

Friskvårdsföretagen

Friskvårdsföretagens ramverk för licensiering av personliga tränare

Version mars 2024

Om Friskvårdsföretagen

Almega Friskvårdsföretagen (nedan FRISK) är en medlemsorganisation som representerar svenska företag verksamma inom träning och hälsa. FRISK har som målsättning att verka för ökad fysisk aktivitet i samhället, höja branschens anseende och verka för sunda marknadsförhållanden. Frisk är branschens röst i samhällsdebatten och verkar för ett friskare Sverige och en välmående bransch.

I juni 2019 lanserades en nationell licens för personliga tränare (nedan PT) med syfte att;

- möta arbetsgivarnas krav på kompetens vid anställning av PTs
- säkerställa att kunden som anlitar en PT vet att personen ifråga innehar en viss kompetensnivå.

FRISK är den organisation som hanterar, utfärdar och beslutar om;

- delegerad licensieringsrätt för anordnare av utbildningar till personliga tränare
- individuell licensiering av PT

Kompetensråd

Frisks styrelse utser varje år ett kompetensråd som ansvarar för att till styrelsen utreda och bereda förslag för beslut gällande nedanstående;

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

FRISK:s styrelse är yttersta beslutsfattare i alla ärenden.

Allmänt om ramverket

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 "styrketränningsinstruktör" och ingår i PT-utbildning. Lärandemålen för nivån EQF4 finns beskrivna i bilaga 4. Ramverket innehåller utöver detta nationellt anpassade krav och riktlinjer.

En PT som innehar FRISK:s pt-licens

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

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

Delegering av licensieringsrätt till ackrediterade utbildningar

FRISK kan delegera licensieringsrätt till godkända pt-utbildningar på eftergymnasial nivå. Utbildning som uppfyller de krav som stipuleras av FRISK erhåller delegerad licensieringsrätt. De kriterier som ligger till grund för bedömning av ansökande utbildning framgår av bilaga 1.

Målet för utbildningarna är att utbilda och förbereda elever för rådande arbetsmarknad för PT. I utbildningarna läggs stor tonvikt på den praktiska kompetensen. Licensieringsrätten innebär att elever som examineras från godkänd utbildning automatiskt erhåller rätt till licensiering från FRISK.

Delegerad licensieringsrätt utfärdas under en flerårsperiod, där år 1 består av själva ansökningsförfarandet och granskning av utbildningens ansökan och alla detaljer kopplat därtill. År 2 består av uppföljande besök och kontroller för att undersöka att utbildningen upprätthåller de kriterier som stipuleras i ramverk och som angivits i ansökan. (utbildningen ska också ha genomförts minst 1 gång för att kunna få licensieringsrätt).

Ackrediteringsperioden är juli-juni, se bilaga 2. För utfärdande av delegerad licensieringsrätt utgår en årlig kostnad som fastställs av FRISK:s styrelse. För ackrediteringsperioden 2024-2025 är kostnaden fastställd till 20000:- + moms/år. Denna avgift skall täcka FRISK:s kostnad för att upprätthålla licensieringen inklusive ovan nämnda kontroller. Kostnaden utgår oavsett om ansökan bifalls eller avslås.

FRISK presenterar utbildningar med delegerad licensieringsrätt på sin hemsida och rekommenderar aktivt dessa till presumtiva personliga tränare. Så länge utbildningen innehar delegerad licensieringsrätt erhålls rätt att använda benämningen "Rekommenderad av Friskvårdsföretagen" i kommunikation och marknadsföring samt använda särskild framtagen logotyp.

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 besök, intervjuer med lärare/elever och deltagande vid examinationer. I de fall där kontroll inte kan genomföras eller där avvikelser mot ramverk och/eller inlämnade och godkända ansökningsuppgifter upptäcks, utfärdas en varning och ny kontroll görs. Vid två varningar lämnas rekommendationen till styrelsen om att utbildningens ackreditering bör upphöra med omedelbar verkan.

Individuell licensiering av PT (ptlicens.se)

Behörighet för FRISK:s pt-licens kan erhållas på två sätt:

1. Godkänd examen från utbildning med delegerad licensieringsrätt
2. Godkänt genomförande av FRISK:s teoretiska och praktiska prov (bilaga 3)

För att erhålla sin licens från FRISK krävs att personen själv aktivt ansöker via FRISK:s PT-register, www.ptlicens.se. Där ansöker man om licens antingen via examen från godkänd utbildning eller genom att göra FRISKs licensprov. I båda fallen ska erforderlig dokumentation laddas upp.

Licensieringen är individuell för individen och permanent. Den ger rätt att använda sig av FRISK särskild utfärdad logotyp och certifikat för att påvisa kompetens och behörighet.

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

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

Bilaga 1

Kriterier för utbildning att erhålla delegerad licensieringsrätt

För att utbildningen och utbildningsanordnaren ska kunna erhålla delegerad licensieringsrätt krävs att minimikraven enligt nedan uppfylls. Utbildningen måste dessutom ha genomförts minst en gång innan beslut om ackreditering kan tas.

