

# Riskbedömning för Personlig tränare

## Var trygg i din arbetsmiljö

Förutom ett fullgott försäkringsskydd, en flexibel tjänstepensionslösning och en generös friskvårdshantering så är arbetsmiljön och arbetsvillkoren en förutsättning för en god hälsa.

Tänk på att föränmäla ditt uppdrag och få det godkänt av oss innan det påbörjas. Då gäller försäkringsskyddet och vi har då också möjlighet att anmäla en eventuell arbetsskada hos försäkringskassan.

Det är också viktigt att du upprättar ett uppdragsavtal mellan dig och din uppdragsgivare gällande bland annat ersättning, arbetsuppgifter och andra arbetsvillkor.

För att undvika ohälsa och olyckor är det viktigt att du känner dig trygg på din arbetsplats och är medveten om de risker som finns och hur de kan undvikas. Följande riskbedömning har gjorts för dig som är Personlig tränare.

Riskområde	Beskrivning av risk	Åtgärder för att minska risken
Fysiska belastningar och ergonomi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risk för rygg- och leddskador när du demonstrerar övningar eller hjälper klienter att lyfta tunga vikter.</li> <li>Överbelastning av muskler och leder vid upprepad demonstration av rörelser under långa arbetsdagar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tränaren bör tillämpa korrekt lyftteknik vid alla moment och använda hjälpmedel, som bälten och handledsstöd, för att minska risken för skador.</li> <li>Planera in tillräckligt med återhämtningstid under arbetsdagen för att undvika fysisk överbelastning.</li> <li>Undvik att demonstrera tunga lyft för ofta och fokusera på att instruera klienter verbalt eller med lättare vikter.</li> </ul>
Psykisk hälsa och stress	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hög stressnivå på grund av långa arbetsdagar, höga krav från klienter, och förväntningar att ständigt vara tillgänglig.</li> <li>Risk för utbrändhet, särskilt vid arbete med många klienter samtidigt eller utan tillräcklig tid för återhämtning.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skapa en balans mellan arbete och fritid genom att sätta gränser för arbetstider och antalet klienter som tränas per dag.</li> <li>Ta regelbundna pauser och planera lediga dagar för att säkerställa tillräcklig vila.</li> <li>Tillgång till psykologiskt stöd eller coachning för att hantera stress och arbetsrelaterad press.</li> </ul>
Risker för klienters säkerhet	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risk för skador på klienter vid felaktig utförande av övningar, eller vid användning av utrustning som är olämplig för deras fysiska förmåga.</li> <li>Skador som uppstår om tränaren inte anpassar träningen efter klientens hälsostatus eller fysiska begränsningar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gör en fullständig hälsobedömning och fysisk analys av klienten innan träningsprogrammet påbörjas.</li> <li>Anpassa alla övningar och utrustning efter klientens nivå, och övervaka dem noggrant under alla träningsmoment.</li> <li>Tillhandahåll instruktioner om korrekt form och teknik för att minimera risken för skador.</li> <li>Uppmuntra klienter att kommunicera om de känner smärta eller obehag under träningen.</li> </ul>
Risker med träningsutrustning	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skador från att använda defekt eller felaktigt inställd träningsutrustning (t.ex. vikter, kablar, löpband).</li> <li>Risk att tunga vikter tappas eller att utrustning felaktigt hanteras, vilket kan orsaka allvarliga skador.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inspektera och underhåll utrustning regelbundet för att säkerställa att den är i gott skick och säker att använda.</li> <li>Ge instruktioner till klienter om hur utrustning ska användas på rätt sätt, och kontrollera att de förstår varje moment innan de börjar.</li> <li>Använd alltid spotter vid tunga lyft för att säkerställa att vikterna hanteras korrekt och säkert.</li> </ul>

Juridiska risker och ansvar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansvar vid skador som uppstår på grund av felaktiga råd eller bristande tillsyn från tränaren.</li> <li>• Rättsliga tvister som kan uppstå om tränaren inte har tillräckliga avtal med klienter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Använd tydliga avtal med klienter där ansvarsfördelningen och tränarens tjänster specificeras.</li> <li>• Ha regelbundna avstämningar med klienter om deras träning och hälsotillstånd för att justera träningen efter behov.</li> </ul>
Exponering för smitta och hygien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risk för spridning av sjukdomar, särskilt vid närkontakt med klienter, samt vid delning av träningsutrustning.</li> <li>• Smittorisker från ytor på gym och träningsutrustning som används av flera personer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Följ strikta hygienregler, inklusive desinfektion av utrustning före och efter användning.</li> <li>• Använd handskar vid behov och tvätta händerna ofta för att minska risken för smittspridning.</li> <li>• Se till att klienterna också följer god hygien, såsom att använda handdesinfektion och torka av utrustning efter sig.</li> </ul>
Oregelbundna arbetstider och trötthet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Långa arbetsdagar med tidiga morgnar och sena kvällar kan leda till fysisk och mental trötthet.</li> <li>• Trötthet kan påverka förmågan att ge kvalitativ vägledning till klienterna och öka risken för misstag under träning.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strukturera arbetsdagarna med tillräcklig vila mellan sessionerna och planera in tid för återhämtning.</li> <li>• Skapa tydliga gränser för arbetstid och kommunikation med klienter utanför dessa tider.</li> <li>• Sätt realistiska mål för antalet klienter per dag för att undvika överbelastning och säkerställa hög kvalitet på tjänsterna.</li> </ul>
Psykisk påfrestning vid klientinteraktion	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emotionell utmattning på grund av nära arbete med klienter som kan ha egna utmaningar, såsom viktproblem, låg självkänsla eller skador.</li> <li>• Risk för att ta på sig för mycket ansvar för klientens framgång eller misslyckande, vilket kan leda till stress.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sätt tydliga professionella gränser för att hantera klientens känslomässiga behov utan att påverkas för mycket på ett personligt plan.</li> <li>• Regelbundet reflektera över egen arbetsbelastning och sök stöd från kollegor eller rådgivare vid behov.</li> <li>• Ha samtal med klienter för att skapa realistiska förväntningar och delat ansvar för deras träningsframgång.</li> </ul>

Trots åtgärder för att minimera risken kan tillbudet eller olyckan vara framme. Då är det viktigt att rapportera och utreda händelsen så att nödvändiga åtgärder kan vidtas.

Använd följande blankett för att rapportera händelsen och skicka till oss via epost.

[Blankett för inrapportering av tillbud eller olycka \(pdf för utskrift\)](#)

[Blankett för inrapportering av tillbud eller olycka \(ifyllningsbar wordfil\)](#)

Lycka till i uppdraget som Personlig tränare och kontakta oss om du undrar över något. Tillsammans gör vi din arbetsmiljö bättre.