

# BEROEPSKWALIFICATIE

## Personal trainer

//////////////////////////////////////  
BK-0109-3

### 1. Globaal

#### 1.1 TITEL

Personal trainer

#### 1.2 DEFINITIE

De Personal Trainer begeleidt klanten, met inbegrip van bijzondere doelgroepen, voornamelijk in een één-tot-één relatie, teneinde deze correct en veilig bewegen en de individuele doelstellingen bereiken.

#### 1.3 NIVEAU (VKS EN EQF)

5

#### 1.4 JAAR VAN ERKENNING

versie 3, 2020

### 2. Competenties

#### 2.1 OPSOMMING COMPETENTIES

Competentie 1:

Bereidt de eigen werkzaamheden voor

- Werkt een eigen programma uit in functie van de visie van de fitnessclub/van het project
- Bereidt een intern overleg voor

- Neemt deel aan het werkoverleg
- Plant de eigen werkzaamheden
- Zet nieuwe activiteiten op
- Heeft oog voor randvoorwaarden (materiaal, toegankelijkheid personen met een handicap, ....)
- Stemt alle sporttechnische onderdelen van het trainingsprogramma op elkaar af
- Bespreekt de uitvoering van de opdrachten met alle betrokkenen
- Rapporteert, indien nodig, aan de verantwoordelijke

Met inbegrip van kennis:

- Basiskennis van vergadertechnieken
- Kennis van de organisatie van sport- en bewegingsactiviteiten
- Kennis van verschillende doelgroepen
- Kennis van sportaccommodaties, -materialen en middelen

Competentie 2:

Werkt met oog voor veiligheid, kwaliteit en hygiëne

- Past de kwaliteitsnormen van het bedrijf of de eigen kwaliteitsnormen toe
- Controleert het naleven van de veiligheidsregels, -aanwijzingen en hygiëne
- Controleert of organiseert de beveiliging van de locatie
- Vermijdt gevaarlijke situaties, risico's en potentieel gevaarlijke oefeningen
- Zorgt dat de beoefenaar in een aangename omgeving kan bewegen
- Zorgt ervoor dat de beoefenaar zijn oefeningen veilig en hygiënisch kan uitvoeren
- Zorgt voor aangepast geluidsniveau (muziek, ...)
- Zorgt voor aangepaste temperatuur en voldoende ventilatie
- Functioneert kwalitatief en efficiënt, ook op piekmomenten
- Houdt toezicht op het naleven van het huishoudelijk reglement
- Meldt bijzonderheden aan de verantwoordelijke en/of opdrachtgever

Met inbegrip van kennis:

- Kennis van ongevalspreventie
- Kennis van kwaliteitsnormen
- Kennis van veilig bewegen
- Kennis van veiligheidsregels en toegankelijkheidsvoorschriften van publieke toegankelijke ruimten
- Kennis van veiligheidsregels voor goederen en personen
- Kennis van de vigerende wetgeving en richtlijnen met betrekking tot hygiëne, veiligheid en ergonomisch werken
- Kennis van veilig gebruik van materiaal

Competentie 3:

Past EHBO en BLS toe

- Reageert efficiënt wanneer een beoefenaar of een andere betrokkene letsel oploopt of onwel wordt
- Maakt contact met de betrokkene (indien mogelijk)
- Informeert naar klachten/symptomen
- Onderzoekt de betrokkene en beslist wat hij moet doen
- Voert BLS (basic life support) met en zonder AED (automatische externe defibrillator) uit

- Houdt zich aan de voorgeschreven procedures
- Schakelt eventueel hulp in
- Meldt het voorval aan de verantwoordelijke (indien van toepassing)

Met inbegrip van kennis:

- Kennis van EHBO en BLS-technieken

Competentie 4:

Kijkt het sportmateriaal en -uitrusting na

- Ziet er op toe dat de beoefenaar(s) het materiaal opgeruimd en netjes achterlaten
- Meldt de nood aan onderhoud of vervanging van materiaal en accommodatie
- Adviseert bij de aanschaf van materiaal en de inrichting van accommodaties

