

## 1. Titel van het certificaat (NL)

**Ervaringsbewijs: personal trainer (m/v)**

In de oorspronkelijke taal

## 2. Vertaalde titel van het certificaat

**Certificate of professional competence: personal trainer (m/f) (EN)**

**Titre de compétence professionnelle: entraîneur personnel (h/f) (FR)**

Deze vertaling heeft geen wettelijke status.

## 3. Beschrijving van verworven competenties

***De standaard werd ontwikkeld en goedgekeurd door de sectorale sociale partners.***

### ***Een houder van het ervaringsbewijs kan:***

#### ***informatie verzamelen:***

- stelt vragen om de wens en de doelstelling van de fitnessbeoefenaar te leren kennen en scherp te stellen;
- luistert naar de wensen, moeilijkheden en/of eerdere ervaringen van de fitnessbeoefenaar;
- peilt aan de hand van een vragenlijst naar de fysieke achtergrond of vooruitgang van de fitnessbeoefenaar;
- meet de conditie van de fitnessbeoefenaar;
- meet het vetpercentage van de fitnessbeoefenaar;
- meet de lenigheid van de fitnessbeoefenaar;
- meet de bloeddruk van de fitnessbeoefenaar;
- vult de behandelings- en klantgegevens schriftelijk of per computer aan.

#### ***een adviesgesprek voeren:***

- legt uit wat personal training is en wat de fitnessbeoefenaar ervan kan verwachten;
- presenteert de resultaten van de testen aan de fitnessbeoefenaar zodat deze ze begrijpt en gemotiveerd is;
- presenteert het individueel trainingsprogramma aan de fitnessbeoefenaar;
- vraagt het akkoord van de fitnessbeoefenaar over het uit te voeren trainingsprogramma;
- geeft informatie over verantwoord bewegen en voedingsadvies volgens de individuele noden, behoeften en mogelijkheden van de klant;
- wijst een fitnessbeoefenaar door voor medisch advies bij het bereiken van de beroepsgrens.

#### ***een individueel trainingsprogramma uitwerken:***

- werkt een trainingsprogramma uit in overeenstemming met het aanbod;
- werkt oefeningen uit in overeenstemming met de wensen van de individuele fitnessbeoefenaar, rekening houdend met zijn of haar fysiek, sociaal en mentaal welbevinden;
- werkt oefeningen uit in overeenstemming met de capaciteiten van de individuele fitnessbeoefenaar;
- bouwt de oefeningen stap voor stap op in het trainingsprogramma naargelang de doelstellingen, rekening houdend met spiergebruik, functionaliteit en veiligheid;
- maakt een planning op qua activiteiten en uurrooster die beantwoordt aan de mogelijkheden en de behoeften van de fitnessbeoefenaar;
- contacteert een arts of andere hulpverlener bij specifieke vragen (bijv. hartproblemen, zwangerschap,...);
- past het programma/de doelstellingen bij gewijzigde omstandigheden aan volgens de individuele noden, behoeften en mogelijkheden van de klant, eventueel in samenspraak met de behandelende arts.

### **Toelichting**

Dit document dient om aanvullende informatie over het specifieke certificaat te verschaffen en bezit op zichzelf geen enkele wettelijke status. Het is gebaseerd op de resolutie 93/C 49/01 van de Raad van 3 december 1992 over de doorzichtigheid van kwalificaties, op de resolutie 96/C 224/04 van de Raad van 15 juli 1996 over de doorzichtigheid van beroepsopleidingscertificaten en op de aanbeveling 2001/613/EG van het Europees Parlement en de Raad van 10 juli 2001 inzake de mobiliteit binnen de Gemeenschap van studenten, personen in opleiding, vrijwilligers, leerkrachten en opleiders.

Meer informatie op: <http://europass.cedefop.europa.eu>

© Europese Gemeenschappen 2002

### ***een individueel trainingsprogramma aanleren:***

- demonstreert en legt de werking van de fitnessstoestellen uit zodat de fitnessbeoefenaar het toestel correct en veilig kan bedienen;
- demonstreert en legt de instelling van de fitnessstoestellen uit zodat de fitnessbeoefenaar het toestel aan zichzelf kan aanpassen;
- toont de oefeningen uit het trainingsprogramma met verbale ondersteuning;
- kijkt toe op de uitvoering van de oefening door de fitnessbeoefenaar en corrigeert indien nodig;
- herhaalt de uitleg totdat de fitnessbeoefenaar de oefening correct en veilig uitvoert;
- geeft uitleg over de functionaliteit van de oefening.

### ***de fitnessbeoefenaar begeleiden:***

- corrigeert de fitnessbeoefenaar fysiek zodat deze de oefening correct en veilig uitvoert;
- corrigeert de fitnessbeoefenaar verbaal zodat deze de oefening correct en veilig uitvoert ;
- past het oefenprogramma aan aan de individuele behoeften en mogelijkheden van de klant;
- brengt variatie in het oefenprogramma en houdt rekening met mogelijke gezondheidsrisico's bij bepaalde klanten;
- houdt zich aan de lestijd, indien van toepassing.

De houder van het ervaringsbewijs moet kennis kunnen aantonen van:

- Specifieke begeleiding van bijzondere doelgroepen.

