

Vägledning

Hur du som personlig tränare kan arbeta för att erbjuda en säker tjänst till din konsument

**Vägledning – hur du som personlig tränare kan arbeta för att
erbjuda en säker tjänst till din konsument**

Konsumentverket 2016

Ansvarig handläggare: Kerstin Jönsson

Förord

Vägledningen vänder sig till dig som arbetar som personlig tränare för att du genom att arbeta med systematiskt förebyggande säkerhetsarbete kan planera för att undvika olyckor och skador hos dina konsumenter.

Innehållsförteckning

Förord	3
1 Inledning.....	5
1.1 Definitioner.....	5
1.2 Omfattning.....	5
1.3 Ansvarsfördelning.....	6
1.3.1 PT:s ansvar	6
1.3.2 Konsumentens ansvar.....	6
1.4 Säkerhetspolicy	6
1.5 Lagstiftning som påverkar utövandet av tjänsten.....	6
2 Faktorer som påverkar säkerheten för konsumenten	7
2.1 Din kompetens som PT.....	7
2.1.1 Upprätthållande av din kompetens	7
2.2 Förebyggande säkerhetsarbete.....	7
2.2.1 Rutiner kring säkerhet.....	8
2.2.2 Information.....	9
2.2.3 Planering av träning.....	9
2.2.1 Uppföljning och rapportering.....	9
3 Dokumentation.....	10
4 Plan för akuta händelser.....	11
5 Andra frågor att tänka på då en tjänst erbjuds	12

1 Inledning

Syftet med denna vägledning är att förebygga personskador och att förtydliga vad som krävs för att erbjuda en så säker handledning och träning som möjligt. Vägledningen vänder sig till dig som tillhandahåller tjänster som personlig tränare (PT). Enligt produktsäkerhetslagen (2004:451) (PSL), ska varor och tjänster som näringsidkare erbjuder konsumenterna vara säkra.

Konsumentverket är tillsynsmyndighet. Det är verkets bedömning att denna vägledning speglar de säkerhetskrav som PSL ställer. I sista hand är det dock domstol som i det enskilda fallet avgör vilka krav lagen ställer.

Vägledningen kan användas som stöd i det förebyggande säkerhetsarbetet. Vägledningen är framtagen i samråd med representanter från branschen¹. Som komplement till vägledningen finns också ”Hälsofrämjande och fysiskt prestationsinriktade tjänster - Riktlinjer och kvalifikationskrav för personlig tränare och testledare inom fysisk aktivitet och träning”, nedan kallad ”Riktlinjer för personlig tränare”².

1.1 Definitioner

Personlig träning

En tjänst med ett övergripande syfte att för en individ förbättra, uppnå och bibehålla kondition, styrka och rörlighet³.

Personlig tränare

En individ som yrkesmässigt levererar personlig träning⁴.

Konsument

En individ som deltar i en av PT levererad träning.

1.2 Omfattning

Vägledningen omfattar träning under handledning av en PT. Träningen utförs med personligt anpassad handledning utifrån konsumentens förutsättningar och önskemål. Träningen kan genomföras i konsumentens hem, i en träningslokal eller annan lokal, utomhus eller inomhus. En PT kan vara egenföretagare eller anställd.

¹ Representanter från branschen har varit: PT-förbundet, Friskvårdsföretagarna, Sweden Active, The Academy, Safe-Education samt Lillsveds Idrottsfolkhögskola. Utöver dessa har flera utbildare samt representant från SATS fått möjlighet att kommentera utkastet.

² Riktlinjer för personlig tränare, SIS-SP 1:2012. Kan beställas på SIS förlag, www.sis.se.

³ Se punkt 3.5.3 i SIS-SP 1:2012

⁴ Se punkt 3.5.4 i SIS-SP 1:2012

1.3 Ansvarsfördelning

1.3.1 PT:s ansvar

Den som erbjuder en tjänst med PT har ett ansvar för att tjänsten är säker. Om du är anställd har din arbetsgivare det grundläggande ansvaret för att tjänsten är säker. Men det är du som PT som har ansvar för att tjänsten genomförs säkert. I ansvaret ingår bland annat att ha kontroll på att anläggning och redskap är säkra, att ge tydlig säkerhetsinformation till konsumenten samt att bedriva ett förebyggande säkerhetsarbete.

1.3.2 Konsumentens ansvar

Konsumenten som handleds av en PT ansvarar för att följa de säkerhetsrutiner som anvisas samt att informera PT om sin dagsform och fysiska hälsa innan träningen startar.

1.4 Säkerhetspolicy

Antingen du arbetar som egen PT eller som anställd bör det finnas en säkerhetspolicy för den tjänst du erbjuder. Policyn kan innehålla kompetenskrav på dig, hur du bedriver förebyggande säkerhetsarbete samt regler angående alkohol och droger. Om du arbetar i eller hyr in dig vid en träningslokal så kan säkerhetspolicy för träningslokalen fungera som ett komplement till den egna säkerhetspolicyn.