Met inbegrip van kennis:

- Kennis van veiligheidsregels en toegankelijkheidsvoorschriften van publieke toegankelijke ruimten
- Kennis van toestellen en materialen voor cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, en core stability training
- Kennis van sportaccommodaties, -materialen en middelen

Competentie 5:

Informeert het publiek over het personal trainingsaanbod en de organisatie van de sessies

- Maakt reclame voor activiteiten voor regelmatig bewegen
- Promoot bewegingsactiviteiten binnen het eigen aanbod en/of het aanbod van de fitnessclub
- Motiveert tot deelname aan sport- en bewegingsactiviteiten
- Geeft voorlichting over fitheid, gezondheid, gezonde voeding en de relatie met regelmatig bewegen
- Geeft informatie over de praktische organisatie van de personal training sessies
- Onderhoudt contact met de doelgroepen
- Onderhoudt contact met (sport)medische begeleiders paramedische begeleiders
- Onderhoudt contact met de beoefenaar
- Licht de rol van de personal trainer en de verantwoordelijkheden van de beoefenaar en eventueel van andere professionals die betrokken zijn bij het programma toe
- Houdt zich aan en informeert over de richtlijnen van het ethisch en medisch verantwoord sporten en antidoping

Met inbegrip van kennis:

- Basiskennis van voedingsleer
- Kennis van de relatie tussen beweging en gezondheid
- kennis van voedings- en gewichtscontrole
- Kennis van gedragsverandering en relatie beweging-gezondheid
- Kennis van medisch en ethisch verantwoord sporten
- Kennis van antidopingscharter
- Kennis van ethische code
- Kennis van sociale vaardigheden
- Kennis van verschillende doelgroepen
- Kennis van motivatiemethodieken

#### Competentie 6:

Denkt communicatieacties over de activiteiten van de onderneming of dienstverlening uit en promoot ze

- Gebruikt courante software en applicaties
- Selecteert de meest efficiënte communicatieacties en voert ze uit
- Onderhoudt contacten met gespecialiseerde media, radio of televisie
- Voert acties of reclamecampagnes
- Past taalgebruik en boodschap aan de doelgroep aan
- Plant vervoer voor personen en materialen

Met inbegrip van kennis:

- Basiskennis van omgang met diverse doelgroepen
- Basiskennis van informatie- en mediakanalen
- Basiskennis van commerciële technieken
- Basiskennis van informatietechnologie conform het ECDL (European Computer Driving Licence, waarbij de basiskennis van het PC-gebruik aanwezig is en dit omvat volgende 7 onderdelen: computer essentials, tekstverwerking, spreadsheet, databases gebruiken, presentaties maken, online essentials, digitale veiligheid)
- Kennis van sociale vaardigheden
- Kennis van presentatietechnieken
- Kennis van promotietechnieken

#### Competentie 7:

Bepaalt het beginniveau en de doelstellingen van de beoefenaar

- Neemt een par-q (physical activity readiness questionnaire) af
- Organiseert een intakegesprek
- Stelt een test protocol samen op maat van de beoefenaar en informeert over de mogelijke effecten en risico's
- Neemt testen, vragenlijsten, ... af (conditie, hartslag, vetpercentage, gewicht, lenigheid, bloeddruk)
- Interpreteert en evalueert de resultaten van de afgenomen testen, vragenlijsten, ...
- Bepaalt de mogelijke risicofactoren
- Licht de resultaten van de afgenomen testen toe aan de beoefenaar
- Peilt naar de persoonlijke wensen en fysieke achtergrond
- Identificeert incentives en obstakels om meer te bewegen
- Verwijst de beoefenaar, indien wenselijk, door naar een medisch of paramedisch begeleider
- Luistert actief naar alle betrokkenen
- Communiqueert en/of rapporteert aan dokters, paramedici, verantwoordelijken
- Communiqueert met de opdrachtgever en de klant over de resultaten van het trainingsprogramma
- Behandelt klantinformatie vertrouwelijk

