

Friskvårdsföretagens ramverk för licensiering av personliga tränare

version mars 2021

A. Allmänt om ramverket

Detta dokument stipulerar ramar för en nationell, individuell och frivillig licensiering av personliga tränare (nedan PT). Almega Friskvårdsföretagen (nedan FRISK) ansvarar för licensieringen och hanterar, utfärdar och beslutar om licensiering och delegerad licensieringsrätt.

Ramverket baseras på de standards som Europe Active (nedan EA) stipulerar för ackreditering av "Combined FI & PT Education" dvs den typ av pt-utbildningar som vi idag har i Sverige där begreppet "FI Fitness Instructor" motsvarar "styrketräningssinstruktör" och ingår i PT-utbildning. Ramverket baseras också på de nya rekommendationer om "learning hours" som EA lanserade 2020. Ramverket innehåller därutöver nationellt anpassade krav och riktlinjer.

Ramverket revideras inför varje ny ackrediteringsperiod och publiceras i uppdaterad version i mars varje år, detta för att kunna möta marknadens utveckling och de krav som ställs på yrkesrollen.

B. FRISK Kompetensråd

Ett av FRISK utsett kompetensråd ansvarar för att till FRISKS styrelse utreda och bereda förslag på beslut gällande nedanstående, FRISK styrelse är yttersta beslutsfattare i alla ärenden:

- delegerad licensieringsrätt för utbildning
- godkännande av examinatore
- genomförande av kontroll av utbildning/utbildningsanordnare
- eventuella ärenden om avvikelser mot ramverket

C. Delegering av licensieringsrätt till godkända/ackrediterade utbildningar

FRISK ackrediterar pt-utbildningar på eftergymnasial nivå där målet är att utbilda och förbereda elever för rådande arbetsmarknad för PTs och där en stor tonvikt läggs på den praktiska kompetensen.

Utbildning som uppfyller de krav som stipulerats av FRISK enligt bilaga 1 kan erhålla delegerad licensieringsrätt från FRISK. Delegerad licensieringsrätt utfärdas för ett år i taget där ackrediteringsperioden är juli-juni..

För ansökande utbildningsanordnare och även för godkänd utbildning med delegerad licensieringsrätt förbehåller sig FRISK rätten att genomföra kontroll av utbildningens kvalitet genom anmälda eller oanmälda revisioner, intervjuer med lärare/elever och deltagande vid examinationer. I fall där kontroll inte kan genomföras eller där avvikelser mot ramverk och/eller lämnade och godkända ansökningsuppgifter upptäcks utfärdas en varning och ny kontroll görs. Vid två varningar lämnas rekommendation till styrelsen om att utbildningens ackreditering bör upphöra med omedelbar verkan.

För utfärdande av delegerad licensieringsrätt utgår en årlig kostnad som framgår av ansökningsinformationen för delegerad licensieringsrätt. Denna avgift skall täcka FRISKS kostnad för att upprätthålla licensieringen inklusive ovan nämnda kontroller.

D. Licensiering av PTs från godkända/ackrediterade utbildningsanordnare

PTs som examineras och blir godkänd från utbildning med delegerad licensieringsrätt erhåller rätt till licensiering från FRISK.

E. Licensiering av PTs genom FRISK-prov

För PTs som ej utbildats genom en utbildning med delegerad licensieringsrätt finns möjlighet till licensiering genom teoretiskt och praktiskt prov genom FRISK. Innehållet i det praktiska provet framgår av bilaga 2.

Helena Arnold
/Friskvårdsföretagen
helena.arnold@almeqa.se
+46 (0)709 205210

För att tillgodoräkna sig teoretisk behörighet och genomgå enbart praktiskt prov krävs dokumenterad och godkänd utbildning motsvarande lägst EA PT EQF4 alt. likvärdig verifierad och godkänd utbildning från utomeuropeisk organisation.

Om teoretisk behörighet inte kan styrkas enligt ovan men dokumenterad likvärdig utbildning enligt samma lägsta nivå kan styrkas med verifierad dokumentation kan sökande göra teoretisk FRISK-examination som vid godkänt resultat ger teoretisk behörighet och därmed möjlighet att göra det praktiska provet.