### ***de fitnessbeoefenaar motiveren:***

- identificeert de individuele voordelen bij de fitnessbeoefenaar om aan fitness deel te nemen en speelt hierop in;
- identificeert individuele obstakels bij de fitnessbeoefenaar om aan fitness deel te nemen en speelt hierop in;
- geeft de fitnessbeoefenaar positieve feedback bij het uitvoeren van de oefeningen;
- corrigeert de fitnessbeoefenaar bij het uitvoeren van de oefeningen zonder te zeggen dat hij of zij de oefening fout doet;
- spoort de fitnessbeoefenaar aan binnen zijn of haar mogelijkheden om de oefening vol te houden;
- spoort de fitnessbeoefenaar aan om de volgende beurten te komen.

### ***omgaan met klanten:***

- verwelkomt de fitnessbeoefenaar;
- maakt oogcontact met de fitnessbeoefenaar;
- spreekt duidelijk voor de fitnessbeoefenaar;
- vraagt aan de fitnessbeoefenaar of alles naar wens is/verloopt volgens zijn individuele behoeften en wensen;
- legt persoonlijk contact met de fitnessbeoefenaar en peilt naar het welbevinden;
- peilt naar de dagelijkse activiteiten van de fitnessbeoefenaar en speelt hierop in;
- neemt afscheid van de fitnessbeoefenaar en bevestigt de volgende afspraak.

### ***samenwerken:***

- houdt zich aan de geldende regels en afspraken van de fitnessclub;
- houdt zich, indien van toepassing, aan de gemaakte afspraken met de behandelende arts;
- meldt klachten, vragen of suggesties van fitnessbeoefenaars aan de verantwoordelijke;
- komt uit voor een eigen standpunt;
- luistert naar de inbreng van anderen;
- geeft negatieve opmerkingen nooit in het bijzijn van fitnessbeoefenaars;
- staat open voor feedback van collega's en verantwoordelijke;
- wisselt functionele informatie uit met collega's bij het overnemen van diensten en klanten.

### ***veilig en hygiënisch werken:***

- controleert de fitnessstoestellen op hun goede werking
- meldt defecten of problemen met fitnessstoestellen aan de verantwoordelijke
- reinigt de fitnessstoestellen volgens de hygiënische richtlijnen
- herinnert fitnessbeoefenaars aan de regels en afspraken van de fitnessclub
- treedt op bij onveilig gebruik van fitnessstoestellen en fitnessmateriaal
- dient de eerste zorgen toe bij een gewonde/zieke fitnessbeoefenaar
- roept de hulp in van de verantwoordelijke of dokter bij een gewonde/zieke fitnessbeoefenaar.

De houder van het ervaringsbewijs moet kennis kunnen aantonen van:

- EHBO.

## **4. Reeks sectoren en beroepen relevant voor de houder van het certificaat**

*De houder van het ervaringsbewijs kan werken als personal trainer in de sector van de fitness*

## 5. Officiële grondslag van het certificaat

<b>Naam en rechtspositie van de erkende instelling die het certificaat toekent</b>  <i>Testcentrum erkend door de Vlaamse overheid</i>	<b>Naam en rechtspositie van de regionale instantie die de accreditatie/erkenning van het certificaat verzorgt</b> <b>Vlaams Ministerie voor Werk en Sociale Economie</b> <i>Koning Albert II laan 35 bus 21 1030 Brussel</i>
<b>Niveau van het certificaat (nationaal of internationaal)</b> <i>Vlaams niveau EVC (Erkenning van Verworven Competenties)</i>	<b>Beoordelingsscore / minimumvereisten</b> <i>Alle competenties zoals beschreven in punt 3 moeten worden bewezen.</i>
<b>Internationale of Europese reglementering</b>	
<b>Juridische grondslag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Besluit van de Vlaamse Regering van 23 september 2005 tot uitvoering van het decreet van 30 april 2004 betreffende het verwerven van een titel van beroepsbekwaamheid (= ervaringsbewijs)</i></li> <li>• <i>Ministerieel besluit van 7 juli 2008 tot bepaling van de standaard voor de titel van personal trainer (= ervaringsbewijs)</i></li> </ul>	

## 6. Erkend traject waardoor het certificaat verkregen is

Beschrijving gevolgde trajecten	Percentage van het totale programma (%)	Duur (uren/weken/maanden/jaren)
Assessment van verworven competenties (EVC)	100	Max. 8 uur
<b>Totale duur van het assessment dat tot het certificaat heeft geleid</b>		Max. 8 uur
<b>Aanvullende informatie</b> <i>Het assessment werd ontwikkeld volgens de standaard personal trainer, zoals opgesteld en goedgekeurd door werknemersvertegenwoordigers en werkgeversvertegenwoordigers uit de sector. Het assessment bestaat uit een optionele beoordeling van een portfolio en de eigenlijke afname van een assessment door 2 beoordelaars volgens de standaard personal trainer.</i>		
<b>Meer informatie beschikbaar op:</b> <a href="http://www.ervaringsbewijs.be">www.ervaringsbewijs.be</a>		
<b>Vlaams overzicht van Europass-Certificaatsupplementen</b> <i>Hier kun je de Vlaamse Europass-Certificaatsupplement downloaden in verschillende talen en vind je een beschrijving van het nationale en regionale systeem voor kwalificaties:</i> <a href="http://www.europass-vlaanderen.be/cs">www.europass-vlaanderen.be/cs</a>		