Met inbegrip van kennis:

- Kennis van functionele anatomie
- Kennis van biomechanica
- Kennis van de psychologie in relatie tot de doelgroep
- Kennis van de risicofactoren in functie van sport en bewegen

- Grondige kennis van meten en evalueren van fysieke conditie
- Grondige kennis van het afnemen en interpreteren van vragenlijsten
- Grondige kennis van het afnemen en interpreteren van testen
- Grondige kennis van het opmaken van een basisprofiel van de beoefenaar
- Grondige kennis van inspanningsfysiologie

#### Competentie 8:

Stemt de sessie af op het niveau van de doelgroep en/of de beoefenaar

- Stelt een algemeen (jaar)programma en/of (dagelijkse) trainingen op, op maat van de organisatie
- Stelt een specifiek (jaar)programma en/of (dagelijkse) trainingen op, op maat van de beoefenaar(s)
- Houdt rekening met de diversiteit, verwachtingen, beleving, ... van de beoefenaar(s)
- Stelt een oefenplan met oefenschema's op
- Bouwt oefeningen geleidelijk op
- Plant voldoende hersteltijd in tussen de sessies
- Stemt eventueel het materiaal af op het niveau van de beoefenaar(s)
- Houdt zich aan de gemaakte afspraken

Met inbegrip van kennis:

- Kennis van rekenvaardigheid en verhoudingen
- Kennis van planmatig werken
- Kennis van begeleidingsmethodieken
- Kennis van ongevallenpreventie
- Grondige kennis van het opmaken van een trainingsprogramma voor de beoefenaar

#### Competentie 9:

Demonstreert en optimaliseert bewegingsactiviteiten binnen de fitness

- Demonstreert en optimaliseert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van cardiotraining
- Demonstreert en optimaliseert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van krachtraining
- Demonstreert en optimaliseert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van coördinatie, evenwicht en lenigheid
- Demonstreert en optimaliseert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van core stability
- Volgt de nieuwe evoluties op en neemt deel aan bijscholingen en past ze toe

Met inbegrip van kennis:

- Kennis van veilig bewegen
- Kennis van toestellen en materialen voor cardiotraining, krachtraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, en core stability training
- Kennis van de nieuwe evoluties
- Grondige kennis van trainingstechnieken : cardiotraining, coördinatie, evenwicht, lenigheid, kracht, core stability

#### Competentie 10:

Stelt de oefeningen aan de beoefenaar(s) voor, leert ze aan en staat ze technisch bij

- Organiseert ruimtes, hun inrichting en de installatie van materiaal
- Formuleert concrete doelen en bespreekt die met de beoefenaar(s)
- Beschrijft de te verwachte fysieke gevolgen en geeft toelichting over de functionaliteit van de oefeningen
- Leert de technieken van een bewegingsactiviteit en specifieke trainingen aan (cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, en core stability training ) in verschillende omgevingen
- Demonstreert en leert technieken, houdingen en motorische gedragingen aan
- Zet materiaal en middelen in
- Voorziet voldoende warming-up en cooling-down
- Verbeterf fouten in de techniek
- Geeft extra instructies indien nodig
- Vraagt om feedback over de oefeningen
- Volgt de fysieke evoluties op (eventueel via tussentijdse evaluaties/testen)
- Stelt het trainingsprogramma bij op basis van de noden en vorderingen
- Evalueert het trainingsprogramma en stelt bij waar nodig
- Verdeelt de aandacht in een groep over de verschillende deelnemers
- Grijpt in bij ongewenst/ongepast gedrag en bij een onveilige/ongewenste situatie
- Meldt eventueel bijzonderheden aan de verantwoordelijke of opdrachtgever

Met inbegrip van kennis:

