

---

---

**SVENSKA PERSONLIG TRÄNAREFÖRBUNDET**

---

---

**ETISKA REGLER FÖR PERSONLIGA TRÄNARE**

1995-10-10

Ändrad: 2005-12-01

## *Definition av personlig träning*

En Personlig Tränare är någon som tar ett personligt ansvar för en annan persons fysiska träning, utveckling och säkerhet. En licensierad Personlig tränare har således inte endast som uppgift att instruera, utan även att motivera, inspirera och vägleda.

Ur ett samhällsperspektiv ska personliga tränare sträva efter att:

- Ytterligare höja allmänhetens kompetens/medvetandenivå
- Att verka för att så många som vill ska kunna få rätt vägledning
- Öka motionsutbudet
- Öka insikten om betydelsen av riktigt utförd träning/motion och hälsa.

Personlig träning kan utövas i samband med tävlings- eller motionsidrott på flera sätt och i olika specifika syften.

Rådgivande syfte att främja hälsa och prestationsförmåga eller för att förebygga sjukdom och skada.

Praktisk vägledning i syfte att förbättra hälsa samt höja en eller flera delfaktorer av den idrottsutövandes prestationsförmåga.

Behandlande syfte under rehabilitering av skada.

För personlig träning ska följande etiska regler följas, oavsett om arbetet sker mot ekonomisk ersättning eller inte.

Reglerna syftar främst till att göra licensierade personliga tränare medvetna om de etiska frågor som är förenade med yrkesutövningen samt att garantera att klienterna ett värdigt och sakkunnigt bemötande.

Vid brott mot Svenska Personlig Tränareförbundets stadgar, Personal Training Schools eller Svenska Personlig Tränareförbundets etiska regler kan medlem uteslutas ut förbundet.

Etiska reglerna v 1:1 är antagna vid Svenska Personlig Tränareförbundets årsmöte 2001-02-28,  
Denna version 2:1 vid Svenska Personlig Tränareförbundets årsmöte 2005-12-01

### *Samma värderingar som inom övrig medicinsk etik*

Den personlige tränarens främsta mål ska vara klientens hälsa ur ett långsiktigt helhetsperspektiv. Detta innebär att förebyggande av skador samt eventuell sjukdom är ett primärt mål, parallellt med den träningsseffekt som eftersträvas i varje enskilt fall.

### *Den personlige tränarens kunskap*

Den som är verksam inom personlig träning och i sådana sammanhang ger råd eller träning ska ha speciellt kunnande inom ämnesområdet. Förutom det rent praktiska kunnandet krävs kunskap om de speciella fysiska och psykiska krav som ställs på idrottsutövare, liksom de sociala och psykologiska förutsättningar under vilka idrott utövas.

Det åligger personliga tränare att underhålla och utveckla den egna yrkeskompetensen genom att följa utvecklingen inom yrkesområdet.

I den mån den personlige tränarens kunskaper inte är tillräckliga för speciella situationer ska denne bidra till att andra medicinskt utbildades specialkunskaper tas tillvara och samordnas för klientens bästa.

### *Den personlige tränarens förhållande till kollegor*

I samarbete med kollegor och PT-studerande ska den personlige tränaren fästa vikt vid professionalitet, respekt och lojalitet.

Eventuella intressekonflikter ska eftersträvas att lösas internt. Vid behov av extern medling ska personliga tränare i största möjliga mån utnyttja sådan service genom Svenska Personlig Tränareförbundet.

Personliga tränare ska alltid värna om kårens anseende. Oenighet ska hållas på ett sakligt plan.

En personlig tränare som får kännedom om fel eller försummelse som kunnat eller har skadat klienten ska anmäla detta till ansvarig myndighet och/eller Svenska Personlig Tränareförbundet.

### *Den personlige tränarens förhållande till övriga inom idrottsrörelsen och till media*

Den personlige tränaren måste vara medveten om de intressekonflikter som kan föreligga, till exempel mellan å ena sidan klienten och dennes bästa ur hälsosynpunkt och å andra sidan lagledning eller motsvarande, lagkamrater, sponsorer och massmedia.

För den personlige tränaren ska alltid den enskilde klientens intressen därvid ha företräde. Den personlige tränaren är skyldig att tydliggöra vilka risker idrottsutövning kan medföra för den enskilde klienten, men ska inte ta på sig uppgiften att bestämma om skadade eller sjuka eventuellt kan delta i träning och tävling. Hur viktig resultatet av en tävling är ur idrottssynpunkt får inte ligga till grund för medicinska ställningstaganden.

## *Respekt för klientens autonomi och sekretess*

En förutsättning för licensierad personlig tränarens medverkan i fysisk träning/idrottsmedicin är att hans eller hennes auktoritet som expert på sitt område erkänns och upprätthålls. Detta betyder dock inte att auktoriteten görs gällande så att den inkräktar på individens rätt att bestämma över sig själv. Balansen mellan den personlige tränarens expertroll och klientens rätt att själv bestämma kräver ett genomtänkt förhållningssätt.

För att stödja klientens autonomi krävs att den personlige tränaren som ger råd och/eller praktisk vägledning informerar om olika alternativ, inklusive eventuella risker, och prognos.

Mot bakgrund av allmänhetens och massmedieernas intresse för information om till exempel skador eller kapacitet hos en klient – och i syfte att undvika spridning av felaktig information – ska den personlige tränaren i samråd med klienten i dessa fall avgöra om och i så fall vilken information som kan lämnas till massmedia.

