forma de masaj aplicată și de regiunea afectată</p>	<ul style="list-style-type: none"> - tehnica autopregătirii în vederea masajului - cunostinte privind biomecanica mâinii - cunostinte privind tehnicile de relaxare - tipuri de masaj - tehnici de masare
<p>Metode de evaluare: Metodele de evaluare considerate adecvate pentru această competență sunt:</p>	
Deprinderi	Cunostinte
<ul style="list-style-type: none"> • Observarea candidaților îndeplinind cerințele de la locul de muncă. • Simulare • Rapoarte de calitate asupra procesului și/sau produselor realizate de către candidați 	<ul style="list-style-type: none"> • Test scris • Întrebări orale
<ul style="list-style-type: none"> • Portofoliu 	

Competenta: Stabilirea formei de masaj**Cod****Nivel : 3****Credite:**

Deprinderi	Cunostinte
<p>1. Stabileste forma de masaj cu exactitate si promptitudine în functie de vârsta si activitatea practicata de sportiv, tinând cont de regiunea masata si eventuale afectiuni ale sportivului</p> <p>2. Stabiliste tehnicile de masaj, cu promptitudine, pornind de la efectul care se doreste , prin analiza tesuturilor moi si având în vedere de regiunea masata si eventuale afectiuni ale sportivului</p> <p>3. Examineaza regiuniune de masat cu responsabilitate în vederea stabilirii formei si tehnicii de masaj aplicate si în vederea depistarii eventualelor deformari si deficiente</p>	<ul style="list-style-type: none"> - cunostinte de anatomie si fiziologia pielii; - notiuni de anatomie si fiziologia tesutului subcutanat - cunostinte de anatomie si fiziologie a aparatului loco-motor - tehnici de masaj
<p>Metode de evaluare: Metodele de evaluare considerate adecvate pentru aceasta competenta sunt:</p>	
Deprinderi	Cunostinte
<ul style="list-style-type: none"> • Observarea candidatilor îndeplinind cerintele de la locul de munca. • Simulare • Rapoarte de calitate asupra procesului si/sau produselor realizate de catre candidati 	<ul style="list-style-type: none"> • Test scris • Întrebari orale
<ul style="list-style-type: none"> • Portofoliu 	

Competenta: Aplicarea masajului sportiv**Cod:****Nivel: 3****Credite:**

Deprinderi	Cunostinte
<p>1. Aplica manevrele principale de masaj si derivatele lor cu constinciozitate într-o succesiune determinata, conform tehnicii selectate, formei de masaj si efectului asteptat</p> <p>2. Aplica manevrele secundare de masaj si derivatele lor cu constinciozitate într-o succesiune determinata, conform tehnicii selectate, formei de masaj si efectului asteptat</p>	<ul style="list-style-type: none">- cunostinte de anatomie si fiziologia pielii;- de anatomie si fiziologia tesutului subcutanat; de anatomie si fiziologie a aparatului loco-motor;- tehnici de masaj secundare- tehnici de masaj principale
Metode de evaluare: Metodele de evaluare considerate adecvate pentru aceasta competenta sunt:	
Deprinderi	Cunostinte
<ul style="list-style-type: none">• Observarea candidatilor îndeplinind cerintele de la locul de munca.• Simulare• Rapoarte de calitate asupra procesului si/sau produselor realizate de catre candidati	<ul style="list-style-type: none">• Test scris• Întrebari orale
• Portofoliu	