- Basiskennis van classificatie van beperkingen
- Basiskennis van motorisch leren
- Kennis van functionele anatomie
- Kennis van planmatig werken
- Kennis van begeleidingsmethodieken
- Kennis van blessurepreventie
- Kennis van verschillende doelgroepen
- Kennis van observatiemethodieken
- Kennis van conflicthantering
- Kennis van feedbackvaardigheden (geven en vragen)
- Kennis van didactische methodieken
- Kennis van groepsanimatie
- Kennis van de vigerende wetgeving en richtlijnen met betrekking tot hygiëne, veiligheid en ergonomisch werken
- Grondige kennis van trainingstechnieken : cardiotraining, coördinatie, evenwicht, lenigheid, kracht, core stability
- Grondige kennis van trainingsleer
- Grondige kennis van het opmaken van een basisprofiel van de beoefenaar

Competentie 11:

Motiveert de beoefenaar bij zijn oefeningen

- Geeft op enthousiaste, duidelijke en deskundige manier aanwijzingen en informatie aan de beoefenaar(s)
- Motiveert tot deelname aan en volhouden van sport- en bewegingsactiviteiten
- Stimuleert de beoefenaars tot volhouden van de oefening

Met inbegrip van kennis:

- Kennis van motivatiemethodieken

#### Competentie 12:

##### Stuurt medewerkers aan

- Stelt de werkplanning en/ of de oefenschema's voor zijn eigen team op en stuurt bij indien nodig
- Ziet toe op de uitvoering van de opdrachten
- Grijpt in bij verkeerd werk of gedrag van medewerkers
- Lost conflicten tussen medewerkers op
- Bespreekt de uitvoering van de opdrachten met de medewerkers
- Motiveert medewerkers (indien van toepassing)
- Vervult een voorbeeldfunctie

##### Met inbegrip van kennis:

- Basiskennis van vergadertechnieken
- Kennis van planmatig werken
- Kennis van motivatiemethodieken
- Kennis van observatiemethodieken
- Kennis van conflicthantering
- Kennis van competentie management in functie van aansturen van medewerkers

## 2.2 BESCHRIJVING COMPETENTIES ADHV DE DESCRIPTORELEMENTEN

### Kennis

- Basiskennis van omgang met diverse doelgroepen
- Basiskennis van classificatie van beperkingen
- Basiskennis van vergadertechnieken
- Basiskennis van informatie- en mediakanalen
- Basiskennis van commerciële technieken
- Basiskennis van voedingsleer
- Basiskennis van informatietechnologie conform het ECDL (European Computer Driving Licence, waarbij de basiskennis van het PC-gebruik aanwezig is en dit omvat volgende 7 onderdelen: computer essentials, tekstverwerking, spreadsheet, databases gebruiken, presentaties maken, online essentials, digitale veiligheid)
- Basiskennis van motorisch leren
- Kennis van de organisatie van sport- en bewegingsactiviteiten
- Kennis van functionele anatomie
- Kennis van biomechanica
- Kennis van rekenvaardigheid en verhoudingen
- Kennis van planmatig werken
- Kennis van begeleidingsmethodieken
- Kennis van ongevalspreventie
- Kennis van blessurepreventie
- Kennis van de relatie tussen beweging en gezondheid
- kennis van voedings- en gewichtscontrole
- Kennis van gedragsverandering en relatie beweging-gezondheid
- Kennis van medisch en ethisch verantwoord sporten

