

## Friskvårdsföretagens ramverk för licensiering av personliga tränare

version mars 2023

### A. Om Friskvårdsföretagen

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. I juni 2019 lanserades på medlemmarnas uppdrag en nationell licens för personliga tränare (nedan PT) med syfte att möta arbetsgivarnas kompetenskrav vid anställning av PTs och behovet av att den som anlitar en PT ska veta att denne innehar en viss kompetensnivå.

*"En PT som innehar Friskvårdsföretagens 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 roll i detta
- ska vara väl förberedd för branschens behov/krav och yrkesrollen som PT"

### B. Allmänt om ramverket

Almeqa Friskvårdsföretagen (nedan FRISK) ansvarar för licensieringen och hanterar, utfärdar och beslutar om individuell licensiering för PTs och delegerad licensieringsrätt för utbildningar.

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 Instruktor" motsvarar "styrketränningsinstruktör" och ingår i PT-utbildning. Lärandemålen för nivån finns beskrivna i bilaga 4. 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.

### C. 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

### D. Delegering av licensieringsrätt till 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 erhåller delegerad licensieringsrätt från FRISK.

Delegerad licensieringsrätt utfärdas för ett år i taget där ackrediteringsperioden är juli-juni, se bilaga 2. Licensierings-rätten innebär att elever som examineras från godkänd utbildning automatiskt erhåller rätt till licensiering från FRISK.

För utfärdande av delegerad licensieringsrätt utgår en årlig kostnad som fastställs av FRISK styrelse. För ackrediteringsperioden 2023-24 är kostnaden fastställd till 15000:- + moms. Denna avgift skall täcka FRISKS kostnad för att upprätthålla licensieringen inklusive ovan nämnda kontroller. Kostnaden utgår oavsett om ansökan bifalles 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.

De kriterier som ligger till grund för bedömning av ansökande utbildning framgår av bilaga 1.

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.

Helena Arnold /Friskvårdsföretagen  
[helena.arnold@almeqa.se](mailto:helena.arnold@almeqa.se)

**E. Dokumentation av register för licensierade PT (ptlicens.se)**

Behörighet för FRISKS pt-licens kan erhållas på två sätt:

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

Licensieringen av PTs är individuell och ägs och utfärdas av FRISK. Licensieringen är permanent för individen och ger rätt att använda av FRISK särskilt utfärdad logotyp och certifikat för att påvisa kompetens och behörighet.

För att erhålla sin licens från FRISK krävs att personen själv aktivt går in på FRISKS PT-register, [www.ptlicens.se](http://www.ptlicens.se) och där ansöker om licens via examen från godkänd utbildning eller genom att göra FRISKS licensprov. I båda fallen ska erforderlig dokumentation laddas upp.

Vid ansökan om licensiering förbinder sig ansökande också att följa EAs "Code of Ethical Practice". Avvikelse mot dessa kaninbära 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](http://www.ehfa-membership.com/sites/ereps.eu/files/docs/EREPS_Code_of_Ethical_Practice.pdf)

**Kriterier för utbildning att erhålla delegerad licensieringsrätt****Bil. 1**

För att erhålla delegerad licensieringsrätt krävs att utbildningen och utbildningsanordnaren uppfyller minimikraven listade nedan. Utbildningen behöver 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 Frisks styrelse innefattar också att utifrån sin expertis och erfarenhet göra en samlad helhetsbedömning av utbildningens förutsättningar att motsvara de krav som ställs från Frisks medlemmar och från branschen på personliga tränare av idag. Utifrån detta lämnar Kompetensrådet sin rekommendation om bifall eller avslag av utbildningens ansökan om ackreditering. Vid behandling av ärende, 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 Utbildningens längd**

- Minimi totalt antal timmar **425**
- Minimi antal läroleda timmar **180**

**Läroleda timmar**

- Minimi antal fysiskt läroleda timmar **120**

De fysiskt läroleda timmarna ska fokusera på praktisk träning och feedback inom de "yrkespraktiskmomenten" som ramverket stipulerar

**4 månader**

- Utbildningen ska genomföras under minimi

**Definitioner**

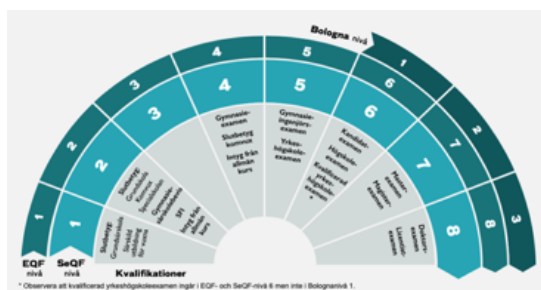
- "Fysiskt läroleda timmar" utförs "on-site" i fysisk lokal anpassad för ämnet
- "Digitalt läroleda timmar" utförs i realtid via digitalt verktyg, exvis teams, zoom ed. och förutsätter möjlighet till interaktivitet i realtid mellan elever och lärare
- Övrig utbildningstid betecknas som "egenstudier/egenträning"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

**1.2 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 vara Frisk-licensierade. Om lärare ej redan har Frisk-licens så kan den erhållas genom att utbildningsorganisationen ansöker om behörighet för lärare, särskild ansökningslänk erhåll från Frisk där läraren sen själv ansöker om licensen "via arbetserfarenhet" och laddar upp styrkt dokumentation på 2500 PT-timmar.
- Lärare ska följa EAs Code of Ethical Practice.