Information om en enskild klients fysiska kapacitet och medicinska tillstånd får aldrig lämnas mot klientens vilja till utomstående. Det är viktigt att klienten och eventuell lagledare e.d. upplyses om den personlige tränarens roll och på vilket sätt den medicinska etiken och tystnadsplikten begränsar information till andra än till den berörda individen.

## *Träning för barn- och ungdomar*

Om klienten är ett barn eller tonåring måste hänsyn tas till de speciella risker idrott kan medföra för en person som ännu inte uppnått fysisk och psykisk mognad.

Den personlige tränaren ska medverka till att kunskaper sprids om de speciella förhållanden som gäller för träning och tävling med barn och ungdomar. Att uppnå ett förtroendefullt samarbete med den unga klientens vårdnadshavare och idrottsledare är särskilt viktigt så att samsyn nås när det gäller förebyggande och rehabilitering av sjukdom och idrottsskador.

## *Personlig träning ska bedrivas enligt vetenskap och beprövad erfarenhet*

Den personlige tränaren ska kraftfullt motarbeta användandet av metoder som inte står i överensstämmelse med god etik och med medicinsk vetenskap och beprövad erfarenhet.

I samband med forsknings- och utvecklingsarbete ska den personlige tränaren följa gällande forskningsetiska principer.

Det är oförenligt med medicinsk etik att medverka till doping i alla dess former. Personliga tränare ska inte bidra till att klienter favoriseras eller missgynnas på grund av kön, ålder, ursprung eller andra grunder som strider mot FN:s stadgar. Däremot ska den personlige tränaren när det kan baseras på vetenskap eller beprövad erfarenhet ge råd till klienter med särskilda sjukdomar, men även på basen av genetiska eller andra markörer, som gör en viss idrottsutövning olämplig ur medicinsk synvinkel.

Den personlige tränaren ska aldrig med medicinska åtgärder maskera smärta så att klienten kan återgå till idrottsutövning om detta kan medföra risk för att en skada förvärras på ett väsentligt sätt. Smärtlindring av enklare art kan däremot vara adekvat under förutsättning att klienten görs medveten om att smärtlindringen kan ge ökad risk för föresenad läkning och ytterligare skador om klienten fortsätter träna eller tävla.

## *Den personlige tränarens ansvar i arbete med klienter inom högrisksporter*

Den personlige tränarens medverkan kan också behövas inom högrisksporter, men då ställs särskilda medicinska och etiska krav, eftersom klienten inte alltid förstår vilka risker han eller hon utsätter sig för på kort eller lång sikt. Det är viktigt att den personlige tränaren anstränger sig för att förstå vad som driver klienten att ta risker och att med den utgångspunkten göra honom eller henne medveten om risktagandet.

Om viss idrottsutövning bedöms förenad med betydande risker ska den personlige tränaren dessutom försöka eliminera dessa genom att infomera idrottsrörelsen och idrottsledare på olika nivåer, alternativt ansvariga för den fysiska verksamheten, om riskerna och ge förslag på hur dessa kan minskas.

### *Dokumentation*

Det åligger den personlige tränaren att, på begäran av annan medicinskt behandlande instans alternativt juridisk myndighet eller på klientens egen begäran, i detalj kunna redogöra för vilka åtaganden som den personlige tränaren tagit på sig samt hur dessa strukturerats och praktiskt tillämpats.

En personlig tränare ska följa gällande författningar angående sekretess, patientjournaler, datoranvändning och telekommunikation.

I intyg och/eller utlåtande får den personlige tränaren endast uppge vad denne efter noggrann prövning kunnat styrka.

Den licensierade personliga tränaren är skyldig att inom förelagd tid skyldig att inkomma med yttranden eller svaromål som begärts av förbundets styrelse. Han eller hon är därvid, utan hinder av den tystnadsplikt som åvilar denne, skyldig att fullständigt och sanningsenligt besvara framställda frågor och lämna begärda uppgifter.

## *Bestämmelser gällande marknadsföring*

Träningsmetoder får ej framställas i marknadsföring som bättre än vad som visats i vetenskapliga studier.

Den personlige tränaren får endast marknadsföra sig under korrekt titel. Titeln baseras på den personlige tränarens utbildningsnivå. Titeln får i en och samma marknadsföring ej kombineras med andra titlar som ej hör till området träning och fysisk prestation, till exempel "sjuksköterska". Vid offentliga framträdanden ska den personlige tränaren klargöra om denne företräder sig själv, sitt yrke, sitt förbund eller annan verksamhet.

Personal Training Schools Licenslogotyper får endast användas tillsammans med texten "medlem/medlemmar av Svenska Personlig Tränareförbundet".

Vid såväl enskild marknadsföring som gruppannonsering där Personal Training Schools Licenslogotyper används ska namngivna Personliga Tränare vara medlemmar i förbundet. Detta gäller alla typer av media.

Personal Training Schools Licenslogotyper burna som badges, tröjtryck etc av ej licensierad eller av tidigare medlem av förbundet anses som grov kränkning av Svenska Personliga Tränareförbundet etiska regler.

Personal Training Schools Licenslogotyper får endast användas inom verksamhetsområdet personlig träning och aldrig i samband med försäljning av produkter.