- Kennis van antidopingscharter
- Kennis van ethische code
- Kennis van sociale vaardigheden
- Kennis van verschillende doelgroepen
- Kennis van de psychologie in relatie tot de doelgroep
- Kennis van kwaliteitsnormen
- Kennis van motivatiemethodieken
- Kennis van observatiemethodieken
- Kennis van conflicthantering
- Kennis van feedbackvaardigheden (geven en vragen)
- Kennis van didactische methodieken
- Kennis van groepsanimatie
- Kennis van veilig bewegen
- Kennis van ongevallenpreventie
- Kennis van de risicofactoren in functie van sport en bewegen
- Kennis van veiligheidsregels en toegankelijkheidsvoorschriften van publieke toegankelijke ruimten
- Kennis van veiligheidsregels voor goederen en personen
- Kennis van de vigerende wetgeving en richtlijnen met betrekking tot hygiëne, veiligheid en ergonomisch werken
- Kennis van veilig gebruik van materiaal
- Kennis van toestellen en materialen voor cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, en core stability training
- Kennis van sportaccommodaties, -materialen en middelen
- Kennis van presentatietechnieken
- Kennis van promotietechnieken
- Kennis van de nieuwe evoluties
- Kennis van EHBO en BLS-technieken
- Kennis van competentie management in functie van aansturen van medewerkers
  
- Grondige kennis van trainingstechnieken : cardiotraining, coördinatie, evenwicht, lenigheid, kracht, core stability
- Grondige kennis van trainingsleer
- Grondige kennis van meten en evalueren van fysieke conditie
- Grondige kennis van het afnemen en interpreteren van vragenlijsten
- Grondige kennis van het afnemen en interpreteren van testen
- Grondige kennis van het opmaken van een basisprofiel van de beoefenaar
- Grondige kennis van inspanningsfysiologie
- Grondige kennis van het opmaken van een trainingsprogramma voor de beoefenaar

## Cognitieve vaardigheden

- Werkt een eigen programma uit in functie van de visie van de fitnessclub/van het project
- Bereidt een intern overleg voor
- Neemt deel aan het werkoverleg
- Plant de eigen werkzaamheden
- Zet nieuwe activiteiten op
- Heeft oog voor randvoorwaarden (materiaal, toegankelijkheid personen met een handicap, ....)



- Stemt alle sporttechnische onderdelen van het trainingsprogramma op elkaar af
- Bespreekt de uitvoering van de opdrachten met alle betrokkenen
- Rapporteert, indien nodig, aan de verantwoordelijke
- Past de kwaliteitsnormen van het bedrijf of de eigen kwaliteitsnormen toe
- Controleert het naleven van de veiligheidsregels, -aanwijzingen en hygiëne
- Controleert of organiseert de beveiliging van de locatie
- Vermijdt gevaarlijke situaties, risico's en potentieel gevaarlijke oefeningen
- Zorgt dat de beoefenaar in een aangename omgeving kan bewegen
- Zorgt ervoor dat de beoefenaar zijn oefeningen veilig en hygiënisch kan uitvoeren
- Zorgt voor aangepast geluidsniveau (muziek, ...)
- Zorgt voor aangepaste temperatuur en voldoende ventilatie
- Functioneert kwalitatief en efficiënt, ook op piekmomenten
- Houdt toezicht op het naleven van het huishoudelijk reglement
- Meldt bijzonderheden aan de verantwoordelijke en/of opdrachtgever
- Maakt contact met de betrokkene (indien mogelijk)
- Informeert naar klachten/symptomen
- Onderzoekt de betrokkene en beslist wat hij moet doen
- Houdt zich aan de voorgeschreven procedures
- Schakelt eventueel hulp in
- Meldt het voorval aan de verantwoordelijke (indien van toepassing)
- Ziet er op toe dat de beoefenaar(s) het materiaal opgeruimd en netjes achterlaten
- Meldt de nood aan onderhoud of vervanging van materiaal en accommodatie
- Adviseert bij de aanschaf van materiaal en de inrichting van accommodaties
- Maakt reclame voor activiteiten voor regelmatig bewegen
- Promoot bewegingsactiviteiten binnen het eigen aanbod en/of het aanbod van de fitnessclub
- Motiveert tot deelname aan sport- en bewegingsactiviteiten
- Geeft voorlichting over fitheid, gezondheid, gezonde voeding en de relatie met regelmatig bewegen
- Geeft informatie over de praktische organisatie van de personal training sessies
- Onderhoudt contact met de doelgroepen
- Onderhoudt contact met (sport)medische begeleiders paramedische begeleiders
- Onderhoudt contact met de beoefenaar
- Licht de rol van de personal trainer en de verantwoordelijkheden van de beoefenaar en eventueel van andere professionals die betrokken zijn bij het programma toe
- Houdt zich aan en informeert over de richtlijnen van het ethisch en medisch verantwoord sporten en antidoping
- Gebruikt courante software en applicaties
- Selecteert de meest efficiënte communicatieacties en voert ze uit
- Onderhoudt contacten met gespecialiseerde media, radio of televisie
- Voert acties of reclamecampagnes
- Past taalgebruik en boodschap aan de doelgroep aan
- Plant vervoer voor personen en materialen
- Organiseert een intakegesprek
- Stelt een test protocol samen op maat van de beoefenaar en informeert over de mogelijke effecten en risico's
- Interpreteert en evalueert de resultaten van de afgenomen testen, vragenlijsten, ...
- Bepaalt de mogelijke risicofactoren
- Licht de resultaten van de afgenomen testen toe aan de beoefenaar
- Peilt naar de persoonlijke wensen en fysieke achtergrond
- Identificeert incentives en obstakels om meer te bewegen

