

## Lärandemål EA PT EQF4

Dessa gäller examination både via ackrediterad utbildning och godkännande via FRISK-prov.

En personlig tränare på denna nivå kan:

1. Samla information om enskilda klienter
2. Välja och utföra analyser och tester för att fastställa klientens fysiska status och nivå, vid behov samarbeta med eller hänvisa till annan yrkeskategori såsom exempelvis fysioterapeut, läkare eller annan specialiserad hälso- och sjukvårdspersonal
3. Analysera information som rör enskilda klienter, göra en bedömning av klientens färdigheter och förmågor och identifiera specifika hinder och möjligheter för att starta träningsprocessen, och vid behov hänvisa klienten till annan lämplig expert
4. Identifiera, komma överens om och granska kort-, medellånga- och långsiktiga mål för att säkerställa effektiviteten av program för rehab och träning från exempelvis fysioterapeut, läkare eller annan specialiserad hälso- och sjukvårdspersonal
5. Utforma träningsprogram i enlighet med kundernas behov genom att tillämpa principer för träningsprogrammering
6. Utföra bedömningar av träningslokalen, utrustningen och miljön för att identifiera potentiella faror och vidta nödvändiga ändringar för att ge säkerhet och minska riskerna för klienter och den personliga tränaren
7. Ge klienterna korrekt och trovärdig information om principerna för näring och viktkontroll och vid behov hänvisa till specialist inom kostrådgivning
8. Tillämpa strategier för att motivera klienter att engagera sig i och följa ett träningsprogram
9. Utvärdera hur nuvarande teknik kan hjälpa klienter att hålla sig motiverade att följa riktlinjerna för fysisk aktivitet och strukturerade träningsprogram
10. Leverera bra kundservice, vara en positiv förebild och hålla sig uppdaterad gällande utvecklingen inom branschen
11. Främja hälsosamma aktiviteter och relaterade strategier för det dagliga livet till klienter
12. Fatta lämpliga beslut angående klienter och deras program/mål och, vid behov, hänvisa klienten till en mer lämplig yrkeskategori
13. Arbeta inom de parametrar som anges på nivå 4, erkänna de standarder och professionella begränsningar som detta ger och hänvisa till lämplig personal för vägledning och stöd
14. Tillämpa affärs-, marknadsförings- och försäljningsstrategier och bästa praxis för att nå framgång som PT