Kompetensrådet gör en bedömning baserad på ramverkets krav utifrån saklig grund av utbildningens innehåll och upplägg. Kompetensrådets uppdrag från Frisk:s styrelse innefattar också att utifrån sin expertis och erfarenhet göra en samlad helhetsbedömning av utbildningens förutsättningar att motsvara de krav (från branschen och Frisk:s medlemmar) som idag ställs på personliga tränare. Utifrån detta lämnar Kompetensrådet sin rekommendation till styrelsen om bifall eller avslag av utbildningens ansökan om ackreditering.

Vid behandling av ärenden, som angår någon ledamot i rådet eller den organisation denne är anknuten till enskilt, äger ledamot ej rätt att delta i beslutet av bifall eller avslag av ansökan.

1.1 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. Enskild ledamot i styrelsen ska inte heller vara, eller ha varit sedan 2 år tillbaka, föremål för myndighetsgranskning.

Om huvudmannens säte inte är i Sverige ska nationella regler som motsvarar ovanstående följas och kunna kontrolleras.

Huvudmannens ekonomiska situation ska vara transparent för en granskning av FRISK. Detta innebär att huvudmannen inte kan bedriva utbildningsverksamhet i enlighet med en enskild firma, handelsbolag eller kommanditbolag.

Utbildaren ska följa ARNs beslut och gällande konsumentlagstiftning.

Utbildaren skall behandla elevens uppgifter konfidentiellt och i enlighet med gällande lagstiftning.

1.2 Utbildningens längd & definitioner

Utbildningen ska genomföras under minst 4 månader

Minimi totalt antal timmar 425

Minimi totalt antal lärarledda timmar 180

Minimi totalt antal fysiskt lärarledda timmar 120

De fysiskt lärarledda timmarna ska fokusera på praktisk träning och feedback inom de "yrkespraktiska momenten" som ramverket stipulerar.

Fysiskt lärarledda timmar utförs "on-site" i fysisk lokal anpassad för ämnet.

Digitalt lärarledda timmar utförs i realtid via digitala verktyg, exvis teams, zoom ed. och förutsätter möjlighet till interaktivitet i realtid mellan elever och lärare.

Övrig utbildningstid betecknas som egenstudier/egen träning och avser den tid som utbildningsanordnaren rekommenderar för detta, hit räknas även förinspelat digitalt material, litteraturstudier m m.

De yrkespraktiska momenten ska både läras in teoretiskt och tränas praktiskt under utbildningen. Momenten ska bestå av följande delar;

- Anatomi i praktiken/funktionell anatomi
- Yrkesrollen PT
- Kundsamtal/kundkommunikation
- Bedömning av behov/mål
- Analys/kroppsanalys/screening
- Genomgång av träningsprinciper
- Val av metod/träning
- Träningsplanering/programmering
- Träningsinstruktion/genomförande av träning
- Progression/nästa steg mot målsättning
- Dokumentation av PT:s arbete och valt verktyg för detta
- Marknadsföring införsäljning av PT-tjänster

1.3 Utbildningens kursplan & innehåll

Utbildningen ska innehålla teoretisk grundutbildning inom anatomi, fysiologi, träningslära och näringslära på en nivå som lägst motsvarar EAs standards för "Combined FI&PT" level EQF4. Nivån verifieras genom någon av nedanstående referensramar för läranderesultat:

EQF – Europeisk referensram för kvalifikationer	lägst nivå 4
SeQF – Sveriges referensram för kvalifikationer	lägst nivå 4
Bolognamramverket – Europeiskt ramverk för högre utbildning	lägst nivå 1

Utbildningen ska också 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 också ge PT:n tillräcklig information för att kunna 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 PT:n. (Riskanalys i enlighet med SAM)



1.4 Examination

Utbildningens examination ska innehålla dels en teoretisk del inom anatomi, fysiologi, träningslära och näringslära motsvarande lägst EA PT EQF4, dels en praktisk slutexamination motsvarande minst innehållet i det praktiska Frisk-provet enligt bilaga 3.

Individuell examinationstid ska ligga utanför ordinarie schema och räknas alltså inte in i den lärarledda utbildningstiden.

Genomförande av det praktiska provet med klient ska genomföras under ca 1,5 timme. Godkänd nivå ska erhållas inom varje delmoment och i enlighet med lärandemål EQF4:

- Klientensamtal/klientkommunikation, bedömning av behov/mål
- Analys/kroppsanalys/screening
- Val av metod/träning/träningsplanering /programmering
- Träning/instruktion / genomförande av träning /införsäljning fortsatt träning till klient

Därefter ska avslutande samtal med examinator äga rum, under ca 40 min. Under samtalet ska eleven kunna

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

Innehållet i examinationen kan delas upp och genomföras vid olika tillfällen, med ovanstående som miniminivå.