- Verwijst de beoefenaar, indien wenselijk, door naar een medisch of paramedisch begeleider
- Luistert actief naar alle betrokkenen
- Communiqueert en/of rapporteert aan dokters, paramedici, verantwoordelijken
- Communiqueert met de opdrachtgever en de klant over de resultaten van het trainingsprogramma
- Stelt een algemeen (jaar)programma en/of (dagelijkse) trainingen op, op maat van de organisatie
- Stelt een specifiek (jaar)programma en/of (dagelijkse) trainingen op, op maat van de beoefenaar(s)
- Houdt rekening met de diversiteit, verwachtingen, beleving, .... van de beoefenaar(s)
- Stelt een oefenplan met oefenschema's op
- Bouwt oefeningen geleidelijk op
- Plant voldoende hersteltijd in tussen de sessies
- Stemt eventueel het materiaal af op het niveau van de beoefenaar(s)
- Houdt zich aan de gemaakte afspraken
- Volgt de nieuwe evoluties op en neemt deel aan bijscholingen en past ze toe
- Organiseert ruimtes, hun inrichting en de installatie van materiaal
- Formuleert concrete doelen en bespreekt die met de beoefenaar(s)
- Beschrijft de te verwachte fysieke gevolgen en geeft toelichting over de functionaliteit van de oefeningen
- Zet materiaal en middelen in
- Voorziet voldoende warming-up en cooling-down
- Verbeterd fouten in de techniek
- Geeft extra instructies indien nodig
- Vraagt om feedback over de oefeningen
- Volgt de fysieke evoluties op (eventueel via tussentijdse evaluaties/testen)
- Stelt het trainingsprogramma bij op basis van de noden en vorderingen
- Evalueert het trainingsprogramma en stelt bij waar nodig
- Verdeelt de aandacht in een groep over de verschillende deelnemers
- Meldt eventueel bijzonderheden aan de verantwoordelijke of opdrachtgever
- Geeft op enthousiaste, duidelijke en deskundige manier aanwijzingen en informatie aan de beoefenaar(s)
- Motiveert tot deelname aan en volhouden van sport- en bewegingsactiviteiten
- Stimuleert de beoefenaars tot volhouden van de oefening
- Stelt de werkplanning en/ of de oefenschema's voor zijn eigen team op en stuurt bij indien nodig
- Ziet toe op de uitvoering van de opdrachten
- Bespreekt de uitvoering van de opdrachten met de medewerkers
- Motiveert medewerkers (indien van toepassing)
- Vervult een voorbeeldfunctie
- Behandelt klantinformatie vertrouwelijk
- Leert de technieken van een bewegingsactiviteit en specifieke trainingen aan (cardiotraining, krachttraining, coördinatie, evenwicht, lenigheidstraining, en core stability training ) in verschillende omgevingen