F. Dokumentation av register för licensierade PT

För att erhålla sin automatiska licensiering enligt punkt D krävs att eleven själv aktivt går in på FRISKs PT-register, www.ptlicens.se och där lägger upp dokumentation på godkänd examen från utbildning med delegerad licensiering.

Även ansökan om att göra FRISKs teoretiska och praktiska prov enligt punkt E görs på www.pt.licens.se

Vid ansökan om licensiering förbinder sig sökande också att följa EAs "Code of Ethical Practice". Avvikelse mot dessa kan innebära att FRISK återtar utfärdad licensiering. Beslut i enskilt ärende tas av FRISKs styrelse.

http://www.ehfa-membership.com/sites/ereps.eu/files/docs/EREPS_Code_of_Ethical_Practice.pdf

G. "En FRISK-licensierad PT..."

- ska kunna träna personer individuellt utifrån dennes förutsättningar och målsättningar
- ska kunna underbygga och motivera sin praktiska träningskompetens teoretiskt och evidensbaserat
- ska förstå och ha insikt i det bredare "folkhälsoerspektivet" och en PTs viktiga roll i detta
- ska vara väl förberedd för branschens behov/krav och yrkesrollen som PT

Bilaga 1 Kriterier för att erhålla delegerad licensieringsrätt

För att som utbildning erhålla delegerad licensieringsrätt enligt punkt C i ramverket krävs att utbildningen och utbildningsanordnaren uppfyller kraven listade nedan. Ansökan om att få delegerad licensieringsrätt sker genom ett digitalt ansökningsformulär dit inloggning ges av FRISK efter förfrågan från utbildningsanordnare till FRISK. Årsavgiften faktureras vid förfrågan och när denna är betald och ansökan är komplett lämnas ansökan för granskning till ett av FRISK utsett kompetensråd och beslut om bifall eller avslag tas av FRISKs styrelse.

1.1 Utbildningens längd

- | | |
|---|------------------|
| - Minimi totalt antal timmar | 425 |
| - Minimi antal lärarledda timmar | 180 |
| Lärarledda timmar | |
| - Minimi antal fysiskt lärarledda timmar | 120 |
| De fysiskt lärarledda timmarna ska fokusera på praktisk träning och feedback inom de "yrkespraktiska momenten" som ramverket stipulerar | |
| - Utbildningen ska genomföras under minimi | 4 månader |

Definitioner

- "Fysiskt lärarledda timmar" utförs "on-site" i fysisk lokal anpassad för ämnet
- "Digitalt lärarledda timmar" utförs i realtid via digitalt verktyg, exvis teams, zoom ed. och förutsätter möjlighet till interaktivitet i realtid mellan elever och lärare
- Övrig utbildningstid betecknas som "egenstudier/egenträning" och avser den tid som utbildningsanordnaren rekommenderar för detta, hit räknas även förinspelat digitalt material, litteraturstudier mm

Helena Arnold
/Friskvårdsföretagen
helena.arnold@almeqa.se
+46 (0)709 205210

1.2 Utbildarnas kompetens

- Lärare som undervisar inom i huvudsak teoretiska ämnen som humanbiologi och nutrition ska ha högskoleutbildning, eller motsvarande, inom ämnen relevanta för undervisningen.
- Praktiklärare i "yrkespraktiska PT-moment" enligt punkt 1:3 ska ha relevant grundutbildning inom det ämnen de undervisar i och också ha minst 2 500 genomförda och verifierade PT-timmar innan de börjat som lärare. Undervisning på PT-utbildning räknas ej in i de 2500 timmarna utan avser eget praktiskt klientarbete. Läraren ska vara fortsatt aktiv som PT eller ha fortsatt koppling till träningsbranschen och pt-yrket i sitt ordinarie arbete så länge man är verksam som lärare.
- Lärare ska följa EAs Code of Ethical Practice.