Examinator kan ej fungera som klient vid examinationstillfället.

1.4 Utbildares kompetens

Lärare som undervisar inom i huvudsak teoretiska ämnen som anatomi, fysiologi, träningslära och näringslära ska ha högskoleexamen (120hp), eller motsvarande, inom relevanta ämnen.

Praktiklärare i "yrkespraktiska PT-moment" ska ha relevant grundutbildning inom de ämnen de undervisar i och också ha minst 2 500 genomförda och verifierade PT-timmar innan de börjat som lärare. Intjänande av dessa timmar får ligga maximalt 10 år tillbaka i tiden. 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.

Praktiklärare ska även inneha en Frisk-licens. Om lärare ej redan har Frisk-licens kan den erhållas genom att utbildningsanordnaren ansöker om behörighet för lärare. Särskild ansökningslänk erhålls då från Frisk där läraren ansöker om licensen "via arbetserfarenhet" och laddar upp styrkt dokumentation på 2500 PT-timmar. Lärare ska följa EAs Code of Ethical Practice.

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 hur en arbetsplats bör utformas.

I de fall där utbildningsanordnaren ej disponerar egna lokaler ska samarbetsavtal med ägare av lokalen finnas med i ansökan.

Bilaga 2

Ansökningsprocess och tidsplan

Ansökningsförfrågan skickas till ansvarig kontakt hos FRISK och ska innehålla utbildningsanordnarens fullständiga namn, organisationsnummer och kontaktuppgifter.

Granskning görs av utbildningsanordnaren och därefter erhålls faktura på fastställd årsavgift.

När fakturan är betald erhålls länk till digital ansökningssida, ansökan tas ej till behandling innan dess.

I ansökan ska uppgifter om utbildningsanordnaren och utbildningen lämnas. Dokumentation som styrker uppgifterna laddas upp, exempelvis för lärarbehörigheter, lokalers utformning och styrkande av EQF4-nivå.

Kort presentation av utbildningen görs därefter via ett digitalt möte efter kallelse från kompetensrådet. Mötet består av ca 15 min presentation av utbildningsanordnaren och vid behov ca 15 min för ev. frågor.

Delegerad licensieringsrätt utfärdas under en flerårsperiod, där år 1 består av själva ansökningsförfarandet och granskning av utbildningens ansökan och alla detaljer kopplat därtill. År 2 består av uppföljande besök och kontroller för att undersöka att utbildningen upprätthåller de kriterier som stipuleras i ramverk och som angivits i ansökan. (utbildningen ska också ha genomförts minst 1 gång för att kunna få licensieringsrätt). Kompetensrådet lämnar därefter rekommendation om godkännande eller avslag för ansökan till styrelsen.

Från år 3 erhålls den delegerade licensieringsrätten med 2 år i taget, förutsatt att inga förändringar sker gentemot materialet i ansökan. Därefter görs en omackreditering vartannat år.

Komplett ansökan måste vara inskickad senast 31 maj och kan göras en gång årligen.

Bilaga 3

Licensiering genom FRISK-prov

För att erhålla FRISK-licensiering krävs både teoretisk och praktisk behörighet.

För PTs som har annan utbildning, än de av FRISK ackrediterade, finns möjlighet till licensiering genom teoretiskt och praktiskt prov. För att vara behörig att göra provet ska annan utbildning inom träning styrkas.

3.1 Teoretisk behörighet

Teoretisk examination omfattande anatomi, fysiologi, träningslära och näringslära på nivå EQF4 genomförs online. Efter två ej godkända försök kan ansökan om examination göras igen tidigast efter tre månader. Efter godkänd teoretisk examination ges möjlighet att boka tid för praktisk examination.

3.2 Praktisk behörighet

Praktisk examination med av Frisk utsedd examinator genomförs i Stockholm, Göteborg eller Malmö. Efter ej godkänd praktisk examination kan ny ansökan om examination göras igen tidigast efter tre månader.

3.3 Delmoment i enlighet med lärandemål EQF4 (bilaga 4):

För att erhålla FRISK-licensiering genom teoretiskt och praktiskt prov krävs att personen ifråga har godkänd nivå på följande delmoment i det praktiska provet.

- Klientssamtal/klientkommunikation
- Bedömning av behov/mål
- Analys/kroppsanalys/screening
- Val av metod/träning
- Träningsplanering /programmering
- Träningsinstruktion / genomförande av träning
- Träningsupplägg/nästa steg mot målsättningen
- Införsäljning av nästa steg

3.4 Sammanfattande analys

Den ansökande ska också i samtal med examinator efter genomförd praktisk examination kunna;

Motivera sina val av tester, övningar samt upplägg och förklara grundligt och evidensbaserat varför man valde att göra som man gjorde.

- Visa förståelse för, och insikt om:
- "PT-rollen" som yrke
- "Hälsobegreppet" i ett bredare perspektiv
- Säkerhet avseende lokal och utrustning vid klientarbete

Bilaga 4

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