## Probleemoplossende vaardigheden

- Reageert efficiënt wanneer een beoefenaar of een andere betrokkene letsel oploopt of onwel wordt

- Grijpt in bij ongewenst/ongepast gedrag en bij een onveilige/ongewenste situatie
- Grijpt in bij verkeerd werk of gedrag van medewerkers
- Lost conflicten tussen medewerkers op

## Motorische vaardigheden

- Neemt een par-q (physical activity readiness questionnaire) af
- Neemt testen, vragenlijsten, ... af (conditie, hartslag, vetpercentage, gewicht, lenigheid, bloeddruk)
- Demonstreert en optimaliseert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van cardiotraining
- Demonstreert en optimaliseert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van krachttraining
- Demonstreert en optimaliseert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van coördinatie, evenwicht en lenigheid
- Demonstreert en optimaliseert materialen en bewegingsactiviteiten in functie van core stability
- Demonstreert en leert technieken, houdingen en motorische gedragingen aan
- Voert BLS (basic life support) met en zonder AED (automatische externe defibrillator) uit

## Omgevingscontext

- Het beroep wordt uitgeoefend aan huis, op een bedrijf, in een fitnesscenter, recreatieve ruimte, ....
- Het beroep wordt uitgeoefend met flexibele werkuren: het kan overdag of 's avonds, tijdens de weekdays, in het weekend of op feestdagen. Dit varieert naar gelang de opdracht en de afspraken met de klant
- De personal trainer komt in contact met potentiële klanten (een breed spectrum van typen klanten met verschillende leeftijden en wijzigende motieven/doelstellingen), met bedrijfsleiders, uitbaters van fitness- en sportaccommodaties, artsen, medewerkers uit de medische en paramedische sector, voedingsdeskundigen, ....
- De werkzaamheden variëren naar gelang het bedrijf, het feit of de personal trainer zelfstandig werkt of in het bedrijf zelf volgens de geldende bedrijfsvisie, de opdracht en de klant(en)
- De werkzaamheden variëren naar gelang het bedrijf, het feit of de personal trainer zelfstandig werkt of in het bedrijf zelf volgens de geldende bedrijfsvisie, de opdracht en de klant(en)
- De personal trainer werkt ook met verschillende doelgroepen die elk een eigen benadering vereisen: competitieporters, kinderen, personen met een beperking (verstandelijk, zintuiglijk, lichamelijk, psychisch), senioren, topsporters, volwassenen, personen met overgewicht, zwangere vrouwen, personen met stress, ...
- De personal trainer kan ook in contact komen met de media m.b.t advies, consultatie en publiciteit
- De activiteiten kunnen zowel binnen als buiten plaatsvinden
- De activiteiten kunnen plaats vinden bij wisselende weersomstandigheden: regen, sneeuw, ijzel. De personal trainer kan hier flexibel mee omgaan en desgewenst alternatieven bedenken
- De beroepsuitoefening vraagt een voorzichtige omgang met toestellen en materialen

- De personal trainer oefent zijn beroep uit op verschillende locaties in functie van begeleiden en prospectie. De uitoefening van de beroepsactiviteiten houdt verplaatsingen in
- Het kan ook voorvallen dat de personal trainer zijn programma en/of het programma van het fitnesscenter moet voorstellen aan het publiek op beurzen
- De werkzaamheden kunnen eventueel uitgeoefend worden in een drukke of lawaaierige omgeving
- De beroepsuitoefening vereist omgang met verschillende verwachtingen van de beoefenaar(s) en/of betrokkenen
- De beroepsactiviteiten houden veel bewegen en rechtstaan in