**1.3 Utbildningens kursplan och 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:



Helena Arnold /Friskvårdsföretagen  
[helena.arnold@omega.se](mailto:helena.arnold@omega.se)

- EQF – Europeisk referensram för kvalifikationer    lägst nivå 4
- SeQF – Sveriges referensram för kvalifikationer    lägst nivå 4
- Bologna-ramverket – 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 PTn tillräcklig information för att kunna utföra bedömningar av träningsutrymmet, utrustningen och miljön för att identifiera potentiella faror och vidta nödvändiga ändringar för att ge säkerhet och minska riskerna för klienter och PTn.
  
- Utbildningen ska innehålla **YRKESPRAKTISKA MOMENT** enligt nedan och dessa ska både läras in teoretiskt och tränas praktiskt under utbildningen.
  - 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 PTs arbete och valt verktyg för detta
  - Marknadsföring / införsäljning av PT-tjänster

#### **1.4 Examination**

Utbildningens examination ska innehålla en teoretisk del inom anatomi, fysiologi, träningslära och näringslära motsvarande lägst EA PT EQF4 och en praktisk slutexamination motsvarande lägst innehållet i praktiskt Frisk-prov enligt bilaga 3. Individuell examinationstid ska ligga utanför ordinarie schema och räknas alltså inte in i lärarledd utbildningstid.

#### **1.5 Utbildningslokaler och lärartäthet**

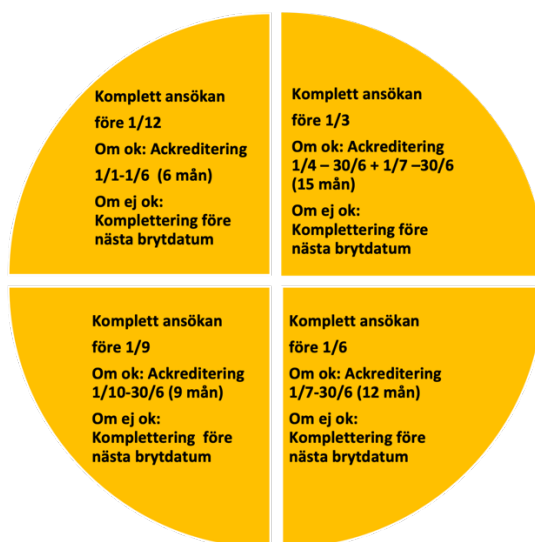
- Utbildningen ska bedrivas i ändamålsenliga lokaler.
- Under utbildningens praktiska moment får det vara som mest 16 elever per lärare.
- Utbildare skall följa Arbetsmiljöverkets föreskrifter för en arbetsplats utformning.
- I de fall där skolan ej disponerar egna lokaler ska samarbetsavtal med lokalägare 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 eller enskild ledamot i styrelsen ska inte 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 enskild firma, handelsbolag eller kommanditbolag.
- Utbildaren skall följa ARNs beslut och gällande konsumentlagstiftning.
- Utbildaren skall behandla elevers uppgifter konfidentiellt och i enlighet med gällande lagstiftning

**Ansökningsprocess och tidsplan**

1. Ansökningsförfrågan skickas till ansvarig kontakt på FRISK och ska innehålla utbildningsanordnarens fullständiga namn, organisationsnummer och kontaktuppgifter.
2. Granskning görs av utbildningsanordnaren och därefter erhålls faktura på fastställd årsavgift.
3. När fakturan är betald erhålls länk till digital ansökningssida, ansökan tas ej till behandling innan dess.
4. 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.
5. Kort presentation av utbildningen görs vid digitalt möte efter kallelse av kompetensrådet. Presentationen består då av ca 15 minpresentation av utbildningsanordnaren och vid behov ca 15 min för ev. frågor.
6. Kompetensrådet lämnar därefter rekommendation om godkännande eller avslag för ansökan till styrelsen.



Ansökningsprocessen har fyra brytdatum, 1a mars, 1a juni, 1a september och 1a december. Komplett ansökan som inkommit före ett brytdatum behandlas av kompetensrådet vid nästkommande möte. Om ansökan godkänns lämnas rekommendation till styrelsen om att godkänna utbildningen för nästkommande ackrediteringsperiod och styrelsen tar beslut vid nästa styrelsemöte. Om ansökan inte kan godkännas kan kompetensrådet begära in kompletterande uppgifter för att kunna göra bedömning. Dessa uppgifter ska lämnas in före nästa brytdatum och har detta inte skett så avslås ansökan och ny ansökan måste göras. Längden på ackrediteringen kan i och med detta variera mellan 6-15 månader beroende på när ansökan lämnas in och när godkännande ges.

För utbildning som redan innehar ackreditering ska omansökan göras inför varje ny period och omansökan behandlas när ny årsavgift är betald. Om inga betydande förändringar har skett i utbildningens utformning, lärarkår ed behöver inte ny ansökan fyllas i utan utbildningsanordnaren redovisar förändringar enligt information och krav från Frisk i samband med publicering av uppdaterat ramverk.

Omansökan för redan ackrediterade utbildningar ska 2023 göras 1-31 maj. Omansökningar inlämnade efter 31/5 kan ej garanteras förlöpande ackreditering.

Helena Arnold  
/Friskvårdsföretagen  
[helena.arnold@almeqa.se](mailto:helena.arnold@almeqa.se)

### **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.

### **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.

### **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.

### **Godkänd nivå ska erhållas inom följande moment och i enlighet med lärandemål EQF4 (bilaga 4):**

- Klientsamtal/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

### **Ansökande ska också i samtal med examinator efter genomförd träning:**

- 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

Helena Arnold  
/Friskvårdsföretagen  
[helena.arnold@almeqa.se](mailto:helena.arnold@almeqa.se)

**Lärandemål EA PT EQF4**

– gäller både examination på ackrediterad utbildning och för godkännande på 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 träningsutrymmet, 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 håller sig uppdaterad med branschutvecklingen
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