1.5 Lagstiftning som påverkar utövandet av tjänsten

Denna vägledning har sin grund i PSL, som innehåller krav på att tjänsten ska vara säker för konsumenten. Utöver PSL finns annan lagstiftning som också är av betydelse för utförande av tjänsten, till exempel: miljöbalken, personuppgiftslagen, marknadsföringslagen och avtalsvillkorslagen.

2 Faktorer som påverkar säkerheten för konsumenten

Att handleda en konsument under ett träningsprogram innebär ett ansvar för att konsumenten inte ska ta skada. Stor vikt ska läggas vid hur tjänsten utförs. För att erbjuda en så säker träning som möjligt bör till exempel följande faktorer beaktas:

1. PT:s kompetens.
2. Förebyggande säkerhetsarbete.
3. Plan för akuta händelser.

2.1 Din kompetens som PT

Grunden för att erbjuda en säker handledning vid träning är att du som PT har rätt kompetens. Kombinationen av konsumentens fysiska förutsättningar, syftet med träningen och de risker som träningen kan medföra ställer olika krav på din kompetens. Den ska lägst motsvara nivå 4⁵ i Sveriges referensram för kvalifikationer⁶ vad gäller kunskap och färdigheter enligt ”Riktlinjer för personlig tränare”, samt 18 poäng enligt ECVET⁷ eller motsvarande. Utöver denna kompetens bör du som PT ha färsk kunskap i hjärt- och lungräddning.

2.1.1 Upprätthållande av din kompetens

Som PT bör du kunna styrka din kompetens enligt ovan samt kontinuerligt upprätthålla/förbättra din kompetens, både vad gäller praktik och teori.

2.2 Förebyggande säkerhetsarbete

En väl genomförd planering av konsumentens träningsprogram minskar risken för att denne ska överanstänga sig eller på annat sätt skada sin kropp. Planeringen minskar sannolikheten för att oönskade händelser inträffar samt minskar konsekvenserna vid en skada eller olycka.

Det är bra att samverka med andra PT. Dels för att ta del av varandras erfarenheter och dels för att stärka varandra i rollen som tränare och ledare.

För att erbjuda en säker tjänst bör till exempel följande faktorer beaktas då tjänsten planeras:

1. Att det finns rutiner kring säkerhet.
2. Att information ges till konsumenten om risker i aktiviteten.
3. Att hänsyn tas till konsumentens fysiska och medicinska status, när träningen planeras.
4. Att både träning och eventuella incidenter/olyckor följs upp och utvärderas.

⁵ <https://www.seqf.se/sv/Sa-funkar-det/De-olika-nivaerna/Niva-4/>

⁶ SeQF, www.seqf.se

⁷ ECVET European Accumulation and Transfer Credit System for Vocational Education and Training
<http://www.skolverket.se/fran-skola-till-arbetsliv/yrkesutbildning-europa/verktyg-for-rorlighet-i-europa/ecvet>

2.2.1 Rutiner kring säkerhet

För att förebygga olyckor och för att kunna hantera dem behövs tydliga rutiner och regler för säkerhet. Rutinerna ser olika ut beroende på om du som PT arbetar/hyr in dig i en träningslokal eller om du har egen lokal och utrustning. Som PT bör du bedöma att konsumenten är lämpad att genomföra träningen, d.v.s. att denne är opåverkad av alkohol eller andra droger eller har andra begränsningar. Det bör också finnas rutiner för hur du som PT ska hantera en konsument som inte följer säkerhetsreglerna.

Se vidare i "Riktlinjer för personlig träning" avsnitt 5.3.4.

Säkerhet i lokalen

Genomförs träningen i lokaler eller platser (ute/inne) där någon annan har ansvar för redskapen bör du ta reda på hur redskapen kontrolleras samt hålla dig uppdaterad om när till exempel nya maskiner och redskap installeras.

Kontrollera att lokalens ägare:

1. Har rutiner för egenkontroll och säkerhet.
2. Följer tillverkarens underhållsinstruktioner.
3. Genomför regelbundna säkerhetskontroller av maskiner och andra redskap.

Utöver de krav som finns för säkerheten i träningslokalen bör du som PT ha egna rutiner kring säkerheten, till exempel att du alltid själv gör en enkel besiktning av maskiner och redskap innan du använder dem samt upprätta rutiner för hur du ska agera om en skada eller olycka inträffar. Kontrollera om det finns en hjärtstartare i lokalen.

Då träning genomförs i någon annans träningslokal bör du delta i de säkerhetsövningar som genomförs och ta del av den säkerhetsinformation som finns.

Säkerhetsregler för konsumenten

Konsumenten bör informeras om eventuella risker förknippade med specifika träningsredskap såsom klämrisk vid felaktig hantering, fallrisk på löpband osv. Det bör finnas tydliga säkerhetsregler för vad som gäller för träningen. Konsumenten har ett eget ansvar och en skyldighet att följa anvisade säkerhetsregler.