## Handelingscontext

- De personal trainer komt in contact met verschillende doelgroepen: competitiesporters, kinderen, personen met een beperking (verstandelijk, zintuigelijk, lichamelijk, psychisch), senioren, topsporters, volwassenen, ...
- De PT past de oefenprogramma of trainingen op basis van de adviezen van medische en paramedische beroepsbeoefenaars
- De personal trainer draagt aangepaste kledij
- De werkcontext bepaalt het handelen van de personal trainer : hij werkt zelfstandig of onder begeleiding, binnen of buiten, in het fitnesscenter of op een andere locatie ... Afhankelijk van het programma heeft hij aangepaste accommodatie en materialen nodig
- De personal trainer kan de leiding over de medewerkers hebben : hij moet dan de programma's en werkschema's van de medewerkers opstellen en de uitvoering ervan aandachtig opvolgen
- De PT past zijn werkwijze aan de omgevingsfactoren aan
- De personal trainer moet omgaan met wisselende klantentypes ( verschillen qua leeftijd, sociale en culturele achtergrond, waarden, normen, beleving, doelen, ...) , wisselende opdrachten en een verscheidenheid aan materialen en toestellen
- De personal trainer moet goed observeren en communiceren om via gesprek en observatie de wensen en behoeften van de klant te achterhalen
- De personal trainer kan klantgericht handelen en goed samenwerken met betrokkenen en met alle typen klanten
- De personal trainer werkt resultaatgericht, efficiënt en methodisch
- De personal trainer moet permanent aandacht besteden aan werken met veilig en hygiënisch materiaal in een veilige omgeving
- De personal trainer moet tijdschema's en afspraken respecteren en naleven
- De personal trainer moet vertrouwelijk omgaan met informatie en gegevens van klanten
- De personal trainer moet kunnen in team werken en samenwerken met diverse actoren
- De beroepsuitoefening vraagt creativiteit en afwisseling in de planning, rekening houdend met de mogelijkheden van de beoefenaar
- De personal trainer moet kunnen inspelen op trends in de markt en deze nauw opvolgen en toepassen

## Autonomie

Is zelfstandig in

- het plannen, organiseren en uitvoeren van zijn werkzaamheden in opdracht van de klant (individuele klant, bedrijf, sportclub, fitnesscenter, ...)

- het plannen, organiseren en uitvoeren van zijn eigen werkzaamheden
- het plannen, organiseren van de werkzaamheden van zijn medewerkers

Is gebonden aan

- de opdracht, de wensen en de doelen van de opdrachtgever (individuele klant, bedrijf, sportclub, fitnesscenter, ...),
- de aanbevelingen van de (sport)arts en ander medisch en/of paramedisch personeel, ,
- de wettelijke en bedrijfseigen reglementering (ethische code, antidopingscharter,

Doet beroep op

- De medewerkers en externen voor het ondersteunen van de activiteiten
- De opdrachtgever voor de taak, opdracht, gegevens, ...
- De verantwoordelijke voor het melden van problemen, gevaarlijke situaties en bijkomende instructies
- Doet beroep op de medische en paramedische beroepsbeoefenaars voor de afbakening van zijn werkerrein

## Verantwoordelijkheid

- Bereidt de eigen werkzaamheden voor
- Werkt met oog voor veiligheid, kwaliteit en hygiëne
- Past EHBO en BLS toe
- Kijkt het sportmateriaal en -uitrusting na
- Informeert het publiek over het personal trainingsaanbod en de organisatie van de sessies
- Denkt communicatieacties over de activiteiten van de onderneming of dienstverlening uit en promoot ze
- Bepaalt het beginniveau en de doelstellingen van de beoefenaar(s)
- Stemt de sessie af op het niveau van de doelgroep en/of de beoefenaar(s)
- Demonstreert en optimaliseert bewegingsactiviteiten binnen de fitness
- Stelt de oefeningen aan de beoefenaar(s) voor, leert ze aan en staat ze technisch bij
- Motiveert de beoefenaar bij zijn oefeningen
- Stuurt medewerkers aan

## 2.3 ATTESTEN EN VOORWAARDEN

### Wettelijke attesten en voorwaarden

Er zijn geen wettelijke attesten of voorwaarden vereist.