1.3 Utbildningens kursplan och innehåll

- Utbildningens teoretiska innehåll ska som lägst motsvara EAs standards för "Combined FI&PT" level EQF4.
- Utbildningen ska innehålla lärarledd undervisning där "hälsobegreppet" tas upp i ett bredare folkhälsoperspektiv där även de psykosociala aspekterna och den vetenskapliga grunden för de positiva effekterna av fysisk aktivitet behandlas.
- Utbildningen ska innehålla yrkespraktiska moment inom:
 - Kundsamtal/kundkommunikation
 - Bedömning av behov/mål
 - Analys/kroppsanalys/screening
 - Genomgång av träningsprinciper
 - Val av metod/träning
 - Träningsplanering
 - Träningsinstruktion / genomförande av träning
 - Progression/nästa steg mot målsättning
 - PT-rollen / marknadsföring / införsäljning /digitala verktyg

Alla yrkespraktiska moment ska både läras in teoretiskt och tränas praktiskt under utbildningen. Den praktiska färdighetsträningen ska ledas av lärare med egen yrkeserfarenhet av yrket enligt punkt 1:2.

1.4 Examination

Utbildningens examination ska innehålla en teoretisk del motsvarande lägst EA PT EQF4 och en praktisk del enligt bil. 2.

1.5 Utbildningslokaler och lärartäthet

- Utbildningen ska bedrivas i ändamålsenliga lokaler.
- Under utbildningens praktiska moment får det vara som mest 16 elever per lärare.
- Utbildare skall följa Arbetsmiljöverkets föreskrifter för en arbetsplats utformning.
- I de fall där skolan ej disponerar egna lokaler ska samarbetsavtal tecknas med lokalägare och avtalet ska finnas med i ansökan.

1.6 Utbildningsanordnaren

- Huvudmannen för utbildningen skall vara registrerad hos Skatteverket med ett organisationsnummer, ha F-skatt och momsredovisningsnummer.
- Huvudmannen skall inte ha obetalda avgifter till myndigheter och ägare resp. enskild ledamot i styrelsen ska inte vara eller ha varit sedan 2 år tillbaka föremål för myndighetsgranskning.
- Huvudmannens ekonomiska situation ska vara transparent för en granskning av FRISK. Detta innebär att huvudmannen inte kan bedriva utbildningsverksamhet i enlighet med enskild firma, handelsbolag eller kommanditbolag.
- Utbildaren skall följa ARNs beslut och gällande konsumentlagstiftning.
- Utbildaren skall behandla elevens uppgifter konfidentiellt och i enlighet med gällande lagstiftning för hantering av personuppgifter (GDPR)

Bilaga 2 **Praktisk examination för FRISK-licensiering**

För att erhålla FRISK-licensiering krävs både teoretisk och praktisk behörighet. Praktisk behörighet ges efter godkänd examination enligt innehåll och struktur nedan.

Praktisk examination där godkänd nivå erhålles inom följande moment:

Individen ska vid praktisk examination visa goda kvaliteter och bedömas inom:

- Kundsamtal/kundkommunikation
 - Bedömningspunkter:
 - Kundkontakt +/-
 - Intresserad av kunden +/-
 - Vid behov ställer följdfrågor +/-
 - Skaffat nödvändig information om kunden för att hitta en relevant målbild +/-
- Bedömning av behov/mål
 - Diskussion om kundens målbild utifrån information från punkt 1 och kundens vilja
 - Kopplar ihop målet med kundens motivering av målet, gör målet viktigt +/-
- Analys/kroppsanalys/screening
 - Gör en rimlig första bedömning av kunden +/-
 - Bedömningen sker utifrån nödvändiga förutsättningar för att nå satt målbild +/-
 - Bedömningen är en informationskälla för kommande rekommendationer +/-
- Val av metod/träning
 - Ändamålsenlig metod +/-
 - Kan detaljerat motivera vald metod utifrån kundens träningsmål och förutsättningar +/-
- Träningsplanering
- Träningsinstruktion / genomförande av träning
- Träningsupplägg/nästa steg mot målsättningen
 - Har en plan för progression/regression +/-
 - Kan motivera det tänkta upplägget +/-

Individen ska i samtal med examinator efter genomförd träning:

- Motivera sina val av tester, övningar samt upplägg och förklara grundligt varför man valde att göra som man gjorde
- Visa förståelse för, och insikt om:
 - "PT-rollen" som yrke
 - "Hälsobegreppet" i ett bredare perspektiv