2.2.2 Information

Konsumenten ska få tillräcklig information för att kunna bedöma riskerna med aktiviteten enligt 13 § PSL.

Information till konsument

Informationen ska hjälpa konsumenten att tillsammans med dig som PT bedöma sin förmåga att delta i träningen. Exempel på information till konsumenten:

- Längden och intensiteten på varje träningspass.
- Träningspassets svårighetsgrad.
- Instruktioner för genomförandet av övningar.
- Risker om övningarna görs fel.
- Begränsningar i träningen utifrån fysiska eller medicinska aspekter.

Konsumenten bör även få information om träningens förväntade resultat och att resultatet är beroende av till exempel konsumentens fysiska förmåga och hur ofta konsumenten tränar.

Information från konsument

Om det skulle hända konsumenten något bör det finnas kontaktuppgifter till närstående.

2.2.3 Planering av träning

Innan träningsprogrammet läggs upp bör du som PT ta reda på konsumentens fysiska eller medicinska begränsningar och eventuell användning av mediciner. Detta kan göras till exempel genom att fylla i en hälsodeklaration. Du avgör hur träningen kan anpassas eller om konsumenten ska hänvisas till sjukgymnast/sjukvårdskunnig för bedömning innan träning startar.

Det är också vanligt att dagsformen varierar. För att minimera risken för skador bör du som PT inför varje träning fråga om konsumentens dagsform.

Utifrån målet med träningen och konsumentens förutsättningar gör du som PT ett träningsprogram som du noga kommunicerar med konsumenten. I träningsprogrammet bör det framgå hur konsumenten succesivt arbetar sig genom träningsprogrammet och vad konsumentens ska tänka på för att undvika skador.

2.2.4 Uppföljning och rapportering

För att utveckla och förbättra både dig som PT och den handledning du erbjuder är det viktigt att du utvärderar, följer upp och dokumenterar både träning och eventuella inträffade incidenter och olyckor.

Rapportering till Konsumentverket enligt 23 § PSL

Om det står klart att en tjänst som erbjuds är farlig – till exempel genom att en allvarlig olycka eller tillbud har inträffat och som kan härledas till brister i det förebyggande säkerhetsarbetet, föreligger en skyldighet att meddela detta till Konsumentverket eller annan tillsynsmyndighet. Då ska du också tala om vilka åtgärder du vidtagit för att förebygga ytterligare skador.

3 Dokumentation

Allt säkerhetsarbete bör dokumenteras. Förutom träningsplaner och träningsdagbok för den enskilde konsumenten är det lämpligt att dokumentera:

- Säkerhetspolicy.
- Din kompetens och vidareutbildning som PT.
- Kontroll och underhåll av utrustning (eventuellt som komplement till den dokumentation som förs av träningslokalens ägare).
- Ditt deltagande i utrymningsövningar vid träningslokalen.
- Uppföljning, utvärdering samt förbättrande åtgärder av både träningsprogram och säkerhetsrutiner.

För mer information se vidare i ”Riktlinjer för personlig träning” avsnitt 5.3.4.

4 Plan för akuta händelser

Som PT bör du ta fram en plan för akuta händelser. I planen bör det framgå vilken ansvarsfördelning som gäller när något akut inträffar samt kontaktuppgifter till involverade personer.

För att snabbt kunna få hjälp vid sjukdom, skada eller olycka bör du ha kännedom om:

- Hur du larmar samt larm- och räddningsrutiner (kan vara träningslokalens rutiner).
- Var räddningsutrustning förvaras och hur den hanteras.
- Hur du kan få stöd från personal eller andra kollegor.
- Vem som meddelar anhöriga.
- Hur du tar hand om övriga i lokalen som kan ha påverkats av incidenten/olyckan.

Denna plan för akuta händelser kan hjälpa både dig som PT, din konsument och eventuella andra konsumenter i lokalen med bearbetning av post-traumatiska reaktioner.

5 Andra frågor att tänka på då en tjänst erbjuds

Produktsäkerhetslagen reglerar kraven för en säker tjänst. Men utöver detta finns det andra saker du som PT bör tänka på, till exempel:

- Etiska regler, se vidare avsnitt 6.3.1. i SIS rekommendation ”Riktlinjer för personlig tränare”.
- Marknadsföring (hur du kan hantera din marknadsföring på ett riktigt sätt).*
- Att skriva avtal, till exempel om du erbjuder en prova-på-timme. Avtal ska bland annat innehålla detaljer om ansvarsförhållanden, avtalets längd och vad som gäller för att bryta eller förlänga avtalet.*
- Personlig integritet och hur handlingar förvaras.

*) På Konsumentverkets websida, konsumentverket.se, under fliken företag, finns information om marknadsföringslagen respektive avtalslagen.

